

Nicht gewollt!
Nicht geliebt!
Nicht geschützt!

Die Psychotrauma-Biographie
und wie wir aussteigen können

Stuttgart, 09. Juli 2019
www.franz-ruppert.de

Gliederung

- Das Beispiel Anders B. Breivik
- Was leistet die menschliche Psyche?
- Was ist ein Psychotrauma?
- Was ist ein Trauma der Liebe?
- Was ist ein Trauma der Sexualität?
- Therapeutische Prinzipien aus Sicht der IoPT
- Die Anliegenmethode

Das Fallbeispiel des
norwegischen Massenmörders
Anders B. Brevik aus

Franz Ruppert (2018). Wer bin
Ich in einer traumatisierten
Gesellschaft? S. 148-155



Fazit aus diesem Fall

- Wie ein Mensch sich entwickelt, hängt von der Entwicklung seiner Psyche ab.
- Wird eine menschliche Psyche traumatisiert, werden Trauma-Opfer zu Trauma-Tätern.
- Viele traumatisierte Menschen zusammen bilden eine traumatisierte und traumatisierende Gesellschaft.
- In traumatisierenden Gesellschaften wird die Traumatisierung der Psyche von Kindern tabuisiert und für normal erklärt.

Daseinsgrund für die menschliche „Psyche“

Für einen lebendigen menschlichen Organismus stellt „die Psyche“

- den Kontakt zu seiner natürlichen und sozialen Umwelt her,
 - verschafft ihm verschiedene Zugänge zu seiner Außenwelt und seiner Innenwelt,
 - indem sie die Realitäten erfasst,
 - die ihm für seinen Selbst- und Arterhalt nützlich sind.
- Ruppert 2014, S. 25-72; Ruppert 2018, S. 19-49



Drei unterschiedliche Realitäten

- Realität unabhängig von der menschlichen Psyche („Welt an sich“)
- Realität psychisch gefiltert für den Art- und Selbsterhalt des menschlichen Organismus („Welt für mich“)
- Realität neu geschaffen durch die menschliche Psyche („psychische Eigenwelt“)

Psychische Hauptfunktionen sind

- **Wahrnehmen** (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, Bindungsbeziehungen)
- **Fühlen** (lieben, Angst haben, wütend sein, traurig sein, sich schämen, sich schuldig fühlen)
- **Ideen und Vorstellungen** bilden
- **Denken** (assoziativ, logisch-rational)
- **Erinnern** (kurz- und langfristig, bildhaft, episodisch, semantisch, prozedural, körperlich)
- **Ich-, Selbstbewusstsein, Identitätsempfinden**
- **Wollen** unbewusst und bewusst
- **Handeln** bewusst und unbewusst

Bewusst und unbewusst

- Die Mehrzahl der psychischen Prozesse geschieht in einem Menschen unbewusst.
- Alle lebenswichtigen Funktionen (Atmen, Verdauung, Immunreaktionen, Sexualität) sind dem Bewusstsein weitgehend entzogen, jedoch stark mit Emotionen verbunden.
- Bewusstsein ist eine psychische Sonderfunktion zur besseren Kommunikation in Gruppen und zur effektiveren Problemlösung.
- Das Ich-Bewusstsein z.B. setzt erst mit 2-3 Lebensjahren ein.
- Bewusstes Eingreifen in unbewusste Vorgänge kann unterstützen (Bsp. Psychotherapie) oder Schaden anrichten (Bsp. Geburtshilfe).
- Bewusstwerdung ist notwendig, wenn unbewusste psychische Abläufe zu körperlichen, psychischen oder Beziehungsproblemen führen.

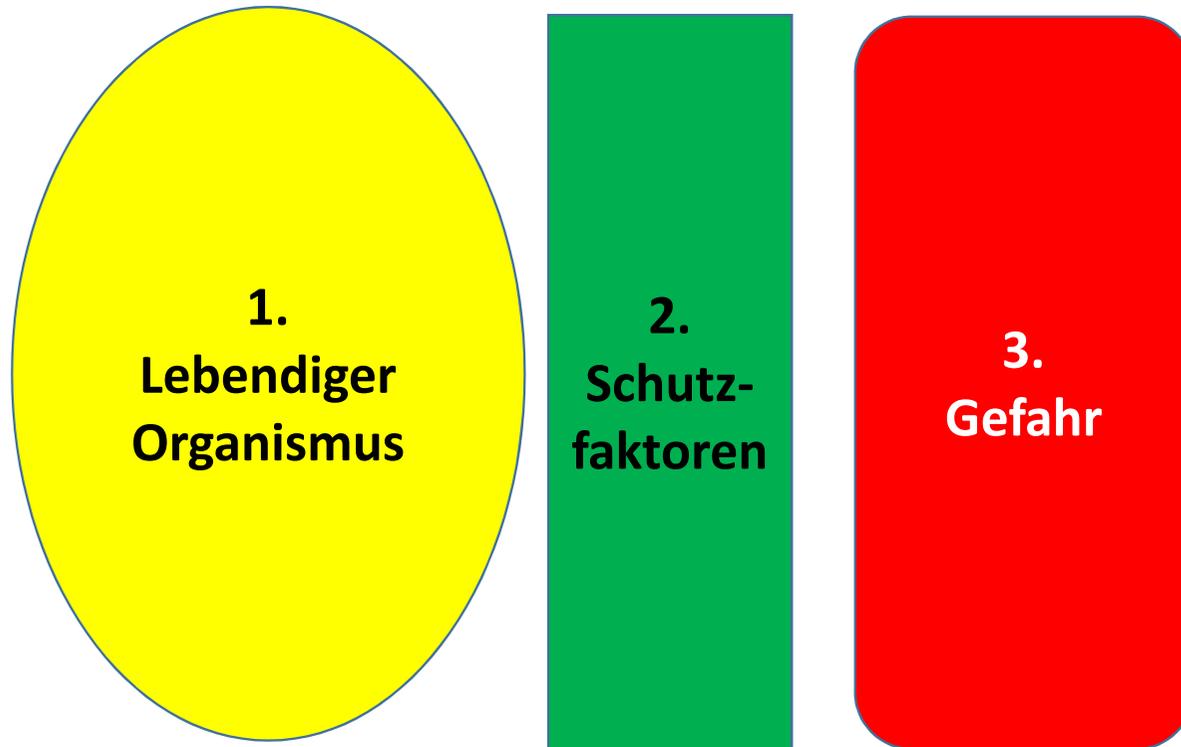
Körper und Psyche

„Psyche“ sind die verschiedenen Programme, um Informationen über die Realität zu verarbeiten, zu speichern und Handlungen zu steuern.

Körper und Psyche sind bei einem lebendigen Organismus eins.

Es gibt weder eine „Angst an sich“ noch ein „Herz an sich“.



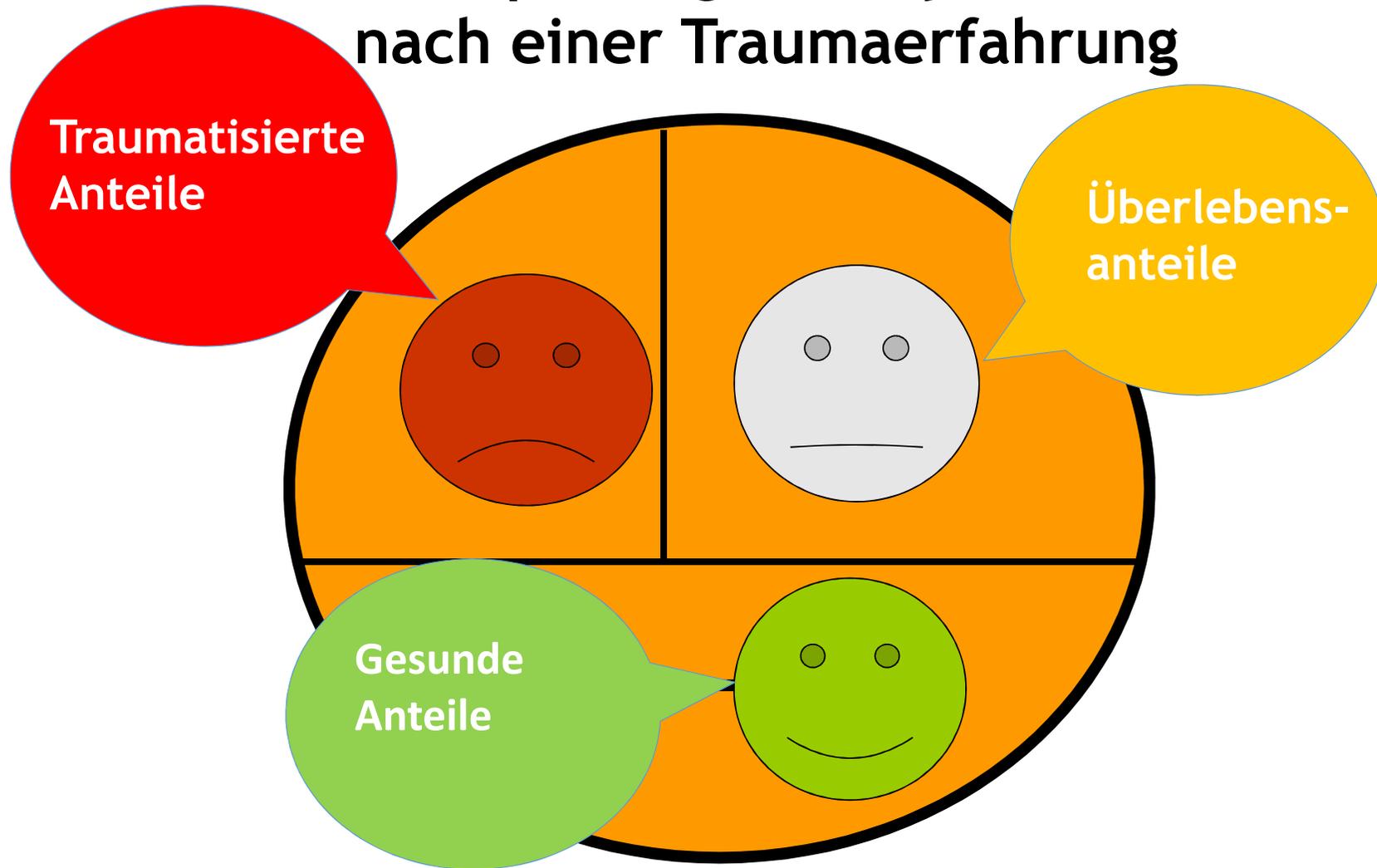


Drei-Faktoren-Modell von Trauma

Eindimensionale Sichtweisen

- **1. Der Organismus ist defizitär, krank**
(z.B. „Schizophrenie“ als
Gehirnerkrankung und Gendefekt)
- **2. Es kommt nur auf die Schutzfaktoren**
an (z.B. Förderung der eigenen
Widerstandskräfte/„Resilienz“)
- **3. Alle Gefahren müssen ausgeschaltet**
werden (z.B. alle Feinde töten)

Spaltung der Psyche nach einer Traumaerfahrung



Eine traumatisierte Psyche kann nicht mehr unterscheiden zwischen

- Ich, Du und Wir
- Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
- Innen und Außen
- Wer meint es gut mit mir (Freund) und wer nicht (Feind)
- Was tut mir gut und was schadet mir
- Was ist möglich (Realität) und was ist unmöglich (Illusion)
- Leben und Tod

Trauma durch eigene Täterschaft



Trauma der Sexualität



Trauma der Liebe



Trauma der Identität

Die Psychotrauma-Biographie

© Prof. Dr. Franz Ruppert

Was die Psyche eines Menschen am meisten prägt



ist seine Bindungs/
Liebesbeziehung mit seiner Mutter.

Nicht-gewollt sein bedeutet

- Ich werde als wertlos angesehen.
- Ich muss meine Daseinsberechtigung beweisen, indem ich mir für andere nützlich mache.
- Ich wende das „Nein!“ von außen gegen mich selbst: Ich bin nichts wert, schlecht, ungenügend ...
- Ich stecke in einem „Trauma der Identität“ fest.

„Trauma der Liebe“ bedeutet ...

- ... ein Kind muss die eigenen Gefühle von Freude, Angst, Wut, Trauer, Schmerz abspalten und damit sein Ich und eigenes Wollen aufgeben, um in der Bindungsbeziehung mit seinen traumatisierten Eltern bleiben zu können.



Die Bindungsbeziehung zu seiner Mutter und zu seinem Vater kann für ein Kind zu einer traumatisierenden Erfahrung werden („Entwicklungstrauma“).



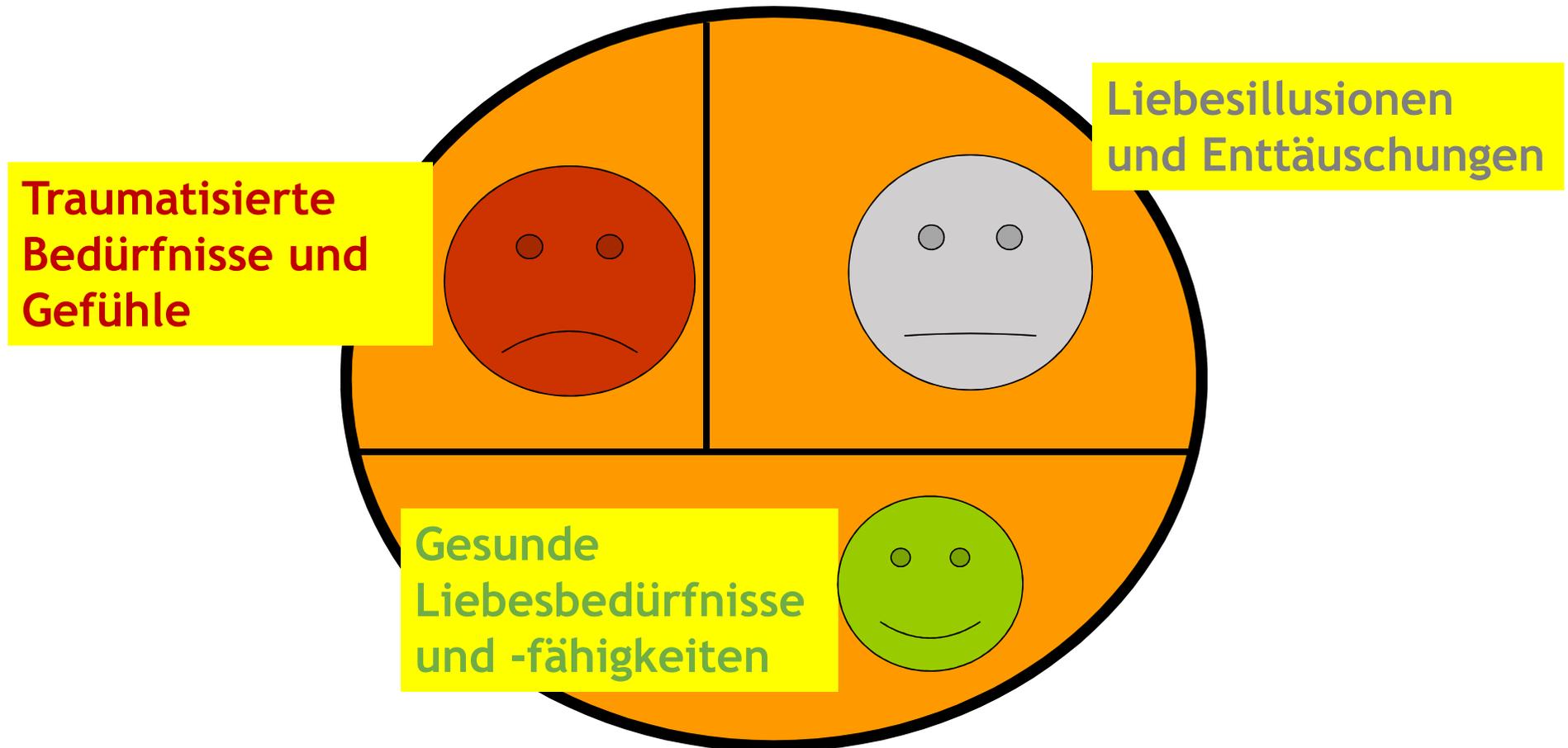
Traumatisierte Eltern können sein

- Emotional nicht erreichbar
- Übergriffig
- Emotional schwer belastet
- Unberechenbar
- Emotional bedürftig
- Gewalttätig



- Sie sind aufgrund eigener Traumatisierungen psychisch gespalten.

Spaltungen der psychischen Strukturen bei einem Trauma der Liebe





Frau-Mann-Beziehungen, das matriachale Modell

- Frauen wählen ihre Sexualpartner selbst
- Es gibt keine Eheschließungen
- Besitz wird in der Mutterlinie vererbt
- Männer wohnen und arbeiten im Mutterclan mit
- Männer erheben keinen Anspruch auf ihre leiblichen Kinder
- Ahnen-Verehrung, Naturreligion des Mütterlichen
- Ca. 100 kleinere Volksgruppen über den Erdball verteilt



Mann-Frau-Beziehungen, das patriarchale Modell

- Mann erwirbt sich eine Frau
- Besitz, Frau, Kinder sind Eigentum des Mannes
- Frauen sind zum Kinderkriegen gezwungen
- Sexualität der Frauen wird von der Männergesellschaft kontrolliert
- Götter sind männliche Autoritätspersonen
- Überwiegendes Modell in den meisten Gesellschaften bis ins 21. Jahrhundert

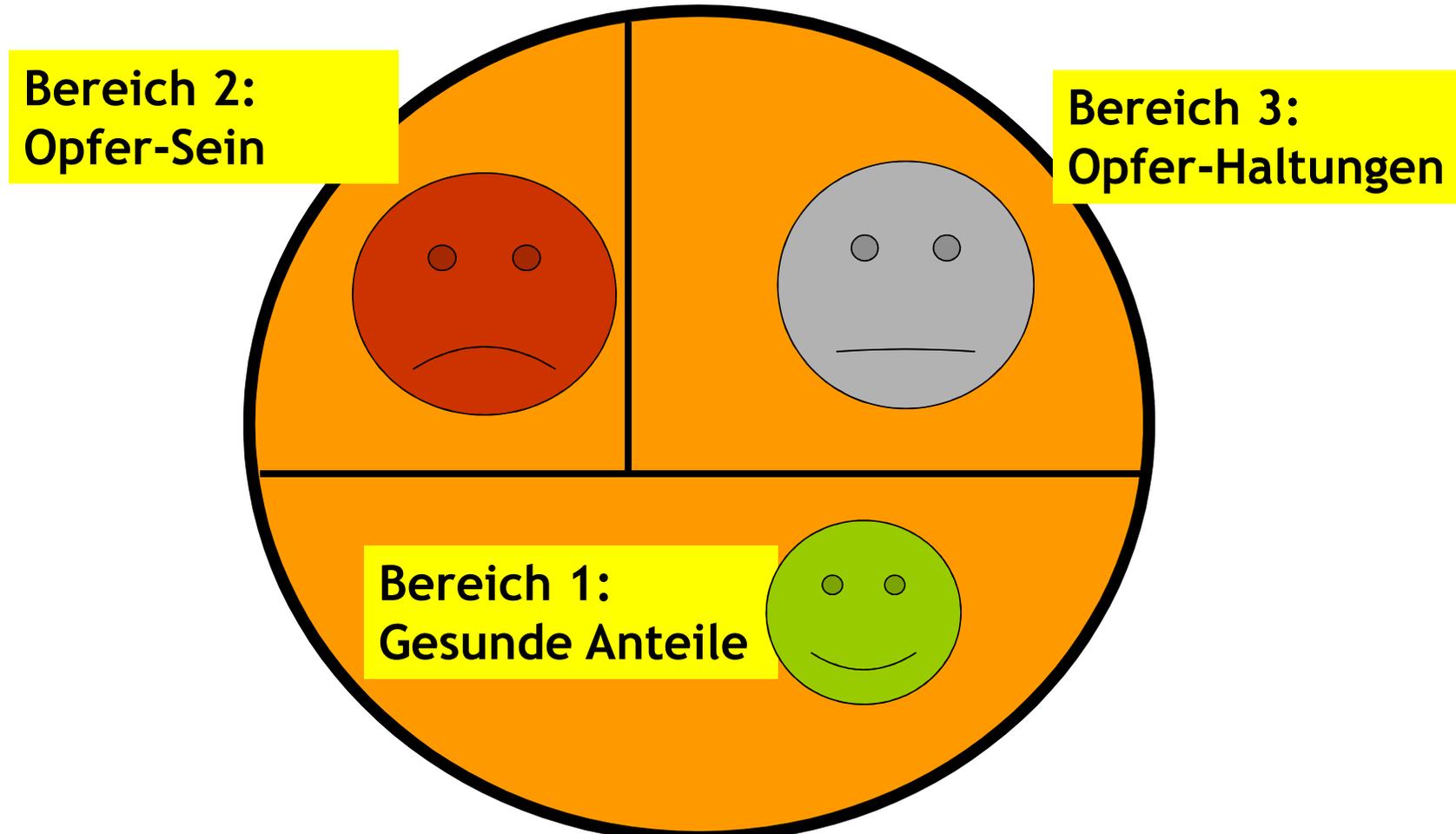


Partnerbeziehungen – das Modell der Neuzeit

- Frau und Mann sind gleichwertig
- Beide müssen/wollen berufstätig sein
- Beziehungen wie Ehen sind temporär
- Beide Partner sind für die Kinder zuständig
- Kinderbetreuung wird früh ausgelagert
- Glaube an Selbstverwirklichung, romantische Liebe, der auf Demokratie, staatliche Fürsorge und technologische Machbarkeit setzt (z.B. assistierte Reproduktion)



Psychische Spaltungen eines Menschen nach einer sexuellen Traumatisierung



Innere Anteile bei sexuellem Trauma

- Weiterhin vorhanden: gesunde Anteile
- Traumatisiertes Ich, traumatisierter Wille
- Im Trauma erstarrte Gefühlszustände (Angst, Scham, Ekel, Schmerz)
- Wütende Anteile gegen den Täter
- Wütende Anteile gegen die eigene Ohnmacht
- Anteile, die niemandem mehr vertrauen
- Symbiotisch anhängliche Anteile mit Liebesillusionen
- Anteile, die den Täter sexuell befriedigen wollen
- Anteile, die sich selbst als schuldig erleben
- Anteile, die sich anstelle der Täter schämen

Sex als Trauma-Überlebensstrategie

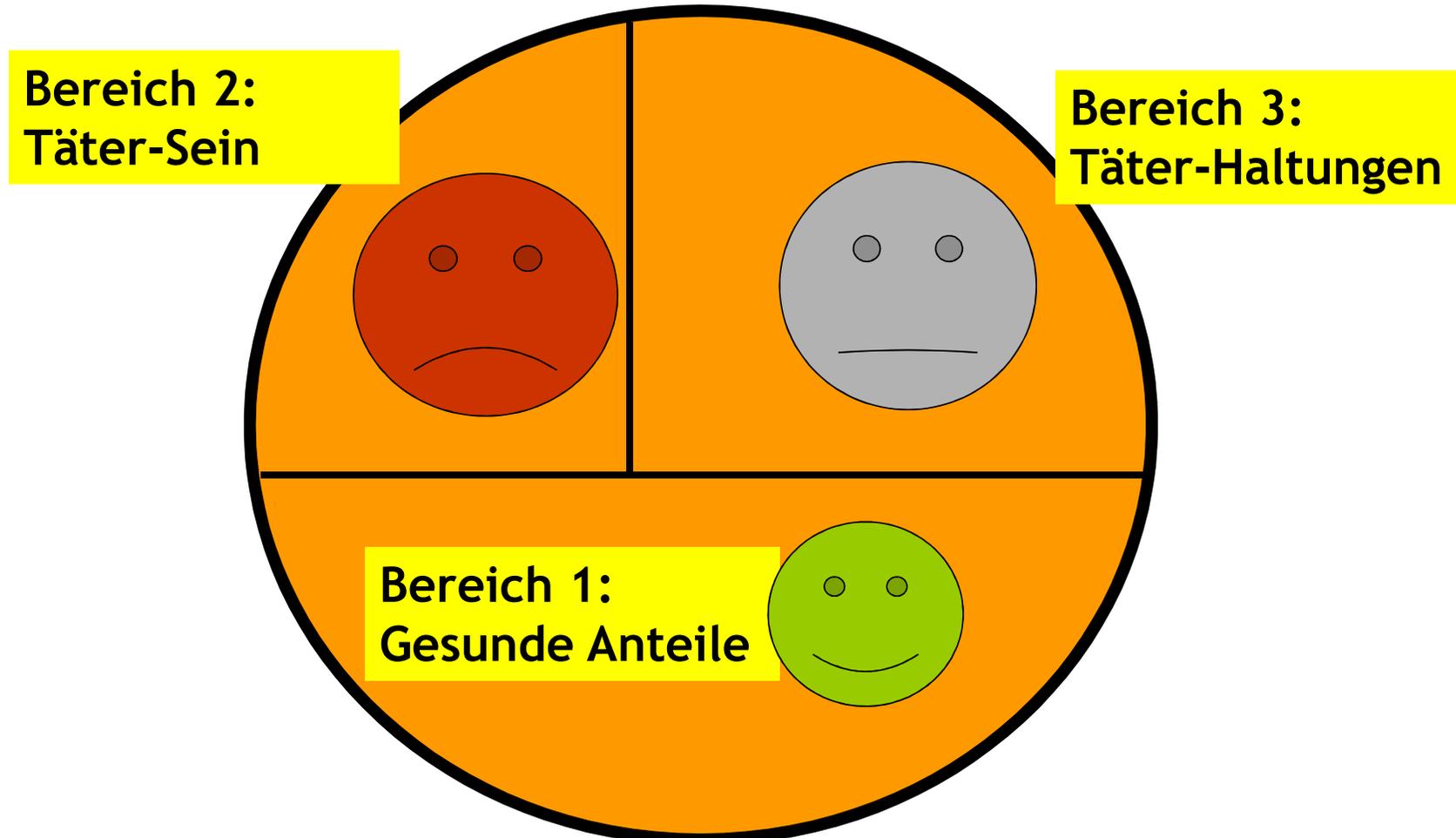
- Ist von Liebesillusionen geprägt (“Mein Vater ist die einzige Person, die mich liebt und sich um mich kümmert.”)
- Versucht, Einsamkeit zu überspielen
- Führt nur kurzfristig zu Erleichterungen
- Wird oft suchartig wiederholt
- Geschieht oft unter Alkohol- und Drogeneinfluss
- Ist rücksichtslos gegenüber körperlichen Verletzungen und Infektionen
- Nimmt das Risiko ungewollter Schwangerschaften in Kauf

Tätersein als traumatische Erfahrung

- Jemand hat einem anderen einen Schaden zugefügt, der nicht gut zu machen und sozial inakzeptabel ist.
- **Daraus folgen psychisch:**
- Schwere Schuldgefühle
- Massive Schamgefühle
- Angst vor sozialer Ächtung
- Ein nagendes schlechtes Gewissen



Psychische Spaltungen eines Menschen nach einer traumatisierenden Tätererfahrung



Überlebensstrategien bei einem sexuellen Trauma aus der Täterperspektive

- “Es ist mein Recht und deine Pflicht, mit mir Sex zu haben!”
- “Ich habe schließlich dafür bezahlt!”
- “Es ist schön und nicht schlimm für dich!”
- “Auch wenn du nein sagst, meinst du in Wirklichkeit ja!”
- “Ich liebe dieses Kind und dieses Kind liebt mich!”
- “Du hast dich mir selbst angeboten und mich verführt.”
- ...

Selbst-Traumatisierung durch eigene Täterschaft ist die Hauptursache für Symptome, die psychiatrisch als **Narzisstische Persönlichkeitsstörung, Psycho- und Soziopathie** bezeichnet werden.

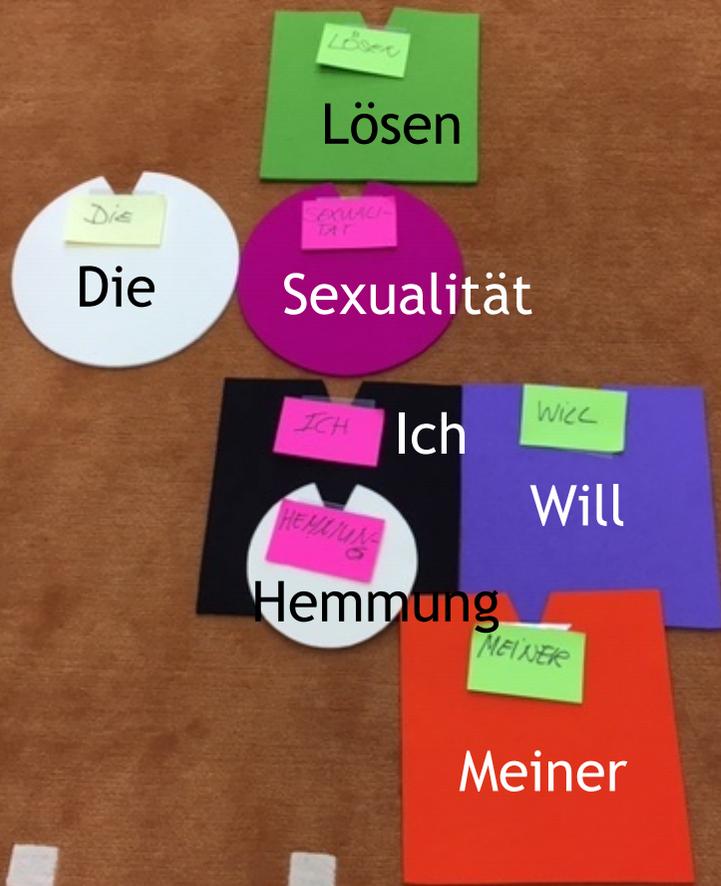
Prinzipien der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie (IoPT)

- Symptome als Psychotrauma-Folgen verstehbar machen
- Zuerst das „Trauma der Liebe“ angehen und die Ablösung aus symbiotischen Verstrickungen mit den Tätern und Mittätern unterstützen
- Verstrickte Partnerschaften und Beziehungen mit eigenen Kindern als Überlebensstrategien für das eigene „Trauma der Identität“ erkennen
- Das „Trauma der Identität“ bearbeiten und das gesunde Ich und einem eigenen Willen stärken

Prinzipien der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie (IoPT)

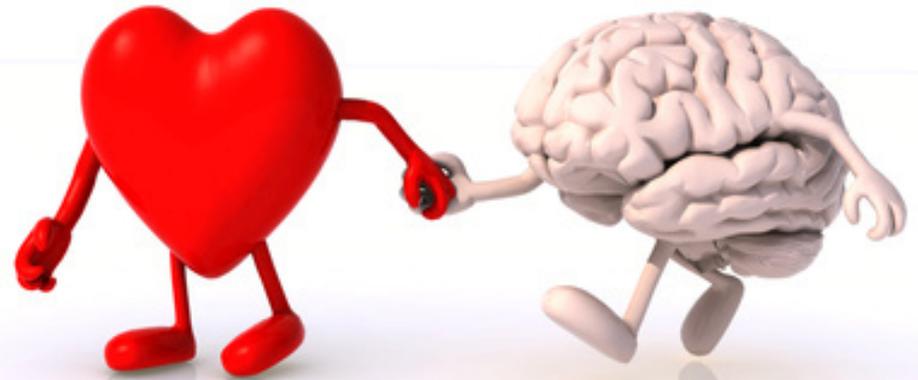
- Die eigenen Eltern als (Mit)Täter erkennen und benennen
- Verantwortungs- und Schuldfragen klären
- kindliche Bedürfnisse nach Liebe und Körperkontakt als normal anerkennen
- (Selbst)Hass und Ablehnung als Folgen der Traumasituation anerkennen
- Konkrete Erinnerungen ermöglichen
- Konkrete Fakten und Wahrheiten vor Zeugen aussprechen
- Mitgefühl und gute Gefühle für sich selbst fördern

ICH WILL DIE
HEMMUNG MEINER
SEXUALITÄT "LÖSEN"



Mein Fazit

- Für ein besseres Leben und Zusammenleben helfen uns weder Macht, Geld, Sex, Beziehungen oder Familie wirklich weiter.
- Es geht um unsere gesunde Psyche.
- Wir müssen jeder für sich und kollektiv damit aufhören, uns gegenseitig weiter zu traumatisieren
- und uns die Selbstaufgabe gegenseitig aufzunötigen.



Statt äußere
Feinde
bekämpfen,
in Frieden mit sich
selbst kommen!

Gutes Leben **jenseits** der **Opfer-Täter**-Spaltung

- Beziehungssysteme verlassen, die in Täter-Opfer-Dynamiken gefangen sind und die man selbst nicht verändern kann
- Sich in solche Systeme nicht wieder hineinziehen lassen
- Konstruktive Beziehungen leben
- Win-win- statt win-lose-Situationen im politischen, ökonomischen und persönlichen Bereich finden



Sei Dir zuerst
einmal selbst
die Gesellschaft,
in der du
leben möchtest.

Literatur

- Fuchs, S. (2019). Die Kindheit ist politisch! Heidelberg: Mattes Verlag.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2019). Liebe, Lust & Trauma – auf dem Weg zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.
- Weinmann, S. (2019). Die Vermessung der Psychiatrie. Köln: Psychiatrie Verlag.