

Was ist ein
„Seelisches Trauma“ ?



Welche
Psychotherapie ist
hilfreich?

www.franz-ruppert.de

Franz Ruppert
Seelische Traumata

Hauptgruppen von seelischen Erkrankungen



- Ängste
- Depressionen
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychosen und Schizophrenien

Hauptgründe für das Nachsuchen um psychotherapeutische Hilfe sind zwischenmenschliche Konflikte

Vorwissenschaftliche Paradigmata

- Seelische Krankheiten als Folge von Konflikten mit der Geistwelt und/oder Äußerung von schlechtem Menschsein
- „schlecht“ = sündig = selbstverschuldet
- große Bedeutung von Geistern, Göttern, Dämonen
- Heilung/Besserung durch Einflussnahme auf die Geistwelt (z.B. schamanistische Rituale, Gebete), moralische Bekehrung (z.B. Teufelsaustreibung, Hexenverbrennung, Besserungsanstalten, Asyle)

Franz Ruppert
Seelische Traumata



Paradigma des wissenschaftlichen Positivismus



- Psychische Krankheit
 - analog zu körperlicher Krankheit (z.B. „Herzerkrankung“ wie „Depression“)
 - psychische Erkrankung ist eine „Nerven“ - und Gehirnerkrankung
 - Symptom = Krankheit (z.B. Niedergeschlagenheit = Depression)
 - Vorstellung von abgrenzbaren Krankheiten (z.B. „die Depression“, „die Schizophrenie“), die jemand substantiell/objektiv hat

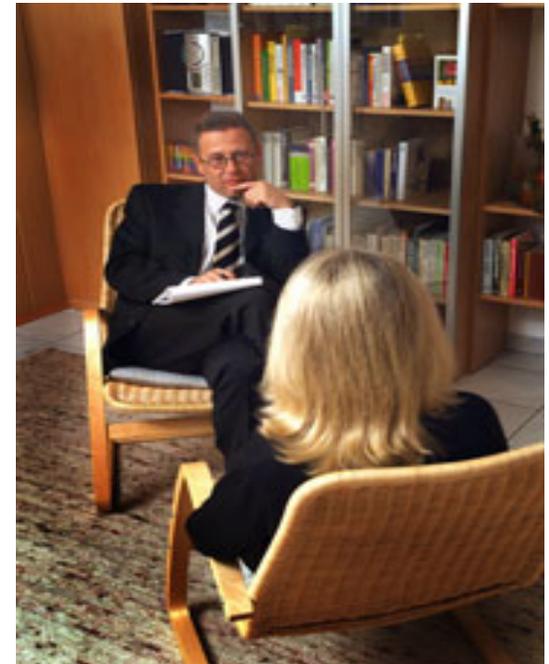


- Psychische Krankheiten sind „unwillkürlich“, Kranke sind unschuldig, Krankheiten durch ärztliche Behandlung grundsätzlich heilbar
- Gendefekte, Gehirnstruktur- und stoffwechselstörung
- Eingriffe in das Gehirn, u.a. Verabreichung von „Psychopharmakas“, Elektroschocks, Gehirnchirurgie
- Psychiater, Neurologen
- Krankenhäuser, Kliniken, Arztpraxen
- Ziel: Symptomlinderung, -unterdrückung und -beseitigung

Psychologisches Paradigma

- Psyche = Wahrnehmen, Fühlen, Vorstellen, Denken, Erinnern, Identität, Verhalten, Handeln - bewusst und unbewusst
- Psychische Störung = Störung der Wahrnehmung, Störung des Fühlens „Triebstörung“, „Ich-Defekt“, „Verhaltensstörung“
- Psychotherapeuten
- Therapeutisches Gespräch, z.B. Verhaltenstherapie

Franz Ruppert
Seelische Traumata



Meine Grundannahme:
Psychische „Störungen“ und
„Krankheiten“ sind die Folgen
„seelischer Traumata“



Franz Ruppert
Seelische Traumata

„Seelisches Trauma“

- Entwicklung seelischer Bindungen
- Auswirkungen von Traumata auf seelische Vorgänge
- Weitergabe von Traumata auf dem Wege der seelischen Bindung



Wie entsteht die menschliche „Seele“ ?

- Die Seele eines Kindes entsteht aus dem sexuell-emotionalen Kontakt von Vater und Mutter.
- Die Seele eines Kindes entsteht bereits vor der Geburt in seiner Mutter.



Wie entwickelt sich eine menschliche „Seele“?

- Nach der Geburt entwickelt sich die kindliche Seele vor allem im Spiegel der mütterlichen Seele.
- Durch die Mutterbindung werden elementare Muster der emotionalen Reaktion auf die Welt geprägt. Sie sind unbewusst.



Die Bedeutung des Vaters für die Entwicklung der Seele

- Die Beziehung zum Vater eröffnet dem Kind eine zweiten Zugang zur Welt.
- Sie löst das Kind aus der Symbiose mit seiner Mutter.
- Um selbständig zu werden, braucht ein Kind auch eine sichere Vater-Bindung.

Franz Ruppert
Seelische Traumata



Wie kommt es zu einer gesunden seelischen Entwicklung?

- Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Familienzugehörigkeit müssen befriedigt werden.
- Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes muss gefördert werden.



Franz Ruppert
Seelische Traumata

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.

Eine „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 zur Gefühlsregulation, scheinbarer Autonomie, Mistrauen in Beziehungen, Flucht in Krankheiten.

Die Sehnsucht nach einer sicheren Bindung zur Mutter bleibt lebenslang erhalten.

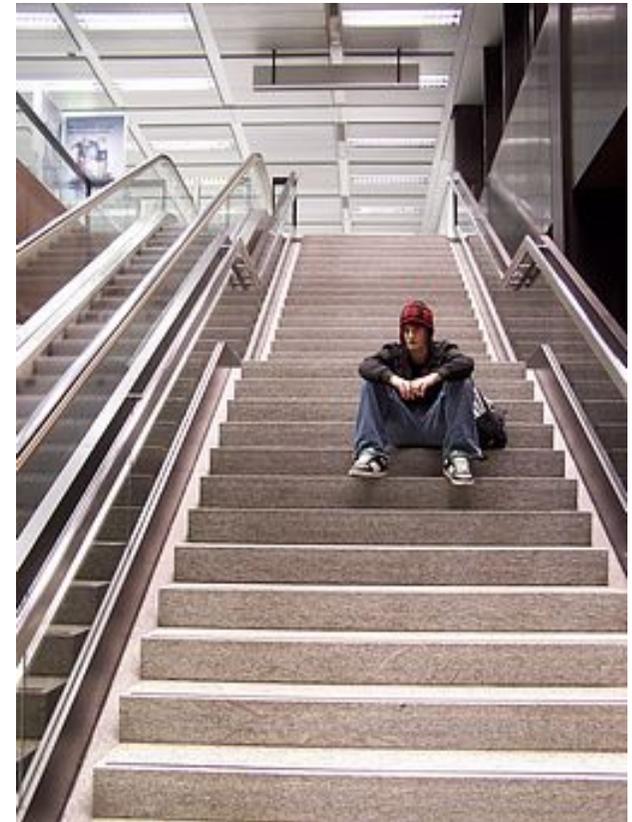


Franz Ruppert
Seelische Traumata

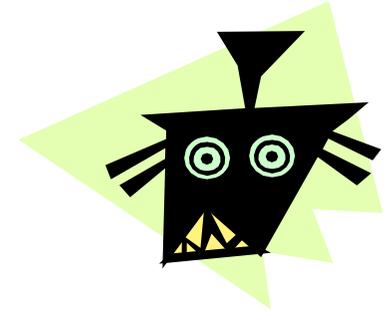
Seelische Erkrankungen
sind in vielen Fällen die
Folge von
„ Bindungsstörungen “ .

Es kommt zu einer
Abspaltung des symbiotisch
abhängigen und
bedürftigen Kindes vom
Rest der Persönlichkeit.

Franz Ruppert
Seelische Traumata



Ein Trauma ist

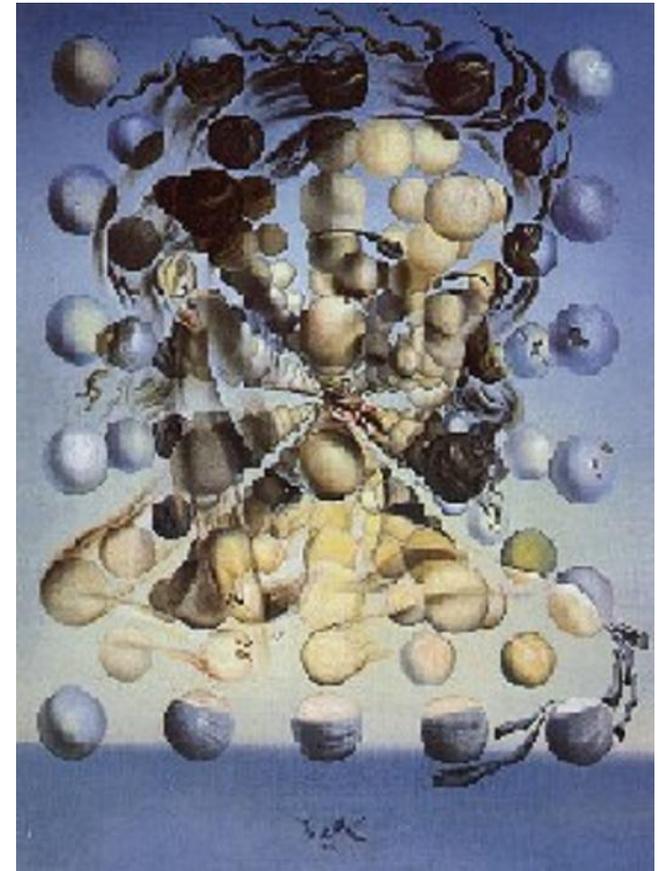


„ ... ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“

(Fischer und Riedesser, 1999, S. 79)

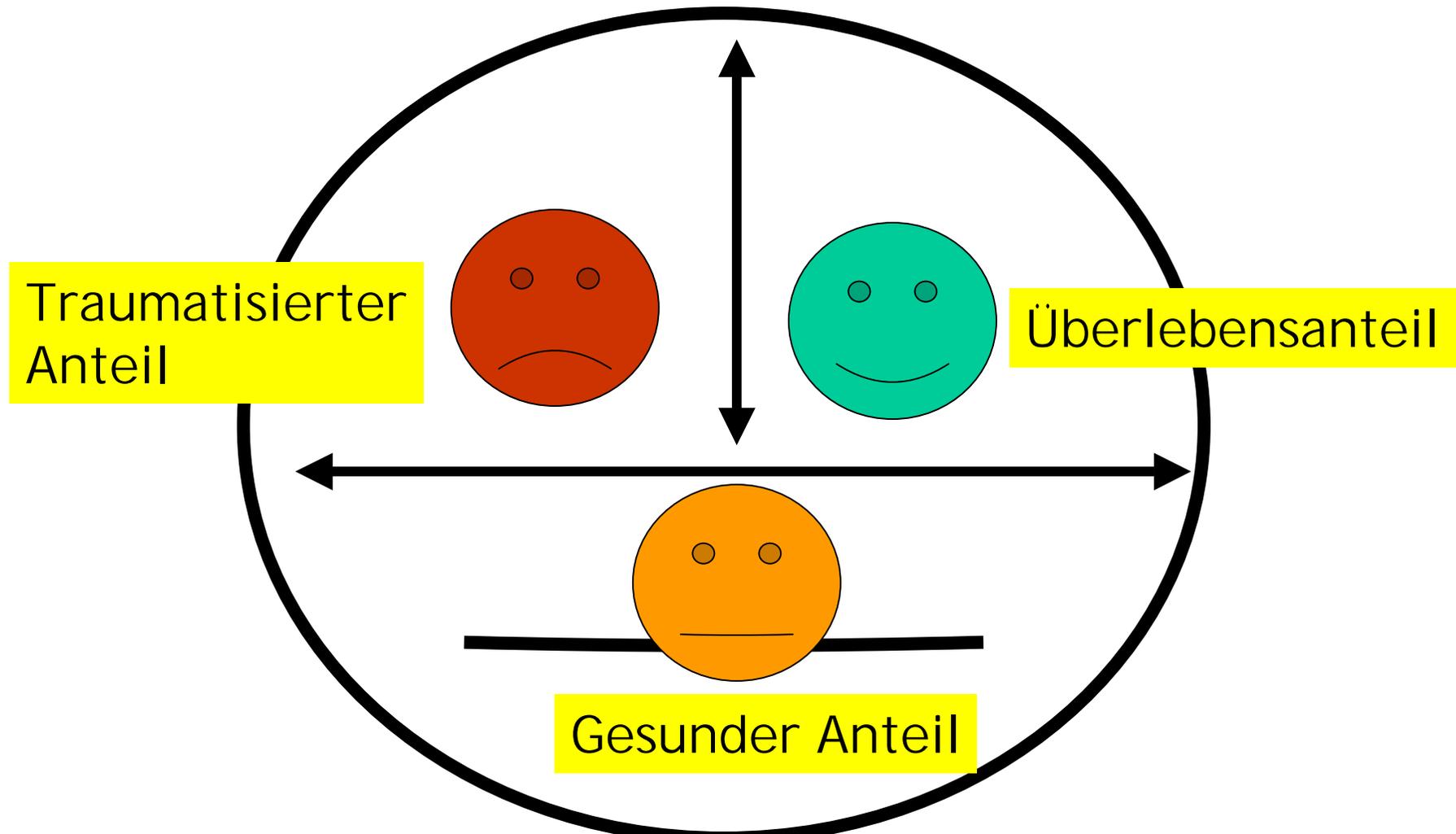
„Seele“ und „Trauma“

- Traumatische Erfahrungen zerstören die Einheit der Seele.
- Sie führen zu einem gespaltenen Selbst.
- Traumatische Wunden heilen nicht von alleine.

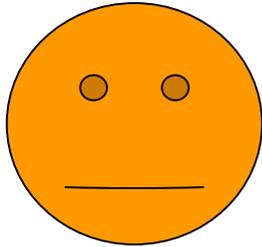


Franz Ruppert
Seelische Traumata

Seelische Spaltung nach einer traumatischen Erfahrung

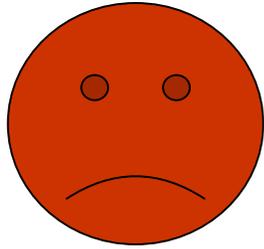


Franz Ruppert
Seelische Traumata



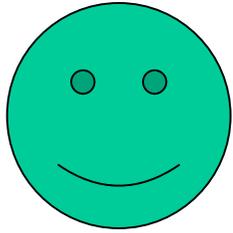
Merkmale von gesunden seelischen Anteilen

- 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
- Erwachsener 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

- Speichert die Erinnerung an das Trauma
- Bleibt auf der Alterstufe zum Zeitpunkt des Traumas stehen
- Sucht nach einem Ausweg aus dem Trauma
- Kann „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 erneut

Franz Ruppert
Seelische Traumata



Psychische
Erkrankungen sind
Traumatisierungen
der Seele.



Franz Ruppert
Seelische Traumata

Seelische Traumata



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

Rückschluss von Symptombildern auf zentrale seelische Traumata

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

Franz Ruppert
Seelische Traumata



Wie hängen Bindungsstörungen und Traumatisierungen zusammen?

- Traumatisierungen zerstören die Bindungsfähigkeit von Eltern.
- Über den Weg der seelischen Bindung an seine Eltern nimmt ein Kind die Traumata der Vergangenheit in seine eigene Seele auf.



Franz Ruppert
Seelische Traumata

Grundannahme einer mehr-
und transgenerationalen
systemischen
Psychotraumatologie:

Psychische Erkrankungen sind
die Folge davon, dass durch
Traumata Bindungsprozesse
über bis zu vier Generationen
hinein negativ beeinflussen
werden können.

Franz Ruppert
Seelische Traumata



Welche Psychotherapie kann helfen?

- Eine für die menschliche Seele hilfreiche Psychotherapie ist bindungs- und traumaorientiert.
- Sie sucht nach den Ursprüngen der Verletzungen der Seele im gesamten Bindungsraum eines Menschen. (mehrgenerational)
- Sie ermöglicht seelische Weiterentwicklung durch empathische Beziehung, konkrete Einsicht und begleitetes Wiedererleben traumatischer Erinnerungen.

Franz Ruppert
Seelische Traumata



Prinzipien der hilfreicher Psychotherapie

- Existenztrauma: Wiedergewinnen von Sicherheit und innerem Halt
- Verlusttrauma: Bereiche von Leben
- Bindungstrauma: seelischen Verle
- Bindungssystem: Anerkennen sch, Wahrheiten, Lö, verwirrten Elter

