

Herzlich willkommen!

1



Identitätsorientierte
Psychotraumatheorie und -therapie
(IoPT)

Die Arbeit mit dem Anliegenatz

Mag. Isabella Gerstgrasser
Psychologin und Psychotherapeutin
www.isabella-gerstgrasser.at
praxis@isabella-gerstgrasser.at

IoPT– was ist das und worum geht es?

2

- Identität – Bindung – Liebe
- Psychotrauma
- Was ist Spaltung?
- Folgen einer gespaltenen Psyche
- Selbstbegegnung mit dem Anliegenatz

Was ist Identität?

3



- Identität ist die Summe all meiner von mir erlebten und bewältigten, bewussten wie unbewussten Lebenserfahrungen.
- Das schließt alle Erlebnisse vom Zeitpunkt der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle ein, aus der heraus ich entstanden bin.
- Wenn ich davon etwas weglasse, ausblende oder verleugne, bin ich nicht ganz Ich selbst.

Wie entwickelt sich Identität?

4

Entwicklung von Subjekt-Sein



- Das ungeborene Kind ist von Anbeginn als Subjekt mit seiner Psyche da.
- Es wächst, empfindet und wirkt auf seine Umwelt ein.
- Durch sein eigenes Handeln erfährt das Kind, dass „Ich“ im Kontakt mit seiner objektiven und subjektiven Umwelt etwas bewirken kann.
- Ein Mensch entwickelt sich in seiner körperlichen und psychischen Ganzheit und hat alles für sein Wachstum zur Verfügung, solange er nicht behindert/traumatisiert wird.

Identität und Bewusstsein - und wer bin „Ich“?

5



Entwicklung von Ich-Bewusstsein

- Das „Ich“ ist eine Sonderfunktion der menschlichen Psyche.
- Zum Ich-Sein kommt durch die Gehirnreifung, ein Ich-Bewusstsein hinzu.
- Emotionale, gedankliche und sprachliche Klarheit hilft bei der Ich-Entwicklung.

Ich-Bewusstsein und die Mutter

6



- Das kindliche „Ich“ entwickelt sich im Verhältnis zum „Ich“ seiner Mutter.
- Zur eigenen Ich-Bildung ist die Abgrenzung vom Ich der Mutter notwendig.
- Hat die Mutter ein klares Ich, hilft das dem Kind.
- Wenn die Mutter in ihrem Ich unklar ist, wird auch das Kind unklar.

Gibt es eine gesunde Identität?

7



Gesunde Identität bedeutet

- Ein gesundes Ich haben,
- mit eigenem Willen,
- mit allen Sinnen,
- mit allen Gefühlen,
- mit dem eigenen Körper verbunden,
- mit eigenen Gedanken und Worten konstruktive Beziehungen leben.

Liebe – was ist das?

8



Liebe bedeutet

- Das Bedürfnis geliebt zu werden
- Die Fähigkeit zu lieben
- Jeder Mensch wird durch seine Mutterbindung geprägt. Diese Bindung ist das Fundament aller weiteren Beziehungen.

Die Bindungsliebe eines Kindes zu seiner Mutter ist die **stärkste psychische Kraft**

Das Schlüsselwort heißt „Beziehung“

9

Liebe

vs.

Ablehnung, Gleichgültigkeit

Partnerschaft

vs.

Dominanz und Unterwerfung

Zusammenarbeit

vs.

Ausbeutung

Globale Verantwortung

vs.

Gewalt und Krieg



Konstruktivität

vs.

Destruktivität



Täter-Opfer-Dynamik

Was ist „Trauma“?

10



Naturkatastrophen, schwere Unfälle, Terroranschläge ... sind Ereignisse

- die uns überwältigen, ohnmächtig zurück lassen
- die unsere Widerstands- und Regenerationsfähigkeit übersteigen
- und die zu bleibenden psychischen und körperlichen Schäden und Einschränkungen führen

Was ist ein „Psychotrauma“?

11

Die Unmöglichkeit, sich ohne eine gesunde Resonanz von außen selbst zu heilen



Psychotraumata sind in vielen Fällen Gewalterfahrungen!

- zeugt davon, dass unsere zwischenmenschlichen Beziehungen überwältigende Folgen haben können
- Je früher im Leben es passiert, desto nachhaltiger und tiefgreifender sind die Auswirkungen
- Ein nicht geheiltes Trauma lebt im Körper weiter und äußert sich durch Schmerzen, Krankheiten und Beziehungsschwierigkeiten
- In jedem Körpersymptom steckt also ein Stück Lebensgeschichte

Was tun wir da?

12

These: Wir Menschen traumatisieren uns auf allen möglichen Beziehungsebenen fortlaufend gegenseitig und schaffen dadurch immer neues Leid



- zu Beginn des Lebens
- in unseren Familien
- in unseren Partnerschaften
- im Bereich der Ökonomie
- auf der politischen Ebene

Traumata sind keine seltenen Einzelereignisse!

Psychische Gewalterfahrungen

13

- ... machen ohnmächtig und hilflos, führen zu schwerwiegenden Identitätsproblemen
- Wer psychische Gewalt erfährt, wird erniedrigt - dadurch wird der Person die Selbstachtung genommen
- Tätern dient psychische Gewalt dazu, ihren Hunger nach Anerkennung und Bewunderung zu befriedigen
- Menschen, die psychische Gewalt anwenden, konstruieren sich ein überhöhtes Ich und verschleiern damit, dass sie nicht bei sich sein können, dass sie keine stabile Identität haben
- Für Betroffene ist es besonders schwer, sich gegen eine Form von Gewalt zu wehren, die weder greifbar noch beweisbar ist und die doch verletzt

Was macht das mit uns?

14



Opfer

- wird man durch einen Schaden, den man an seinem Körper oder an seiner Psyche erleidet
- durch traumatische Ereignisse und Gewalterfahrungen
- der **größte psychische Schaden** entsteht, wenn man von Menschen zum Opfer gemacht wird, von denen man abhängig ist und die man liebt

Was macht das mit uns?

15



Täter

- wird jemand durch eine Tat, die einem anderen Menschen Schaden zufügt
- oder durch Unterlassen von notwendigen Taten, die Verweigerung von Nahrung, Hilfe, Fürsorge oder Kontakt
- die Täterschaft kann direkt, bewusst und systematisch oder indirekt, unbewusst versehentlich ausgeübt werden

Täterhaltungen und Opferhaltungen

16



- Täter verhalten sich unverschämt – Opfer schämen sich
- Täter fühlen sich unschuldig – Opfer fühlen sich verantwortlich
- Täter halten zusammen – Opfer werden isoliert
- Täter behandeln Opfer als Objekte – Opfer werden in ihrem Subjektsein traumatisiert
- Täter waren einst selbst Opfer - verleugnen aber vehement ihr Opfersein
- Täter entwickeln Opferhaltungen - Opfer entwickeln Täterhaltungen

Die Opferhaltungen der Täter sind Trauma- Abwehrstrategien, sie scheinen „normal“ zu sein

17



- Angst-, Scham - und Schuldgefühle werden „geopfert“, d.h. abspalten
- Gefühls-befreit lassen sich Taten problemlos verleugnen, verheimlichen, vertuschen
- Schädigungen werden herunter gespielt, zerredet
- Es wird auf Nebensächlichkeiten abgelenkt, beschwichtigt
- Verantwortung wird abgelehnt und ein gutes Gewissen demonstriert
- Respekt und Achtung wird für sich eingefordert
- Man erklärt sich für unschuldig und diffamiert das Opfer (Täter-Opfer-Umkehr)

Die Täterhaltungen der Opfer sind Trauma- Abwehrstrategien, sie führen zu paradoxem Verhalten

18

- Eigene Schwäche wird verachtet (was mich nicht umbringt, macht mich stärker)
- Sich aus Angst übergriffigen Menschen unterwerfen
- Leiden, jammern, klagen, ohne die wahren Gründe zu benennen oder weiter zu erforschen
- Sich überangepasst verhalten, Harmoniesucht, Friedens- und Weltrettungsideale
- Autodestruktive Verhaltensweisen, Depressivität, chronische körperliche Erkrankungen
- Das eigene Opfersein verleugnen (ich bin nicht geschlagen worden)
- Täter in Schutz nehmen, sich mit ihnen emotional verbinden (meine Eltern sind nicht so)



Wann und wo hat das alles angefangen?

19



- sich erinnern und zurück blicken:
- Fragen stellen ... wie war denn das?
- Wie wurde mein kindliches Bedürfnis nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Familienzugehörigkeit erfüllt?
- Wurde mein Bestreben nach Orientierung und Eigenständigkeit gefördert?
- Muss ich anerkennen, dass ich zu wenig Schutz und Liebe erfahren habe, dann sollte ich wissen, dass dies schädliche Folgen hat

... hat dieser Zustand lange angehalten, dann habe ich ziemlich sicher das Versagen der Umwelt als eigenes Versagen in meine Psyche, in meine Identität integriert

Kindliche Bindungserfahrungen haben lebenslange Auswirkungen

20



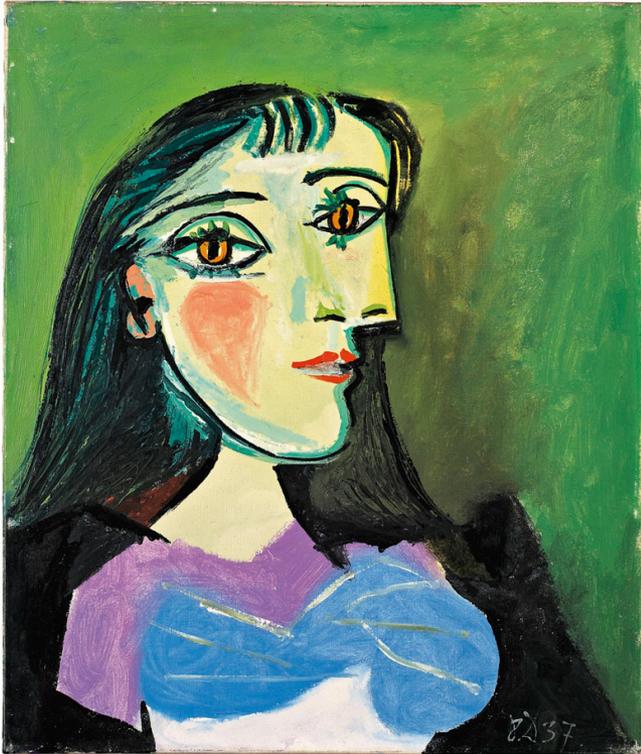
auf spätere Beziehungen
und auf die Gesundheit

- Gute wie destruktive Bindungserfahrungen übertragen wir unbewusst auf Partner, Kinder, Freunde, berufliche Beziehungen
- Destruktive Erfahrungen führen zu Verstrickungen, seelischem Leid und körperlichen Erkrankungen
- In Krankheiten wirken Überlebensmechanismen, die das Psychotrauma von uns fernhalten

Mein Ich = gespalten

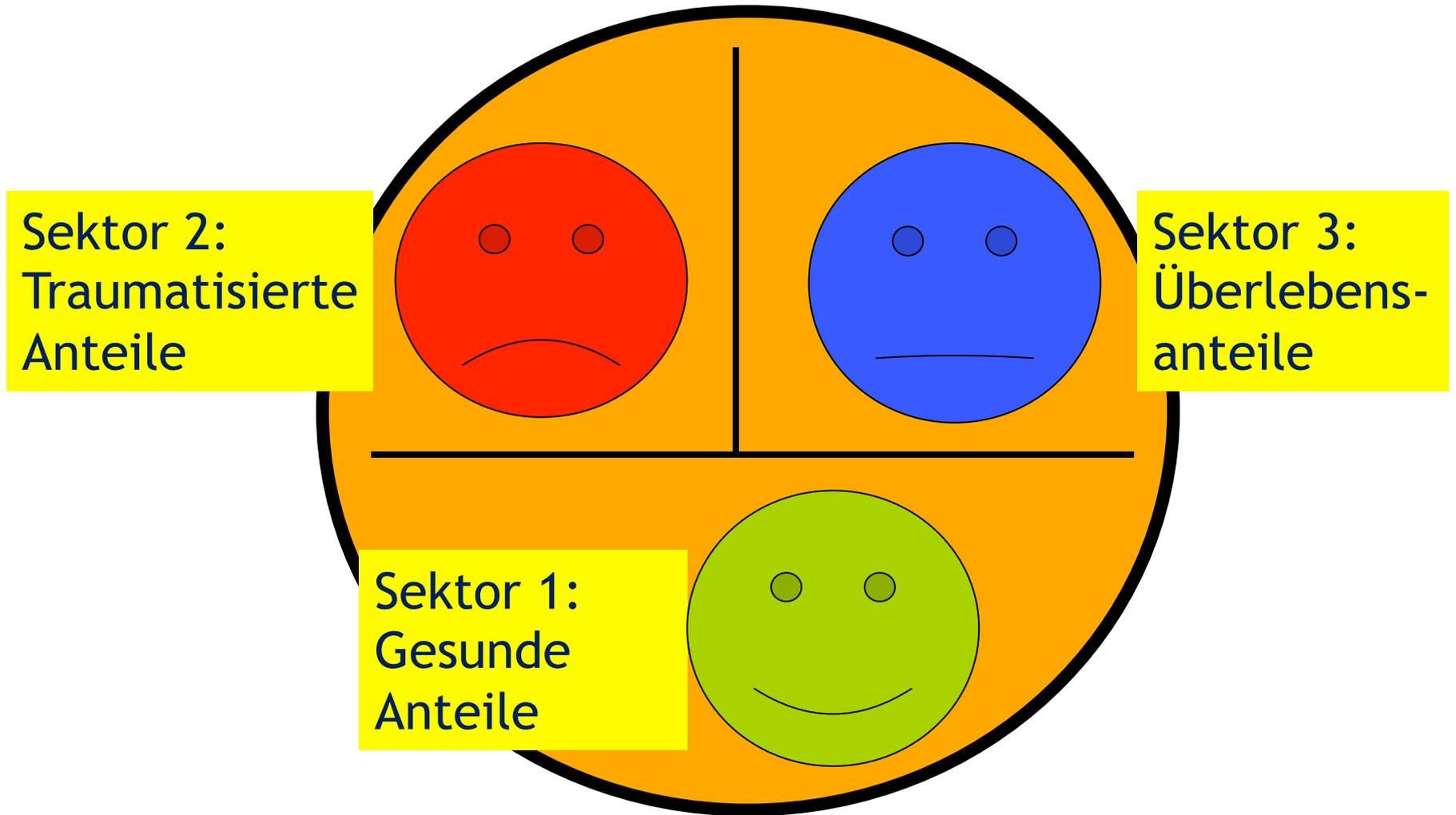
Was ist Spaltung?

21



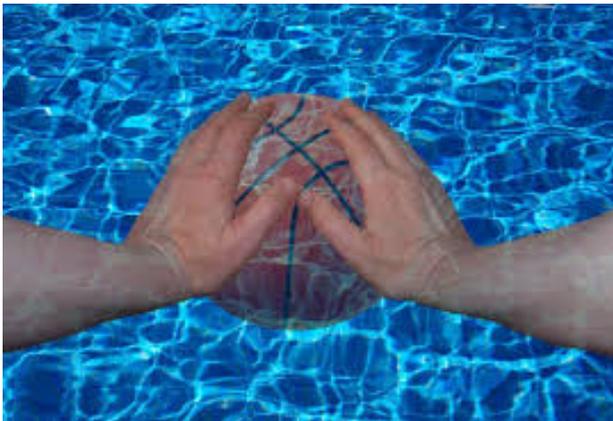
- Wir schalten die Wahrnehmung der Gefahr aus, um die Funktionsfähigkeit unseres Hormon- und Nervensystems zu erhalten
- Um dies zu ermöglichen, geben wir die Einheit von Körper und Psyche auf: das, was wir sehen, was wir fühlen, was wir hören, was wir spüren
- Kurz, wir leugnen unsere Wahrnehmung und kappen die Verbindung zu unseren Organen, zum Körper, zu unseren Gefühlen, zum Verstand, der uns vor der akuten Gefahr warnen möchte

Spaltung der menschlichen Psyche nach traumatischen Erfahrungen



Was genau spalten wir ab?

23



- Wir schützen uns vor übermäßiger Angst, extremen Scham- und Schuldgefühlen
- „Spaltung“ ist eine Überlebensstrategie der Psyche – niemand möchte fühlen, was es heißt Opfer zu sein!
- „Spaltung“ verführt zur Vorstellung, dass Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit danach nicht mehr vorhanden sind
- Sie existieren trotzdem weiter, nur außerhalb unserer Wahrnehmung
- Schmerzliche Gefühle auszublenden erfordert Energie. Das ist, als ob man einen Ball unter Wasser drückt, damit ihn niemand sehen kann.

Das, was nicht sein darf, beschäftigt uns dauernd ...

24



- kostet viel Kraft
- bindet viel Aufmerksamkeit
- bedeutet eigentlich: Im Versuch, diese Gefühle nicht wahrzunehmen, sind wir ständig mit ihnen beschäftigt
- Weil die abgespaltenen Ich-Anteile gesehen werden wollen, melden sich in Form von „Symptomen“

Symptome

25



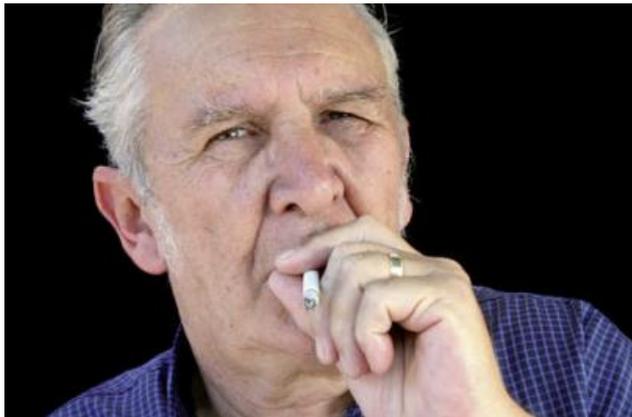
- **Körperlich:** Entzündungen, Schmerzen, Verdauungsprobleme, Hautausschläge, Autoimmunerkrankungen, Krebs
- **Emotional:** Überforderungsgefühle, chronische Unzufriedenheit, Lustlosigkeit oder Verzweiflung, Scham- und Schuldgefühle
- **Kognitiv:** Konzentrationsstörungen, wiederkehrende negative Gedanken, Selbstzweifel ... dazu Unruhe, Schlafstörungen, Komplikationen in der Sexualität

Wir suchen nach Auswegen...

26



- Völlig selbstverständlich ist es, schmerzhaft Symptome zu „bekämpfen“ – mit Medikamenten, Operationen, Positivem Denken, Sport, Fernsehen, Shopping uvm.



- Gesellschaftlich anerkannt sind auch Rauchen, üppiger Alkoholgenuss, Aufputsch- und Beruhigungsmittel, Arbeitswut oder Sexsucht

... und dann stellen sich Begleitschäden ein

27



Wer bin ich wirklich?

Wer selbst nicht weiß, wer er eigentlich ist, weiß meistens auch nicht, was er will und wohin er will.

- Welcher Beruf erfüllt mich?
- Ist mein Partner/meine Partnerin die richtige?
- Wo und wie will ich leben?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Warum bin ich auf der Welt?

Mein Wille geschehe?

28



- Dient mein Wille wirklich mir? Oder ist er ein eiserner Durchhaltewille?
- Erfülle ich oft die Erwartungen anderer? Im Privatleben oder im Beruf?
- Bin ich getrieben oder treibe ich andere an?

Was können wir tun?

29

Wir können etwas tun, weil wir uns verändern können!



- Zum Glück verstehen wir immer mehr, wie die Psyche funktioniert und dass sie bis an unser Lebensende lernfähig bleibt
- Wir können unsere Wahrnehmung zurückerobern, ein gesundes Ich-Gefühl und einen eigenen Willen entwickeln
- Wir können nach und nach eine stabile Identität aufbauen

Bei sich sein ist heilsam!

30

Jedes Mal wenn wir eine Spaltung aufgeben,
werden gebundene Kräfte frei



- Spüren und Fühlen können
- Bedürfnisse wahrnehmen
- die Fülle des Lebens erfahren
- sich lebendig fühlen
- entschieden Nein sagen können
- von Herzen Ja sagen können
- Lebensfreude und Lust empfinden
- wirkliches mit anderen Verbunden-
sein-wollen zulassen und genießen
...

IoPT – wie Therapie helfen kann

31

IoPT

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

Anliegenmethode der IoPT

32



- Einen Freiraum für die Selbstbegegnung anbieten
- Kein Vorgespräch
- Aufschreiben des Anliegen
- Verteilen der Anliegenbestandteile auf Resonanzgeber
- Austausch mit dem Resonanzgeber
- Einordnen des Anliegen in die eigene Psychotraumabiografie

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

33

