

**"Krankheit und Heilung -
Irrwege, Umwege, Auswege"
Die Sichtweise der
mehrgenerationalen
systemischen
Psychotraumatologie (MSP)**



Franz Ruppert: Trauma, Bindung und
Familienstellen

Ausgangspunkte der therapeutischen Arbeit: Beziehungskonflikte (Eltern-Kinder, Frau- Mann, Geschwister, Arbeitskollegen ...) und Krankheitssymptome wie



- Panische Ängste
- Schwere Depressionen
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychosen und Schizophrenien
- Zwänge
- Essstörungen
- chronifizierte körperliche Erkrankungen ...

**Grundannahme der
Mehrgenerationalen systemischen
Psychotraumatologie (MSP):
Die Hauptursache seelischer
Verletzungen sind traumatische
Erfahrungen, die insbesondere
schwere Bindungsstörungen
bewirken und sich daher über
mehrere Generationen auswirken.**

Für eine effektive Psychotherapie sind daher notwendig

- Einsichten in das Wesen und die Entwicklung von **Traumatisierungen**
- Einsichten in das Wesen und die Entwicklung von **Bindungsprozessen**



Der traumatische Prozess



- Die traumatisierende Situation
- Das Erleben des Traumas
- Die kurz-, mittel- und langfristigen Folgen der Traumatisierung

Ein Trauma ist

„ ... ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“

(Fischer und Riedesser, 1999, S. 79)



Ein Psychotrauma ist eine
überwältigende, seelisch nicht
integrierbare Lebenserfahrung.
Es führt zu einer Desintegration
psychischer Vorgänge und zu
dauerhaften seelischen
Entwicklungsstörung.

Überleben statt leben.

Ein Trauma betrifft

- Den Körper
- Die Psyche
- Die Seele
- Den Geist
- Die sozialen Beziehungen

Ein Trauma ist ein Ereignis, das in sozialen Kontexten verarbeitet wird.

Traumatisiert werden

- Opfer
- Täter
- Zeugen eines traumatischen Ereignisses
- Einzelpersonen
- Gruppen bzw. Beziehungssysteme.

Unterschied Stress und Trauma

- Stresssituation:
Mobilisierung von
Energien für Kämpfen
oder Flucht
- „fight or flight“
- Traumasituation:
Blockade der
mobilisierten Energien
um emotional
einzufrieren oder sich
innerlich aufzuspalten
- „freeze or fragment“



Franz Ruppert: Trauma, Bindung und
Familienstellen

Traumasympptome (1)



- extreme Angst
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Hyperarousal, Hypervigilanz
- Gefühllosigkeit („Numbing“)
- Wutausbrüche
- Zwanghaftes Grübeln
- Handlungsblockaden
- Sozialer Rückzug

Traumasympptome (2)



- Derealisationsgefühle
- Depersonalisationserleben
- Flashback, Intrusionen
- Halluzinationen
- Somatisierungen
- Vermeidungsverhalten
- Selbstverletzungen
- Beziehungsunfähigkeit
- Gefühl innerer Leere
- Stummheit
- Verwirrtheit

Seelische Traumata



- Existenztrauma (z.B. schwerer Unfall, Mordanschlag)
- Verlusttrauma (z.B. Trennung, Tod einer geliebten Person)
- Bindungstrauma (z.B. verbunden mit sexuellem Missbrauch)
- Bindungssystemtrauma (z.B. Mord, Inzest im System)

Traumalerleben bei Existenztraumata



- Todesangst
- Überflutung durch körperlichen Schmerz
- Hilflosigkeit und Ohnmacht
- Körperliche Erstarrung

T r a u m a e r l e b e n bei Verlusttraumata



- Angst vor
Verlassenheit
- Überflutung durch
Trennungsschmerz
- Fassungslosigkeit und
Ohnmacht
- Emotionale Betäubung

Traumaaerleben bei Bindungstraumata



- Angst vor Vernichtung
- Überflutung durch Ekel-, Wut-, Schamgefühle
- Verwirrung, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung
- Mehrfache Aufspaltung des Ich

Traumalerleben bei Bindungssystemtraumata



- Angst vor sozialer Ächtung
- Überflutung durch Schuld- und Schamgefühle
- Verwirrung, Verlust des Realitätsbezuges
- Verleugnung der Wahrheit

Das Trauma-Schema

(nach van der Kolk 2000, S. 175)



- Übererregung, Überflutung durch Angst, Wut und Schmerz
- Vermeidungsverhalten, dicht machen
- Gefühlsabstumpfung, Betäubung der Reaktionsfähigkeit auf die Umwelt
- Versuche, aus der Gefühllosigkeit auszubrechen

Die auf Vermeidung, Kontrolle und Kompensation ausgerichteten Traumabewältigungsprozesse ziehen körperliche Erkrankungen, psychische Störungen und Verstrickungen im sozialen Bereich nach sich.

Seelische Bindung



- ist der grundlegende emotionale Bezug eines Menschen zu anderen Menschen und zu seiner Umwelt
- auf besondere Personen bezogen und begrenzt,
- geschieht unbewusst,
- beruht auf Körperkontakt und Gefühlen,
- ist auf Dauer angelegt,
- vermittelt Zugehörigkeit.

Seelische Bindung

beginnt neu mit dem Zeitpunkt der Zeugung/Empfängnis,
entwickelt sich während der Schwangerschaft,
prägt sich bei und nach der Geburt und verfestigt sich in ihrer besonderen Qualität den ersten drei Lebensjahren.

Seelische Bindung

- ist ein Sinn, der bindungsrelevante Informationen wahrnimmt, emotional bewertet, kognitiv verarbeitet und im Gedächtnis speichert.
- Oxytocin ist ein wesentlicher Neurotransmitter im Stoffwechsel des Bindungssystems.
- ist der Ausgangspunkt für alle wesentlichen Gefühle: Liebe, Angst, Wut, Scham und Schuld, Stolz, Freude.

Die zentrale Bindung für jeden Menschen ist die Bindung an die Mutter.



Franz Ruppert: Trauma, Bindung und Familienstellen

Weitere wesentliche seelische Bindungen



- Vater-Kind
- Mann-Frau
- Kind-Kind

- Täter-Opfer

Jeder Mensch lebt
auf der seelischen Ebene
in einem Geflecht von
Bindungsbeziehungen,
das mindestens vier Generationen
umfasst.

Formen der Bindung

nach Bowlby, Ainsworth, Main und Hesse



- Sichere vs. Unsichere Bindung (ambivalent-unsicher, unsicher-vermeidend)
- Organisierte vs. Chaotische Bindung

Reaktionsmuster auf den Verlust von Bindungen



- Angst und Panik
- Wut und Protest
- Rückzug und Resignation
- Ausdruck der seelischen Schmerzen in körperlichen Schmerzen

Die Bindung an die Mutter wird für einen Menschen zum Modell für alle weiteren Beziehungen, in denen emotionale Nähe entsteht.

(John Bowlby).

Dies betrifft v.a. die Vater- und Geschwisterbindung und die Personen, an die die Eltern gebunden sind.

Seelische Autonomie entsteht
beim Kind, wenn seine
symbiotischen Bedürfnisse nach
Wärme, Halt, Nahrung, Liebe,
Schutz befriedigt werden.

Eine sichere Bindung ist die
Grundlage für Autonomie, Vertrauen
in Beziehungen und seelische
Gesundheit.

Unsichere Bindung führt zu
Klammern, Scheinautonomie,
Schwierigkeiten der
Gefühlsregulation, Misstrauen in
Beziehungen, Flucht in
Krankheiten.

Die Sehnsucht nach der sicheren
Mutterbindung bleibt ein Leben lang
erhalten.

Die seelische Bindungsfähigkeit

- Wächst und wird gestärkt durch **Belastungen** des Alltags
- Gerät durch **Dauerstress** an ihre Grenzen
- Wird durch **traumatische** Erfahrungen eingefroren.

Das Bindungsbedürfnis eines Kindes kann selbst traumatisiert werden.

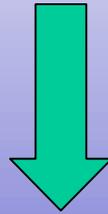
Die Erfahrung, keine Kontrolle über die Mutterbindung zu haben, führt zu einem „Bindungstrauma“.

Bindungsstörungen bei Kindern werden verursacht durch

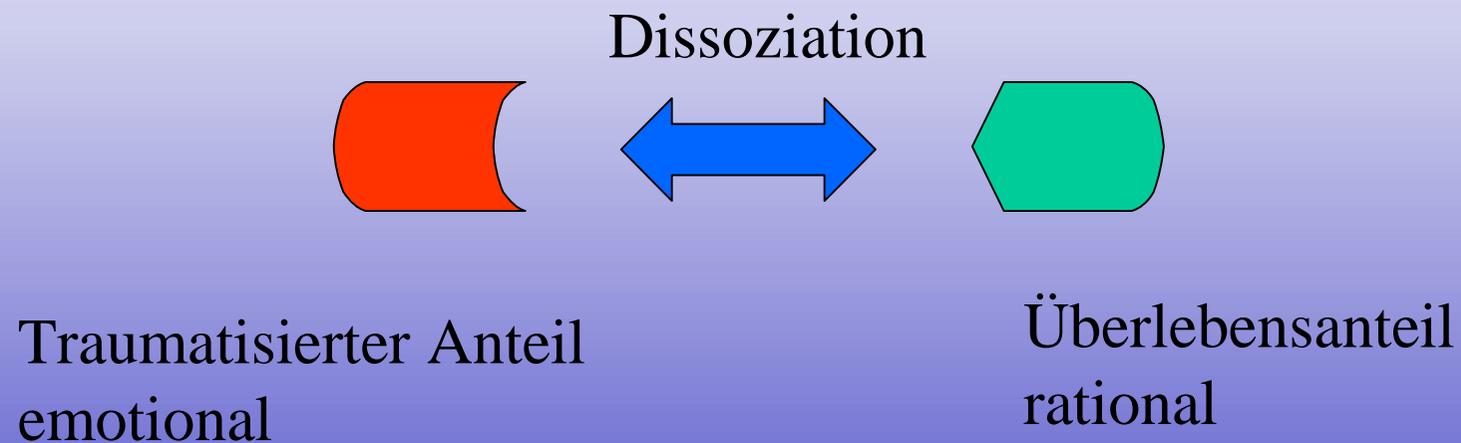
- Eltern, die sich auf der Bindungsebene in einem Schockzustand befinden (Existenztrauma-Situation)
- nicht mehr anwesende Eltern/Elternteile: Bindungsgefühle erstarren (Verlusttrauma-Situation)
- Eltern, die abweisend und gewalttätig sind: Zerstörung der Bindungsfähigkeit (Bindungstrauma-Situation)
- Eltern, die seelisch verwirrt sind: Verwirrung der Identität des Kindes (Bindungssystem-Trauma-Situation)

Spaltung/“Dissoziation“ ist die
spontane „Bewältigungsform“
seelisch nicht erträglicher
Erfahrungen

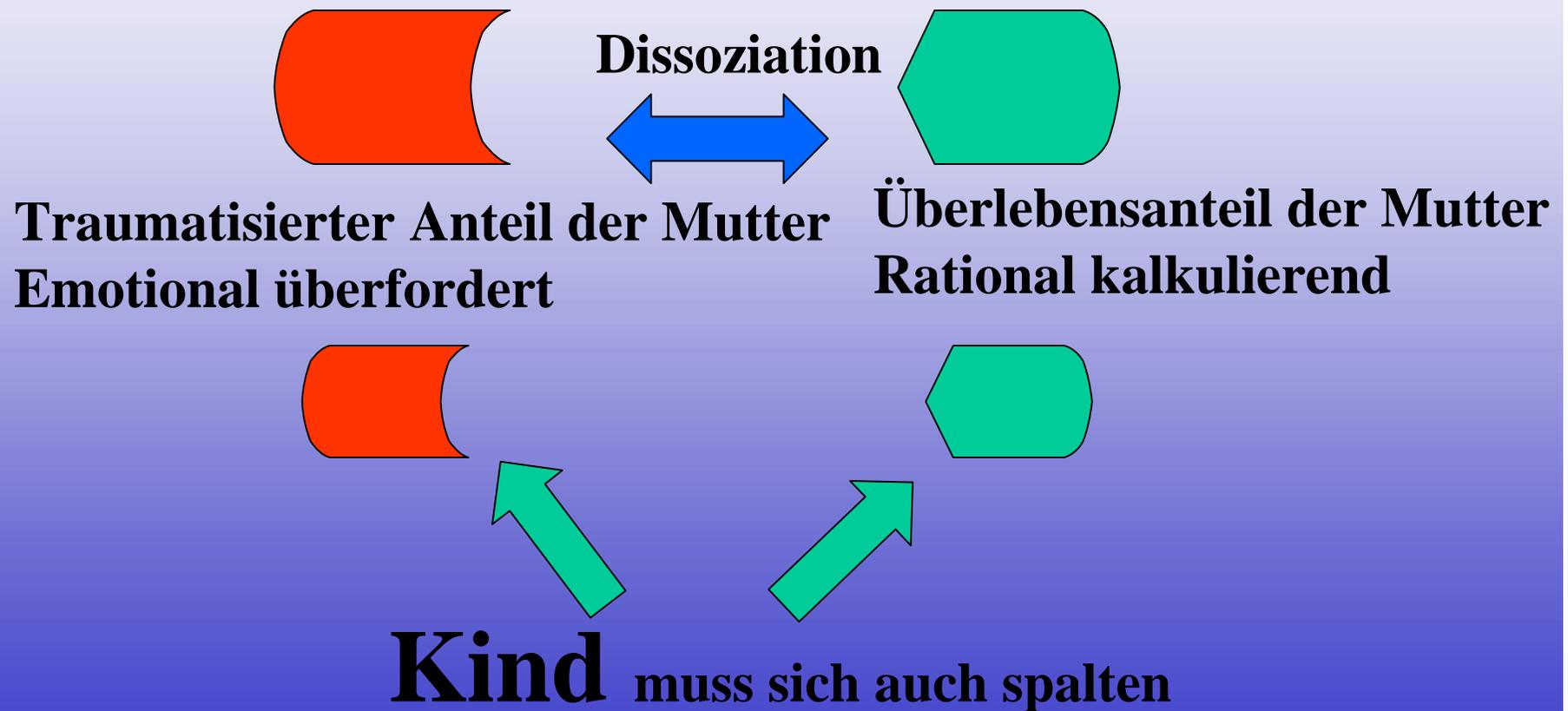
Trauma



Seelische Spaltung nach der Traumaerfahrung



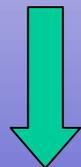
Mutter mit seelische Spaltung nach der Traumaerfahrung



Traumaerfahrung in Generation 1



Bindungsstörung in Generation 2,
hohes Risiko für Traumaerfahrungen



Bindungsstörung in Generation 3,
sehr hohes Risiko für Traumaerfahrungen



Seelische Bindungen bewirken die sozialen Dimensionen des Traumas

- Mehrgenerationenaspekt: Weitergeben und Übernehmen von Traumaerfahrungen
- Interaktionsdynamiken: andere Verstricken und sich Verstricken lassen
- gesellschaftspolitische Dimension: unbewusste Versuche der Traumakompensation durch Ideologien, Macht und Gewalt



Umgangsweisen mit seelischer Erkrankungen

- 1. Projektion, Identifikation („Irrweg“)
- 2. Symptombekämpfung („Irrweg“)
- 3. Gegengewichte zu den Krankheitssymptomen schaffen/Ressourcenarbeit („Umweg“)
- 4. Aufgespaltene Persönlichkeitsanteile wahrnehmen, annehmen, integrieren („Ausweg“)

Nur auf der 4. Stufe kommt es zur Heilung.

Rückschluss von Symptombildern auf zentrale seelische Traumata

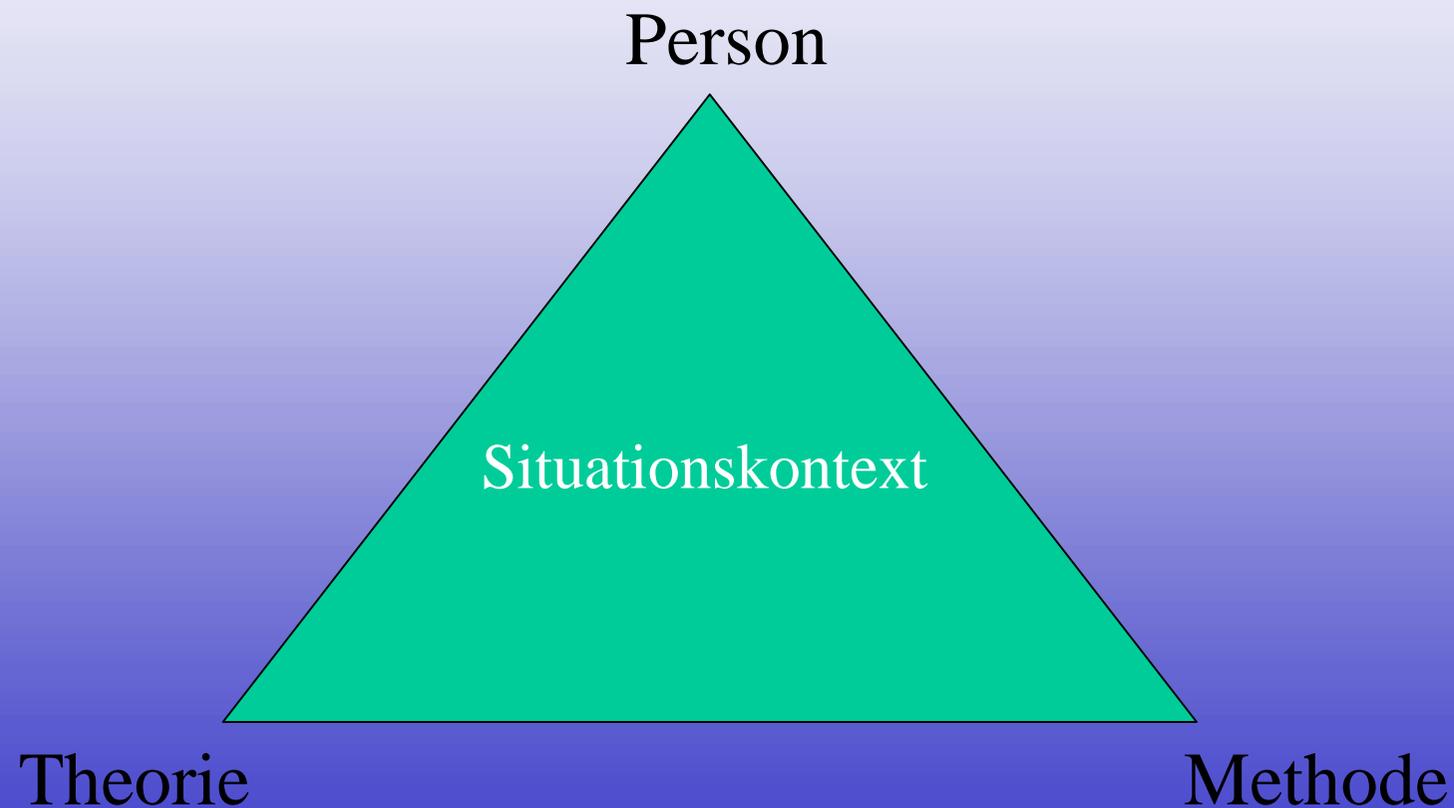
- Panikattacken
 - schwere Depressionen
 - Persönlichkeitsstörungen
 - Psychosen, Schizophrenien
 - Herzerkrankungen
 - Hauterkrankungen
 - Krebs
- Existenztrauma
Verlusttrauma
Bindungstrauma
Bindungssystemtrauma
Verlusttrauma
Bindungstrauma
Bindungssystemtrauma





Das Prinzip der
Aufstellungsmethode ist die
Repräsentation seelischer
Wirklichkeiten durch
Stellvertreter.

Wechselwirkungen zwischen Aufstellungsmethode,
theoretischen Begründungen und persönlichen
Eigenschaften des Aufstellungsleiters



Aufstellungen auf der Grundlage der MSP sind



- eine Widerspiegelung der seelischen Struktur eines Patienten,
- eine gemeinsame Suche nach den traumatischen Ursprüngen von Symptomen,
- eine Methode der Heilung seelischer Traumatisierungen und von Bindungsstörungen.

Prinzipien der Arbeit mit Aufstellungen auf der Grundlage der MSP



- Arbeit mit dem Anliegen
- Freies Agieren der Stellvertreter
- Dissoziationen vor Augen führen
- Hilfestellungen durch Ressourcen
- Sparsamer Einsatz direkter Interventionen

Das Kernziel der
therapeutischen Arbeit im
Sinne der MSP ist in den
meisten Fällen die Klärung
und Heilung gestörter
Mutter-Kind-Bindungen in
der Seele eines Patienten.
Dadurch können andere
Traumatisierungen und
Beziehungskonflikte leichter
bewältigt werden.



Franz Ruppert: Trauma, Bindung und
Familienstellen





Franz Ruppert: Trauma, Bindung und Familienstellen