

Mein Beruf als Trauma-Überlebensstrategie und Weg zu mir selbst

Von Franz Ruppert

(erschieden in Stephanie Hartung (Hg) (2019). Arbeit und Trauma, S. 197-214. Berlin: Springer/Gabler.)

Warum bin ich Psychotherapeut geworden?

Warum bin ich Psychologin geworden? Warum wurde ich schließlich Psychotherapeutin? Warum habe ich sogar eine eigene Psychotherapie-Richtung ins Leben gerufen? Wie führen Psychotraumata dazu, dass unser Berufs- und Arbeitsleben fast nur Trauma-Überlebensstrategien darstellen? Auf diese Fragen soll der folgende Aufsatz Antworten geben.

Ich bin 1957 in einem winzig kleinen bayerischen Weiler geboren, der zu einem etwas größerem Dorf gehört, in dem meine Mutter auf einem Bauernhof geboren wurde und aufwuchs. Mein Vater war als „Heimatvertriebener“ mit seiner Schafherde durch dieses Dorf gezogen und hatte meine Mutter auf einem nahegelegenen Gutshof kennengelernt, auf dem sie als Magd arbeitete. Zwei einsame Menschen hatten in den schweren Nachkriegsjahren offenbar schnell Gefallen aneinander gefunden.

In diesem Heimatdorf meiner Mutter bin ich vier Jahre lang in eine Zwergschule gegangen. Dann aufs Gymnasium in einer Kleinstadt sieben Kilometer entfernt. Meine Mutter hatte mir immer gedroht, wenn du nicht lernen willst, dann musst du wie dein Vater in den Steinbruch gehen. Das war für meinen Vater, der wegen der Kriegswirren nur die Hauptschule besucht und keine Lehre gemacht hatte, die Arbeitsalternative, nachdem er die Schäferei aufgegeben hatte. Nachdem ich ihn zum ersten Mal in Augenschein genommen hatte, war der Steinbruch für mich ein Ort des Schreckens, abgrundtief und lebensgefährlich. Dort zu arbeiten bedeutete, tonnenschweren Steinquadern, Sprengpulver, windschiefen Holzkränen, Wind und Wetter ausgesetzt zu sein. Ich war ohnehin ein sehr ängstliches Kind und betete danach jeden Tag noch intensiver, dass mein Vater abends heil nach Hause kommen möge. Der Tod des Vaters und Familienernährers – das war die Horrorvision, die auf Seiten meiner Mutter bereits bittere Wahrheit geworden war. Ihr Vater war bei der Waldarbeit durch einen herabfallenden Ast bei der Mittagspause erschlagen worden, als meine Mutter gerade einmal 18 Jahre alt war. Zudem musste sie noch den zerschundenen Leichnam ihres Vaters zusammen mit ihren Schwestern waschen und für die Beerdigung herrichten. Ein Trauma, von dem sie sich zeitlebens nie erholte. Da dieser Unfall am 23. Dezember geschehen war, wurde jedes Weihnachten bei uns zu Hause zu einer Tragödie. Erwartungsgemäß rannte meine Mutter mitten im schönsten weihnachtlichen Geschehen aus dem Wohnzimmer und sperrte sich für Stunden in einem kleinen Zimmer ein. Das war für mich als Kind der reine Horror. Von Trauma und Retraumatisierung durch Triggerreize hatte ich zu diesem Zeitpunkt ja keinerlei Ahnung.

Bloß nicht im Steinbruch arbeiten!

Also lernte ich. Ich wurde Klassenbester, dann auch auf dem Gymnasium. Das brachte mir den Ruf als „Streber“ ein. Aber was half es, wenn man nicht wie der eigene Vater als einfacher Arbeiter enden wollte? Während meiner Gymnasialzeit hatte ich ein Lieblingsfach, von dem ich mir vorstellte, dass ich es gut in einen Beruf umsetzen könnte: Deutsch. Ich schrieb gerne und konnte mir vorstellen, sowohl Deutschlehrer wie Journalist zu werden. Da ich auch in Physik gute Noten hatte, ermunterte mich mein Physiklehrer, eventuell Physik zu studieren. In meine engere Studienwahl kam dann auch noch die Lebensmitteltechnologie hinzu, weil ich mir dachte, Lebensmittel bräuchten die Menschen ja immer und deshalb sei das ein sicherer Beruf. Was Arbeitslosigkeit bedeutete, erfuhr ich hautnah einige Male bei meinem Vater. Der musste öfter im Winter „stempeln“ gehen, also sich sein Arbeitslosengeld in einem Amt abholen. Wenn er zuhause war und nicht beim Arbeiten, war die Stimmung eher bedrückt und die Geldsorgen wuchsen. Meine Mutter drehte aufgrund ihrer Kindheitsarmut jede Mark zweimal um, bevor sie sie ausgab. Und sie arbeitete unablässig. Es gab immer etwas für sie zu tun, kochen, waschen, bügeln, putzen, Holz machen. Sie kam nie zur Ruhe. Und so konnte sie es auch nur schwer mit ansehen, wenn wir Kinder – ich bin der Älteste von insgesamt fünf – untätig waren und nur spielten. Sie beauftragte uns ständig mit diesem und jenem. Als sie dann auch noch eine Halbtagsstelle als Näherin und später als Putzfrau annahm, wälzte sie die Hausarbeit und das Versorgen der jüngeren Geschwister, so weit wie möglich, auf mich und meine nächstältere Schwester ab. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ wurde schon früh zu meinem Lebensmotto. Erst wenn alles erledigt ist, was gemacht werden muss, kommt die Freizeit.

Geld verdiente ich mir als Kind vor allem durch Gefälligkeiten für meine Großmutter mütterlicherseits, indem ich sie zur Kirche begleitete, ihre Rente bei der Sparkasse abholte oder mit ihr Kaffee trank und mir ihre Sorgengeschichten geduldig anhörte. Auch von einem jüngeren Bruder meiner Mutter erhielt ich immer wieder den einen oder anderen Geldschein. Er war Junggeselle geblieben, hatte einen einigermaßen einträglichen Job in einer Marmorfabrik und eigentlich zu viel Geld, weil er keine Hobbies hatte. Dadurch war er auch viel zu oft in den Wirtshäusern des Dorfes und trank und rauchte viel zu viel. Als ich 16 war, suchte ich mir in den großen Sommerferien eine Arbeit auf dem Bau und in der Marmorfabrik. So verdiente ich mir das Geld für mein Moped und lernte zugleich, was es bedeutet, früh aufzustehen und den ganzen Tag lang Minuten und Stunden bis zum Schichtende zu zählen. Zum Glück vertrage ich keinen Alkohol, so dass mir das Schicksal erspart blieb, mich in üblicher Arbeitermanier in den Pausen und zum Feierabend eigentlich nur noch auf das nächste Bier zu freuen.

Wofür ist die Psychologie gut?

Warum habe ich dann eigentlich Psychologie studiert? Vordergründig, weil ich mir von meinem Taschengeld nicht nur Werke deutscher Schriftsteller kaufte, sondern auch die Taschenbuchausgaben eines gewissen Herrn Freud, die mir den Eindruck vermittelten, man könne Menschen damit besser durchschauen. Jedenfalls brach ich mein Volontariat bei der Kirchenzeitung sofort ab, als ich die Zusage für einen Psychologiestudienplatz in München erhielt. Ich besuchte die Vorlesungen in den ersten Semestern mit großem Respekt, ehe ich dann schon im 3. Semester in die Fänge linker Studentenvertreter geriet, die mir erklärten, was für eine „bürgerliche“ Wissenschaft die Psychologie doch sei und wie sie die Menschen

nur an die Zwänge des Kapitalismus anzupassen versuche. Ab dann traute ich den Lehren der Professoren nicht mehr über den Weg. Ich schloss mein Studium irgendwie doch noch mit relativ guten Noten ab. Inhaltlich hatte ich von der menschlichen Psyche danach so gut wie keine Ahnung. Auch weil ich mich nicht dem üblichen Weg der Mitstudierenden anschloss, die „Klinische Psychologie“ als ihren Schwerpunkt wählten und wohl hofften, irgendwann einmal Therapeuten und Berater zu werden. Mich zog es dagegen eher in den Bereich der „Arbeits- und Organisationspsychologie“. Mit Arbeit kannte ich mich ja aufgrund meiner Kindheit gut aus. Auch mit der Ausbeutung der Arbeiter durch schlechte Arbeitsbedingungen und niedrige Bezahlung. Allerdings schwankte ich dabei immer hin und her zwischen der Idee, durch Wissenschaft und Psychologie die Arbeitsbedingungen zu verbessern, und der Erkenntnis, dass die Verbesserung von Arbeitsbedingungen nur systemerhaltend ist und den Kapitalismus weiter am Leben hält. Immerhin gab es in dieser Zeit sogar noch Professoren in der Arbeitspsychologie, die Bücher mit dem Titel „Lohnarbeitspsychologie“ schrieben (Großkurth und Volpert 1975).

Irgendwie brachte ich es auch hier zur wissenschaftlichen Hilfskraft und dann zum wissenschaftlichen Mitarbeiter. Nach dem Diplom konnte ich auf diesem Gebiet sogar in der Forschung weiterarbeiten und meine Promotion anfertigen. Dabei stellte ich mit Verwunderung fest, wie leicht man vergleichsweise viel Geld verdienen kann, wenn man im Trockenen und Warmen eines Büros sitzt, Bücher liest, ab und zu telefoniert, einen Artikel verfasst und in Meetings herumhockt. Im Hinterkopf hatte ich dabei immer meine eigenen Arbeitserfahrungen in kalten Werkshallen und zugigen Baustellen. Auch verglich ich mich noch mit meinen Geschwistern, die als Schneiderin, Metzger oder Bäckerin für viel weniger Geld weit mehr arbeiten mussten als ich, aber dafür immerhin so etwas Handfestes wie Kleider, Fleisch und leckere Kuchen zustande brachten. Dass Lohn und Leistung keine direkte Korrelation darstellen, sondern ein gesellschaftlich vermitteltes Verhältnis ist, konnte ich zumindest jetzt schon einmal denken.

Bei einem Forschungsprojekt zum Thema „Wahrnehmen und Erkennen von Gefahren“, bei dem ich ab und zu mein Büro an der Universität verlassen und mich in die raue Wirklichkeit des Lohnarbeitslebens begeben musste, fand ich mich plötzlich bei der Analyse der Tätigkeit von Waldarbeitern wieder und erinnerte mich mitten in Schwarzwald daran, dass mein Großvater bei der Waldarbeit tödlich verunglückt war. Plötzlich schien mir meine Forschungsarbeit einen Sinn zu machen. Damit konnte ich möglicherweise verhindern, dass Ähnliches in anderen Familien auch passiert.

Wissenschaftler oder Praktiker sein?

Meine Promotion auf dem Gebiet der Arbeitssicherheitsforschung war die Eintrittskarte für meine weitere wissenschaftliche Karriere, die mich schließlich an eine Fachhochschule brachte, an der ich als Professor Sozialarbeiter in Psychologie unterrichten konnte. Irgendwie sah ich mich am Ziel meiner beruflichen Wünsche angelangt: Professor Dr.! In einer Studentenzeitung wurde ein Interview mit mir abgedruckt, in dem ich sagte, „dass sich der kleine Junge in mir freut.“ Das wurde von einigen KollegInnen mit Verwunderung zur Kenntnis genommen – ein erwachsener Professor hat noch einen kleinen Jungen in sich?!

Ich hatte es mir allerdings auch zu einfach vorgestellt. Zum einen wollte das weibliche, feministisch inspirierte Kollegium zu dieser Zeit lieber eine Psychologin als einen weiteren

männlichen Kollegen. Zum anderen waren die Studierenden der Sozialen Arbeit weniger an Wissenschaft als an Praxis interessiert – was immer sie unter Praxis verstanden. Auch bestimmten dann die Neoliberalen Denkschablonen – Wettbewerb, Privatisierung, Globalisierung – immer stärker die Diskurse auch an unserer Hochschule, was mich zunehmend davon abschreckte, meine Energien in die Weiterentwicklung der Hochschule zu stecken.

Stattdessen verlegte ich meinen Schwerpunkt immer mehr auf die Psychotherapie und die Frage, wie Phänomene wie „Schizophrenie“ und „Psychosen“ zustande kommen und was man zu deren Heilung tun könnte. Dass die biologisch orientierte Psychiatrie mit ihrer Medikamententherapie ein Holzweg ist, wurde mir schnell klar. Den Wendepunkt in meinem beruflichen Leben brachte allerdings meine private Situation. Ich war noch nicht verheiratet, hatte zwar eine feste Freundin und verliebte mich dennoch in eine Studentin. Ich stand nun zwischen zwei Frauen, war innerlich völlig zerrissen und zu keiner Entscheidung für die eine oder andere Frau fähig. In dieser Situation kam ich in Berührung mit einem gewissen Herrn Hellinger, der eine Therapiemethode vertrat, die er „Familienstellen“ nannte (Hellinger 1994). Ich nahm an einem seiner Seminare an der Münchner Universität teil. Ich wurde gleich einige Male als Stellvertreter in Aufstellungen gewählt und war völlig geplättet, was ich in den jeweiligen Rollen erlebte. Das war mehr als nur ein Rollenspiel!

Diese Spur wollte ich weiterverfolgen und kam so in Kontakt mit der sogenannten Aufsteller-Szene, in der ich als Professor für Psychologie gleich hohes Ansehen gewann. Wichtig war mir jedoch zunächst die Lösung meines eigenen Liebesproblems. Dieses löste ich mit Blick auf eine „gute Ordnung“ zugunsten meiner bisherigen Freundin, die ich einige Jahre später auch heiratete.

Mit dem Familienstellen glaubte ich, den Stein des Weisen gefunden zu haben und stürzte mich daher auch mit Eifer darauf. In der Tat kann diese Methode, bei der andere Menschen als Stellvertreter für Familienmitglieder fungieren, die psychische Realität eines „Klienten“ treffsicher abbilden. Auch wenn sie diesen gar nicht kennen, können die verbalen und nonverbalen Äußerungen von Stellvertretern tiefe Einblicke in die zwischenmenschlichen Beziehungen eines Klienten geben. Zum ersten Mal in meinem Leben wurde mir klar, dass und wie ich Beziehungen durch mein Verhalten und vor allem durch meine inneren Haltungen beeinflussen kann. Dass ich ihnen nicht blind und hilflos ausgeliefert sein muss. Ich erkannte auch, wie beziehungsunfähig ich mit einem immerhin schon fast 40 Lebensjahren war. So konnte ich mithilfe der Familienaufstellungen nicht nur Anderen bessere Wege ihrer Beziehungsgestaltung aufzeigen. Durch jede Arbeit mit einer Klientin oder einem Klienten lernte ich selbst etwas Neues hinzu.

Hilfloser Helfer

Wieder machte mich nach ca. 2 Jahren mein Privatleben darauf aufmerksam, dass etwas noch nicht stimmt. Ich war immer mehr für immer mehr andere Menschen da, vergaß mich dabei aber selbst. Zweifelsohne traf für mich zu diesem Zeitpunkt das zu, was Wolfgang Schmidbauer einen „Hilflosen Helfer“ genannt hatte (Schmidbauer 1977). Bei einem Sommerurlaub mit meiner Frau in Frankreich geriet ich in eine tiefe Depression. Ich getraute mich sogar zum ersten Mal in meinem Leben, ihr das einzugestehen und vor ihr in Tränen auszubrechen.

Mittlerweile weiß ich, dass immer dann, wenn ich zu einer Veränderung innerlich bereit bin, auch die Unterstützung von außen kommt. Dieses Mal war es ein Buch von Peter Levine, einem der weltweit bekanntesten Traumatherapeuten (Levine 1998). Das Wissen, dass es Traumata gibt, die vielfältige Symptome auf der Verhaltens-, Gefühls- und Handlungsebene nach sich ziehen, eröffnete mir eine ganz neue Sichtweise. Es war, als wären die Jalousien in einem zuvor düsteren Zimmer hochgezogen worden. Plötzlich kam Licht ins Dunkel. Ich verschlang darauf hin Traumatiliteratur (Fischer und Riedesser 1998, Herman 2003, Putnam 2003).

Zeitgleich entdeckte ich auch die Werke von John Bowlby, der über die Eltern-Kind-Bindung geforscht und geschrieben hatte (Bowlby 1998). Auch damit kam ich meiner eigenen Depression ein Stück weiter auf die Spur. Nun musste ich nur noch eins und eins zusammenzählen und so entstand meine erste eigene Grundlagentheorie: die mehrgenerationale Psychotraumatologie. Bindungsstörungen entstehen durch Traumata und setzen sich dann über Generationen im Eltern-Kind-Verhältnis fort. Ist die Großmutter z.B. durch ihre Kriegserfahrungen traumatisiert, so hat die Mutter keine sichere Bindung an ihre Mutter und diese kann dann später als Frau, die Kinder bekommt, auch ihren Kindern keine sichere Mutterbindung anbieten. Etwas abgeschwächt gilt das auch für die väterliche Abstammungslinie. Und überhaupt finden sich bevorzugt Paare zusammen, die ähnliche Traumata haben.

So wurde mich auch klar, dass meine Großmutter mütterlicherseits, die ich sehr liebte, eine traumatisierte Frau war. Sie konnte daher meiner Mutter keine ausreichende Liebe schenken, was wiederum meine Mutter zu dieser arbeits- und streitsüchtigen Frau machte, die uns Kindern keine mütterliche Wärme geben konnte. Das Flüchtlingsschicksal meines Vaters nach dem 2. Weltkrieg färbte ebenfalls auf uns Kinder ab.

Mit diesem Wissen ausgestattet, konnte ich jetzt auch mit Leichtigkeit einige Bücher über meine therapeutische Arbeit schreiben (Ruppert 2002, 2005, 2007). Ich wandelte die Aufstellungsmethode immer weiter ab und nannte meine Vorgehensweise für eine Weile „Traumaaufstellungen“. Es war für mich nun ganz klar, dass die allermeisten Themen, die in der klinischen Psychologie und Psychiatrie verhandelt werden, letztlich Trauma- und Bindungsfolgestörungen sind. Es machte mir nun auch wenig Mühe, auf Kongressen und auf eigene Initiative Vorträge über meine Erkenntnisse zu halten.

Vereinbarkeit von Beruf- und Privatleben?

Doch wiederum hatte ich es mir zu einfach vorgestellt. Je erfolgreicher ich wurde, desto mehr geriet ich in das Hamsterrad einer nicht enden wollenden Arbeit. Einerseits die Hochschule mit einer hohen Lehrverpflichtung für Vorlesungen, Seminare und Praktika. Andererseits meiner eigene therapeutische Praxis und offene Seminar und Weiterbildungen, die dann meist an den Wochenenden stattfanden. Darunter litt die Beziehung zu meiner Frau, die sich zudem nicht entschließen konnte, den Weg der Selbsterforschung, den ich eingeschlagen hatte, mitzugehen. Sie blieb ihrem feministischen Engagement treu. So gingen wir immer mehr unsere eigenen Wege, die sich oft nur noch in den gemeinsamen Urlauben kreuzten. Das machte mir Stress.

Ohne die durch viele therapeutische Begleitungen gefestigte Erkenntnis, dass auch eine Trennung nicht die Lösung ist und sich in einer anderen partnerschaftlichen Beziehung bald dieselben Probleme einstellen würden, wäre ich vermutlich diesen Weg gegangen. Jetzt brachten mich aber meine eigenen Erkenntnisse und das Miterleben so vieler ähnlicher Beziehungsgeschichten von den Menschen, mit denen ich therapeutisch arbeitete, auf eine andere Spur. Ich setzte mich nun viel tiefer als je zuvor mit mir selbst und meiner eigenen Geschichte auseinander. Was ich dabei entdeckte, ließ keinen Stein mehr auf dem anderen. Ich hatte offenbar psychisch nur überlebt, aber nie wirklich richtig gelebt.

Meine feste Überzeugung, dass ich ein Wunschkind meiner Eltern war, löste sich in Luft auf. Richtig war, dass meine Mutter und mein Vater erst einmal Geld verdienen und ein Haus bauen, bevor sie Kinder haben wollten. So kam ich höchst ungelegen und meine Mutter versuchte mich wieder loszuwerden. Sie arbeitete auch bis zum 7. Schwangerschaftsmonat in einer lauten und kalten Marmorfabrik. Bis einen Tag vor der Entbindung ging sie dann noch mit einem Ochsenwagen aufs Feld zum Pflügen. Die schwere Egge hätte sie nach ihren eigenen Aussagen am Ende des Tages dann nicht mehr auf den Wagen gehoben und die Ochsen ohne diese in den Stall zurückgebracht. Erst kommt die Arbeit, dann das Kind!

Auch über meine Geburt hörte ich meine Mutter nur klagen, wie schwer diese gewesen sei und dass sie dabei fast verblutet wäre, wäre nicht am nächsten Tag der Arzt gekommen und hätte die Blutung gestillt. Kein einziges Wort darüber, dass sie sich über mich gefreut hätte. Und so ging es auch weiter. Nach den Berichten meiner Mutter wäre ich nach einem Jahr fast gestorben, weil ich das Milchpulver nicht vertrug, dass ich schon nach sechs Wochen Stillzeit als Ersatz bekam. Hätte nicht wiederum der besagte Hausarzt Alarm geschlagen und meine Nahrung auf einen Reisschleim umgestellt, wäre ich vermutlich heute nicht mehr am Leben. Meine Mutter war in dieser Zeit auch meist alleine mit mir, da mein Vater als Schäfer mit seiner Herde über die Dörfer zog. So war ich wohl auch noch ein „Schreikind“, das meinem Vater furchtbar auf die Nerven ging, wenn er einmal nach Hause kam und mit seiner Frau sein Schäferstündchen halten wollte. So erzählten mir meine Eltern bei meinem 50. Geburtstag, dass eines Nachts, als ich nicht mehr aufhörte zu schreien, mein Vater an mein Kinderbett trat und mich so anbrüllte, dass ich augenblicklich verstummte und von da an wohl auch nicht mehr geschrien hatte. „Dann war Ruhe!“, sagte meine Mutter stolz. Mir hatte es bei dieser scheinbar lustigen Erzählung ein weiteres Mal die Sprache verschlagen!

Doch so kam ich immer mehr zu mir und konnte die Illusionen über eine glückliche Kindheit und liebevolle Eltern zu Grabe tragen. Schon von der Zeugung an war ich nicht gewollt und hatte danach auch keine wirkliche elterliche Liebe und Herzenswärme erfahren. Hinzukam, dass beide Eltern keinerlei Hemmungen kannten, uns Kinder körperlich zu züchtigen. Sie schlugen mit ihren Händen, traten nach uns mit ihren Füßen und benutzen Ruten, Kochlöffel und Gürtel, um uns körperliche Schmerzen zuzufügen und uns psychisch zu demütigen. Zimmerarreste und Ausgehverbote taten ein Übriges.

Die Lieblosigkeit und Grausamkeit meiner eigenen Kindheit immer mehr wahrhaben zu können, half mir auch, bei den Menschen, mit denen ich therapeutisch arbeitete, die Realität ihrer Kindheitstraumata ernst zu nehmen. So arbeite ich bis heute an der Entwicklung einer neuen Vorgehensweise: der Identitätsorientierten Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT).

Aus der Auseinandersetzung mit meiner eigenen vorgeburtlichen Geschichte entstand dann auch das Buch „Frühes Trauma“ (Ruppert 2014).

Bei der eigenen Wahrheit und Wirklichkeit ankommen

Warum bin ich also Psychologe und Psychotherapeut geworden? Weil ich es selbst nötig hatte. Weil ich lernen musste, mein eigenes Inneres zu erkennen, einen sprachlichen Ausdruck dafür zu finden und Wege erkunden musste, mich selbst zu entdecken. So waren all meine beruflichen Schritte immer auch Trauma-Überlebensstrategien. Sie führten mich aber auch zu meinen Traumata hin und zu Möglichkeiten, ihnen zu begegnen. Mein Wissen und meine Erfahrungen kann ich nun auch jenen zugutekommen lassen, die berufliche Anliegen haben. Ich kann ihnen helfen, ihre Überlebensstrategien zu erkennen und die Traumata zu sehen, die es einst notwendig gemacht haben, in die Abspaltung von sich selbst zu gehen. Davon ausgehend können dann die Schritte zur Gesundung der eigenen Psyche getan werden.

Mein Leben hat mich also immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert, denen ich psychisch nicht gewachsen war. Zunächst versuchte ich, diese mit meinen gewohnten Überlebensstrategien zu bewältigen. Weil das nicht klappte, konnte es leicht geschehen, dass ich eine neue Trauma-Überlebensstrategie kreierte. Mittlerweile erkenne ich in solchen Situationen immer schneller, dass jetzt eine Chance besteht, wieder eine Schicht tiefer bei mir selbst anzukommen und einen bislang noch abgespaltenen Anteil von mir zu integrieren.

Die Traumabiografie

Wie ich aus meiner therapeutischen Praxis weiß, bin ich kein Einzelfall. Viele Menschen wachen erst auf, wenn sie an ihre Grenzen stoßen. Erst dann suchen sie therapeutische Unterstützung. Meist erweist es sich, dass sie mit ihren gewohnten Trauma-Überlebensstrategien nicht mehr so weitermachen können wie bisher. Ich habe herausgefunden, dass viele Menschen nicht nur eine traumatische Lebenserfahrung gemacht haben, sondern ihr gesamtes Leben bereits eine „Traumabiografie“ darstellt (Abbildung 1).



© Prof. Dr. Franz Ruppert

Abbildung 1: Die Psychotrauma Biografie

Diese Traumabiografie beginnt mit dem, was ich als „Trauma der Identität“ bezeichne (Ruppert und Banzhaf 2017). Dieses ist dann gegeben, wenn ein Mensch eigentlich gar nicht da sein soll. Wenn er also von seiner Mutter, die mit ihm schwanger wurde, nicht gewollt ist. Was häufiger vorkommt, als manche denken. Frauen werden aus Vergewaltigungen schwanger, sie sind noch zu jung, um Mutter zu werden, sie haben noch einen Säugling zu versorgen und stellen fest, dass sie schon wieder schwanger sind, sie möchten nicht so viele Kinder haben oder haben mit dem Kinderbekommen innerlich schon abgeschlossen und stellen fest, noch einmal schwanger zu sein. All das ruft auch schnell Abtreibungsgedanken hervor und selbst wenn keine Abtreibung vorgenommen wird, sitzt das Ungeborene möglicherweise für Wochen eher wie in einer Todeszelle statt in einem ihn willkommen heißenden Mutterbauch. Das kann schon die Einnistung der befruchteten Eizelle zu einem Abenteuer auf Leben und Tod machen.

Solche Situationen führen oft dazu, dass sich das Kind bereits im Mutterleib psychisch spaltet und zu Überleben versucht. Dazu gibt es vor allem das eigene gesunde Ich auf und entwickelt stattdessen schon ganz früh ein Überlebens-Ich. Es passt sich geschickt an die Mutter an, um möglichst unauffällig zu sein und der Mutter so wenig wie möglich zu Last zu fallen.

Ein „Trauma der Identität“ führt zwangsläufig zu einem „Trauma der Liebe“, weil der Fokus des eigenen psychischen Geschehens nicht mehr bei dem betreffenden Menschen selbst liegt sondern im Außen bei anderen Menschen. Dieses Außen ist bei einem kleinen Kind die Mutter. Die Mutter ist seine Welt und wird so zum Zentrum seiner Psyche. Das Kind bezieht sich aber auf eine Mutter, die es ablehnt. Das ist ein fundamentaler Widerspruch, der stets zu Lasten der eigenen psychischen Gesundheit geht. Das Kind ist bereit, sich für seine Mutter aufzuopfern. Er stellt sich für deren Trauma-Überlebensstrategien zur Verfügung nach dem Motto: Wenn die Mutter mir schon das Leben geschenkt, d.h. mich nicht getötet hat, dann muss ich ihr auch meine Dankbarkeit erweisen. Die Verstrickung mit der Mutter kann so weit gehen, dass das Kind auch die Traumagefühle der Mutter so tief verinnerlicht, dass es nicht unterscheiden kann, was seine Ängste, seine Wut, sein Schmerz oder seine Scham ist und was Gefühle seiner Mutter sind. Das „Trauma der Liebe“ bedeutet folglich auch, dass ein Mensch in seiner Kindlichkeit bleibt und nie wirklich erwachsen wird.

Dies zeigt sich dann auch in seiner Bildungs- und Berufsentwicklung. Er orientiert sich stets am Außen und an Autoritäten, von denen er sich erhofft, wahrgenommen und gesehen zu werden. Solche Kinder werden dann angepasste und brave Schüler, die lernen, was ihnen vorgegeben wird. Da sie zu ihrem eigenen Ich keinen Zugang haben, fällt es ihnen zum einen nicht schwer, auch Sachverhalte zu lernen und Aufgaben zu erledigen, die rein gar nichts mit ihnen selbst zu tun haben. Hinzukommt, dass das gesamte Schul- und Ausbildungssystem konkurrenzorientiert ist (Kohn 1989). Wer im Leben weiter kommen will, muss im Vergleich zu seinen Mitschülern und Mitstudierenden besser sein. Das fördert die Außenorientierung weiterhin ganz enorm. Ich schaue nicht auf mich, somit auf meine Wünsche, Bedürfnisse und Ziele, sondern orientiere mich an anderen, an den Mitkonkurrierenden und denen, die durch Noten, Zeugnisse und Gutachten die Gewinner und Verlierer der Konkurrenz festlegen, also den Lehrern, Professoren und Vorgesetzten in der Firma. Das gesellschaftliche Umfeld liefert dafür noch die passenden Ideologien: Kinder mit einem Willen, bekommen eins auf die

Brillen! Frage nicht, was die Gesellschaft für dich tun kann, sondern womit du der Gesellschaft dienen kannst!

Die gespaltene Psyche

Psychische Traumata führen zu einer Aufspaltung der Persönlichkeit eines Menschen in prinzipiell drei psychische Hauptstrukturen (Abbildung 2):

- Nach wie vor verfügen wir als traumatisierte Menschen auch noch über gesunde psychische Funktionen. Das Grundprinzip der menschlichen Psyche, dem lebendigen Organismus den Zugang zu seiner Umwelt wie seiner Innenwelt zu ermöglichen, bleibt intakt.
- Jedoch müssen die traumatisierenden Erfahrungen abgespalten werden, die nicht dauerhaft als real anerkannt werden können. Also z.B. die Tatsache, von den eigenen Eltern nicht gewollt, nicht geliebt und nicht geschützt zu werden. Die damit verbundenen Gefühle der Angst, Wut, Scham und des körperlichen Schmerzes sind nicht dauerhaft aushaltbar, weswegen sie blockiert werden müssen. Dies kann durch die Botenstoffe geschehen, die in einem menschlichen Organismus betäubende und narkotisierende Funktionen ausüben. Je nachdem, in welchem Alter ein Mensch zum Trauma-Opfer wird, entstehen so innere Persönlichkeitsanteile. Es kann sogar sein, dass sich manche Anteile noch wie im Mutterleib fühlen oder noch im Geburtskanal feststecken.
- Als Gegenspieler zu den traumatisierten Anteilen entstehen in einer gespaltenen Psyche dann die Überlebensstrategien. Diese behaupten schlicht, das Trauma wäre nicht wahr und gar nicht geschehen. Sie blenden es aus und erfinden sich in ihren Vorstellungen eine Gegenwelt, die schön und unbelastet erscheint. Notfalls greifen sie auch auf Drogen und solche Verhaltensweisen zurück, welche diesen schönen Schein erzeugen können, zumindest kurzfristig. Je extremer sein Psychotrauma ist, desto extremer werden die Überlebensstrategien bei einem Menschen.

Spaltung der menschlichen Psyche nach einem Trauma

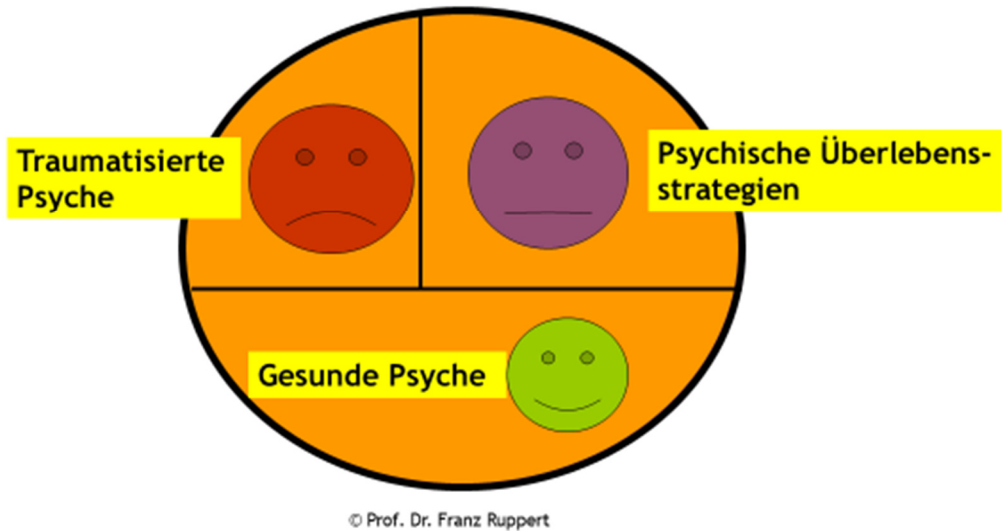


Abbildung 2: Spaltung der Persönlichkeitsstruktur durch ein Psychotrauma

Höchste Anpassungsbereitschaft

Für das Arbeitsleben bedeutet dies, dass traumatisierte Menschen sich auch in Systeme einpassen können, die ihren eigenen Bedürfnissen nicht entsprechen und ihnen sogar schaden. Sie blenden diese Realität einfach aus und reden sich diese auf vielfältige Weise schön. Sie wehren Kritik an ihren Anpassungsstrategien vehement ab, weil sie sich ansonsten mit den eigenen abgespaltenen Traumagefühlen konfrontieren müssten. Auf diese Weise können auch ganze Wirtschaftssysteme entstehen, bei denen die Abspaltung menschliche Gefühle grundsätzlich notwendig ist. An die Stelle eigener Bedürfnisse, für die jemand arbeitet, treten dann abstrakte Phänomene wie „Geld“, „Gewinn“ oder „Wachstum“. Die Arbeit dient dann nicht mehr Menschen zur Befriedigung ihrer Lebensnotwendigkeiten und zum Erreichen eines guten Lebens (Bauer 2013). Sie wird Mittel zum Zweck der Profitmaximierung. Menschen arbeiten nicht mehr, um gut zu leben, sie leben mehr recht als schlecht, um von morgens bis abends zu arbeiten. Je mehr sie arbeiten, umso mehr schaffen sie in einem solchen Wirtschaftssystem dann wiederum ihre eigenen Arbeitsmöglichkeiten selbst ab und stehen am Ende vor dem Abgrund ihrer Arbeitslosigkeit. Diese ist daher auch kein erfreulicher Zustand, weil sie mit Geldlosigkeit verbunden ist und damit vom Ausschluss von all den erzeugten Produkten, die nur für Geld zu bekommen sind.

Das Wirtschaftssystem der Warenproduktion (Varufakis 2015) erzeugt zudem immer neue Konsumbedürfnisse und verstärkt die Außenorientierung derer, die es auf der Grundlage ihres Traumas der Identität und des Traumas der Liebe mit ihren Trauma-Überlebensstrategien am Laufen halten. Wir sind überall, nur nicht bei uns, betitelt Gerhard Milzner treffend sein Buch über die digitale Konsumgesellschaft (Milzner 2017).

Anliegenmethode und Resonanztechnik

Ich hatte, wie erwähnt, 1994 mit Familienaufstellungen therapeutisch zu arbeiten begonnen. Mittlerweile habe ich eine eigene Theorie entwickelt, die ich IoPT nenne. Die dazu passende Methode nenne ich Anliegenmethode. Diese besteht darin, dass ein Mensch, den ich therapeutisch begleite, ein eigenes Anliegen formuliert. Das kann eine konkrete Frage sein (z.B. Wie habe ich meine Geburt erlebt?), eine Zielvorstellung (z.B. Ich will mich selbst lieben.) oder ein Gedanke, der einen beschäftigt (z.B. Warum bekomme ich nie genug?). Jedes Wort eines Anliegens ist eine gesonderte Information, die Aufschluss über die Psyche eines Menschen und deren Entwicklung gibt. Um zu verstehen, was hinter einem Wort an psychischer Struktur steckt, verwende ich die Resonanztechnik. Dazu werden in einer Gruppe andere Menschen gebeten, in Resonanz mit dem jeweiligen Wort zu gehen. In einer Einzelsitzung werden die Worte auf Bodenanker gelegt und der Anliegen-Einbringer stellt sich dann auf diese und geht damit selbst in Resonanz.

Diese Technik funktioniert nach meinen Erfahrungen äußerst präzise. Binnen kurzen wird z.B. in einer Gruppensituation die Grundstruktur eines Anliegens deutlich. Die einzelnen Resonanzgeber drücken gesunde, traumatisierte und Überlebensanteile des Anliegen-Einbringers in verschiedenen Altersstufen aus. So kann das Anliegen oft einem bestimmten Ausschnitt der Traumabiografie eines Menschen zugeordnet und einer psychischen Integration zugeführt werden.

Von 1994-1998 hatte ich noch gesondert offene Seminare für Arbeits- und Organisationsaufstellungen angeboten. In ihnen konnten die Teilnehmer arbeits- und firmenbezogene Anliegen thematisieren. Es stellte sich dabei regelmäßig heraus, dass die Probleme, die Menschen in ihrem Arbeits- und Berufsleben haben, sich auf Traumata zurückführen lassen, die bereits in ihrer Kindheit entstanden sind und sich nun mit unterschiedlicher personeller Besetzung immer wieder reinszenieren. Statt der ablehnenden Mutter ist es jetzt der Vorgesetzte, an dem man sich die Zähne ausbeißt, statt dem Geschwisterkind ist es jetzt die Arbeitskollegin, mit der man sich in einer Hass-Liebe-Symbiose verstrickt (Ruppert 2001).

Bei der Anliegenmethode ist es jedem selbst überlassen, aus welchem Bereich der Anliegensatz kommt. Es können auch berufliche oder geldbezogene Anliegen sein. Ein Anliegen kann auch durch eine Zeichnung zum Ausdruck gebracht werden. Dann werden zunächst die verschiedenen Elemente der Zeichnung identifiziert und durch Resonanzgeber zum Ausdruck gebracht. Vor kurzem formulierte ein Mann das Anliegen: Ich will das Gehalt verdienen, das mir zusteht. Wie kaum anders zu erwarten, war das „Gehalt“ sein Vater, um dessen Anerkennung er Zeit seines Lebens kämpfte.

Traumatisierte Gesellschaften

Wenn in einer Gemeinschaft die meisten Menschen psychisch traumatisiert sind, dann bilden sie auch zusammen traumatisierte und traumatisierende Gesellschaften (**Ruppert 2018**). Wie kann das geschehen? Am offensichtlichsten durch Kriege. Kriege sind systematische Projekte, um Menschenmassen zu traumatisieren, sowohl als Trauma-Opfer als auch als Trauma-Täter. Auch konkurrenzorientierte Wirtschaftssysteme erzeugen millionenfach Trauma-Opfer und Trauma-Täter. Ebenso können Mann-Frau-Beziehungen leicht zu einer Quelle gegenseitiger Traumatisierung werden. Und schließlich ist die Kindheit ein Alptraum, aus dem die

Menschheit gerade erst erwacht (deMause 1980). Auf ihre Art findet anscheinend jede Elterngeneration Mittel und Weg, ihrer Kindergeneration schwere psychische Schäden zuzufügen. Heutzutage sind es u.a. Höchststraten von Kaiserschnittgeburten, frühe Fremdbetreuung in Kinderkrippen, massenhaft geschiedene Eltern und ein konkurrenzorientiertes Schulsystem, das Kindern schon früh die Höchstleistung abverlangt, von ihren Spielbedürfnissen Abstand zu nehmen und an die Zukunft zu denken.

In einer traumatisierten Gesellschaft ist es nicht leicht, sowohl privat wie beruflich zu sich selbst zu finden. Daher muss das als eigenes Ziel gesetzt werden. Wie finde ich aus meiner Identitätsaufgabe heraus und komme dazu, über ein stabiles und verlässliches Ich zu verfügen? Wie finde ich einen Partner, der ähnliches will? Wie finde ich eine berufliche Nische, in der ich mich nicht verbiegen und selbst verleugnen muss und genügend finanzielle Mittel erhalte, um ein gutes Leben führen zu können? Wie kann ich es eigenen Kindern ersparen, schon früh den Weg des „Traumas der Liebe“ gehen zu müssen?

Ich bin im Moment sehr froh darüber, dass ich diesen Weg eingeschlagen habe und via meines Berufes so manchen Mitmenschen ein Stück weit auf seinem Weg heraus aus seinem Trauma der Identität begleiten kann. Ich vermute, dass dies jetzt doch mehr ist als nur eine Trauma-Überlebensstrategie von mir.

Literatur

Bauer, J. (2013). Arbeit. Warum sie uns glücklich oder krank macht. München: Heyne Verlag.

Bowlby, J. (1998). Attachment and Loss. Vol. III Loss: Sadness and Depression. London: Random House.

deMause, L. (Hg.) (1980). Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. Frankfurt/M.: Suhrkamp Verlag.

Fischer, G. & Riedesser, P. (1998). Lehrbuch der Psychotraumatologie. München: Reinhardt Verlag.

Groskurth, P. & Volpert, W. (1975). Lohnarbeitspsychologie. Berufliche Sozialisation: Emanzipation zur Anpassung. Frankfurt/M.: Fischer Verlag.

Hellinger, B. (1994). Ordnungen der Liebe. Heidelberg: Carl Auer Verlag.

Herman, J. (2003). Die Narben der Gewalt. Paderborn Junfermann Verlag.

Kohn, A. (1989). Mit vereinten Kräften. Warum Kooperation der Konkurrenz überlegen ist. Weinheim: Beltz Verlag.

Levine, P. (1998). Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Essen: Synthesis Verlag.

Milzner, G. (2017). Wir sind überall, nur nicht bei uns. Leben im Zeitalter des Selbstverlusts. Weinheim: Beltz Verlag.

Putnam, F. (2003). Diagnose und Behandlung der dissoziativen Identitätsstörung. Paderborn. Junfermann Verlag.

- Ruppert, F. (2001). Berufliche Beziehungswelten. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Ruppert, F. (2002). Verwirrte Seelen. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2005). Trauma, Bindung und Familienstellen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (Hg) (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. Anliegen aufstellen, aus der Traumabiografie aussteigen. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft. Wie Täter-Opfer-Dynamiken unser Leben bestimmen und wie wir uns daraus befreien. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Schmidbauer, W. (1977). Hilfloze Helfer. Reinbek: Rowohlt Verlag.
- Varoufakis, Y. (2015). Time for Change. Wie ich meiner Tochter die Wirtschaft erkläre. München: Bastei Lübbe Verlag.