

# Psyche, Psychotrauma & Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)

**Freiburg, 4.12.2019**

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

# Die **menschliche Psyche** als Teil des lebendigen Organismus

besteht aus Materie, Energie und Information

Gene: Bibliothek des Lebens

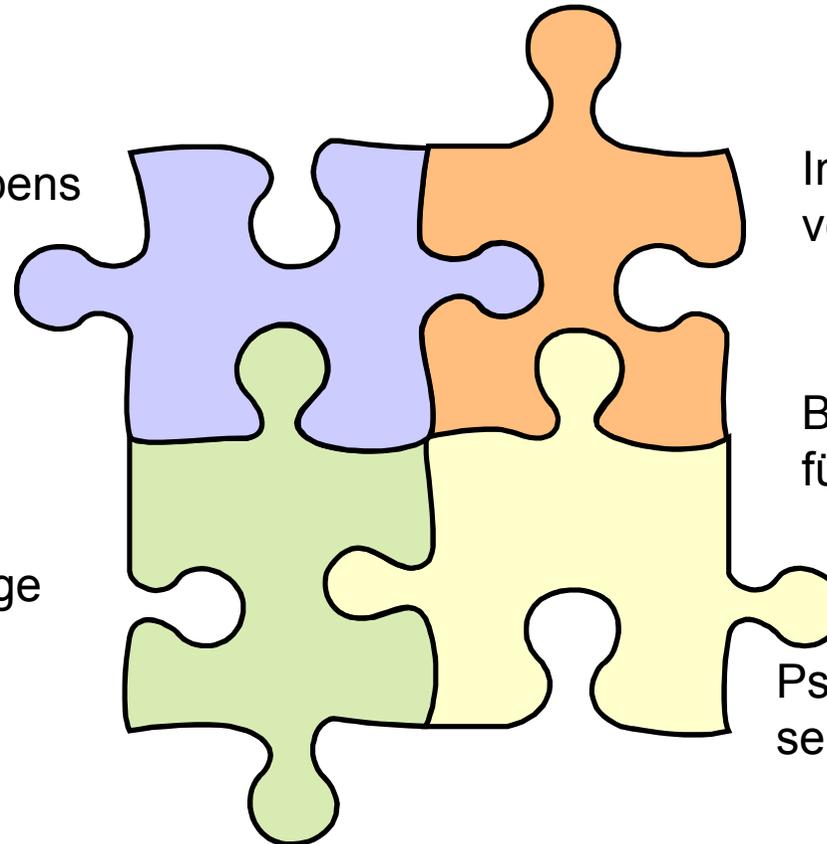
Nervensystem: schnelle Informationsaufnahme und -weitergabe

Hormonsystem: Grundlage für das Fühlen

Immunsystem: Unterscheidung von Fremd und Eigen

Bakterielles System: Symbiose für Verdauung und Schutz

Psychisches System: multimodal, selektiv, adaptiv, kreativ



# Warum gibt es eine „Psyche“?

Der lebendige menschliche Organismus stellt mittels seiner „Psyche“

- den Kontakt zu seiner Umwelt her,
- verschafft sich dadurch verschiedene Zugänge zu seiner Außenwelt und
- zu seiner Innenwelt,
- und erfasst dadurch die Realitäten,
- die ihm für seinen Selbst- und den Arterhalt dienlich sind.



# Psychische Hauptfunktionen bei Menschen

- Wahrnehmen (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, spüren)
- Fühlen (lieben, Angst haben, wütend sein, traurig sein, sich schämen, sich schuldig fühlen)
- Vorstellen
- Denken (assoziativ, logisch-rational)
- Erinnern (kurz- und langfristig, bildhaft, episodisch, semantisch, prozedural)
- Ich-, Selbstbewusstsein
- Unbewusstes Getriebensein und bewusstes Wollen
- Steuerung von Handlungen
- Intuitives Verstehen zwischenmenschlicher Bindungsbeziehungen

# Die menschliche Psyche ist ...

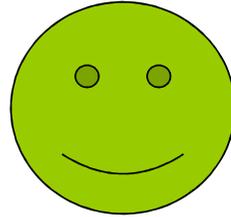
- ständig in Entwicklung (evolutionär und ontogenetisch gesehen).
- Sie ist eher außenorientiert.

Es kann bei ihr

- zu Überforderungen
- zu eingeschränkter Realitätssicht
- falscher Informationsauswahl
- zu Fehlanpassungen
- zu Fehlentwicklungen
- fehlendem Innenkontakt kommen.

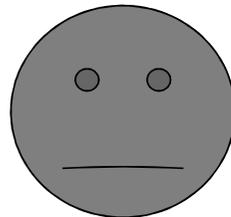
# Hauptzustände der menschlichen Psyche

- **Wohlfühlzustände**



- **Keine existentielle Gefahr**
- **Realitätsoffenheit**

- **Stressprogramme**



- **Drohende existentielle Gefahr**
- **Realitätsverengung**

- **Traumanotfallreaktionen**



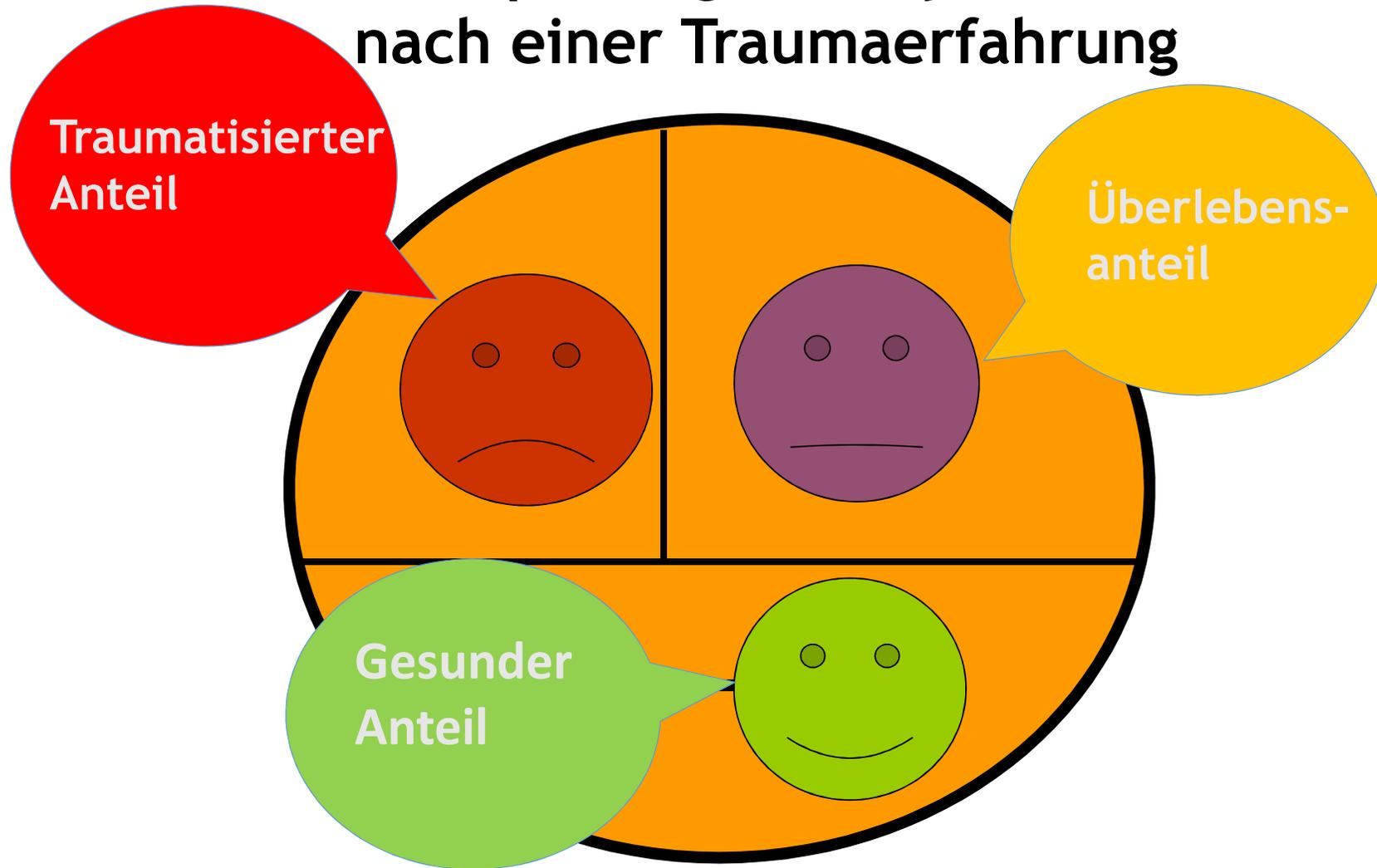
- **Gefahr ist überwältigend**
- **Realitätsausblendung**

# Eine Erfahrung wird zum Psychotrauma...

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



# Spaltung der Psyche nach einer Traumaerfahrung



**Trauma durch eigene Täterschaft**



**Trauma der Sexualität**



**Trauma der Liebe**



**Trauma der Identität**

## **Mögliche Psychotrauma Biographie**

# Definition von Identität

Identität ist die Summe all meiner von mir erlebten und bewältigten, bewussten wie unbewussten Lebenserfahrungen.

Das schließt alle meine Erlebnisse vom Zeitpunkt der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle ein, aus der heraus ich entstanden bin.

Wenn ich davon etwas weglasse, ausblende oder verleugne, bin ich nicht ganz Ich selbst und weiß nicht, wer Ich bin.



# Gesunde Identität bedeutet

- ❖ Ein eigenes Ich haben,
- ❖ mit einem eigenen Willen,
- ❖ mit allen Sinnen,
- ❖ mit allen Gefühlen,
- ❖ mit dem eigenen Körper verbunden,
- ❖ mit eigenen Gedanken und Worten,
- ❖ konstruktive Beziehungen leben.

# Identifikationen = Orientierung am Außen

- Ich = mein Partner
- Ich = mein Kind
- Ich = mein Beruf
- Ich = mein Land
- Ich = mein Fußballclub
- Ich = meine Religion
- Ich = meine Partei
- Ich = meine Werte



# Abgrenzungen

- ❖ Ich bin anders als ...
- ❖ Ich bin besser als ...
- ❖ Ich bin gegen ...
- ❖ führen zu Außenseitertum, Isolation, Rebellion,
- ❖ aber nicht zur Bildung einer eigenen Identität.
- ❖ Der Bezugspunkt bleiben jemand anderer und die Außenwelt.

# Vergleiche und Konkurrenz

- Vergleiche verleiten mich dazu, den Blick auf andere zu richten und auf das, was ich (noch) nicht bin.
- Konkurrenz macht mich zum Gewinner und Verlierer und zwingt mich dazu, mich an anderen zu orientieren.
- Beides be- und verhindert die Ausbildung meiner eigenen Identität.

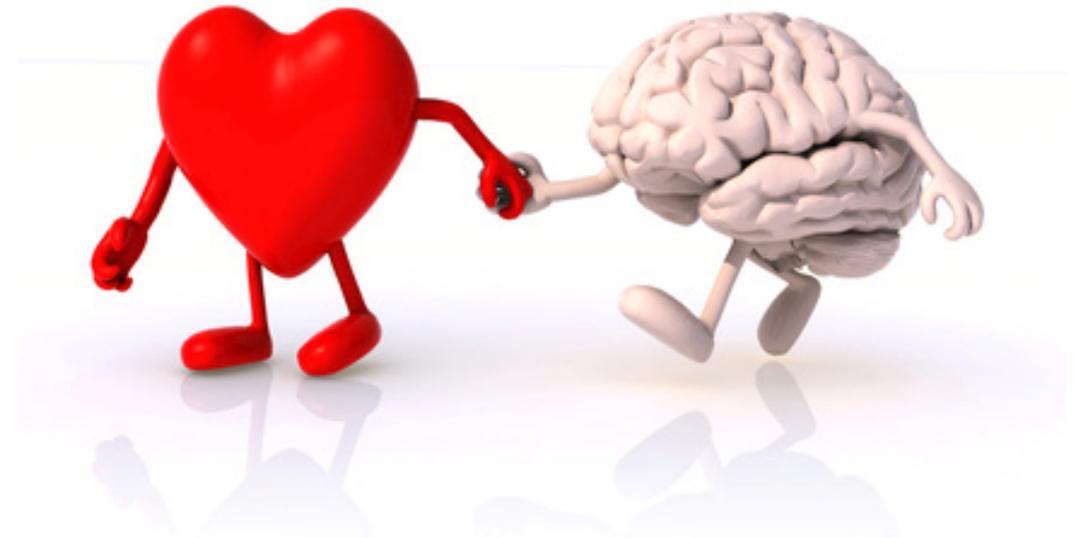
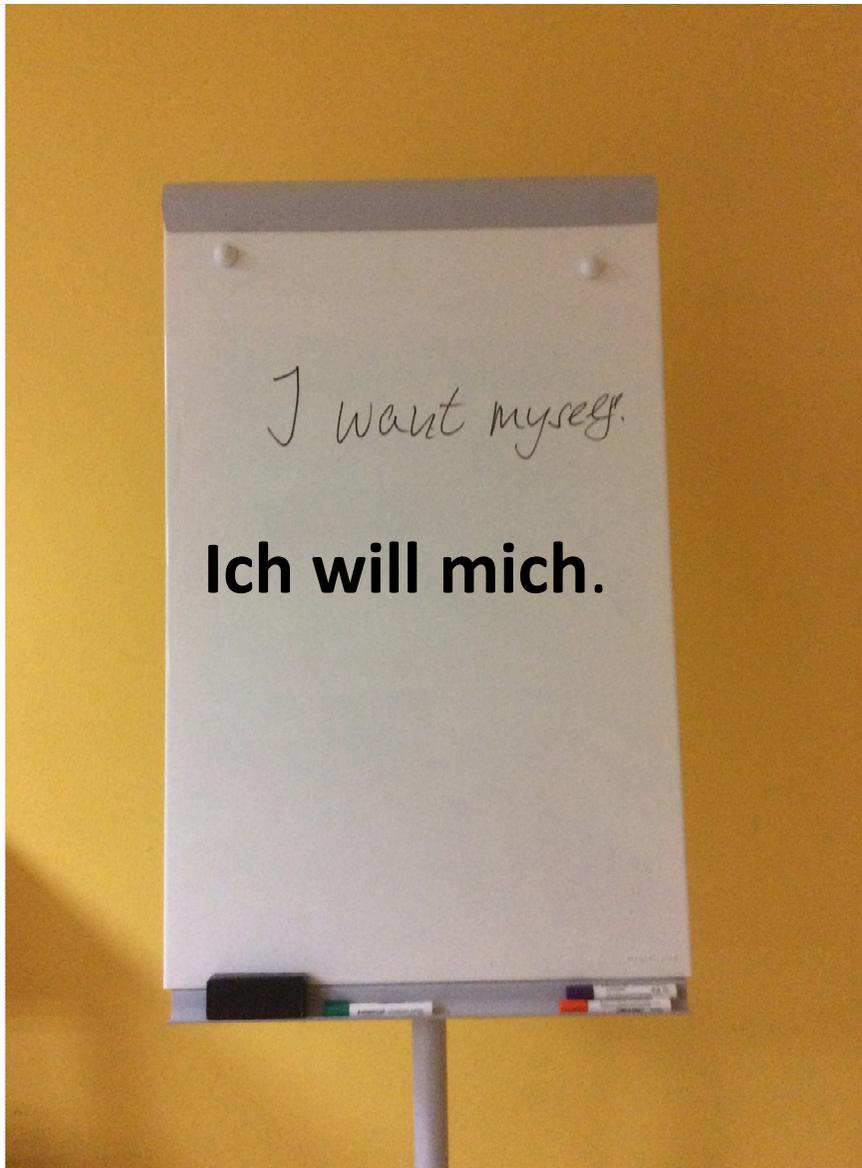
# Zuschreibungen werden von anderen vorgenommen, sie sind u.a.

- Namen
- Eigenschaften
- Schulnoten
- Diagnosen
- Nationalitäten
- Religionen
- „Volk“, „Rasse“



# Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)

- Macht die eigene Identitätsentwicklung bewusst
- Stärkt die gesunden Ich-Merkmale und fördert den eigenen Willen
- Macht Überlebensstrategien bewusst
- Hilft die Wahrheit der eigenen Psychotraumabiografie zu erkennen
- Hilft Identifikationen aufzugeben
- Führt aus den Spaltungen in die Ganzheit zurück



# Literatur

- Broughton, Vivian (2016). Zurück in mein Ich. Das kleine Handbuch zur Traumaheilung. München: Kösel Verlag.
- Cori, Jasmin Lee (2016). Das große Trauma-Selbsthilfebuch. München: Kösel Verlag.
- Levine, Peter (2012). Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, Franz (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, Franz (2012). Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit und wie Aufstellungen dabei helfen. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, Franz (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. 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? Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Van der Hart, Onno, Nijnhuis, Ellert & Steele, Kathy (2008). Das verfolgte Selbst. Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung. Paderborn: Junfermann.
- Van der Kolk, Bessel, McFarlane, Alexander & Weisaeth, Lars (Hg.) (2000). Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze. Paderborn: Junfermann.
- Van der Kolk, Bessel (2015). Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau: Probst Verlag.