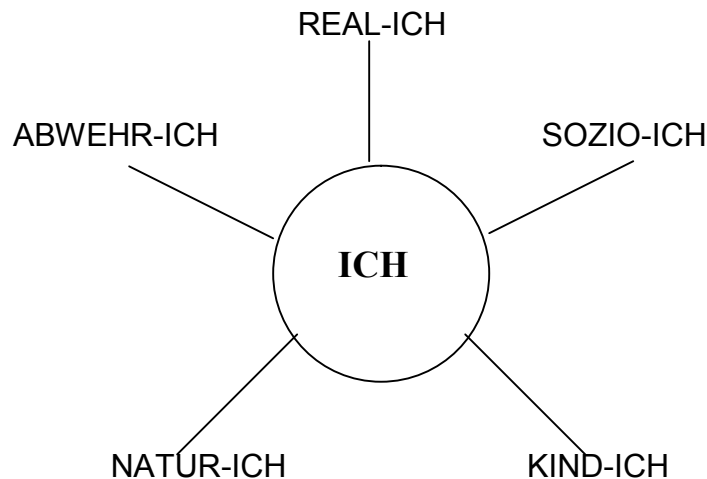


## Das ICH und die Unter-ICHs



### VORBEMERKUNG: DIE PSYCHE

Anstatt von *Ich* kann man auch von *Selbst*, *Identität*, *Ego*, *Person*, *Persönlichkeit* usw. sprechen. Eine genaue Abgrenzung dieser Begriffe kann hier nicht vorgenommen werden.

Normalerweise versteht man unter dem Ich die *Psyche*, ggf. aber auch den *Körper*. Denn wenn man „ich“ sagt, meint der Sprecher meistens auch seinen Körper, nämlich die Ganzheit von Seele und Körper. Der Verstand oder Geist lässt sich zum Ich rechnen oder als eigene, mehr *funktionale* Instanz sehen. Ich konzentriere mich hier auf den psychischen Aspekt.

Die Psyche ist im Idealfall ein integriertes *Ganzes*, in dem sich aber verschiedene Unter-Ichs unterscheiden lassen. Man kann es auch so formulieren: Das Ich ist ein *System* mit verschiedenen *Sub-Systemen*.

Am bekanntesten ist die 3er-Unterscheidung von Freud, zwischen *Ich*, *Es* und *Über-Ich*. M. E. ist es aber sinnvoll, 5 (oder 6) Ichs bzw. Ich-Zustände zu unterscheiden. Die Reihenfolge der Darstellung lässt sich in verschiedener Weise begründen, z. B. nach Wichtigkeit. Ich wähle hier (weitgehend) den Aspekt der Entstehung:

1. Natur-Ich
2. Kind-Ich
3. Sozio-Ich
4. Abwehr-Ich
5. Real-Ich

Man kann zusätzlich ein *Trans-Ich* (höheres Selbst, spirituelles Selbst) unterscheiden, das ist aber für die vorliegende Analyse nicht wesentlich.

## 1. NATUR-ICH

Das Natur-Ich enthält alles das, was die Psyche *genetisch* schon mitbringt, auch von ihren Vorfahren. Es enthält nicht nur *Triebe* wie den Sexualtrieb usw., sondern z. B. auch biologische Eltern-Gefühle. D. h., dass das Natur-Ich sich während der biologischen Entwicklung verändert: der Sex-Trieb ist ohne Zweifel biologisch, aber er wird eben beim Kind noch nicht aktiviert, noch nicht genetisch abgelesen. Was im Einzelnen zur *Natur des Menschen* gehört, ist umstritten. Die einen sehen das Natur-Ich z. B. als friedfertig, erst durch eine unterdrückende Umwelt bilde sich Aggressivität. Die anderen sehen das Natur-Ich gerade als aggressiv, es müsste erst durch die soziale Umwelt gezähmt werden. Die Wahrheit liegt in der Mitte. Der Mensch besitzt ein genetisches Aggressionspotential, dieses bedarf der Sozialisation. Aber durch starke Unterdrückung bildet sich oft gerade eine verstärkte Aggressivität aus (Genaueres darüber z. B. in meinem Buch „Abschied von der Natur“).

Vor allem ist auch von Interesse, ob der Mensch von der Natur ein *disharmonisches* Wesen ist, ob er quasi von Natur aus seelisch krank ist (ein „Irrläufer der Evolution“ wie Arthur Koestler formulierte). Diese These ist übertrieben, aber der Mensch lässt sich als ein *Konflikt-Wesen* ansehen, man darf sich das Natur-Ich also nicht nur als positiv und harmonisch vorstellen.

## 2. KIND-ICH

Das Kind-Ich entsteht aus dem *Natur-Ich*, aber es bleibt kein Natur-Ich. Sondern unter dem Einfluss der Umwelt, unter den vielen Einflüssen verschiedener Umwelten, vor allem durch das Verhalten der Eltern bildet sich das Kind-Ich.

Das Kind-Ich enthält primär gesunde Anteile: man spricht vom *gesunden, fröhlichen Kind-Ich*. Allerdings, das gesunde Kind kann auch traurig oder ärgerlich sein, nur sind das vorübergehende Stimmungen. Wenn das Kind aber stark und anhaltend verletzt wird, bilden sich folgende traumatisierte Bereiche des Kind-Ich als *dauerhafte* Instanzen:

- *ängstliches* Kind-Ich (hat vor allem Angst vor Ablehnung, Verlassenwerden)
- *wütendes, rebellisches* Kind-Ich (wehrt sich gegen Unterdrückung und Forderungen)
- *verzweifelt, schmerzgefülltes* (traumatisiertes) Kind-Ich.

## 3. SOZIO-ICH

Das Kind ist Einflüssen von seinen *Eltern*, der *Familie*, im weiteren von der *Gesellschaft* und *Kultur* ausgesetzt: das sind Gedanken, Normen, Wünsche. Es handelt sich aber nicht nur um eine Anhäufung von Gedanken usw., sondern die haben sich zu einer Art *Persönlichkeit* formiert, die quasi mit einer eigenen Stimme in der Seele spricht (oft als Gewissen bezeichnet, was allerdings problematisch ist). Dieses Ich nenne ich das *Sozio-Ich*, man nennt es auch *Über-Ich* oder *Eltern-Ich*, da es vorwiegend von den eignen Eltern stammt.

Das Sozio-Ich hat eine gewisse Sonderrolle. Denn es ist nicht wirklicher Bestandteil des Ich, sondern eine Art *Fremdkörper*, ein trojanisches Pferd. Man muss also unterscheiden zwischen den kulturellen Inhalten, die das Ich *integriert* hat, und denen, die als eine Art *Fremd-Ich* in der Persönlichkeit existieren und von den anderen Ichs auch als solches Fremd-Ich erkannt werden.

Das Sozio-Ich ist aber kein einheitliches Ich. Erstens, weil es ja normalerweise von mehreren Personen stammt. Zweitens, weil es von diesen anderen Personen wiederum verschieden Ichs übernimmt. Um es etwas zu vereinfachen, unterscheide ich hier nur zwischen *Mutter-Ich* und *Vater-Ich*. Das Mutter-Ich enthält ja aber seinerseits ein Real-Ich, Kind-Ich, Abwehr-Ich

usw. Dem Kind werden also z. B. diese verschiedene Mutter-Ichs eingegeben bzw. eingetrichtert.

Das Kind ist somit nicht nur aktuell den (häufig schädigenden) Einflüssen der Eltern ausgesetzt, sondern das Kind-Ich ist dauerhaft den Einflüssen des Eltern-Ich, quasi der *inneren Eltern*, ausgesetzt, was die Traumatisierung verstärken kann.

#### 4. ABWEHR-ICH

Wenn ein Kind starken *Traumata* ausgesetzt ist, bildet sich ein *Abwehr-Ich*. In gewissen Grenzen ist ein Abwehr-Ich zwar normal (um in Stress-Situationen gefährliche Gefühle zu unterdrücken), aber bei Traumatisierung bildet es sich besonders ausgeprägt. Das Abwehr-Ich unterdrückt Traumata, damit verbundene traumatisierte Gefühle, Wünsche, Gedanken und Verhaltenweisen, aber auch andere, nicht traumatische Gefühle (z. B. Liebesgefühle) usw., weil die erneut Verletzungen auslösen können.

Das Abwehr-Ich bildet sich (bereits) in der Kindheit, insbesondere, wenn das Kind starken Traumata ausgesetzt ist. Man darf den Begriff Kind-Ich also nicht so verstehen, als ob das Kind nur im Kind-Ich lebt.

Das Abwehr-Ich richtet sich überwiegend gegen das (traumatisierte) Kind-Ich und Natur-Ich. Das Abwehr-Ich will verhindern, dass psychischer Schmerz (Angst, ohnmächtige Wut) nach oben ins Bewusstsein kommt bzw. neue Verletzungen auftreten. Allerdings gelingt ihm das nicht vollständig, es kommen immer wieder traumatisierte Anteile ins Bewusstsein (wenn auch oft verzerrt) oder äußern sich in unbewussten Symptomen.

Das Abwehr-Ich versucht auf diese Weise das Kind-Ich zu *schützen*, es vor Zerstörung durch zuviel Schmerz zu bewahren. Es rettet das Kind-Ich, indem es dieses gewissermaßen *betäubt*, indem es das Kind-Ich insgesamt weitgehend *verdrängt*. Denn weil das Abwehr-Ich die Traumata verdrängt, muss es auch viele andere, nicht traumatisierte Anteile verdrängen. So bedroht es andererseits auch das Kind-Ich, verschüttet es zusehends.

Das Problem ist: das Abwehr-Ich baut sich immer mehr zu einem *System* auf, zu einer eigenen Persönlichkeit, z. B. „*irreales Selbst*“ genannt. Es verselbstständigt sich, will schließlich auch sich selbst schützen. Wenn der Mensch erwachsen ist und kindliche Schmerzen zulassen könnte, das sogar notwendig wäre zur Heilung des Kind-Ich und Ausbildung des Real-Ich, verhindert das Abwehr-Ich dies weiterhin – und wird so oft überwiegend destruktiv.

Wir können vor allem 3 Ausprägungen des *Abwehr-Ich* unterscheiden:

- *Ablehner*: wehrt vor allem Schmerz und Angst ab, scheut aber auch Liebe, Anlehnung  
Kämpft um Führung oder isoliert sich, unterwirft sich aber nicht.  
Strebt nach rationalem Überblick, Kontrolle.
- *Annehmer*: unterwirft sich, unterdrückt seinen Zorn, weil er vor allem Angst vor Liebesentzug und Einsamkeit hat
- *Aufgeber*: hat es weitgehend aufgegeben, sich zu verwirklichen oder geliebt zu werden, zieht sich vom Leben zurück.

Es besteht eine besondere Verbindung zwischen: ängstliches Kind-Ich und Annehmer / rebellisches Kind-Ich und Ablehner / verzweifertes Kind-Ich und Aufgeber.

Dies zeigt noch mal, dass die Abgrenzung von Kind-Ich und Abwehr-Ich nicht so einfach ist: das rebellische Kind-Ich fordert z. B. wütend die Befriedigung seiner echten Bedürfnisse, es ist noch weitgehend offen, das Ablehner-Ich (als Form des Abwehr-Ich) verfolgt dagegen überwiegend *Ersatzbedürfnisse*, es hat sich gegen seine echten Wünsche verschlossen.

## 5. REAL-ICH

Das Real-Ich entwickelt sich - unter dem Einfluss von Umwelteinflüssen - aus dem Kind-Ich, wenn die Einflüsse förderlich und gesund sind. Hinzu kommt eine bio-psychologische Reifung. Das Real-Ich ist das wichtigste Ich beim gesunden erwachsenen Menschen. Er erlebt sich vorwiegend in seinem Real-Ich, identifiziert sich auch mit diesem.

Das Real-Ich ist überwiegend *vernünftig*, in einer *positiven Gefühlslage*. Das schließt negative Gefühle nicht aus, aber diese sind der Lebenssituation angemessen und kontrolliert. Dies bedeutet auch, dass ich das Real-Ich nicht (wie es häufig geschieht) nur kognitiv bestimme oder nur über Denk-Funktionen.

Nach meiner Auffassung hat das Real-Ich auch Anteile vom Kind-Ich und anderen Ichs in sich integriert, so kann z. B. das Real-Ich auch kindlich sein, allerdings nur limitiert. Wenn ein Mensch sich ausgeprägt kindlich oder kindisch verhält, handelt er aus dem Kind-Ich. Die anderen Ichs bleiben also selbstständig bestehen, auch wenn sie teilweise in das Real-Ich integriert wurden.

Und das Real-Ich hat auch die Aufgabe, zwischen den anderen Ichs zu vermitteln. Beim psychisch gestörten Menschen ist das Real-Ich nur sehr schwach entwickelt und kann diese Aufgabe nicht richtig ausführen.

## 6. VERHÄLTNIS ZWISCHEN DEN ICHS

Entscheidend ist die Frage, welches Ich dominant ist, über die anderen Ichs regiert. Anders gesagt: es geht darum, in welchem Ich-Zustand man sich vor allem aufhält, wo man seine Identität empfindet. Und wie man von daher die anderen Ich-Zustände beurteilt, womit man sich identifiziert.

Normal gesund ist wie gesagt: Man befindet sich vor allem im Real-Ich, so definiert man sich. Man kann auch mal tiefer in andere Ichs eintauchen, z. B. dass man sich einmal wieder als Kind fühlt, oder ganz im Sexuellen aufgeht (Natur-Ich), aber nur vorübergehend. Man findet immer wieder ins Real-Ich zurück.

Welche Beziehungen zwischen den Ichs bestehen, kann ich hier nur kurz behandeln. Sigmund Freud sah den Gegensatz zwischen *Es* und *Über-Ich*, wobei das Ich vermitteln muss.

In meinem Modell mit 5 (bzw. 6 Ichs) ist es komplizierter:

Man kann aber vereinfacht sagen:

- Über-Ich: steht für Sozio-Ich / Abwehr-Ich
- Es: steht für Natur-Ich / Kind-Ich

Von daher bestehen zwischen diesen Gruppierungen auch die stärksten Konflikte. Dabei gibt es strukturell folgende Grundkonflikte:

- Sozio-Ich / Abwehr-Ich unterdrücken Kind-Ich / Natur-Ich.  
Dies kann zu all möglichen Symptomen führen, z. B. der emotionalen Verkümmern. Oder das Kind-Ich rächt sich am Eltern-Ich, produziert all mögliche Symptome.
- Kind-Ich / Natur-Ich machen, was sie wollen.  
Dann wird das Sozio- bzw. Abwehr-Ich versuchen, sie zu bestrafen, was ebenfalls zu Symptomen führt.

## 7. THERAPIE

Aus obiger Analyse ergeben sich bereits *therapeutische Implikationen*, die hier aber nur kurz angesprochen werden können:

- Stärkung des Real-Ich, das ist unverzichtbar.
- Befreiung des Kind-Ich, das ist notwendig in den meisten Fällen *neurotischer* Störungen, bei denen das Kind-Ich eingeschränkt ist.
- Allerdings ist diese Befreiung ein mühseliger, schmerzhafter Prozess, wobei Traumata neu erlebt werden, und danach muss auch eine Nachreifung des Kind-Ich erfolgen (welches durch die Traumata blockiert war).
- Entsprechend müssen also das Sozio-Ich und das Abwehr-Ich geschwächt werden.
- In den selteneren Fällen, wo Kind-Ich / Natur-Ich dominieren, vielleicht in egozentrischer Form wie bei *Psychopathen*, müssen Sozio-Ich und Abwehr-Ich dagegen gestärkt werden.
- Wichtig ist immer, nach verborgenen *destruktiven Ich-Aktivitäten* zu suchen, die den Krankheitszustand aufrechtzuerhalten suchen und somit den Prozess der Genesung bremsen oder sogar sabotieren (dahinter stehen meistens tiefste Verletzungen).

## ÜBERSICHT ÜBER ICHS

16.8.2006

### 1) Natur-Ich

### 2) Kind-Ich

1. gesundes
2. verzweifeltes
3. ängstliches
4. rebellisches
5. depressives

### 3) Abwehr-Ich

1. Kämpfer
2. Flüchtler
3. Anpasser
4. Masochist
5. Aufgeber

### 4) Sozio-Ich

1. nährendes (gute Mutter, guter Vater)
2. kritisches (böse Mutter, böser Vater)
3. informierendes

### 5) Real-Ich

1. ausgewogenes Selbst
2. transpersonales Selbst

## ICH - ENTWICKLUNG

