

„Ich kann nicht  
aufhören!“

Sucht und Abhängigkeit aus  
Sicht einer mehrgenerationalen  
systemischen  
Psychotraumatologie

[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

Prof. Dr. Franz Ruppert  
KSFH München

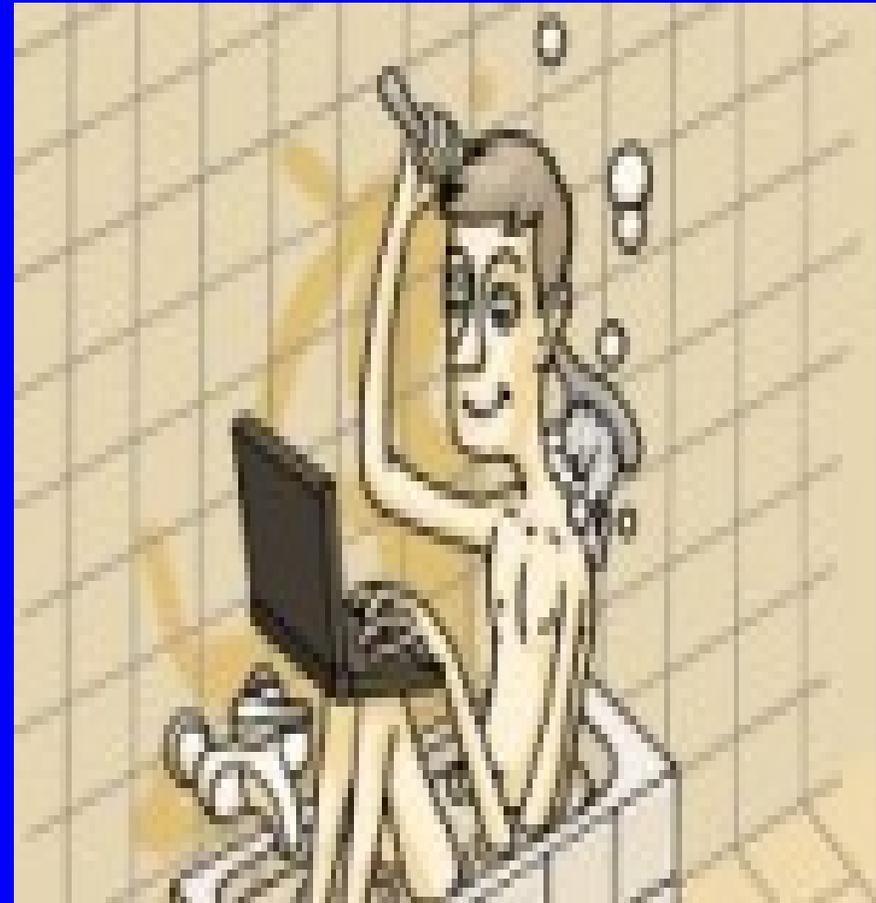
# Formen von Drogenabhängigkeit

- Zigarettenabhängigkeit
- Alkoholismus
- Medikamentenmissbrauch
- Abhängigkeit von sog. „weichen“ Drogen (Haschisch, Excstasy)
- Abhängigkeit von „harten“ Drogen (Heroin, Kokain, LSD)



# Formen von Verhaltenssüchten

- Arbeitssucht
- Beziehungssucht
- Computersucht
- Fernsehsucht
- Kaufsucht
- Sexsucht
- Spielsucht
- Sportsucht
- Esssüchte



# Wirkungsweisen psychotroper Substanzen

- Euphorisierung (Dopaminsystem)
- Sedierung (GABA-Rezeptorenkomplex)
- Antriebssteigerung (Adrenaline, Amphetamine)
- Halluzinogene und psychedelische Effekte



# Diagnostische Kriterien für die Abhängigkeit von Drogen nach dem DSM /1

- Häufige Einnahme der Substanz in größeren Mengen oder länger als beabsichtigt
- Anhaltender Wunsch oder erfolglose Versuche, den Substanzgebrauch zu reduzieren oder zu kontrollieren
- Hoher Zeitaufwand für Drogenbeschaffung, -konsum und Erholung von den Wirkungen
- Vergiftungs- und Entzugssymptome auch in Leistungs- und Gefährdungssituationen



## Diagnostische Kriterien für die Abhängigkeit von Drogen nach dem DSM /2

- Einschränkung wichtiger sozialer, beruflicher und Freizeitaktivitäten
- Fortgesetzter Substanzgebrauch trotz Kenntnis der negativen körperlichen, psychischen und sozialen Folgen
- Ausgeprägte Toleranzentwicklung, Verlangen nach Dosissteigerung
- Charakteristische Entzugssymptome
- Einnahme der Droge zur Bekämpfung oder Vermeidung von Entzugssymptomen



# Kriterien für das Vorliegen einer Verhaltenssucht (Gross 2003)

- Kontrollverlust
- Abstinenzunfähigkeit
- Wiederholungszwang
- Entzugserscheinungen
- Dosissteigerung
- Interessensabsorption und -zentrierung
- Gesellschaftlicher Abstieg
- Psychischer und körperlicher Verfall



# Drogen und süchtige Verhaltensweisen

- erzeugen kurzfristig positive emotionale Zustände
- unterdrücken kurzfristig negative emotionale Zustände
- Führen langfristig zu körperlichem Verfall, psychischem Irrealismus, sozialem Abstieg

# Drogenkonsum entsteht aus ...

- Neugierverhalten
- Angst vor dem Hochkommen bedrohlicher Gefühlszustände



... ist die Flucht in Illusionen.

Ursache von Sucht ist eine  
seelisch als unerträglich  
erlebte Realität.

1.  
Arbeits-  
hypothese

Unerträgliche  
seelische  
Erfahrungen  
sind „Traumata“ .

# Klassische seelische Traumata



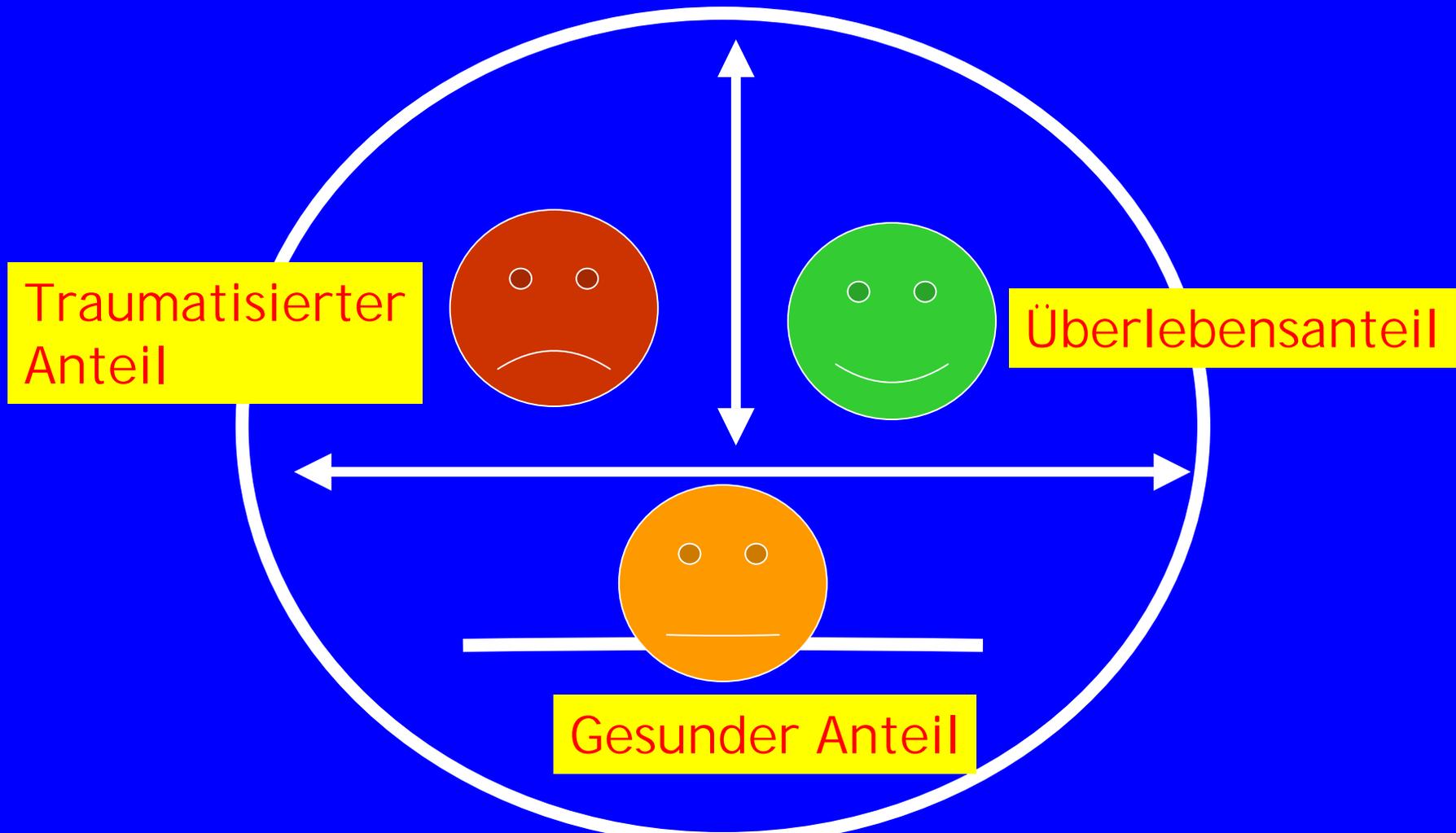
- Existenztrauma (z.B. schwerer Unfall, Kriegserlebnisse)
- Verlusttrauma (z.B. Trennung, Tod einer geliebten Person)

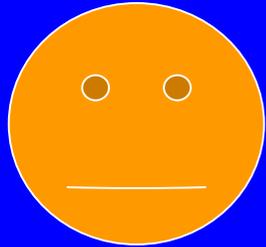
Der Traumanotfall-  
mechanismus besteht im  
wesentlichen aus Einfrieren  
und Dissoziieren/Aufspalten.



Er sichert das  
Überleben.

# Seelische Spaltung nach einer traumatischen Erfahrung





## Merkmale von gesunden seelischen Anteilen

- Fähigkeit, die Realität offen wahrzunehmen
- Fähigkeit, Gefühle angemessen auszudrücken
- Gute Erinnerungsfähigkeit
- Vertrauen in andere Menschen
- Fähigkeit, emotionale Bindungen aufzubauen
- Fähigkeit, sich aus verstrickten Bindungen zu lösen
- altersangemessener Umgang mit Sexualität
- Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Handelns
- Bereitschaft zur angemessenen 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 Alterstufe zum Zeitpunkt des Traumas stehen
- suchen noch immer nach einem Ausweg aus dem Trauma
- können plötzlich „getriggert“ werden





# Merkmale von Überlebensanteilen

- sind Wächter der seelischen Spaltung
- verdrängen und leugnen das Trauma
- vermeiden Erinnerungen an das Trauma
- kontrollieren die traumatisierten Anteile
- suchen nach Kompensationen
- machen sich Illusionen
- spalten sich bei Bedarf erneut



# Sucht ist der Versuch, durch Drogen oder Verhaltensweisen

- Übererregtheit (v.a. panische Ängste) zu unterdrücken oder
- Gefühllosigkeit zu überwinden oder zu kompensieren,

welche durch Traumata verursacht wird.

# Komplexe seelische Traumata



- Bindungstrauma (die Mutter ist körperlich da, aber nicht emotional verfügbar)
- Bindungssystemtrauma (z.B. Missbrauch, Mord, Inzest im System)

# 2.

## Arbeits- hypothese

Seelische Störungen von Kindern sind in vielen Fällen die Folge von „Bindungsstörungen“ mit den Eltern.

Psychische Störungen setzen sich über den Weg der seelischen Bindung über viele Generationen fort.

Prof. Dr. Franz Ruppert  
KSFH München



Jedes Kind ist mit seiner Mutter zweifach symbiotisch verwoben:  
-**passiv**: die seelischen Qualitäten der Mutter prägen die seelische Grundstruktur des Kindes

-**aktiv**: das Kind hält sich an der Mutter fest und versucht gegebenenfalls der Mutter Halt zu geben.



Die Liebe eines Kindes zu seiner Mutter ist die stärkste seelische Bindung.

Die „sichere Bindung“  
eines Kindes an seine  
Mutter (J. Bowlby) ist  
die Grundlage für  
Urvertrauen,  
Autonomie und  
seelische Gesundheit.



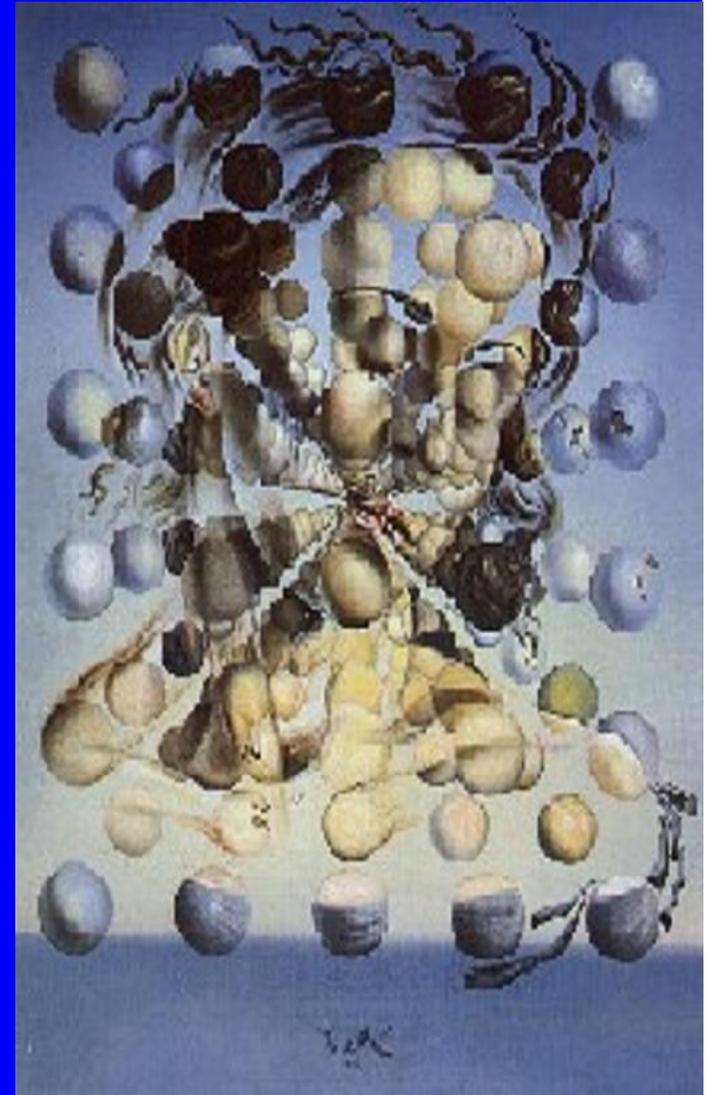
Nicht befriedigte symbiotische Bedürfnisse führen zu Anklammern an andere Personen, Schwierigkeiten bei der Gefühlsregulation, scheinbarer Autonomie, Mistrauen in Beziehungen, Flucht in Sucht und Krankheiten.

Die Sehnsucht nach einer sicheren Bindung zu Mutter und Vater bleibt lebenslang erhalten.



# Trauma und Bindung

- Traumatische Erfahrungen zerstören die Bindungsfähigkeit von Eltern.
- Sie können sich als Mutter und Vater ihrem Kind emotional nicht völlig öffnen, weil
- sie den Kontakt mit ihrem eigenen traumatisierten Anteilen fürchten.



# Symbiotische Verstrickung bei einem Bindungstrauma

- Verlassenheits-, Todes- und Vernichtungsängste
- Unterdrückte Wut- bis Hassgefühle auf die Eltern
- Hunger nach ihrer Liebe
- Besetztsein durch deren Traumagefühle
- Sich als Retter der Eltern verantwortlich fühlen



Die Hauptursache  
von  
„Bindungsstörungen“  
und „verstrickten  
Beziehungen“  
zwischen Eltern  
und Kindern sind  
Traumatisierungen  
auf Seiten der  
Eltern.

Karin Frank, Wien



Prof. Dr. Franz Ruppert  
KSFH München

# Risikogruppen für Suchtentwicklung

- traumatisierte Täter und Opfer (z.B. Soldaten im Krieg, vergewaltigte Frauen)
- elternlose, weggegebene, abgelehnte Kinder
- missbrauchte Kinder
- mit ihren Eltern symbiotisch verstrickte Kinder
- Allgemein: bindungsgestörte und traumatisierte Menschen

# Die Rolle von Co-Abhängigen



Überlebens-Ich-  
Strategien

- Beschützen
- Kontrollieren
- Anklagen
- Vermeiden, die Situation grundsätzlich zu verändern

# Wie können Eltern ihren drogenabhängigen und verhaltenssüchtigen Kindern helfen?

Indem sie Ihre eigenen Bindungsstörungen  
und Traumatisierungen bearbeiten.

# Welche Psychotherapie kann helfen?

- Eine für traumatisierte Menschen hilfreiche Psychotherapie ist bindungs- und traumaorientiert.
- Sie sucht nach den Ursprüngen seelischer Verletzungen im gesamten Bindungsraum eines Menschen. (mehrgenerational)
- Sie ermöglicht seelische Weiterentwicklung durch eine haltgebende und grenzensetzende Beziehung, konkrete Einsicht und begleitetes Wiedererleben traumatischer Erinnerungen.

Prof. Dr. Franz Ruppert  
KSFH München



# Grundsätze bei Traumaufstellungen

- Gesunde Anteile fördern
- Symptome als Traumafolgen und Folgen von Bindungsstörungen verstehen und den Klienten bewusst werden lassen
- Sich nicht mit den Überlebens-Ich-Anteilen der Klienten verstricken



# Wichtig zu unterscheiden:

- Eigene abgespaltene Persönlichkeitsanteile **annehmen**.
- In der symbiotischen Verstrickung übernommene Gefühlszustände **loslassen**.



Prof. Dr. Franz Ruppert  
KSFH München



Prof. Dr. Franz Ruppert  
KSFH München

Thomas Köhler (2000).  
Rauschdrogen und andere  
psychotrope Substanzen.  
Formen, Wirkungen,  
Wirkmechanismen.  
Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Gross, Werner (2003). Sucht  
ohne Drogen. Frankfurt/M.: S.  
Fischer Verlag.

Ingo Schäfer & Michael Krausz  
(Hg.) (2006). Trauma und  
Sucht. Stuttgart: Pfeiffer  
Verlag.

Ruppert, F. (2005). Trauma,  
Bindung und Familienstellen.  
Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2008). Seelische  
Spaltung und Innere Heilung.  
Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.