

NICHT GEWOLLT
NICHT GELIEBT
NICHT GESCHÜTZT

DIE TRAUMABIOGRAPHIE UND WIE
WIR DARAUS AUSSTEIGEN
KÖNN(T)EN

Esslingen, 23. Oktober 2017
www.franz-ruppert.de



© Prof. Dr. Franz Ruppert

Gliederung

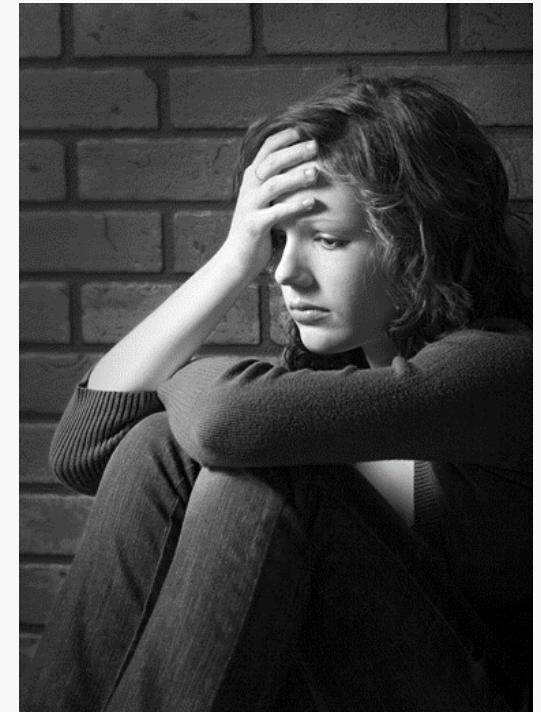
1. Körperliche und psychische Symptome am Beispiel „Depressionen“
2. Was sind Psychotraumata?
3. Die Trauma-Trias und die Trauma-Biografie
4. Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)

1. Körperliche und psychische Symptome am Beispiel „Depressionen“

3

Depressive Episoden (ICD 10, F32)

.. gedrückte Stimmung, Interessensverlust,
Freudlosigkeit, Verminderung des Antriebs,
Verminderung der Energie, erhöhte Ermüdbarkeit,
Aktivitätseinschränkung ...

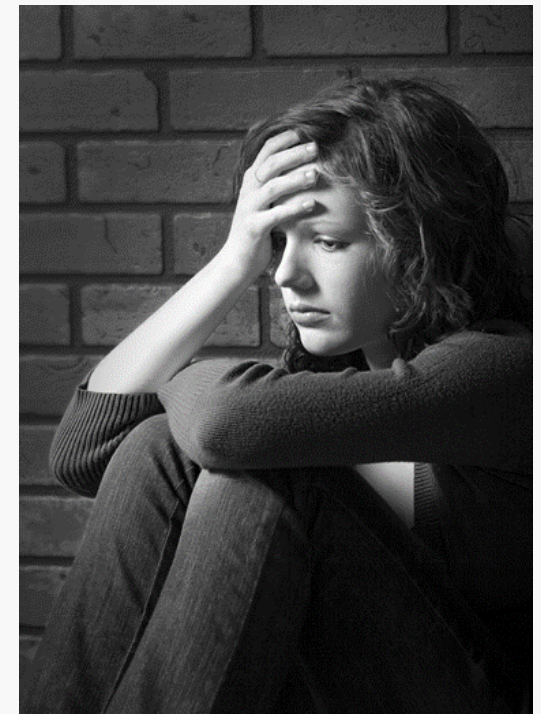


1. Körperliche und psychische Symptome am Beispiel „Depressionen“

4

Andere häufige Symptome:

1. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
3. Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
4. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
5. Selbstverletzung, Suizidgedanken oder -handlungen
6. Schlafstörungen
7. Verminderter Appetit



1. Körperliche und psychische Symptome am Beispiel „Depressionen“

Depressionen treten häufig gleichzeitig auf mit:

1. Ängsten
2. Somatischen Erkrankungen (z.B. Diabetes)
3. Süchten (z.B. Medikamente, Alkohol)
4. ...



1. Körperliche und psychische Symptome am Beispiel „Depressionen“

Nach meinen Erfahrungen sind depressive Symptome wie viele andere körperliche oder psychische „Erkrankungen“ Folgen der Traumatisierung der menschliche Psyche.

2. Was sind Psychotraumata?

7

Eine Erfahrung wird zum Psychotrauma...

...wenn **in einer Situation, die unsere psychische Existenz bedroht, alle unsere Stressprogramme versagen**, diese Programme die Gefahr sogar noch steigern und wir uns deshalb spalten müssen, um zu überleben.



2. Was sind Psychotraumata?

8

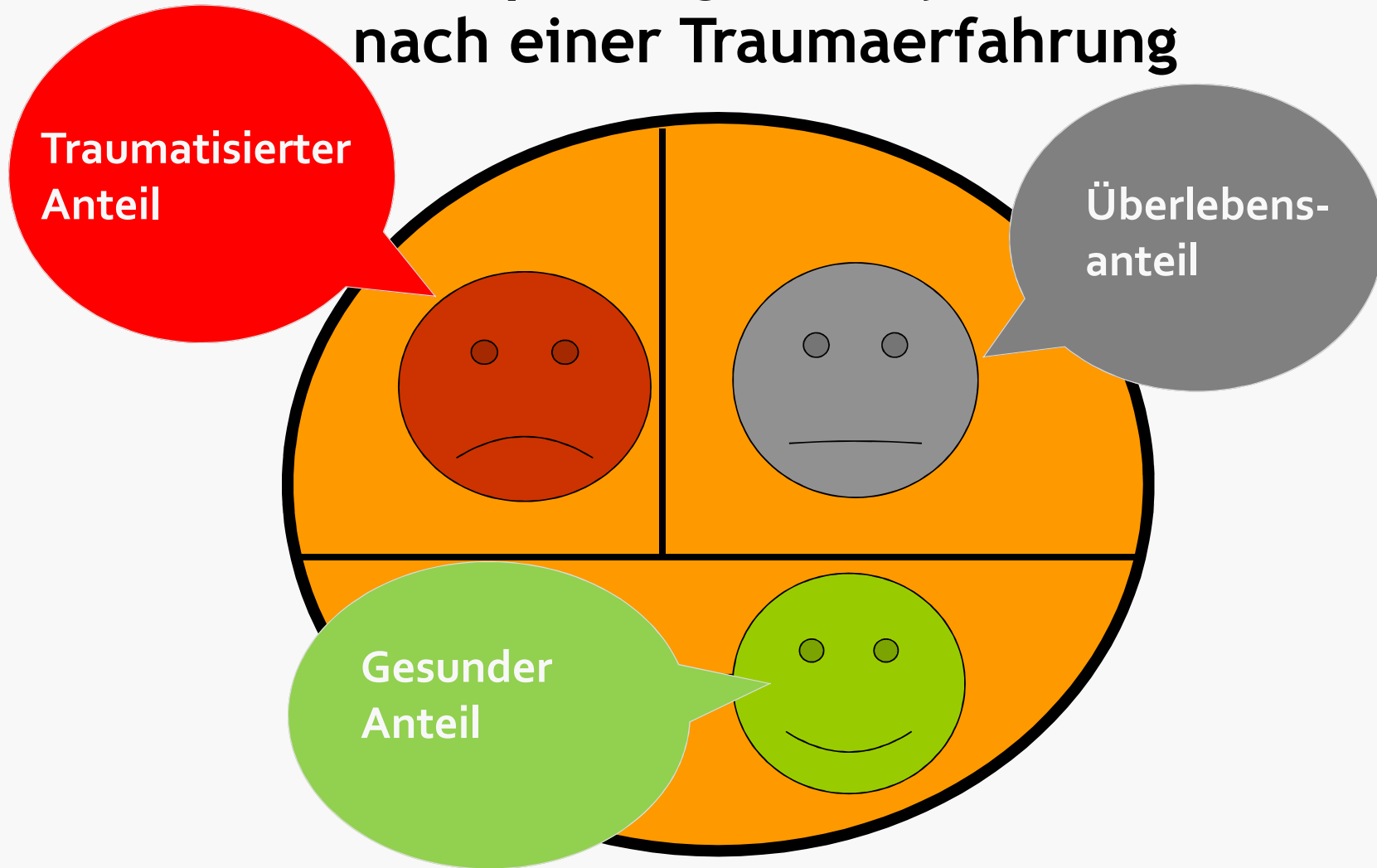
Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

- Erstarren
- Einfrieren
- Dissoziieren
- Aufspalten der Identität

→ Er sichert das Überleben

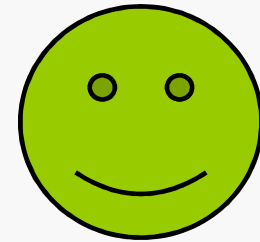


Spaltung der Psyche nach einer Traumaerfahrung



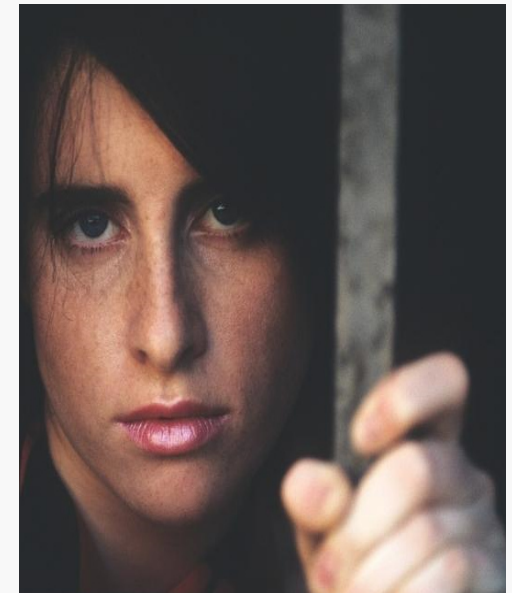
2. Was sind Psychotraumata? Merkmale gesunder Anteile

- Fähigkeit, sich den Realitäten zu öffnen
- Fähigkeit, Gefühle angemessen zu erleben
- Freude am Spielen, Lernen, Arbeiten
- Begründetes Vertrauen in andere Menschen
- Fähigkeit, emotionale Bindungen aufzubauen
- Erwachsener Umgang mit Sexualität
- Selbstannahme und -liebe
- Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Handelns
- Bereitschaft zur angemessenen Übernahme von Verantwortung
- Wille zur Wahrheit/Klarheit
- Hoffnung auf gute Lösungen von Problemen

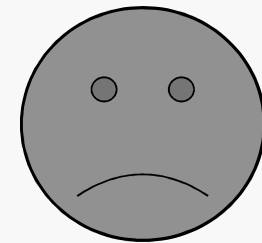


2. Was sind Psychotraumata? Merkmale traumatisierter Anteile

- 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 werden



2. Was sind Psychotraumata? Merkmale von Trauma-Überlebensanteilen



12

- sichern das Überleben in und nach der Traumasituation
- sind Wächter der Identitätsspaltung
- sind im Gegenwärtigen und Vordergründigen 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

2. Was sind Psychotraumata?

13

Die Überlebens-Strategien sind das Spiegelbild der Traumatisierungen.

Je extremer die Traumatisierungen, desto extremer sind die Trauma-Überlebens-Strategien.

3. Die Trauma-Trias und die Trauma-Biografie

14

Viele Menschen leiden nicht unter einem einzelnen Trauma, sondern unter folgender Trauma-Trias:

Nicht gewollt!

Nicht geliebt!

Nicht geschützt!

3. Die Trauma-Trias und die Trauma-Biografie

15

Mögliche Trauma-Biographie:

Trauma durch eigene Täterschaft



Trauma der Sexualität



Trauma der Liebe



Trauma der Identität

3. Die Trauma-Trias und die Trauma-Biografie

16

Trauma der Identität

- Ich bin da und es gibt eine existenzielle Abhängigkeit von einer anderen Person/Institution.
- Meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen Person/Institution können nicht gleichzeitig da sein.
- Ich muss mich, d.h. vor allem mein gesundes Ich und meinen eigenen gesunden Willen aufgeben, um in der Beziehung mit dieser Person/Institution bleiben zu können.

3. Die Trauma-Trias und die Trauma-Biografie

17

Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma:

- Das eigene Ich aufgeben
- Sich völlig an andere anpassen, wollen, was der andere will
- Von sich ablenken
- Sich von den eigenen Gefühlen trennen
- Sich vom eigenen Körper abspalten
- des eigenen Körper zum Objekt machen



3. Die Trauma-Trias und die Trauma-Biografie

Der deprimierte Wille:

- Kommt aus der Erfahrung, dass der eigene Wille nichts zählt und eventuell mit Gewalt gebrochen wird/wurde
- Führt zur Erschöpfung, weil die Aufmerksamkeit immer auf den Täter gerichtet ist
- Die Unterwerfung unter die Trauma-Überlebensstrategien anderer, macht diese immer anspruchsvoller
- Versucht sich solange es geht auf den Beinen halten und durchhalten (u.a. Drogen)

Beispiel: Kind im Umgang mit einem betrunkenen Vater

3. Die Trauma-Trias und die Trauma-Biografie

19

Wege aus dem Trauma:

→ Ein gutes Leben bedeutet: Ursachen von Traumata heilen und wieder ganz werden

- **Trauma der Identität:** die Selbstaufgabe beenden, auf sich selbst schauen, einen freien Willen entwickeln und den eigenen Körper ganz bewohnen; dem Sog ins Trauma widerstehen
- **Trauma der Liebe:** sich aus der Identifizierung mit traumatisierten Eltern lösen; einsehen, dass von dort die gewünschte gesunde Liebe nicht kommen kann, Empathie für sich selbst entwickeln

3. Die Trauma-Trias und die Trauma-Biografie

Wege aus dem Trauma:

→ Ein gutes Leben bedeutet: Ursachen von Traumata heilen und wieder ganz werden

- **Trauma der Sexualität:** Sexualität nicht mehr missbrauchen, um Kontakt und Liebe zu bekommen oder Druck und Aggressionen zu entladen
- **Trauma der eigenen Täterschaft:** die Verantwortung für eigene Taten übernehmen, Täter- und Opferhaltungen erkennen, sich aus Täterbeziehungen lösen, Kampfbereitschaft einstellen zugunsten von Kontaktbereitschaft, in ein liebevolles Mitgefühl mit sich selbst kommen

4. Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

21

- Macht die eigene Identitätsentwicklung bewusst
- Stärkt die gesunden Ich-Merkmale und fördert den eigenen, gesunden Willen
- Macht Überlebensstrategien bewusst
- Hilft die Wahrheit der eigenen Traumata zu erkennen
- Hilft Spaltungen zu überwinden und Verstrickungen aufzugeben
- Führt in die psychische und körperliche Ganzheit zurück

4. Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

22

Grundstruktur der Anliegenmethode:

- Klient“ findet sein Anliegen.
- Er schreibt oder zeichnet sein Anliegen auf eine Flipchart/Whiteboard/auf ein Blatt Papier.
- Er schreibt die einzelnen Worte oder Zeichnungselemente noch einmal auf kleinere Zettel.
- Diese verteilt er dann alle an die Stellvertreter und gibt ihnen das Startsignal, um in Resonanz zu gehen.

4. Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

23

Grundstruktur der Anliegenmethode:

- Es beginnt eine nonverbale Phase, in denen die Stellvertreter sich bewegen, Gesten und Laute ausdrücken und miteinander in Interaktion gehen können. Der Klient ist Teil des Geschehens.
- Der Klient gibt dann das Zeichen, wenn die nonverbale Phase zu Ende ist.
- Er bestimmt, in welcher Reihenfolge er die Stellvertreter befragt.
- Eine Aufstellung dauert erfahrungsgemäß zwischen 30 und 60 Minuten.

4. Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)

24

Beispiel:

Anliegensatz einer Frau:

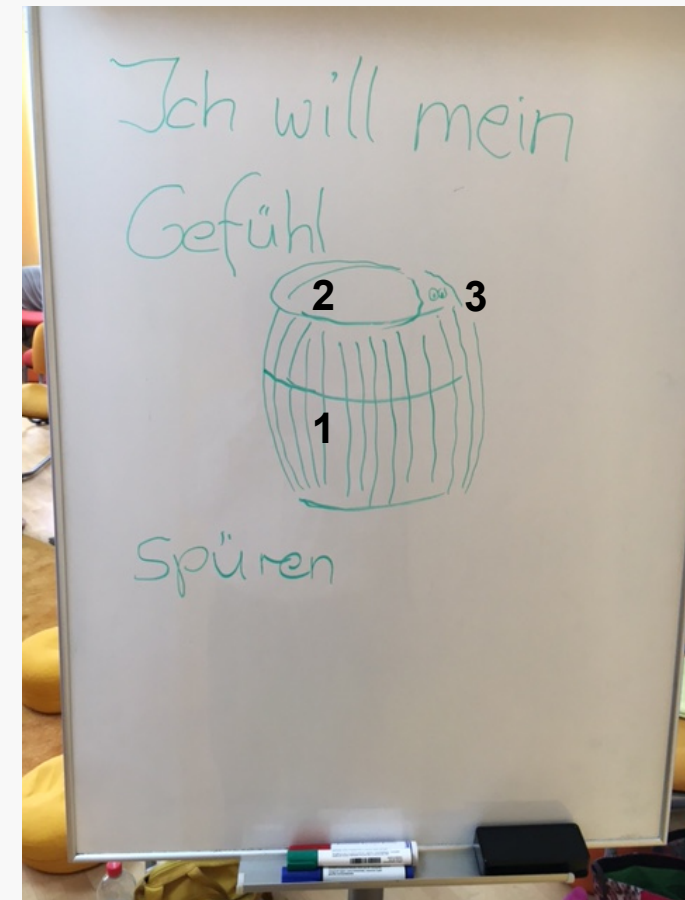
„Ich will mein Gefühl spüren“

Bildelemente:

1 Fass

2 Deckel

3 Augen



Literatur

- Franz Ruppert (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- Franz Ruppert (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Levine, P. A. (2016). Trauma und Gedächtnis. Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. Anliegen aufstellen, aus der Traumabiografie aussteigen. München: Kösel Verlag.