

FRANZ RUPPERT  
HARALD BANZHAF (HG.)

MEIN KÖRPER,  
MEIN TRAUMA,  
MEIN ICH



FRANZ RUPPERT  
HARALD BANZHAF (HG.)

MEIN KÖRPER,  
MEIN TRAUMA,  
MEIN ICH

Anliegen aufstellen –  
aus der Traumabiografie  
aussteigen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München


Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34644-8

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# INHALT

Vorwort .....	7
Mein Körper, mein Trauma, mein Ich aus Sicht der Identitätsorientierten Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT) ( <i>Franz Ruppert</i> ) .....	9
Trauma als Schlüssel zum Verständnis körperlichen Leidens ( <i>Harald Banzhaf</i> ) .....	104
Mein Herz, meine Liebe, mein Trauma ( <i>Dagmar Strauss</i> ) .....	143
Essen, Verdauungssystem und Trauma ( <i>Evelyn Hähnel</i> ) .....	167
Massive Verstopfung ( <i>Beate Herrmann</i> ) .....	181
Wenn Traumata an die Nieren gehen ( <i>Ingrid Perg</i> ) .....	186
Mein Atmen, meine Lunge, mein Trauma ( <i>Patrizia Manukian</i> ) ....	193
Meine Augen, mein Trauma, mein Ich ( <i>Aurora Wolf</i> ) .....	202
Chronische Schmerzen als Traumafolgen ( <i>Annemarie Denk</i> ) .....	212
Psychotrauma und Hautkrankheiten ( <i>Marta Thorsheim</i> ) .....	225
Meine Zähne, mein Trauma, mein Ich ( <i>Thomas R. Röhl</i> ) .....	231
Kreuzschmerzen und ihre Ursache ( <i>Thilo Behla</i> ) .....	245

Ich und meine rechte Hüfte – die Geschichte meiner Neugeburt ( <i>Gerlinde Fishedick</i> ) .....	252
Chronische Schulterschmerzen ( <i>Martina Wittmann</i> ) .....	258
»Was ist mit meinem Hals passiert?« ( <i>Juliane von Krause</i> ) .....	262
Trauma und Körperhaltung ( <i>Catherine Xavier</i> ) .....	266
Rheumatoide Arthritis ( <i>Isabella Gerstgrasser</i> ) .....	270
»Lymphknoten-Krebs« ( <i>Kate Collier</i> ) .....	278
Schlafstörungen und Psychotrauma ( <i>Nadja Palombo</i> ) .....	284
Kinderkrankheiten, Eltern und Trauma ( <i>Bettina Schmalnauer</i> ) ....	293
Wer bin ich in meinem Körper und in meiner Sexualität als Frau? ( <i>Ellen Kersten</i> ) .....	300
Gebärmutterhalskrebs und wie man eine Mutter wird ( <i>Diana Lucia Vasile</i> ) .....	314
Männlicher Körper, Sex und Trauma ( <i>Stephan Konrad Niederwieser</i> ) .....	320
Wechseljahre als Chance für einen Perspektivenwechsel ( <i>Andrea Tietz</i> ) .....	335
Sport, Körper und Trauma ( <i>Christina Freund</i> ) .....	349
Anmerkungen .....	361
Die Herausgeber .....	366

# VORWORT

Mediziner versuchen den Körper ohne Berücksichtigung der Psyche ihrer Patienten zu heilen. Psychologen therapieren die Psyche, ohne genau zu verstehen, was im menschlichen Körper geschieht. Das Konzept des Psychotraumas könnte eine Brücke zwischen beiden Welten bauen. Denn das Psychotrauma ist nach unseren Erfahrungen der Ursprung für viele Leiden, die sich im und am Körper und in der Psyche ausdrücken.

Wenn wir die traumatischen Lebenserfahrungen in den Blick nehmen, die wir Menschen schon ab dem Moment unserer Entstehung erleben können, verstehen wir viel besser, warum sich unser Körper und unsere Psyche so formen, wie sie sind. Wir begreifen dann, weshalb sich von Kopf bis Fuß zahllose körperliche wie psychische Probleme einstellen können. Wenn wir diese meist unbewussten Zusammenhänge aufklären, haben wir den Schlüssel in der Hand, unser körperliches wie psychisches Leiden ursächlich zu heilen. Wir haben in diesem Buch zahlreiche Beispiele zusammengetragen, die diese Behauptung stützen. Das ursächliche Verständnis hilft auch, heilsame medizinische wie psychologische Verfahren von solchen zu unterscheiden, die nur symptomorientiert sind und eher unsere Trauma-Überlebensstrategien bedienen.

Wir bedanken uns bei unseren Kolleginnen und Kollegen für ihre Bereitschaft, ihre praktischen Erfahrungen mit der Anliegenmethode bei psychosomatischen Problemen für dieses Buch zur Verfügung zu stellen. Vielen Dank auch an jene Autorinnen und Autoren, die einen persönlichen Erfahrungsbericht beigetragen haben.

Beim Kösel-Verlag bedanken wir uns ganz herzlich bei Frau Usha Swamy und Herrn Gerhard Plachta für die hilfreiche Unterstützung unseres gemeinsamen Projektes.

*München, im Juli 2017*

*Franz Ruppert und Harald Banzhaf*





# Mein Körper, mein Trauma, mein Ich

aus Sicht der Identitätsorientierten  
Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT)

## Körperliche Leiden – Schicksal oder Psychotrauma?

Irgendein körperliches Leiden hat jeder Mensch. Dass es hier und dort schmerzt und zwickt, ist normal. Dass unser Körper mit zunehmendem Alter durch Unfälle bleibende Schäden zurückbehält, durch schwere Arbeit verschleißt oder sich durch Kindergeburten verbraucht, gehört zum Ablauf eines menschlichen Lebens dazu. Warum aber haben schon Kinder alle möglichen Krankheiten wie »ADHS«<sup>1</sup>, »Neurodermitis« oder »Asthma«, die nicht heilen? Weshalb vergiften Jugendliche ihren Körper mit Drogen oder hungern sich zu Tode? Ist der Herzinfarkt wegen zu viel Stress ein normales Berufsrisiko? Ist »Krebs« unausweichlich und auch die »Demenz« im Alter nicht zu vermeiden? Müssen wir uns mit Krankheiten wie »Diabetes«, »Rheuma« oder »Magengeschwüren« einfach abfinden und uns mit einer symptomatischen oder Reparaturbehandlung zufriedengeben?

Viele Beispiele aus meiner therapeutischen Tätigkeit belegen, dass »Krankheiten« keinesfalls nur schicksalhaft, altersbedingt oder Ausdruck »schlechter Gene« sind. Sie sind bei näherem Hinsehen das Ergebnis von Lebenserfahrungen, die wir psychisch nicht verarbeiten konnten. »Krankheiten« sind die Folgen von Psychotraumata, die sich über unseren Körper ausdrücken müssen. Dies zeigt sich in den therapeutischen Gruppen, in denen ich mit der Anliegenmethode und dem Aufstellungsverfahren arbeite, immer wieder aufs Neue:

- »Ich will wissen, warum ich krank bin.« Das war ein Anliegen einer Seminarteilnehmerin, einer Dialysepatientin. In ihrer Aufstellung deutete sich ein sexueller Missbrauch in früher Kindheit an. Den Schmerz und die Tränen darüber kann sie bis heute nicht zum Aus-

druck bringen. Das kleine Kind in ihr muss ihrer Herkunftsfamilie gegenüber noch immer so tun, als ob nichts Schlimmes mit ihm geschehen sei und alles schön wäre.

- »Ich will meine Kieferschmerzen loswerden.« So formulierte eine andere Frau ihr Anliegen. Wie sich in ihrer Aufstellung herausstellte, wurde durch das Ziehen ihres Weisheitszahnes die Tür zu einem weit zurückliegenden Psychotrauma geöffnet: der Schmerz über eine von ihr vorgenommene Abtreibung.
- »Ich will meine Lunge zurück.« Das war das Anliegen einer weiteren Teilnehmerin in diesem Kurs. Sie ist starke Raucherin. In ihrer Aufstellung kam zutage, dass sie schon im Bauch ihrer Mutter unter deren Zigarettenkonsum litt. Sie stand schon vorgeburtlich vor dem Dilemma, weder im Bauch ihrer Mutter bleiben zu können, noch nach draußen zu wollen, weil dort das Martyrium ja weiterging. Mit jeder Zigarette reinszeniert sie somit ihr Psychotrauma, das schon pränatal begann, weil ihre Mutter sie nicht haben wollte und keinerlei Rücksicht auf sie nahm.

Nach meinen Erfahrungen lohnt es sich immer, der Tatsache von Psychotraumata und ihrer weitreichenden Folgen für den Körper und die Psyche von uns Menschen offen ins Auge zu sehen. Dazu brauchen wir mehreres:

- Wissen darüber, wie die menschliche Psyche in einem lebendigen Organismus wirkt,
- Wissen, wie Psychotraumata entstehen und sich entwickeln,
- Wissen, wie und warum sie sich im Körper manifestieren,
- Wissen, wie Psychotraumata in einen Heilungsprozess gebracht werden können.

## **Der lebendige menschliche Organismus**

Der lebendige menschliche Organismus (LMO) ist der Ausgangspunkt allen Krankheitsgeschehens und aller therapeutischen Bemühungen um Heilung. Er ist ein Zusammenwirken von Materie, Energie und Information.

*Materie* – das sind die Zellen, die Organe, die Muskeln, die Knochen, das Blut, die Lymphe, die Nerven und die Gene mit all ihren Substrukturen. Die Körpermitte ist bei beiden Geschlechtern zentriert auf die Sexual- und Fortpflanzungsorgane. Unterhalb des Fortpflanzungssystems gibt es das primäre Fortbewegungssystem, die Beine und Füße. Darüber liegt das Nahrungsverwertungssystem, ein Stockwerk höher das Atmungssystem und noch eines darüber der Kopf als unser Orientierungssystem. An beiden Seiten des Rumpfes haben wir zwei Arme als unsere Handlungswerkzeuge. Ummantelt ist das Ganze von einer Haut, die durchlässig ist für das, was von innen nach außen und von außen nach innen kommen darf – oder eben nicht.

*Energien* sind das, was der lebendige Organismus durch seine Eigenaktivität auf der grobmotorischen Ebene erzeugen kann, was durch biochemische Reaktionen zum Beispiel bei der Nahrungsaufnahme und -ausscheidung auf- und abgebaut wird, was Botenstoffe wie Neurotransmitter oder Hormone an Energieauf- und -abbau in Gang setzen und was an elektromagnetischen Schwingungen auf der zellulären Ebene entsteht und sich in den Organen (zum Beispiel dem Herzen) und im Gehirn zu elektromagnetischen Feldern aufbaut.

Orientiert man sich an den Überlegungen der modernen Physik, ist Materie auch nur hoch verdichtete Energie (Laszlo 1995). Jedenfalls entsteht, wo Materie und Energie ist, auch *Information*. Im lebendigen menschlichen Organismus bedarf es vieler Informationen, damit

- sich Zellen gegenseitig über ihre Zustände und Bedarfe informieren,
- sich Organe in ihrer Tätigkeit gegenseitig abstimmen können,
- Verhaltensweisen zielgerichtet ausgeübt werden,
- Innen- und Außenwelt den eigenen Bedürfnissen entsprechend erfasst werden.

Ein lebendiger Organismus muss fortlaufend mit sich selbst und mit seiner Umwelt kommunizieren. Er muss mit ihr in Resonanz sein. Er ist dazu sowohl Sender als auch Empfänger. Das geschieht verbal und bewusst, zu weiten Teilen jedoch unbewusst und nonverbal. Nicht bewusste Reiz-Reaktions-Abläufe (zum Beispiel unser Atmen), hormonell gesteuerte Verhaltensimpulse (etwa der Drang nach sexueller Befriedigung)

und emotional basierte Handlungen (wie die Suche nach einer geliebten Person) gehen den bewussten Wahrnehmungen und Gedanken zeitlich oft voraus. Der Aufbau des menschlichen Gehirns – Stammhirn, Zwischenhirn, linke und rechte Großhirnhälfte – vermittelt einen groben Eindruck, wie körperliche Prozesse in unterschiedlichem Ausmaß bewusst werden können. Die Verbindungen laufen in beide Richtungen: unbewusste Vorgänge im Körper veranlassen bewusste Entscheidungen und bewusste Entscheidungen nehmen Einfluss auf unbewusst regulierte Körperfunktionen (Damasio 2006, Siegel 2010). Bewusstsein ist eine Sonderfunktion der menschlichen »Psyche« und wird zuweilen auch als »Geist« bezeichnet. Was noch alles zur menschlichen Psyche gehört, werde ich später genauer erläutern.

### **Der LMO als modulares System**

Wie wir wissen, geschah die Evolution von Einzellern zu komplexen Mehrzellern über den Weg, dass verschiedene Einzeller gelernt haben, miteinander in Symbiose zu leben. Auf diese Weise konnten aus den unterschiedlichen Qualitäten der Einzeller neue Qualitäten eines Vielzellerorganismus entstehen. So waren etwa die Mitochondrien, die in einer Zelle für den Energiehaushalt zuständig sind, ursprünglich unabhängige Einzelwesen. Sie sind es in gewisser Weise in der zusammengewachsenen Zelle noch immer. Pilze und Bakterien haben sich zu Lebensgemeinschaften zum gegenseitigen Nutzen zusammengetan. Im LMO siedeln an verschiedenen Stellen, ob im Mundraum, im Magen, im Darm oder an den Schleimhäuten von Penis und Vagina, unzählige Pilze und Bakterienstämme, die dort für den Gesamtorganismus nützliche Funktionen leisten. Im Gegenzug dafür haben sie ihr sicheres Auskommen im Schutze eines mächtigen Wirtkörpers. Man kann zum Beispiel an den Bakterienstämmen studieren, wie sie sich gegenseitig in ihrem ungehemmten Wachstum in Schach halten und ihren Wirtkörper damit vor Schaden bewahren (Enders 2014).

Interessant ist, dass es vieles am LMO in Paaren gibt: die Beine/Füße, die Arme/Hände, die Lungen, die Nieren, die Nasenlöcher, die Augen, die Ohren, die Hoden, die Eierstöcke und die Großhirnrinden. Das dient nicht nur der Absicherung, falls eines der Systeme ausfällt. Die Paarigkeit

kann auch zu weiterer Spezialisierung Verwendung finden. Die rechte und linke Körperhälfte kann unterschiedliche Fähigkeiten haben, weil sie von verschiedenen Gehirnstrukturen gesteuert ist. Ein markanter Ausdruck dafür ist die Rechts- oder Linkshändigkeit.

Der modulare Aufbau eines aus vielen Einzelkomponenten zusammengefügt LMO ist der Grund dafür, dass seine Reaktionen spezifisch sind und nicht immer den Gesamtorganismus betreffen. Es kann jedoch auch sein, dass bestimmte Ursachen den gesamten Körper in Mitleidenschaft ziehen, zum Beispiel eine Viruserkrankung, die sich überall im LMO ausbreitet.

Da jeder Mensch entweder Mann oder Frau ist – wobei es auch Formen von Intersexualität gibt –, ist auch jeder menschliche Körper geschlechtsspezifisch geformt. Männer und Frauen sind nicht nur anatomisch unterschiedlich. Sie durchlaufen auch psychisch andere Entwicklungs- und Reifungsvorgänge. Weibliche und männliche Körpererfahrungen können sehr verschieden sein. Das Erleben, einen männlichen Penis in sich zu spüren, schwanger zu sein, einen Geburtsprozess durchzumachen oder ein Kind zu stillen, bleibt von Natur aus Frauen vorbehalten. Männliche Körper hingegen machen in der Regel Erfahrungen mit Konkurrenzkämpfen mit anderen Männern, aus denen viele ein Leben lang mentale wie energetische Spuren in sich tragen. Manche Männer sind im Laufe ihres Lebens zu einem »Krieger« geworden. Andere zum »Händler« und wieder andere zum »Denker« und »Philosophen«.

## **Entwicklungsstadien des LMO**

Jeder menschliche Organismus entsteht in einem Mutterkörper. Er durchläuft in seiner Entstehungsphase eine Sequenz von Entwicklungsschritten: Eindringen einer Samenzelle in eine Eizelle, erste Zellteilungen, Einnistung in der Gebärmutter, Ausbildung von Plazenta und Fruchtblase, Durchlaufen der Organ-, Skelett- und Muskel-, Nerven- und Gehirnentwicklung und schließlich das Heraustreten aus dem Mutterorganismus, Geburt und Abnabelung. Was danach geschieht, weist eine noch höhere Varianz als das Geschehen im Mutterleib auf. Die einen bleiben als Babys bei ihrer Mutter, werden von ihren Brüsten genährt, erfahren ihre Liebe, Zuwendung und Förderung. Andere Kinder werden unmittel-

bar nach der Geburt von ihrer Mutter getrennt, leben in einem Inkubator, werden nicht gestillt und haben keinen Augen- und Hautkontakt. Wieder andere werden gleich zu einer Adoptivmutter gegeben oder wechseln von ihrer »Leihmutter« zu der Frau oder dem Paar, die für das »Austragen« dieses Kindes bezahlt haben.

Zwar haben auch die väterlichen Gene einen maßgeblichen Einfluss auf die Ausformung des Körpers und seine Entwicklung. Dennoch wird die Bedeutung des Vaters meist über- und die der Mutter meist unterschätzt. Menschen hängen körperlich, energetisch und informationell wesentlich stärker an ihrer Mutter als an ihrem Vater. Nur wenn die Mutter nicht verfügbar ist, versuchen Kinder sich intensiver mit dem Körper des Vaters zu verbinden.

Grundsätzlich können wir festhalten: Alles, was ein LMO ab seiner Zeugung an Umwelteinflüssen erfährt, schlägt sich in einem speziellen Konglomerat von Materie, Energie und Information nieder, das ihn zu etwas Einmaligen formt. Jeder Mensch ist körperlich wie psychisch einzigartig. Auch wenn wir uns nicht bewusst an unsere frühen Jahre erinnern, sind sie das prägende Fundament für unseren Körper wie für unsere Psyche.

### **Was bedeutet »lebendig sein«?**

Menschliches Leben ist atmen, sich bewegen, essen, trinken, ausscheiden, wachsen, aktiv sein, ausruhen, sich öffnen und sich schützen, sich verletzen und sich heilen, spielen, arbeiten, sich geschlechtlich vereinigen, zeugen und gebären, Kindern ins Leben helfen... und schließlich sterben. Lebendig sein lässt sich umschreiben mit Worten wie intensiv, dynamisch, weich, fließend, im Kontakt. Im Gegensatz dazu weisen Ausdrücke wie blockiert, erstarrt, verhärtet, versteinert, eingefroren, verkalkt, verknöchert, verholzt, rigide, überkontrolliert oder isoliert sein darauf hin, dass ein Organismus nur wenig Lebendigkeit ausstrahlt. Lebendigkeit ist mit einer Haltung der Freundlichkeit dem eigenen Leben und anderen Lebewesen gegenüber verbunden. Unlebendig sein drückt sich in einer gleichgültigen, gefühllosen, unbeteiligten bis offen feindseligen Haltung aus. Nur auf der Basis ihres Unlebendig-Seins bringen es Menschen fertig, Kriege zu inszenieren, Terroranschläge zu verüben und

sich gegenseitig das Leben schwer zu machen. Wer lebendig ist, liebt das Leben.

Um lebendig sein zu können, braucht ein menschlicher Organismus eine lebensfreundliche Umwelt – entsprechend seines Entwicklungsstands. Dazu gehören reine Luft, sauberes Wasser, gute Nahrung, Schutz vor Hitze und Kälte, ausreichende Bewegungsräume, Halt gebende und Autonomie fördernde Beziehungen und vor allem andere Menschen, die konstruktive soziale Systeme entwickeln. Lebendige Menschen gestalten eine gesunde Umwelt. Menschen, die ihre Lebendigkeit eingefroren haben, zerstören ihre Umwelt achtlos und machen die Erde in ihrem Kampf ums Überleben unbewohnbar.

### **Was meint »mein Körper«?**

Ist mein Körper etwas Eigenständiges und Getrenntes von mir? Steht mir mein Körper zur Verfügung? Bin ich es, der meinem Körper zu Diensten sein muss? Bin ich mein Körper? Je nachdem, wie wir unseren Körper sehen, gehen wir unterschiedlich mit ihm um:

- Manche Menschen sehen ihren Körper als ihr Werkzeug an, um damit ihre Ideen verfolgen zu können (zum Beispiel Leistungssportler). Sie sind oft enttäuscht von ihm und auf ihn wütend, wenn er nicht das macht, was sie von ihm wollen.
- Viele Männer wie Frauen setzen ihren Körper dafür ein, auf andere Eindruck zu machen. Deshalb trainieren sie sich Muskeln an, machen Diäten, schminken sich, gehen zum Schönheitschirurgen, zwingen sich in enge Kleidung und unbequemes Schuhwerk.
- Andere hingegen vernachlässigen ihren Körper. Sie waschen und pflegen ihn kaum, vergiften ihn mit Zigarettenrauch, Alkoholika und schlechtem Essen. Sie vernachlässigen die Bewegung und Aktivität und lassen ihren Körper immer dicker und träger werden.
- Es gibt aber auch Menschen, die sehen in ihrem Körper etwas sehr Wertvolles und gehen mit ihren körperlichen Grundbedürfnissen gut um. Sie erleben ihren Körper als die Quelle ihrer Lebendigkeit. Er ist ihre größte Lebensressource und ihr Freund.

## Unser Körper gibt Signale

Die Kopfhaut juckt, die Augen brennen, die Nase läuft, die Ohren pfeifen, die Lippen sind aufgesprungen, der Hals kratzt, das Herz rast, der Magen drückt, die Knie schmerzen, die Genitalien sind entzündet, die Füße geschwollen – so oder ähnlich kann sich unser Körper anfühlen. Manche dieser Empfindungen sind vorübergehend. Sie dauern Minuten, manchmal auch Tage und Wochen und sind dann plötzlich wieder verschwunden. Andere sind dauerhaft und begleiten uns durch unser gesamtes Leben. Mal stören sie uns weniger, mal mehr. Zuweilen können sie unerträglich sein und uns die Lebensfreude nehmen.

Für manche körperlichen Reaktionen gibt es eine unmittelbare Erklärung: Die Kopfhaut juckt, weil wir ein austrocknendes Shampoo verwendet haben. Die Augen brennen, weil wir am offenen Feuer sitzen. Die Nase läuft, weil wir uns mit Bakterien infiziert haben. Die Ohren pfeifen nach dem Besuch einer lauten Diskothek. Die Lippen sind aufgesprungen, weil uns jemand geschlagen hat. Der Hals kratzt, weil wir zu laut gesungen haben. Das Herz rast nach einem Treppenspur in den vierten Stock. Der Magen drückt vom vielen Essen. Die Knie schmerzen nach einer anstrengenden Bergtour. An den Genitalien macht sich nach einem Geschlechtsverkehr eine Pilzentzündung breit. Die Füße sind vom langen Stehen in einer Warteschlange angeschwollen.

Je mehr wir den Zusammenhang zwischen den Reaktionen unseres Körpers und den auslösenden Ursachen erkennen, umso besser können wir ihn darin unterstützen, sich wieder angenehm anzufühlen. Wir können solchen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen durch entsprechendes Verhalten auch vorbeugen. Verstehen wir die Ursachen jedoch nicht, kann es sein, dass wir falsche Maßnahmen ergreifen. Zum Beispiel, indem wir das »Laufen der Nase«, das letztlich den Abtransport unschädlich gemachter Bakterien und verbrauchter Zellen darstellt, mit Sprays unterdrücken und damit die nützliche Arbeit unseres Immunsystems untergraben. Ignorieren wir die Ursachen, indem wir beispielsweise weiter schwere Gegenstände tragen, obwohl der Rücken bereits schmerzt, zwingen wir unseren Körper zu immer heftigeren Reaktionen. Wenn wir weiteressen, obwohl der Magen nichts mehr aufnehmen kann, muss der Körper schließlich mit Übelkeit und Erbrechen reagieren.



Um gut mit seinem Körper umzugehen, braucht es also Wissen über ursächliche Zusammenhänge, Erfahrungen mit wirksamen Heilmethoden und die Bereitschaft, auf die Signale des Körpers zu hören. Es ist wichtig, dem eigenen Körper nicht gleichgültig gegenüberzustehen oder ihn als Gegner oder gar Feind zu sehen, der einem wehtun möchte. Er ist unser Freund, der sein Bestmögliches für uns tut, wenn wir seine Grundbedürfnisse beachten.

## **Die menschliche Psyche**

Die menschliche Psyche ist dazu da, uns Menschen den Zugang zur Realität zu erschließen, sowohl außerhalb wie innerhalb unseres Körpers. Da die *Realität an sich* vielschichtig ist, muss es auch die menschliche Psyche sein. Sie bewerkstelligt ihre Aufgabe, *aus der Welt an sich eine Realität für mich* zu machen, auf folgende Weise:

- durch das Wahrnehmen in Form von Riechen, Schmecken, Hören, Spüren und Sehen,
- durch das Empfinden und Fühlen von Angst, Wut, Liebe, Freude, Trauer, Schmerz, Scham, Stolz, Ekel oder Lust,
- durch das Vorstellen und Neuverknüpfen von Wahrnehmungen und Gefühlen,
- durch das analytische Nachdenken,
- durch willentliche Entscheidungen,
- durch die Transformation von Bewusstsein in sprachliche Ausdrucksformen,
- durch das Umsetzen von Wahrnehmungen, Gefühlen, Vorstellungen und Gedanken in Handlungen,
- durch das Aufbewahren und Verarbeiten von Erinnerungen,
- durch den Selbstbezug und die Ausbildung eines eigenen Ichs.

Der modulare Aufbau der menschlichen Psyche macht wiederum Integrationsleistungen für die einzelnen psychischen Komponenten erforderlich: Das Sehen zum Beispiel muss mit Gefühlen, Vorstellungen, Gedanken, Worten und Handlungen in Einklang gebracht werden. Das gelingt am besten in einem freundlichen und fördernden sozialen Umfeld. Unter

Stressbedingungen verengt sich der Fokus auf die Bewältigung von Gefahren. So werden dann Aktionen in Gang gesetzt, ohne über deren Konsequenzen nachzudenken. Vor allem die langfristigen Folgen unseres Tuns bedürfen einer vertieften Reflexion unter Einbezug der Ich- und Willens-Funktionen.

Die menschliche Psyche dient dem Selbst- und Arterhalt. Daher sind ihre Funktionen nicht nur auf die jeweilige natürliche Umwelt (zum Beispiel Wüstensand oder Schneeberge) bezogen, in die ein Mensch hineingeboren wird. Die Psyche ist vor allem auf die anderen Menschen in der näheren Umgebung ausgerichtet, um mit diesen in Kontakt zu kommen. Sie ist darauf angelegt, andere Menschen im Detail zu erfassen, wie sie sind, welche Absichten sie haben, ob sie einen mögen oder nicht, ob sie offen sind für sexuelle Begegnungen, ob sie bedrohlich sind usw. Die menschliche Psyche ist dafür konzipiert, die überlebenssichernde Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft zu gewährleisten und zu erhalten. Daher werden die eigenen Interessen oft zurückgestellt, wenn die Zugehörigkeit zu einer Gruppe auf dem Spiel steht.

Mit dem Wachstum eines neuen menschlichen Lebewesens entwickelt sich seine Psyche zusammen mit seinem Körper. Ein Mensch ist nicht zuerst bloßer Körper, in den irgendwann eine Psyche oder gar »Seele« einfließt. Er ist von Anfang an ein gemeinsamer Wachstumsprozess von materiellen, energetischen und psychischen Aspekten.

Wir werden nie in der Lage sein, mit unserer Psyche sämtliche Aspekte der jeweiligen Realität zu erfassen, in der wir uns gerade befinden. Dies sehen wir unter anderem beim Vergleich mit der Psyche anderer Lebewesen, die zum Beispiel ganz andere Farben, Töne oder Gerüche wahrnehmen können als wir Menschen. Daher ist die menschliche Psyche in Bezug auf die Realitätserfassung stets selektiv. Sie passt sich an die jeweiligen Lebensumstände an. Sie ist auch kreativ und kann Neues entdecken und entwickeln.

Eine wichtige Eigenart der menschlichen Psyche ist ihre Fähigkeit, sich eine Eigenwelt zu schaffen, die von der äußeren Realität völlig unabhängig sein kann. Solange ein Mensch seine psychische Eigenwelt von der Realität, die es wirklich gibt, unterscheiden kann, ist das kein Problem. Wird jedoch die selbst geschaffene psychische Eigenwelt mit der Realität verwechselt, kann das enorme Schwierigkeiten hervorrufen. Es

wird dann viel Lebensenergie darauf verwendet, diese Eigenwelt in die Wirklichkeit zu bringen. Menschen unterwerfen sich dann freiwillig ihren eigenen Fantasiegebilden und widmen diesen ihr gesamtes Leben. Es können auch andere Menschen als Feinde angesehen werden, wenn sie nicht an die Realität dieser psychischen Eigenwelt glauben und sich an ihrer Verwirklichung beteiligen. »Deutschland über alles« und ein »1000-jähriges Reich« war das Programm eines Wahnsinnigen, das schon nach zwölf Jahren in Schutt und Asche zusammenfiel. Leider hält diese historische Erfahrung andere nicht davon ab, es ihm auch heute gleichzutun zu wollen.

## **Subjekt sein**

Ein menschliches Lebewesen ist von Beginn an ein Subjekt und kein bloßer Gegenstand (Objekt). Es entwickelt sich von seinem Inneren her und reagiert mit seinem jeweiligen So-Sein gezielt auf das Außen. So sucht sich bei einer gesunden Entwicklung das im Wachsen befindliche Kind in immunologischer Feinabstimmung mit seiner Mutter einen geeigneten Platz in der Gebärmutterwand. Es verankert sich dort und lässt seine Plazenta, die Nabelschnur und die Fruchthülle entstehen, innerhalb derer es die erforderliche symbiotische Verbindung mit der mütterlichen Umwelt wie auch die notwendige Autonomie ihr gegenüber hat. Daher bezeichne ich ungeborene Kinder nicht als »Embryo« oder »Fötus«, weil das eine Sichtweise nahelegt, als wäre ein Kind zu diesem Zeitpunkt noch ein unspezifisches Etwas, das erst später zu einem Menschen wird (Ruppert 2014).

Die gesamte Entwicklung eines Menschen ist subjektiv: unser Atmen, unser Wahrnehmen, unser Spüren, unser Fühlen, unser Bedürftigsein, unser Denken und unser Handeln. Entwicklung geschieht in der Auseinandersetzung mit der jeweiligen Umwelt. Deshalb sind auch eineiige Zwillinge eigene Subjekte. Sie reagieren auf ihre Weise auf ihre Mutter, ihre Familie oder ihre Lehrer. Auch unser Leiden ist stets subjektiv und jede psychische oder körperliche »Erkrankung« ist ein Ausdruck unseres Subjektseins. Es gibt daher keine objektiven Krankheiten. Wo immer es geht, sollten wir uns dagegen wehren, wenn andere Menschen uns zum Objekt zu reduzieren versuchen.

## Die Ich-Funktion in der menschlichen Psyche

»Wer bin Ich?« Das ist die grundlegendste Frage, die sich ein Mensch stellen kann. Kein anderes Lebewesen auf dieser Erde kann eine solche Frage aufwerfen, geschweige denn beantworten. So sind wir als Menschen in einer privilegierten Lage, ein Bewusstsein über uns selbst entwickeln zu können. Zugleich geraten wir damit in das Dilemma, möglicherweise sagen zu müssen: Wer bin Ich und was will Ich in meinem Leben? Auf diese Fragen habe ich bislang noch keine Antwort gefunden!

Aus evolutionstheoretischer Sicht könnte man den Standpunkt vertreten, dass der menschliche Körper dem Zweck der Vermehrung dient und sich alle körperlichen und psychischen Strukturen diesem Generalzweck unterzuordnen haben. Es ist jedoch ein Spezifikum menschlichen Lebens, sich nicht in der Reproduktion zu erschöpfen, wie das bei vielen Tierarten der Fall ist. Auch wollen oder können manche Menschen sich nicht reproduzieren und ihren Daseinszweck darin verorten. Es scheint eine wesentliche Aufgabe für uns Menschen zu sein, ein konstruktives Verhältnis zwischen Körper und »Ich« zu finden, sodass die körperlichen Abläufe Raum für eigene Entscheidungen offenlassen und die Psyche den eigenen Körper nicht vergewaltigt. Wenn zum Beispiel eine Frau meint, unter allen Umständen noch Mutter werden zu müssen, bevor ihre biologische Uhr abläuft, wird das weder ihr, noch ihrem Körper, noch dem Kind guttun.

Wenn ein Mensch in keinem guten Kontakt mit sich selbst ist, hat er keinen inneren Fokus, auf den sich das gesamte psychische Geschehen beziehen kann. Entsprechend bilden Ich, Wille, Gefühle, Erkenntnisse und Handeln dann keine Einheit. Sie verfolgen je für sich eigene Impulse. Bildlich ausgedrückt: Ohne Ich gibt es keinen Kapitän, der das Schiff steuert. Bei stürmischer See rennen dann alle Passagiere aufgebracht in alle Richtungen und geben sich untereinander widersprüchliche Anweisungen und Ratschläge. Manchmal ist es sogar so, dass ein kleines, überfordertes Kind am Steuerrad eines Erwachsenen dampfers sitzt (Langlotz 2015). Wenn die Kommandobrücke entweder gar nicht besetzt ist oder es steht auf diesem Platz jemand, der diese Funktion nicht ausfüllen kann, kommt das Schiff schnell in Seenot.

Nur ein gesundes Ich besitzt die Möglichkeit, alle anderen psychischen Dimensionen sinnvoll zu verbinden und für den eigenen Körper

die passende Richtung anzugeben. Dann stehen diesem Ich alle anderen psychischen und körperlichen Kapazitäten zu Diensten und wissen, worauf sie sich ausrichten können. Das eigene Ich ist die innere Instanz, die vermittelt, worauf es ankommt und worum es im eigenen Leben geht.

## **Ich-Sein und Ich-Bewusstsein**

Ich-Sein gehört zum Wesen von uns Menschen von Anfang an dazu. Sich seines Ich-Seins bewusst zu werden, ist hingegen eine Frage der Zeit. Es dauert zwei bis drei Jahre, bis ein Kind bewusst erkennen und reflektieren kann, wer es ist, was es erlebt und macht. Dieses Selbstbewusstsein ist hilfreich, um immer mehr zum Subjekt des eigenen Lebens zu werden. Die eigenen Wahrnehmungen, Gefühle, Vorstellungen, Gedanken und Erinnerungen können so immer besser verstanden, die eigenen Handlungen immer gezielter danach ausgerichtet werden.

Diese Ich-Entwicklung scheint einen deutlichen Bezug zur Ausdifferenzierung des präfrontalen Großhirns zu besitzen. Es dauert etwa bis zum zweiten Lebensjahr, bis die Außen- und Mutterorientierung durch eine hinreichend stabile Selbststeuerung abgelöst werden kann (Bauer 2015). Um klar Ich zu sein, muss ein Mensch sich in erster Linie von seiner Mutter unterscheiden lernen. Das gelingt umso besser, je klarer die Mutter ein eigenes Ich entwickelt hat. Je unklarer eine Mutter hingegen in ihrem eigenen Ich ist, desto schwerer fällt es ihren Kindern, sich von ihr abzugrenzen und selbst ihr eigenes Ich zu entwickeln.

Das menschliche Ich-Bewusstsein ist eine wunderbare evolutionäre Neu-Entwicklung. Es potenziert die Möglichkeiten der Lebensoptionen. Es hat jedoch auch seine Schattenseiten, sobald wir bewusst etwas wahrnehmen müssen, das unsere psychischen Verarbeitungsmöglichkeiten überfordert. Das kann in zweierlei Hinsicht geschehen:

- Es wird mit uns etwas gemacht, das wir vor allem emotional nicht ertragen können, weil es zu viel Angst, Schmerz oder Scham in uns erzeugt.
- Wir selbst machen etwas Schlimmes, dessen Konsequenzen wir emotional und bei vollem Ich-Bewusstsein nicht aushalten können und das uns aus sozialen Gemeinschaften ausschließt.

## **Wille und gesundes Wollen**

Neben der Ich-Funktion erweist sich die Willensfunktion als zweite wesentliche Komponente in der menschlichen Psyche. Dies zeigt sich unmittelbar in der therapeutischen Praxis. Keine therapeutische Methode kann etwas bewirken, wenn ein Mensch weder seine Probleme anschauen noch etwas an sich verändern möchte. Daher ist es für meine psychotherapeutische Arbeit ein zentrales Kriterium, ob ein Klient willens ist, ein eigenes Anliegen zu formulieren. Wer kein eigenes Anliegen hat, dem kann meines Erachtens nicht wirklich weitergeholfen werden. Andererseits zeugt das Formulieren eines Anliegens von einem hohen Bemühen um Veränderung. Je mehr ein Anliegen hin und her gewälzt und sorgfältig überlegt wird, umso besser ist das für den folgenden Veränderungsprozess.

Ein gesundes Wollen ist realistisch, es kann einschätzen, was möglich ist und was nicht. Viele Menschen lernen erst in ihrer Therapie, mit sich selbst geduldig zu sein und sich nicht zu überfordern. Anfangs möchten sie am liebsten alles auf einmal und sofort erreichen. Je mehr ihnen das Ausmaß und die Tiefe der eigenen Verletzungen bewusst wird, desto einfacher werden ihre Erwartungen an sich selbst und desto mehr können sie sich auch über kleine Fortschritte freuen und stolz auf sich sein.

## **Ich, Du und Wir**

Jedes »Ich« entwickelt sich im Verhältnis zu seiner objektiven Realität und lernt dadurch etwas über die Gegenstände in seiner Umwelt. Es erfährt etwas über seine Fähigkeiten, mit Objekten gezielt und sinnvoll umzugehen. Das Ich entfaltet sich auch im Verhältnis zu anderen Subjekten. Dadurch lernt es zu verstehen, was Subjektivität ist und wie Beziehungen funktionieren. In der Auseinandersetzung mit einem »Du« kann ich immer klarer begreifen, wer ich selbst bin.

Die Verschränkung der Perspektiven von »Ich« und »Du« ergeben als neue psychische Kategorie das »Wir«. Wir- und Ich-Entwicklung geschehen daher parallel und sind miteinander verknüpft. Wie das »Ich« wird auch das »Wir« empfunden, gefühlt oder gedacht. Konkrete Formen des »Wir« sind Partnerschaften, familiäre Gemeinschaften, freundschaftlich

verbundene Gruppen und Vereine sowie größere soziale Einheiten wie Städte, Bezirke oder Staaten.

Möglicherweise ist ein solches »Wir« aber auch nicht viel mehr als eine inhaltsleere Behauptung und eine rein gedankliche Konstruktion. Wenn das »Wir« wirt ist, können auch keine konstruktiven sozialen Bezüge entstehen. Stattdessen verhüllt dann ein solches »Wir« die Realität von Neid, Missgunst, Gewalt, Ausbeutung und Unterdrückung.

## **Identität und Identitätsentwicklung**

Was ist ein Mensch als Ganzes? Was ist seine »Identität«? Identität kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: das Gleiche sein, mit sich selbst übereinstimmen. Inwiefern bleibt ein Mensch der Gleiche, auch wenn sich sein Körper und seine Psyche beständig verändern?

Das Interesse am Thema Identität scheint in jüngster Zeit im psychotherapeutischen Bereich wieder zuzunehmen (Ammon und Fabian 2014; Waltz-Pawlita, Unruh und Janta 2015). Es gibt eine Reihe von Identitätstheorien, deren bekannteste die psychoanalytisch geprägte Stufenlehre von Erik H. Erikson (1902–1994) ist. Erikson hat das Identitätskonzept mit Entwicklungsaufgaben im Lebenszyklus eines Menschen verknüpft. Er sieht das Jugendalter als die Phase an, in der sich ein Mensch seine eigene Identität erarbeitet oder daran scheitert (Erikson 1976).

Meiner Meinung nach beginnt die Entwicklung unserer eigenen Identität schon mit dem Zeitpunkt der Zeugung und der Verschmelzung von Ei und Samenzelle, in deren genetischen Kode das gesamte Erbe der Menschheitsgeschichte enthalten ist. Auf dieser Basis entsteht ein neuer Mensch, der in seiner Gesamtanlage einmalig ist. Unser Leben kommt zwar von unseren Eltern, aber es ist nicht identisch mit deren Leben. Es hat seine eigene Lebenskraft und seinen eigenen Lebenswillen in sich selbst.

Jeder Mensch ist im jeweiligen Augenblick seines Lebens das Ergebnis seiner bisherigen Entwicklung, ganz von Anfang an. Alles, was er bisher erlebt hat, gehört zu seinem Wesen dazu. Davon kann nichts ausgespart, vernachlässigt oder weggedacht werden. Die Identität eines Menschen ist daher die Summe all seiner bisherigen Lebenserfahrungen.

## **Identität und Mutter**

Der erste Prüfstein in seiner Identitätsentwicklung ist für jeden Menschen seine Mutter. Sie stellt ab der Zeugung für ihn die erste Umwelt- und Beziehungserfahrung dar. Sie ist schon vorgeburtlich das unmittelbare Gegenüber, das erste Du. Sie ist die Grundlage zur Ausbildung eines ersten Wir. Mit seiner Mutter muss sich jedes Kind zuerst auseinandersetzen. In der Beziehung mit ihr muss sich sein Ich und sein Wille behaupten.

Das fällt leicht, wenn eine Mutter ihr Kind willkommen heißt, es liebevoll annimmt, es schon während der Schwangerschaft gut nährt und schützt und sich über sein Dasein und Wachsen freut. Dann kann sich das Kind auch nach der Geburt in den Augen seiner Mutter widerspiegeln und sich geliebt fühlen (Strauss 2014). Es gewinnt dadurch ein Vertrauen in sich, in sein Leben und seine Beziehungen. Es kann auf dieser Basis die Grundformel einer gesunden Identität mühelos leben: Ich = Ich. Dann webt sich in diese Gleichung nichts hinein, was darin ein Fremdkörper ist.

## **Zuschreibungen**

Wenn eine Mutter hingegen ihr Kind ablehnt, es nicht haben möchte, es für ihre Zwecke missbraucht oder es als Projektionsfläche für ihre Trauma-Überlebensstrategien benutzt, dann wird es für das Kind äußerst schwer, sich selbst in seiner Identität wahrzunehmen. Es kann nicht spüren und erfahren, wer es jenseits der mütterlichen Ablehnungsgefühle oder Erwartungen ist. Es kann nicht klar unterscheiden, was zu ihm gehört und was nicht. Es wird ihm unmöglich sein, die Zuschreibungen seiner Mutter, wie

- »Du bist zu viel«,
- »Du bist zum falschen Zeitpunkt gekommen«,
- »Du hast das falsche Geschlecht«,
- »Du bist zu unruhig und zu laut«,
- »Du bist zu langsam«,
- »Du bist schuld« usw.,



nicht auf sich selbst zu beziehen und sich damit zu identifizieren. Es besteht die große Gefahr, dass seine Identität aus nichts anderem mehr besteht als aus solchen mütterlichen Zuschreibungen, feindseligen Ablehnungen und nicht erfüllbaren Erwartungen. Das Kind muss in einem solchen Fall seine eigenen Wahrnehmungen, Gefühle und Bedürfnisse beiseitelassen, um der Ablehnung und Überforderung durch seine Mutter zu entkommen und so zu werden, wie es glaubt, dass es für die Mutter richtig sei. Es schämt sich dann seiner selbst, das heißt dafür, dass es überhaupt da ist, und unterdrückt seine Eigenheiten. Die paradoxe Logik dahinter lautet letztlich: Nur, wenn es *mich* nicht gibt, ist meine Mutter *mit mir* einverstanden! Wenn es mir gelingt, dass *Ich* nicht da bin, darf ich da sein. Später kann es sein, dass solche Zuschreibungen auch von Vätern, älteren Geschwistern oder Verwandten vorgenommen werden und neue Erwartungen und Forderungen hinzukommen, die das Eigene eines Kindes nicht zum Zuge kommen lassen.

Solche Zuschreibungen sagen jedoch weniger über dieses Kind aus und mehr über die Personen, die ihm diese Zuschreibungen machen. Das Wesen von Zuschreibungen ist es, dass sie als mentale Konstrukte über die Realität gestülpt und dieser aufgezwungen werden. So sagen zum Beispiel ärztliche Diagnosen oft mehr über den Arzt aus als über den Patienten. Auch im Kindergarten, in der Schule und im Freundeskreis kann der Prozess der Zuschreibungen weitergehen, ohne dass ein Kind oder ein Jugendlicher sich dagegen wehren und sich davon distanzieren könnte. So sind etwa Schulnoten nichts weiter als Zuschreibungen eines konkurrenzorientierten Schulsystems an seine Schüler. Es ist ein Kennzeichen »totaler Institutionen« (Goffmann 1973), dass sie Menschen gnadenlos unter ihre Zuschreibungen subsumieren.

Wenn jemand Pech hat, dann lebt er sein gesamtes Leben in einer Gesellschaft und Kultur, die nur Zuschreibungen kennt, mit denen »man« sich identifizieren muss und die keinen Raum für die Entwicklung einer eigenen Identität lassen. Es gibt soziale Gruppen, in denen für den Einzelnen alles geregelt und vorgeschrieben wird, was er zu tun und zu lassen hat: die Umstände seiner Geburt, seine Religionszugehörigkeit, die Schulkarriere, die Partnerwahl und die Familiengründung, das Arbeiten und das Sterben. Die Grundformel eines solchen Lebens lautet: *Du = Ich = Wir*. Du sollst und musst so sein, wie ich dich und wie wir dich

brauche(n). Ein solcher Kollektivismus erstickt jede Individualität im Keim. »Wir« wissen am besten, wie dein Leben zu verlaufen hat! Was »Wir« von dir wollen, muss und soll auch dein Wille sein! In einer faschistischen Diktatur lautet die Grundformel dann: Dein Volk ist alles, du bist nichts! Unsere eigene Identität können wir nur gewinnen, wenn wir die Möglichkeit und Freiheit haben, die Zuschreibungen, die uns angetragen werden, kritisch zu hinterfragen und abzulehnen.

## Identifikationen

Im Zuge unserer Identitätsbildung müssen wir nicht nur vor Zuschreibungen auf der Hut sein. Oft stellt sich auch die Frage, ob das, womit wir uns selbst identifizieren, gut für uns ist. Die Grundformel für Identifikationen lautet: *Ich = Du*.

Identifikationen sind nicht per se etwas Negatives. Identifikationen mit anderen Menschen können Lernprozesse beschleunigen, so zum Beispiel, wenn ein Kind sich seine erste Sprache aneignet, indem es die Sprache der Mutter imitiert. Identifikationsprozesse können einen Menschen auch motivieren, genauso gut zu werden wie das bewunderte Vorbild. Sie können ihn aber auch davon abhalten, selbst wahrzunehmen, selbst zu fühlen und zu denken, und ihn dazu veranlassen, sich mit etwas zu identifizieren, was ihm letztlich schadet.

Wenn es zu keiner stabilen Ausbildung eines eigenen Ichs kommt, zeigt sich das in der Schwierigkeit, sich von den eigenen Eltern, der Familie, dem Verwandtschaftssystem, einer Heimatregion oder einer Religion zu lösen und dazu auf die für die Eigenentwicklung notwendige Distanz zu gehen. So bleiben »die anderen« zeitlebens der Referenzpunkt des eigenen Daseins. Eine gefühlte und sichere Unterscheidung zwischen dem, was jemand selbst, und dem, was die anderen erlebt haben, kann so nicht stattfinden. Daher sind viele Menschen in die Traumata ihrer Eltern, Geschwister, Vorfahren oder Landsleute symbiotisch verstrickt, die sie wie etwas Eigenes fühlen. In einem Kollektiv, das keine Identitätsbildung fördert, wird das »Schicksal« jedes einzelnen Kollektivmitglieds zum »Schicksal« aller anderen. Zwischen kollektivem Leid und individuellem Leid gibt es dann keine klare Unterscheidung. So können ganze Kollektive immer mehr im Leid ihrer »Ahnen« und den sich daraus ent-

wickelnden Täter-Opfer-Dynamiken versinken. Alle gehen gemeinsam in den Abgrund ihrer Vergangenheit. Eine neue Zukunft wird so nicht möglich.

Eine eigene Identität können wir aus Identifizierungen, also aus der Formel  $Ich = Du$  bzw.  $Ich = Wir$  alleine nicht gewinnen. Was wir von anderen übernehmen, müssen wir am Maßstab von uns selbst messen, an dem, was unser Eigenes ist. Was bedeutet es für *mich*, wenn ich das erlerne, was mein Vorbild schon kann? Wozu brauche *ich* es? Was ist *mir* wichtig daran? Oft werden wir dann erkennen, dass uns das Gleiche aus einem ganz anderen Grund wichtig sein kann als dem anderen, von dem wir es übernommen haben.

Auch wenn wir einen anderen Menschen lieben, stellt sich die Frage, wieweit wir uns mit seinen Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken identifizieren müssen oder von ihm verlangen können, dass er sich mit uns identifiziert.  $Ich = Du = Wir$  ist eine symbiotische Beziehungsformel, aus der im Grunde nichts Neues entstehen kann. Wenn stattdessen ein  $Wir = Ich + Du$  gedacht und gelebt wird, hat das Wir einen Mehrwert und wird zu etwas Einzigartigem, das weder das Ich noch das Du allein verwirklichen könnten. Nur ein solches Wir lohnt im Grunde die Mühen, die unterschiedlichen Bedürfnisse der Beteiligten aufeinander abzustimmen. Seine Zeit und Lebensenergie in Beziehungen zu investieren, die in der Wiederholung immer gleicher alter Muster bestehen, ergibt keinen Sinn.

## Abgrenzungen

Während in kollektivistischen Kulturen Abgrenzungen als Verrat an der Familie, der Religion oder der Kultur gebrandmarkt werden, wird uns in individualistischen Kulturen nicht selten geraten, wir müssten uns besser abgrenzen oder unsere Grenzen deutlicher vor Übergriffen anderer schützen. Das klingt zwar gut gemeint, doch durch Abgrenzungen alleine kommen wir nicht zu unserer eigenen Identität. Zu sagen, was ich nicht will, wogegen ich bin und von wem und was ich mich unterscheide, mag zwar ein erster Schritt sein, nach dem Eigenen zu suchen. Es begründet jedoch aus sich heraus keine eigene Identität. Es kann im Gegenteil sogar ein Hinweis auf das Fehlen von Eigenem sein, wenn ich mich fortlaufend

auf andere beziehe, an denen ich etwas auszusetzen habe oder die ich ablehne. »Ich möchte niemals so werden wie meine Mutter« oder »Ich möchte mich aus der Verstrickung mit meiner Mutter lösen« – solche Gedanken stellen die Mutter weiterhin in den Mittelpunkt und richten die Augen und die Energie nach wie vor auf sie und nicht auf das Eigene. Darunter verborgen liegt das ungestillte kindliche Verlangen nach der Liebe der Mutter.

## **Gesunde Identität**

Eine gesunde Identität ist dann gegeben, wenn die Einheit unserer Psyche gewährleistet ist, wir uns also nicht spalten müssen, um etwas zu tun und in einer Beziehung mit anderen Menschen zu sein. Dann können

- ein gesundes Ich,
- ein eigener Wille,
- eigene Wahrnehmungen,
- eigene Gefühle,
- eigene Gedanken,
- eigene Erinnerungen,
- eigene Handlungen
- im eigenen Körper,
- in selbst gewählten Beziehungen

kongruent zusammenwirken.

Eine gesunde Identität bewährt sich in erster Linie in unseren Beziehungen. In einer gesunden Identität gibt es keine Identifikation mit Tätern und deren Zuschreibungen an uns. Dann können wir Beziehungen eingehen und gestalten, die einen gegenseitigen Nutzen bringen, bei denen sich ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen einstellt, und die Win-win-Situationen für alle Beteiligten hervorbringen. Dann können wir uns auch leicht aus Beziehungen lösen, die uns nicht guttun und auf Dauer krank machen, die also Win-lose- oder gar Lose-lose-Beziehungen darstellen.

Von Jesper Juul stammt der schöne Satz: »Liebe ist die Kunst, liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten zu verwandeln, ohne sich dabei

selbst aufgeben zu müssen.« (Juul 2013, S. 76) Liebe, die Selbstaufgabe verlangt, kann keine gesunde Liebe sein. Wer sich für seine Familie, sein Volk, sein Land oder für seinen Gott aufopfern muss, um vermeintlich geliebt zu werden, sollte sich fragen, warum das in seinem Leben so weit gekommen ist. Warum bin ich so geworden? Was haben andere mit mir gemacht und was habe ich mit mir machen lassen, dass mir die Selbstaufgabe als der einzige Weg zum Glück erscheint? Zumal in solchen Opferhaltungen »Familie«, »Volk«, »Vaterland« oder »Gott« ohnehin nur mentale Allgemein-Konstrukte, also Zuschreibungen an die Realität sind, die mit dem wirklichen Leben und seiner Vielgestaltigkeit und Differenziertheit wenig bis nichts zu tun haben. Ihr Ursprung sind oft Gewaltfantasien.

## **Ich und Selbst**

Ein besonderer Begriff im Zusammenhang mit der Identitätsfrage ist »selbst«. Er kommt im Deutschen in verschiedenen Varianten vor, zum Beispiel: »Ich möchte das selbst machen!«, »Ich muss mich selbst schützen« oder »Mein Selbstwert ist niedrig«. Selbst ist ein Referenzwort in Bezug auf das eigene Ich. Im Rahmen gesunder psychischer Strukturen besteht zwischen Ich und Selbst kein Gegensatz. Selbst zu sein bedeutet auch, sich im eigenen Körper verankert zu spüren. Wenn die Trauma-Überlebensstrategien in der Psyche eines Menschen die Oberhand haben, kommt es hingegen vor, dass »Selbst« eher einen dissoziierten Überlebenszustand darstellt. Es kann dann als ein Ideal-Selbst fungieren, losgelöst von den realen Eigenschaften eines Menschen. Es kann auch sein, dass es als »höheres Selbst« an etwas Heiles Anschluss sucht, was vermeintlich außerhalb von ihm existiert.

## **Selbstliebe oder Egoismus?**

In spirituellen Lehren, in moralischen und religiösen Dogmen bekommen wir oft die Botschaft vermittelt, »Ich«-Sein zu wollen sei »Egoismus«, »Selbstsucht« oder »Selbstverliebtheit«: »Der Mensch lebt aus seinem Ego heraus, das immer nach Macht hungert. Jedes ›Ich will aber‹ ist Ausdruck dieses Machtanspruchs. Das Ich bläht sich immer größer auf

und versteht es, in immer neuen und edleren Verkleidungen den Menschen in seinen Dienst zu zwingen. Das Ich lebt von der Abgrenzung und hat Angst vor der Hingabe, vor der Liebe und vor der Einswerdung. Das Ich unterscheidet und entwickelt einen Pol und schiebt den entstehenden Schatten auf das Außen, auf das Du, auf die Umwelt.« (Dethlefsen und Dahlke 2008, S. 83)

Wenn sich ein Mensch bewusst in den Mittelpunkt seines eigenen Lebens stellt, ist das nach meinen Erfahrungen und Erkenntnissen keinesfalls sozial schädlich.

- Im Gegenteil: Das gesunde Ich im Rahmen der eigenen Identität eines Menschen muss sich nicht an andere Menschen anklammern und in deren Leben einmischen.
- Es muss keine Macht und Kontrolle über andere erlangen, denn es will sich selbst spüren und nicht vom eigenen Leiden ablenken oder sich mit dem Leid anderer Menschen identifizieren.
- Das gesunde Ich braucht keine Kompensationsstrategien wie das Anhäufen von Besitztümern, Drogenkonsum oder Formen zwanghaften Verhaltens, um vor sich selbst davonzulaufen und seine Existenz- und Verlassenheitsängste oder Schmerzen zu überdecken.
- Ein gesundes Ich möchte lebendig da sein und sich selbst entfalten. Es kann sich weiterentwickeln, weil es sich mit seiner persönlichen Lebens- wie Leidensgeschichte ganz annimmt.
- Es ist selbstgenügsam, weil es erkannt hat, dass es genug damit zu tun hat, die eigenen Lebenserfahrungen zu spüren und sie in sich zu integrieren.

Was hier möglicherweise als »Ego« angeprangert wird, ist in meiner Sichtweise eine Trauma-Überlebensstrategie. Wer den Kontakt zu seinem gesunden Ich-Sein verloren hat, ersetzt dies durch ein Pseudo-Ich. Dieses kann entweder aufgebläht sein und sich so benehmen, wie es in den Diagnosekriterien für eine »narzisstische Persönlichkeitsstörung« aufgelistet ist (ICD 10, F60.8 und DSM IV, 301.81):

Es hat ein grandioses Verständnis der eigenen Wichtigkeit; übertreibt Leistungen und Talente; erwartet ohne entsprechende Leistungen, als überlegen anerkannt zu werden; ist stark eingenommen von Fantasien

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; hat übertriebene Erwartungen auf eine besonders günstige Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen; ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch, das heißt, zieht Nutzen aus anderen, um eigene Ziele zu erreichen; zeigt einen Mangel an Empathie; ist nicht bereit, die Gefühle oder Bedürfnisse anderer anzuerkennen; ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn; zeigt arrogante, hochmütige Verhaltensweisen oder Ansichten.

Das Gegenteil kann ein Pseudo-Ich voller Selbstzweifel, Schuld- und Schamgefühle sein. Oft bilden sich bei traumatisierten Menschen beide Pseudo-Ich-Varianten aus. Je nach den äußeren Situationen tritt dann einmal das eine oder das andere Pseudo-Ich ins Außen. So kann sich ein Mann in Konkurrenzsituationen mit anderen Männern als unbezwingbar fühlen. Im Bett bei einer Frau kann er zeitweise zu einem Häufchen Elend mutieren.

Da »Spiritualitätskonzepte« meist ohne ein Traumakonzept auskommen, wird das Kind leicht mit dem Bade ausgeschüttet. Die vermeintliche Lösung für die Überwindung eines Pseudo-Ichs wird in der Aufgabe des Ichs gesehen. Meine Erfahrung mit »spirituell« geprägten Menschen ist zudem die, dass sie ihre Spiritualität oft als Konzept verwenden, um sich von ihrem Körper, der unter schweren Traumafolgen zu leiden hat, und von ihren schmerzhaften Erfahrungen weiter loszusagen. Sie kommen zur Auffassung, dass nur ihr »Geist« etwas zähle und dass sie ihren Körper und ihre Gefühle deshalb als Nebensache ansehen könnten. Am Schluss meinen sie sogar, es wäre ihr Geist, der ihren Körper erschaffen hat. Das ist aus meiner Sicht wiederum eine sehr weit gehende Trauma-Überlebensstrategie. In den Therapien erlebe ich, wie diese quasi rein geistigen Anteile nur noch im Kopf existieren und ohne Unterlass Reflexionen anstellen. Dadurch ignorieren sie die Not ihres Körpers, indem ihre traumatisierenden Erlebnisse weggedrückt sind. Sie reden und reden, ohne zu fühlen. Sie entwickeln einen Intellektualismus, mit dem sie andere zuweilen beeindruckend können. Sie immunisieren sich selbst ge-

gen eine mögliche Verbesserung ihrer Lebenslage. Aus Angst vor ihren wahren Gefühlen flüchten sie sich ins Jenseits ihrer Gedanken.

## **Individualität und Verlust der Ganzheit**

Solange sich ein Mensch gesund entwickeln kann, bleibt er ein »Individuum«. Er ist etwas nicht Geteiltes, das nach seiner Ausdehnung und der Vervollkommnung seiner Form strebt und sie als Einheit bewahren will. Erst durch Erfahrungen, die so überwältigend sind, dass jemand um des Überlebens willen diese Einheit preisgeben muss, spalten sich Körper und Psyche aus der Not heraus auf. Die Einheit von Körper und Psyche, von Ich, Wollen, Wahrnehmen, Spüren, Fühlen, Denken und Handeln geht verloren. So entsteht am Ende der falsche Eindruck, als gäbe es den Körper ohne »den Geist« und »den Geist« ohne den Körper.

Die Tatsache, dass einzelne Komponenten innerhalb des Körpers wie der menschlichen Psyche ausfallen können, ohne dass es zu einem Zusammenbruch des gesamten Systems kommen muss, kann im Falle einer Trauma-Notfallreaktion als Überlebenshilfe genutzt werden:

- Wenn die Nahrungs- oder Sauerstoffversorgung und die Temperaturregulation nicht mehr für den gesamten Organismus ausreichen, können sie auf die überlebensnotwendigen Organe (Herz, Gehirn) konzentriert werden.
- Wenn das Atmen zu gefährlich ist, kann es auf ein Minimum reduziert werden.
- Wenn eigene Bewegungen tödliche Folgen haben können, können sie eingefroren werden.
- Wenn die Wahrnehmung dessen, was sich gerade ereignet, nicht mehr auszuhalten ist, können nach Bedarf Sinnesfunktionen reduziert oder ganz ausgeschaltet werden.
- Wenn wir keine Entscheidungsfreiheit mehr haben, können wir auf reflexhaftes Funktionieren umschalten.
- Wenn jemand dem Ansturm seiner Gefühle nicht mehr gewachsen ist, können diese Gefühle weggedrückt, betäubt und abgeschaltet werden.
- Wenn die eigenen Gedanken unerträglich werden, können sie so



lange umgeformt und verändert werden, bis sie wieder als aushaltbar empfunden werden.

- Wenn die Erinnerungen zu quälend werden, können sie verdrängt, vergessen und durch geschönte Bilder überlagert werden.
- Wenn der eigene Wille nichts mehr bewirkt, kann ein fremder Wille wie der eigene übernommen und empfunden werden.
- Wenn es schließlich auf die eigene Person überhaupt nicht mehr ankommt, wenn die persönlichen Bedürfnisse und Werte nicht mehr zählen, können wir Menschen, bevor wir uns in einem aussichtslosen Widerstand aufreiben, das »Ich« einer anderen Person wie unser eigenes erleben. So können wir auch noch unter den schlimmsten Verhältnissen weiter funktionieren. In Diktaturen bleibt den Unterdrückten immer noch die Identifikation mit »ihrem« Diktator.

## **Psychotrauma und Spaltungen**

Ein Psychotrauma ist ein Ereignis, das ein Mensch mit seinen psychischen Kapazitäten nicht bewältigen kann. Sogar die normalerweise hilfreichen Stressreaktionen zur Abwehr einer Bedrohung werden im Falle einer Traumasituation selbst zur Gefahr. Sie müssen gestoppt werden, um einen Angreifer nicht weiter zu provozieren oder eine Selbstüberhitzung zu verhindern. In der Stressreaktion gibt der Körper Vollgas und der Trauma-Notfallmechanismus muss jetzt eine Vollbremsung hinlegen. Bildlich gesprochen stehen wir mit einem Bein auf dem Gaspedal und mit dem anderen auf der Bremse. Die akute Lösung dieses Dilemmas ist die Aufgabe der Einheit von Körper und Psyche. Sie zerfällt, fragmentiert und wird durch Spaltungsprozesse weiter aufrechterhalten.

Den Zerfall der Einheit des menschlichen Körpers und der menschlichen Psyche durch traumatisierende Erfahrungen fasse ich im folgenden Modell schematisch zusammen (Abbildung 1):

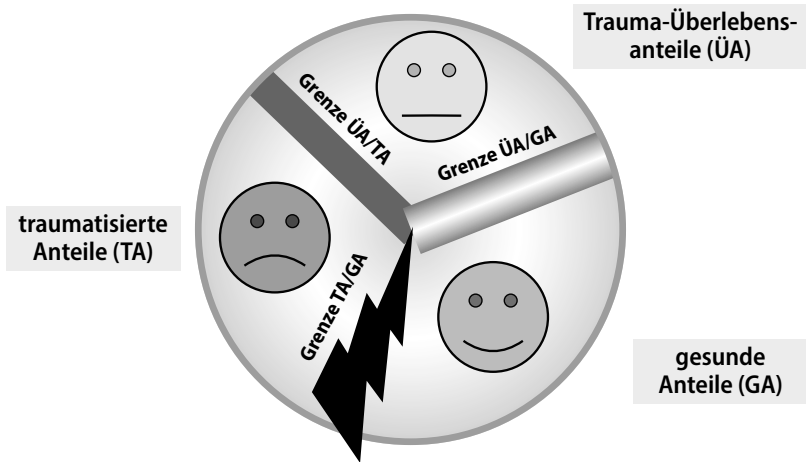


Abb. 1: Das Schema der psychischen Spaltung als Folge von Traumatisierungserfahrungen

## Gesunde psychische Anteile

Die menschliche Psyche ist von Natur aus gesund. Erst durch überwältigende Erfahrungen wird sie zu Sonderprogrammen gezwungen, die das Weiterleben ermöglichen. Wenn also, bildlich gesprochen, in den lebendigen menschlichen Organismus der Blitz einschlägt, wird er zur Spaltung gezwungen.

Trotz der Traumatisierung gibt es auch danach weiterhin einen Bereich der gesunden Körperreaktionen und der gesunden psychischen Strukturen. Diese sind noch immer in der Lage, auf die Realität adäquat zu reagieren, sie zu erfassen und in ihrer Vielschichtigkeit zu begreifen. Die gesunden psychischen Strukturen sind nach wie vor an der Realität, wie sie ist, interessiert. Sie können Gefühle, dem Anlass entsprechend, zum Ausdruck bringen. Sie helfen, zwischenmenschliche Bindungen und nahe Beziehungen einzugehen und sich daraus zu lösen, wenn es immer mehr destruktive statt konstruktive Beziehungsmuster werden. Sie ermöglichen das Erleben sexueller Lust in verantwortungsvoller Weise. Sie können das eigene Tun selbstkritisch reflektieren. Sie vermitteln auch in schweren Zeiten die Hoffnung auf adäquate Lösungen für die anstehen-

den Probleme. Sie können mit Beharrlichkeit das Projekt verfolgen, aus der eigenen Spaltung wieder herauszufinden.

### **Traumatisierte psychische Anteile**

Die zweite psychische Struktur, die durch den Trauma-Blitz entsteht, nenne ich die traumatisierten Anteile. Das sind auf der körperlichen Ebene die unterschiedlichen Formen von brennenden, stechenden, nicht aushaltbaren Schmerzen, die außer Kontrolle geratenen Regelkreise der Atmung, der Verdauung und der Bewegung, das Erstarren der Muskulatur und das Einfrieren des Körpers. Auf der emotionalen Ebene sind es die überdimensionalen Todes- und Verlassenheitsängste, die nicht mehr zu kontrollierende Wut, der nicht aushaltbare und nicht enden wollende Verlust- oder Verlassenheitsschmerz, die in der traumatisierenden Situation entstanden sind. Es sind unerträgliche Ekel-, Scham- und Schuldgefühle.

Traumatisierte Anteile leben, empfinden, fühlen und denken noch immer wie in der ursprünglichen Traumasituation. Sie bleiben auf der Entwicklungsstufe zum Zeitpunkt des traumatisierenden Geschehens stehen. Durch Auslösereize können die Bilder, Gefühle und Gedanken aus der Ursprungssituation leicht wieder aufflammen. Sie überschwemmen und überfluten den betreffenden Menschen und setzen die ursprünglichen Notfallreaktionen erneut in Gang. So können sich plötzlich heftige Schmerzen einstellen, sich Entzündungen bilden, Hautausschläge entstehen oder Angstanfälle wie aus dem Nichts auftreten.

### **Trauma-Überlebensstrategien**

Die dritte Struktur in Abbildung 1 bezeichne ich als Trauma-Überlebensanteile. Sie müssen in einer Traumasituation das Schlimmste verhindern, also den physischen Tod und die psychische Auflösung. Sie dienen dazu, die Traumasituation zu überleben, indem sie die Spaltung bewerkstelligen. Sie blockieren die traumatisierten Anteile in ihrem Ausdruck, indem sie diese in ihre Einzelteile zerlegen, entemotionalisieren, Ich-fern machen und aus dem Bewusstsein verbannen. Das Weiterfunktionieren wird gewährleistet, indem jene Bereiche des Körpers, die besonders in die

traumatische Erfahrung involviert sind, in einem Zustand der Betäubung versetzt, in eine Minderdurchblutung gebracht oder in einem Anspannungs- und Erstarrungszustand belassen bleiben. Traumagefühle werden von den Überlebensmechanismen in bestimmten Körperregionen weggepackt und dort eingedämmt. Die Überlebensanteile arbeiten hart daran, die gesamte traumatisierende Lebenserfahrung für das Bewusstsein des betroffenen Menschen ungeschehen zu machen. Sie schleppen den traumatisierten Körper oder Teile von ihm wie ein schweres Gewicht mit durch das Leben und sehen dazu keine Alternative. Dazu entwickeln sie verschiedene Grundhaltungen:

- Sie vermeiden die Erinnerungen an das ursprüngliche Traumageschehen.
- Sie reden sich selbst ein, dass alles nicht so schlimm war und ist.
- Sie erfinden sich eine neue Realität, zum Beispiel eine Welt voller rätselhafter »Schicksalsmächte« und »Krankheiten«, in der das verursachende Trauma nicht vorkommt.
- Sie kontrollieren nicht nur sich selbst, sondern auch alle anderen Menschen in ihrem Umfeld, damit sie das Trauma nicht in Erinnerung bringen.
- Sie betäuben sich, falls nötig, mit Alkohol oder Drogen oder greifen auf die entsprechenden Angebote der Pharmaindustrie an Beruhigungs-, Schlaf- oder Schmerzmitteln zurück.
- Sie lenken sich mit allerlei Tätigkeiten ab und schütten sich gegebenenfalls mit Arbeiten zu.
- Sie ersinnen immer wieder neue Strategien, sollten die alten nicht mehr ausreichen, um den inneren Ansturm der traumatisierten Anteile abzuwehren.
- Sie sind äußerst dankbar für die Angebote anderer, die sie in ihren Trauma-Ausblendungsbemühungen unterstützen und ihnen Wege aufzeigen, ohne Auseinandersetzung mit ihrem Trauma weiter über die Runden zu kommen. Sie investieren darin viel Zeit, Mühe und Geld.
- Sie tragen ihren Körper zu Ärzten und Heilern, als wären sie das nicht selbst, sondern eine lästige Sache, um die sich nun jemand anderes kümmern soll.