

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water surface, while the much larger, submerged part is hidden below. The sky is blue with some clouds, and the water is a deep blue.

„Krankheit“ oder „Trauma“?

Neue Einsichten über „Gesundheit“
und „Krankheit“ durch das
„Aufstellen des Anliegens“

www.franz-ruppert.de

Landshut, 6. November 2014

Gliederung

- Krankheit und Gesundheit aus Sicht der „Schulmedizin“
- Spirituelles Heilen
- Psychosomatik
- Psyche als integrativer Bestandteil lebender Organismen
- Was bedeutet „Psychotrauma“?
- „Symptome“ als Folgen von Traumatisierungen
- Das „Aufstellung des Anliegens“ (AdA)
- Plädoyer für eine neue Gesundheitskultur

Krankheitsverständnis der „Schulmedizin“

- Krankheiten (z.B. Schilddrüsenunterfunktion, Rückenleiden) sind die Folgen physikalischer, chemischer und physiologischer Vorgänge im menschlichen Körper
- Wer krank ist, ist ein „Patient“ und hat ein Recht auf Krankheitsbehandlung
- Der Patient wird wieder gesund, wenn er sich an die Anweisungen der Ärzte hält
- Das eigene „Ich“ ist außen vor - bei Patienten wie bei Ärzten

Naturwissenschaftliches Therapieverständnis der Medizin

- Krankheiten, die sich in den Krankheitssymptomen äußern (z.B. „Krebs“), müssen durch objektive Verfahren weggemacht, gelindert oder zumindest unterdrückt werden
- Der menschliche Körper wird zum **Objekt** der Krankheitsbehandlung (Chirurgie, Medikamente, Massagen, Essen, Bewegung)
- Grundüberzeugung: Gesundheit ist **technisch machbar**

„Schulmedizin“ und „psychische Krankheiten“

- Auch psychische Zustände (z.B. Ängste, Aggressionen, Trauer) gelten als durch Gene, Hormone, Nerven- und Gehirnaktivitäten verursacht
- Psychische Auffälligkeiten werden als Krankheiten (z.B. „Schizophrenie“, „Depression“) diagnostiziert
- Psyche/Seele/Geist gelten als sprachliche Konstrukte bzw. Epiphänomene des Materiellen
- Sie erscheinen daher für die Krankheitsdiagnose und -behandlung nebensächlich
- Der Umgang mit der „Seele“ wird an Religion und Spiritualität delegiert

Spirituelle Auffassungen über Krankheiten

- „Seele“, „Geist“, „Gott“, „allumfassende Liebe“ bringen das Materielle hervor
- „Seele“ und „Geist“ sind immateriell
- Sie sind vom Körper losgelöst
- Sie existieren bereits vor der Geburt eines Menschen
- Sie existieren nach dem Tod weiter: „ewiges Leben“, „Wiedergeburt“, „Reinkarnation“
- Sie sind etwas Ganzheitliches
- Krankheiten sind die Folge von Sünde, mangelnder Gottverbundenheit, falschen Einstellungen ...

Spirituelles Heilungsverständnis

- Heilung geschieht durch Veränderung des Glaubens, der persönlichen Sichtweisen und Einstellungen
- Lebenserfahrungen werden umgedeutet
- Ziel: sich selbst eine heile Welt im Kopf erzeugen
- Glaube an Machbarkeit von Gesundheit im Geiste

Wissenschaftliche Psychosomatik (z.B. Adler u.a. 2012)

Erkennen von Wechselwirkungen zwischen psychischen (emotionalen, kognitiven) Vorgängen und körperlichen Erkrankungen

Chronischer Stress = die Unfähigkeit des vegetativen Nervensystems zur Selbstregulation und Regeneration als Ursache zahlreicher Erkrankungen

Symptome von chronischem Stress: Migräne, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Tinnitus, Rückenschmerzen, Burnout, Depressivität

Ziel: Selbstregulation und Selbstheilung

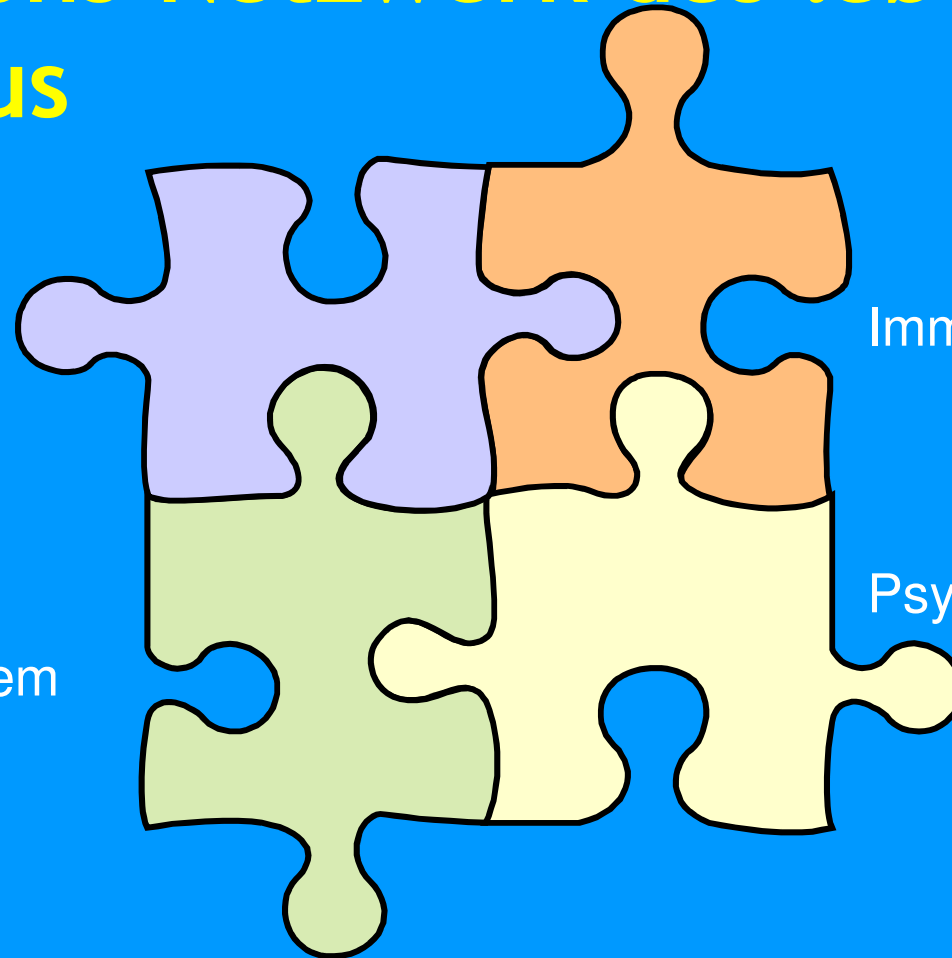
Meine Position: Menschen sind weder „Körper“ noch „Geist“ bzw. „Seele“, sondern lebendige Organismen, die mit Hilfe ihrer Psyche Erfahrungen mit ihrer Umwelt machen und sich ihre eigene Umwelt schaffen.

Der Leib-Seele-Dualismus ist keine Realität, sondern ein Ergebnis dualistischen Denkens.

Die menschliche „Psyche“ ist ein Element im Materie-Energie- Informations-Netzwerk des lebendigen Organismus

Genetisch
vermittelte Zelle-
zu-Zelle-
Kommunikation

Hormonsystem



Immunsystem

Psychisches System

Warum gibt es eine menschliche „Psyche“?

Für den lebendigen menschlichen Organismus stellt „die Psyche“

- den **Kontakt** zu seiner natürlichen wie sozialen Umwelt her,
- verschafft ihm verschiedene Zugänge zu seiner **Außenwelt** wie seiner **Innenwelt**,
- indem sie die **Realitäten** erfasst,
- die ihm für seinen **Selbst-** und **Arterhalt** nützlich sind.



Hauptfunktionen der Psyche

- Wahrnehmen
- Fühlen
- Denken
- Erinnern
- Wollen
- Ich-Bewusstsein, Identität



Drei Hauptzustände der menschlichen Psyche

Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr

Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr

Realitätsverengung

Traumanotfallreaktionen



Gefahr ist überwältigend

Realitätsausblendung

Eine Erfahrung wird zum Psychotrauma...

...wenn in einer lebensbedrohlichen Situation alle unsere Stressprogramme versagen und die Lebensgefahr sogar noch weiter steigern. Wir müssen diese deshalb unterdrücken, um zu überleben.



Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

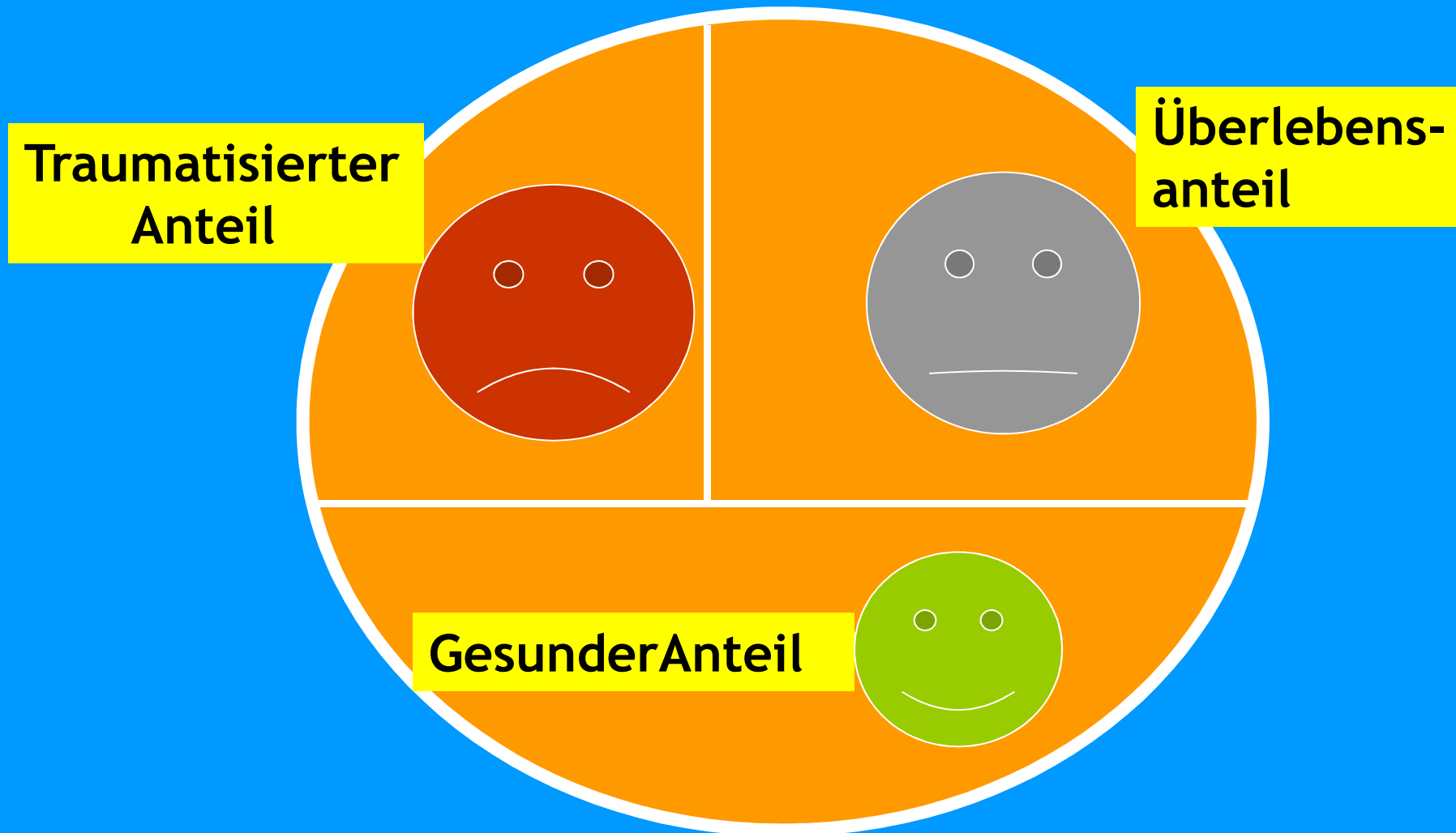
Einfrieren

Dissoziieren und
Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



Spaltung eines Menschen nach einer Traumaerfahrung



Merkmale von gesunden Anteilen

- Fähigkeit, die Realität offen wahrzunehmen
- Fähigkeit, Gefühle angemessen auszudrücken
- Begründetes Vertrauen in andere Menschen
- Fähigkeit, emotionale Bindungen aufzubauen
- Fähigkeit, gesunde Beziehungen zu gestalten
- Erwachsener Umgang mit Sexualität
- Selbstliebe
- Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Handelns
- Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung
- Wille zur Wahrheit/Klarheit
- Hoffnung auf gute Lösungen von Problemen
- ...



Merkmale traumatisierter Anteile

- speichern die negativen Erinnerungen an das Trauma
- bleiben auf der Altersstufe zum Zeitpunkt des Traumas stehen
- suchen noch immer nach einem Ausweg aus dem Trauma
- können plötzlich „getriggert“ werden
- wollen aus ihrem Gefängnis geholt und aus ihrer Not erlöst werden



Merkmale von Überlebensanteilen

- sichern das Überleben in und nach der Traumasituation
- sind Wächter der psychischen Spaltung
- sind im Gegenwärtigen verhaftet
- verdrängen und leugnen das Trauma
- vermeiden Erinnerungen an das Trauma
- ignorieren und lenken ab
- kontrollieren die traumatisierten Anteile
- kontrollieren andere Menschen
- suchen nach Kompensationen
- erzeugen Illusionen
- sind unterwürfig und latent aggressiv
- laden eigene Traumagefühle auf andere ab
- erzeugen weitere Spaltungen



Symptome wie

Wucherungen Niedergeschlagenheit

Ängste

Kopfschmerzen

Alkoholsucht

Verwirrung

Unruhe

Rückenschmerzen
Selbstverletzungen

Wutausbrüche

Entzündungen

Organüber- und Unterfunktionen

sind

P
S
Y
C
H
O
T
R
A
U
M
A

Folgen

Traumatisierung durch Naturgewalten

Traumatisierung durch Menschengewalt

Traumatisierung der Sexualität

Frühes Trauma

Traumatisierung der Liebe

**„Schizophrenie“, „Depression“,
„Sucht“ oder „Borderline“ sind
keine Krankheiten, sondern
Ausdruck von Trauma-
Überlebensstrategien.**

Transgenerationale Traumatisierung

Traumata bei den Eltern (Existenz-, Verlust-, Bindungstraumata) setzen sich als „Trauma der Liebe“ und „Frühes Trauma“ bei ihren Kindern fort und erhöhen das Risiko, dass die Kinder weitere Traumatisierungen erleiden.

Folgen von „Frühem Trauma“

- Bereits vorgeburtlich kann eine Abspaltung vom eigenen Körperempfinden und vitalen Lebensimpulsen stattfinden (z.B. durch einen Abtreibungsversuch)
- Durch traumatisierende **Geburtsvorgänge** können weitere Körper-Psyche-Spaltungen entstehen
- Muster früher Traumata begleiten Menschen ein Leben lang, wenn sie nicht erkannt und aufgelöst werden.

Folge eines „Traumas der Liebe“

- Das Kind identifiziert sich in seiner Liebesbedürftigkeit und Not unbewusst mit Traumaanteilen der Mutter
- Es erlebt das Trauma der Mutter körperlich (als Druck, Angst, Zittern ...)
- Es hält an diesen übernommenen Traumaenergien fest, um überhaupt eine emotionale Verbindung mit der Mutter zu spüren
- „Burnout“ als Folge der vergeblichen Bemühungen, einen Kontakt mit der eigenen Mutter herzustellen und diese zu „retten“

Folgen der Opfer-Täterdynamik z.B. bei sexueller Gewalt

- Entwicklung von Opferhaltungen (z.B. Aufgabe des emotionalen Bezugs zum eigenen Körper und Identifikation mit dem Täter, Schweigen, stilles Leiden)
- Entwicklung von Täterhaltungen (z.B. selbstschädigendes Verhalten, Abladen von Aggressionen auf Unschuldige)
- Die Opfer-Täter-Spaltungen führen zur Selbstzerstörung (Psychose, Krebs, Autoimmunerkrankungen)

Zusammenhänge zwischen Psychotraumata und körperlichen „Krankheits“Symptomen

- Körperliche Symptome machen das Psychotrauma sichtbar und fühlbar
- Die Traumanotfallreaktionen spalten Bewegungen, Gefühle und Gedanken auf, diese führen dann ein Eigenleben
- Der Körper bzw. Körperteile gehen durch das Psychotrauma in eine Erstarrungs- oder Totstellreaktion und bleibt darin feststecken
- Abgespaltene Traumaerfahrungen sind im impliziten Gedächtnis gespeichert und dem Bewusstsein nicht mehr zugänglich
- Der traumatisierte Mensch ist chronisch gestresst und zugleich über- und untererregt

Der traumatisierte menschliche Organismus muss in seiner Entwicklung, d.h. in seiner Biographie verstanden und ursachenbezogen in Veränderung gebracht werden.

Symptome wegzumachen, heilt das Trauma nicht, sondern vernichtet Informationen über die Traumatisierung.

Diagnose von Psychotraumata

- Die Symptome zum Sprechen bringen
- ihre Entstehung rekonstruieren
- ihre Trauma-Geschichte erzählen lassen
- das Verhältnis zwischen gesunden, traumatisierten und Überlebensanteilen verstehen
- Traumata der Eltern und eigene Traumata unterscheiden können

Therapie durch das „Aufstellen des Anliegens“

- Klient formuliert sein Anliegen
- Klient wählt einen Stellvertreter für sein Anliegen aus und positioniert ihn im Verhältnis zu sich
- Es kann auch ein Stellvertreter für ein Krankheitssymptom in die Aufstellung hineingenommen werden
- So wird dessen Funktion sichtbar
- Verhalten des Klienten und des Stellvertreters für das Anliegen zeigen, wieweit das Symptom in Heilung gebracht werden kann

Vier Stadien zu Überwindung von psychischen Spaltungen



Psychotrauma und Gesundheit

- Psychotraumata sind weit verbreitet
- Wenn wir unsere Psyche ernst nehmen, nehmen wir uns insgesamt selbst wichtig.
- Wer sich als Subjekt erlebt, lässt sich nicht zum Objekt von Krankheitsbehandlung machen
- Wer ein „Anliegen“ hat, nimmt seine Gesundheit in die eigene Hand und gibt selbst das Tempo der Heilungsschritte vor
- Gruppenarbeit bedeutet sich gegenseitig zu helfen
- Psychotraumata nicht zu verleugnen, trägt dazu bei, eine neue **Kultur von Gesundheit** zu entwickeln

Literatur

- Adler, R.H. u.a. (Hg.). Psychosomatische Medizin. München: Urban&Fischer Verlag.
- Barwinski, R. (2011). Der Körper als Ausdrucksfeld traumatischer Erfahrungen. Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft, Psychologische Medizin, 2, 7-16.
- Broom, C. B. (2011). Bedeutungsvolle Krankheit, Psychoneuroimmunologie und der Mind-Body-Arzt. In C. Schubert (Hg.), Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie, S. 321-338. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Dahlke, R. (2007). Krankheit als Symbol. München: Bertelsmann Verlag.
- Leeners, Brigitte; Richter-Appelt, Herta; Schönfeld, Kornelia; Neumaier-Wager, Peruka & Rath, Werner (2003). Schwangerschaft und Mutterschaft nach sexuellen Missbrauchserfahrungen im Kindesalter. Deutsches Ärzteblatt, 11, S. 715-719.
- Mosetter, K. & Mosetter, R. (2014). Ausgebrannte Zellen - die Neurobiochemie des Burnout. Trauma, 2, S. 22-31
- Ruppert, Franz (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, Franz (2012). Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit und wie Aufstellungen dabei helfen. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Schubert, C. (2011) (Hg.). Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer Verlag.