

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>1 Einleitung</b> .....	13
<b>2 Warum sind so viele Menschen unglücklich?</b> .....	17
2.1 Viele Menschen sind unzufrieden .....	17
2.2 Erstes Fallbeispiel: Was soll ich tun? .....	18
2.3 Zweites Fallbeispiel: Leider bin ich immer unglücklich .....	19
2.4 Drittes Fallbeispiel: Wir sehen uns im Paradies wieder .....	20
2.5 Fragen über Fragen und keine klaren Antworten .....	21
2.6 Welches sind die wirklichen Gründe für die innere Unzufriedenheit? .....	22
<b>3 Was ist ein „Loch im Ich“?</b> .....	25
3.1 Der Aufbau von „Ich-Strukturen“ .....	25
3.1.1 Zeugung .....	26
3.1.2 Vorgeburtliche Entwicklung .....	27
3.1.3 Geburt .....	30
3.1.4 Frühe Kindheit .....	31
3.1.5 Kindheit .....	32
3.1.6 Jugend .....	36
3.1.7 Erwachsenenalter .....	37
3.2 „Ich-strukturelle“ Beeinträchtigungen .....	38
3.2.1 Das Beispiel „Benedikt D.“ .....	41
3.3 Die Entstehung eines „Loch im Ich“ .....	50
3.3.1 Der Kompensationsmechanismus .....	50
3.3.2 Der „Computergrafiker“ .....	51
3.3.3 Der „Schriftsteller“ .....	54
3.3.4 Das Borderline-Syndrom .....	55

3.3.5	Die Überkompensation.....	57
3.3.6	Entwicklung eines „Loch im Ich“ durch Hirnverletzungen oder Hirnerkrankungen.....	58
3.3.7	Verletzung der „Ich-Strukturen“ durch Gewaltanwendung und Vergewaltigung .....	62
3.3.8	Tradierung von „Ich-Strukturen“ und „Ich-Struktur-Defiziten“ .....	63
3.3.9	Bewusste Manipulation von „Ich-Strukturen“ .....	65
3.3.10	„Loch im Ich“ als unspezifisch wirkendes Verursachungsprinzip.....	67
<b>4</b>	<b>Die Entwicklung des sozialen Fehlverhaltens.....</b>	<b>69</b>
4.1	Erste „Schlüssel-Hypothese“: Die Entstehung einer „Depression“ .....	69
4.2	Zweite „Schlüssel-Hypothese“: Der Ursprung der „destruktiven Aggression“ .....	73
4.3	Einfluss der individuellen Lerngeschichte .....	79
4.4	Das Beispiel „Jürgen Bartsch“ .....	80
<b>5</b>	<b>„Drei-Faktoren-Theorie“.....</b>	<b>87</b>
5.1	„Drei-Faktoren-Theorie des abweichenden Sozialverhaltens“ .....	87
5.2	Therapierbarkeit der kriminellen Trieb- und Handlungsbereitschaft... ..	88
5.3	„Drei-Faktoren-Theorie“ als Grundlage für die Erhebung von relevanten Falldaten für das abweichende Sozialverhalten und speziell für das „Predictive Policing“ .....	89
<b>6</b>	<b>Der Mensch und sein „Loch im Ich“ .....</b>	<b>93</b>
6.1	Wer hat ein „Loch im Ich“?.....	93
6.1.1	Wie spürt der Mensch sein „Loch im Ich“? .....	94
6.1.2	Körperwahrnehmung bei ungestörter „Ich-Entwicklung“ .....	95
6.1.3	Körperwahrnehmung bei gestörter „Ich-Entwicklung“ .....	95
6.1.4	Woran erkennt man das Vorliegen eines „Loch im Ich“?.....	96
6.1.5	Wie kann ein „Loch im Ich“ verhindert werden? .....	99

<b>7</b>	<b>Wissenschaftlicher Nachweis des „Loch im Ich“</b>	<b>103</b>
7.1	Verhaltensbeobachtung	103
7.2	Projektive Darstellung der Persönlichkeit	104
7.3	Fragebogen	104
7.4	Gütekriterien	105
7.5	Testpsychologische Erfassung des „Loch im Ich“	106
7.5.1	„Baumtest“	106
7.5.2	„Scenotest“ von Geshild von Staabs	109
7.5.3	„Ich-Gestalt-Test“ nach Oehler (IGTO)	112
7.5.4	„Ich-Struktur-Test“ von Günter Ammon (ISTA)	117
7.6	Weiterführende wissenschaftliche Untersuchungen	122
<b>8</b>	<b>Wie geht der Mensch mit seinem „Loch im Ich“ um?</b>	<b>123</b>
8.1	Die mehr oder weniger erfolgreichen Bemühungen, die Wahrnehmung des „Loch im Ich“ zu vermeiden, abzuwehren beziehungsweise zu verdrängen	124
8.1.1	Vermeidung	124
8.1.2	Verleugnung	124
8.1.3	Verschiebung	125
8.1.4	Verdrängung	126
8.1.5	Die Flucht aus dem Leben	126
8.2	Die weniger erfolgreichen Bemühungen, das „Loch im Ich“ mit Ersatzstrukturen zu füllen	126
8.2.1	„Loch im Ich“ mit Hilfsstrukturen füllen	126
8.2.2	Reaktions- und Symptombildung	127
8.2.3	„Nationalistisch-rassistische Ideologien“, „fundamentalistisch-religiöse Überzeugungen“, „esoterisch-irrationale Fantasien“ und „extremistisch-aggressive Theorien“	127
8.2.4	Strukturen borgen auf Gegenrecht	128
8.2.5	Ultimativer Kick im Extrem- und Leistungssport	129
8.2.6	Übertriebenes Machtstreben	129
8.2.7	Der östliche Weg	130

8.2.8	Sexualisierung.....	132
8.2.9	Defizit vergegenständlichen ... ..	133
8.2.10	... und auf Kosten anderer füllen .....	134
8.2.11	Jede Form von Extremismus beziehungsweise Fanatismus.....	134
8.2.12	Die „Gotteskrieger“ .....	134
8.3	Der etwas mühsamere, aber nachhaltigere Weg, das „Loch im Ich“ zu rekonstruieren.....	138
8.4	Änderungsbemühungen ohne Inanspruchnahme von professioneller Hilfe.....	140
8.4.1	Sich selber in Frage stellen.....	141
8.4.2	Authentisch leben .....	141
8.4.3	Lebenshilfe in Anspruch nehmen.....	141
8.4.4	Lesen und Schreiben.....	142
8.4.5	Interessante Fernsehsendungen ansehen .....	144
8.4.6	Volkshochschulkurse belegen und Vorträge besuchen.....	144
8.4.7	An kulturellen Anlässen teilnehmen.....	145
8.4.8	Mit dem eigenen Körper arbeiten .....	145
8.4.9	Eigenes Geld verwalten .....	146
8.4.10	Technische Geräte beherrschen .....	147
8.4.11	Sich in der Natur aufhalten .....	147
8.4.12	Hobbys pflegen und künstlerisch tätig sein .....	148
8.4.13	Museen und Ausstellungen besuchen.....	149
8.4.14	Haustiere halten .....	149
8.4.15	Eigene Wünsche erfüllen .....	151
8.4.16	Die Welt entdecken .....	151
8.4.17	Freundschaften pflegen .....	152
8.4.18	Für andere Menschen Interesse zeigen .....	153
8.4.19	Mit Familienangehörigen reden .....	154
8.4.20	Familiengeschichte erforschen.....	154
8.4.21	An einer Familienaufstellung teilnehmen .....	155
8.4.22	An einer „gruppendynamischen Selbsterfahrungsgruppe“ teilnehmen .....	155
8.4.23	An einer „berufsspezifischen Selbsterfahrungsgruppe“ teilnehmen .....	156

8.4.24 Beziehungsnetz überprüfen .....	157
8.4.25 Schlussfolgerung.....	158
8.5 Änderungenbemühungen unter Inanspruchnahme von professioneller Hilfe .....	158
8.5.1 Verabreichung von Psychopharmaka .....	158
8.5.2 Psychotherapie.....	159
8.5.3 Psychische Krankheit und Gesellschaft.....	160
8.5.4 Grenzen der Psychotherapie.....	163
<b>9 „Ich-strukturelles Arbeiten“ als therapeutisches Arbeitsprinzip .....</b>	<b>165</b>
9.1 „Analytisch orientierte“ Psychotherapie .....	165
9.2 Hinter den Symptomen arbeiten .....	165
9.3 Selbstheilungskräfte in Anspruch nehmen .....	166
9.4 Die „ich-strukturelle Nachentwicklung“ .....	167
9.4.1 Vertrauen schaffen.....	169
9.4.2 Abgrenzung nach Innen und Außen.....	171
9.4.3 Umgang mit Angst.....	172
9.4.4 Aufbau des Selbstwertgefühls.....	173
9.4.5 Gruppenfähigkeit erlernen .....	174
9.4.6 Umgang mit Aggression.....	175
9.4.7 Autonomie .....	176
9.4.8 Resilienz.....	177
9.4.9 „Schwierige“ Themen .....	178
9.4.10 Identität .....	178
9.4.11 Seelische Funktionen .....	180
9.4.12 Abschluss der Therapie .....	180
<b>10 Kasuistik: Ein konkreter Fall .....</b>	<b>183</b>
10.1 Die „ich-strukturelle Nachentwicklung“ am Beispiel einer konkreten psychotherapeutischen Behandlung .....	183
10.1.1 Erstes Testergebnis vom 25.10.1978.....	183
10.1.2 Zweites Testergebnis vom 10.12.1979.....	185

10.1.3 Drittes Testergebnis vom 29.03.1980 .....	188
10.1.4 Viertes Testergebnis vom 24.02.1981.....	189
<b>Epilog.....</b>	<b>193</b>
<b>Literatur.....</b>	<b>195</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>199</b>
Anhang A.....	199
Human-Strukturen.....	199
Ich-Funktionen .....	199
Primäre Ich-Funktionen.....	199
Sekundäre Ich-Funktionen .....	199
Zentrale Ich-Funktionen .....	200
Seelische Funktionen.....	200
Das Ich .....	200
Die Seele.....	202
Ein klärendes Beispiel .....	202
Anhang B .....	206
Der Einfluss der Gene .....	206
Anhang C.....	208
Das Borderline-Syndrom.....	208
Anhang D.....	210
Der Narzissmus.....	210
Anhang E .....	211
Der wissenschaftliche Nachweis von „Ich-Struktur-Defiziten“ .....	211
<b>Mein Dank.....</b>	<b>215</b>