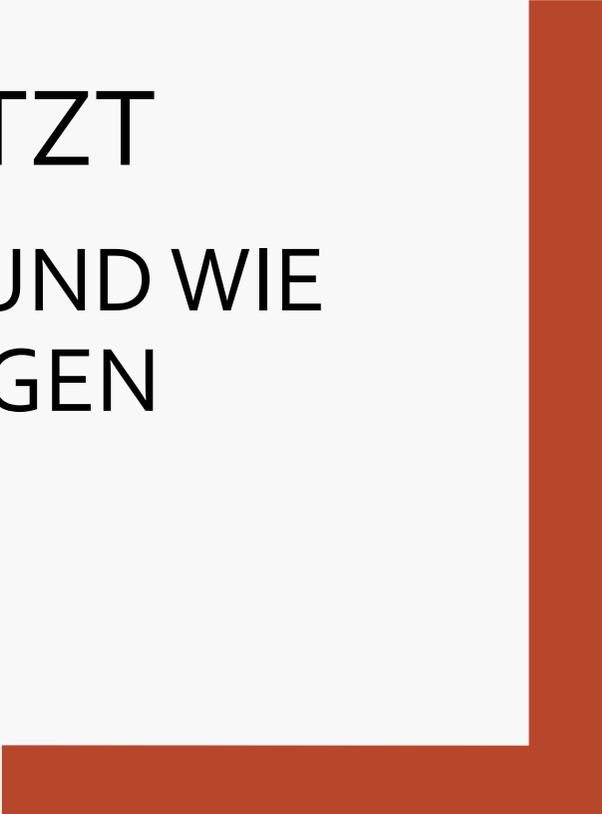




NICHT GEWOLLT  
NICHT GELIEBT  
NICHT GESCHÜTZT

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

Esslingen, 23. Oktober 2017  
[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)



© Prof. Dr. Franz Ruppert

# Gliederung

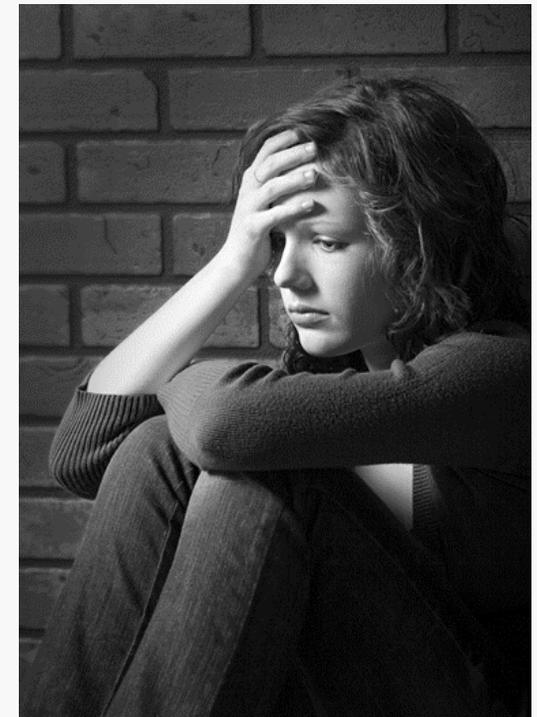
1. Körperliche und psychische Symptome am Beispiel „Depressionen“
2. Was sind Psychotraumata?
3. Die Trauma-Trias und die Trauma-Biografie
4. Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)

# 1. Körperliche und psychische Symptome am Beispiel „Depressionen“

3

## Depressive Episoden (ICD 10, F32)

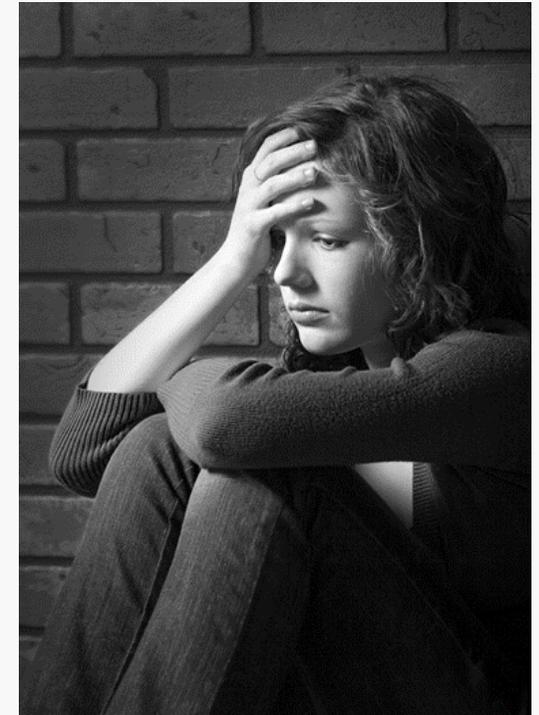
.. gedrückte Stimmung, Interessensverlust,  
Freudlosigkeit, Verminderung des Antriebs,  
Verminderung der Energie, erhöhte Ermüdbarkeit,  
Aktivitätseinschränkung ...



# 1. Körperliche und psychische Symptome am Beispiel „Depressionen“

## Andere häufige Symptome:

1. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Vermindertes 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.



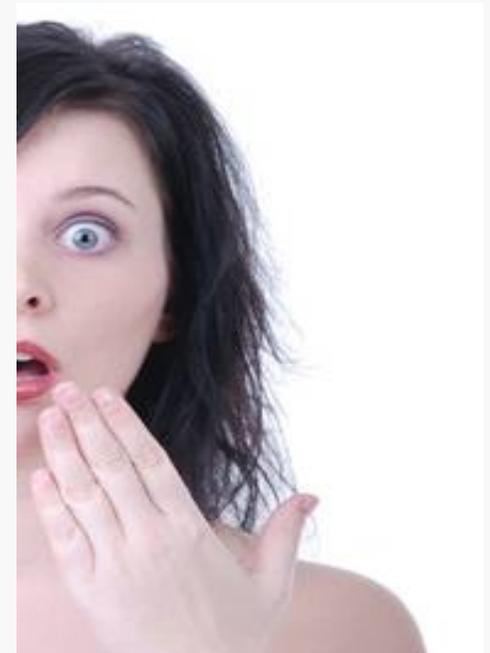
## 2. Was sind Psychotraumata?

8

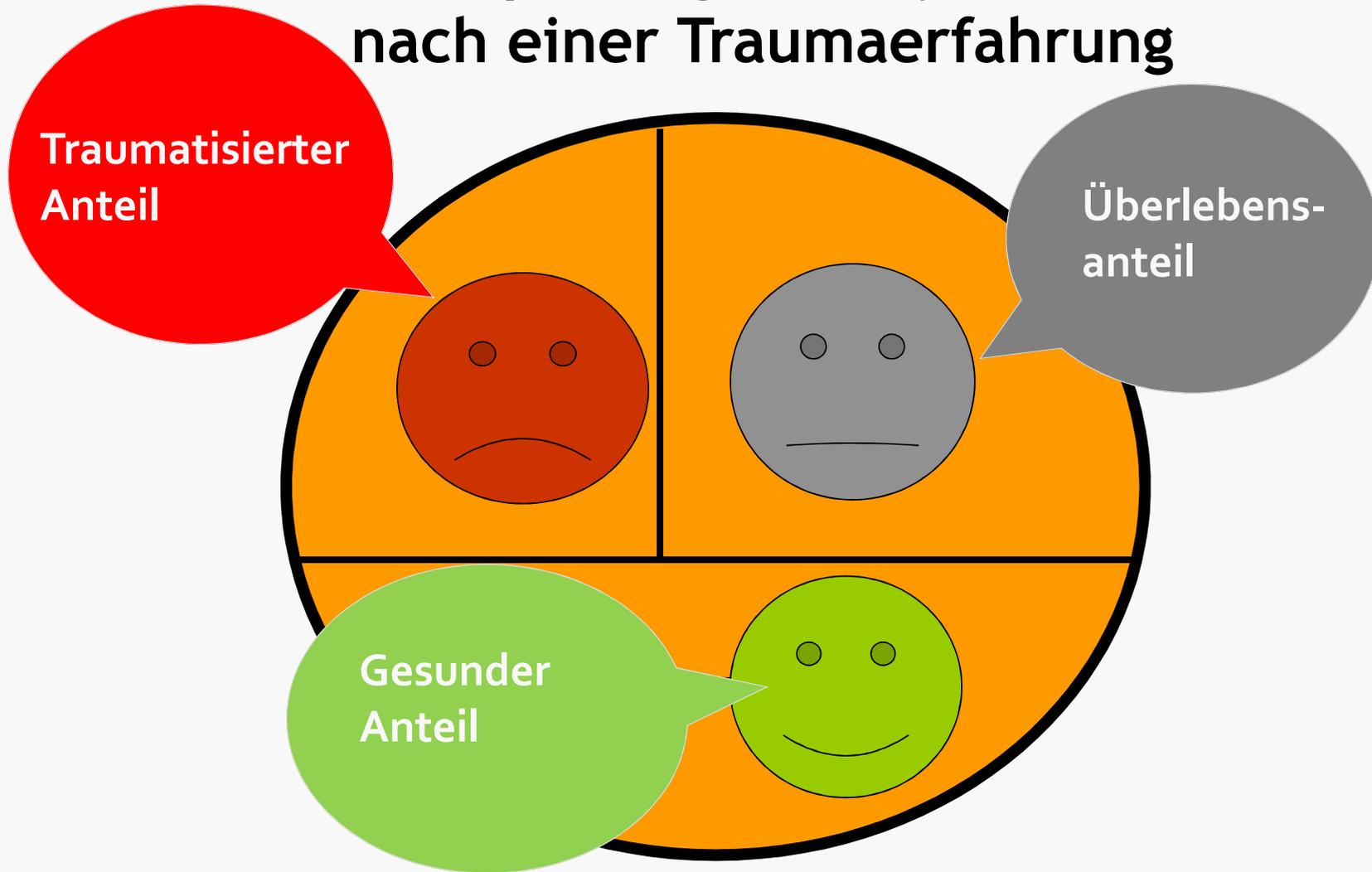
Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

- 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

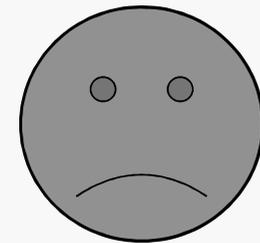


## 2. Was sind Psychotraumata? Merkmale traumatisierter Anteile

- 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:

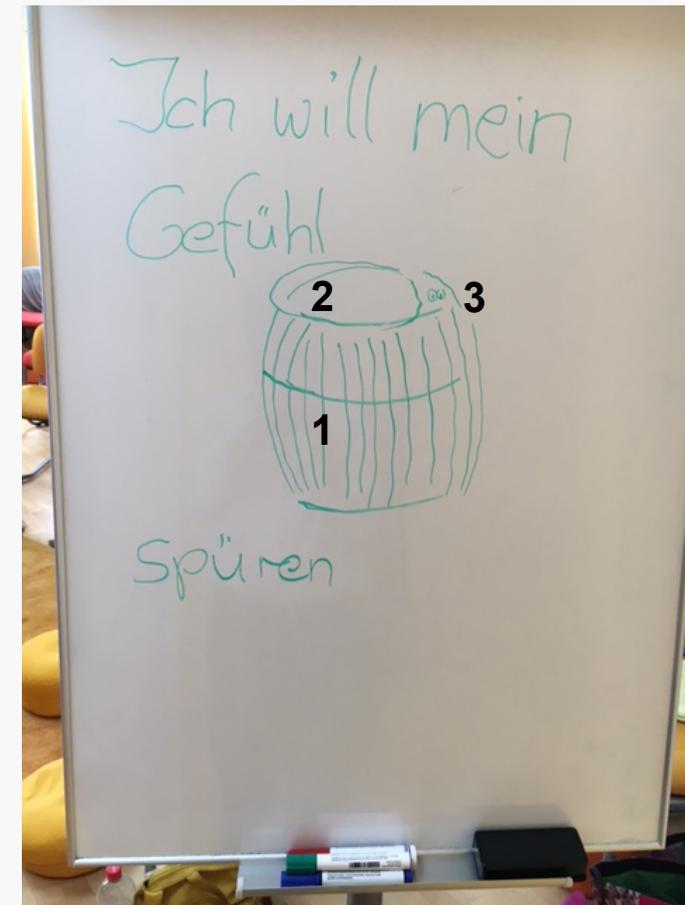
„Ich will mein Gefühl spüren“

### 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.