

# Mein Körper, mein Trauma, mein Ich

Die Auswirkungen von  
Psychotraumata auf den  
menschlichen Körper

Grundlagen der Identitätsorientierten  
Psychotraumatheorie und –therapie (IoPT),

Winterthur, 05.10.2019

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

# Gliederung

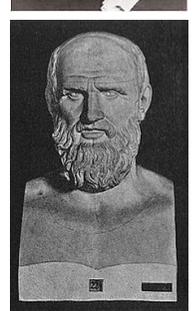
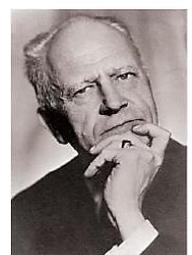
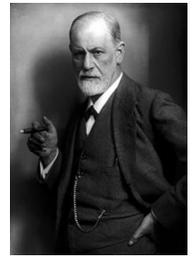
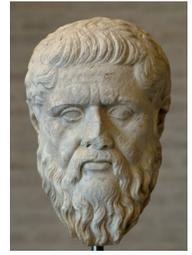
- Der lebendige menschliche Organismus
- Was bedeutet „lebendig“?
- Was brauchen wir für einen gesunden lebendigen Organismus?
- Was bedeutet Psychotrauma?
- Wie beeinflusst ein Psychotrauma den menschlichen Organismus?
- Was tun bei den verschiedenen Psychotraumata?
- Schritte in Richtung einer neuen Gesundheitskultur

Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen.  
**Platon (428-348 v. Chr.)**

Psychische Spannungen konvertieren in  
körperliche Symptome.  
**Sigmund Freud (1856-1939)**

Was wir im Bewusstsein verbannen, der Konflikt - wird  
im Körper als Symptom sichtbar.  
**Viktor von Weizäcker (1886-1957)**

Erst das Wort, dann die Arznei, dann das Messer.  
**Hippokrates (460-370 v. Chr.)**



# Worum geht es?

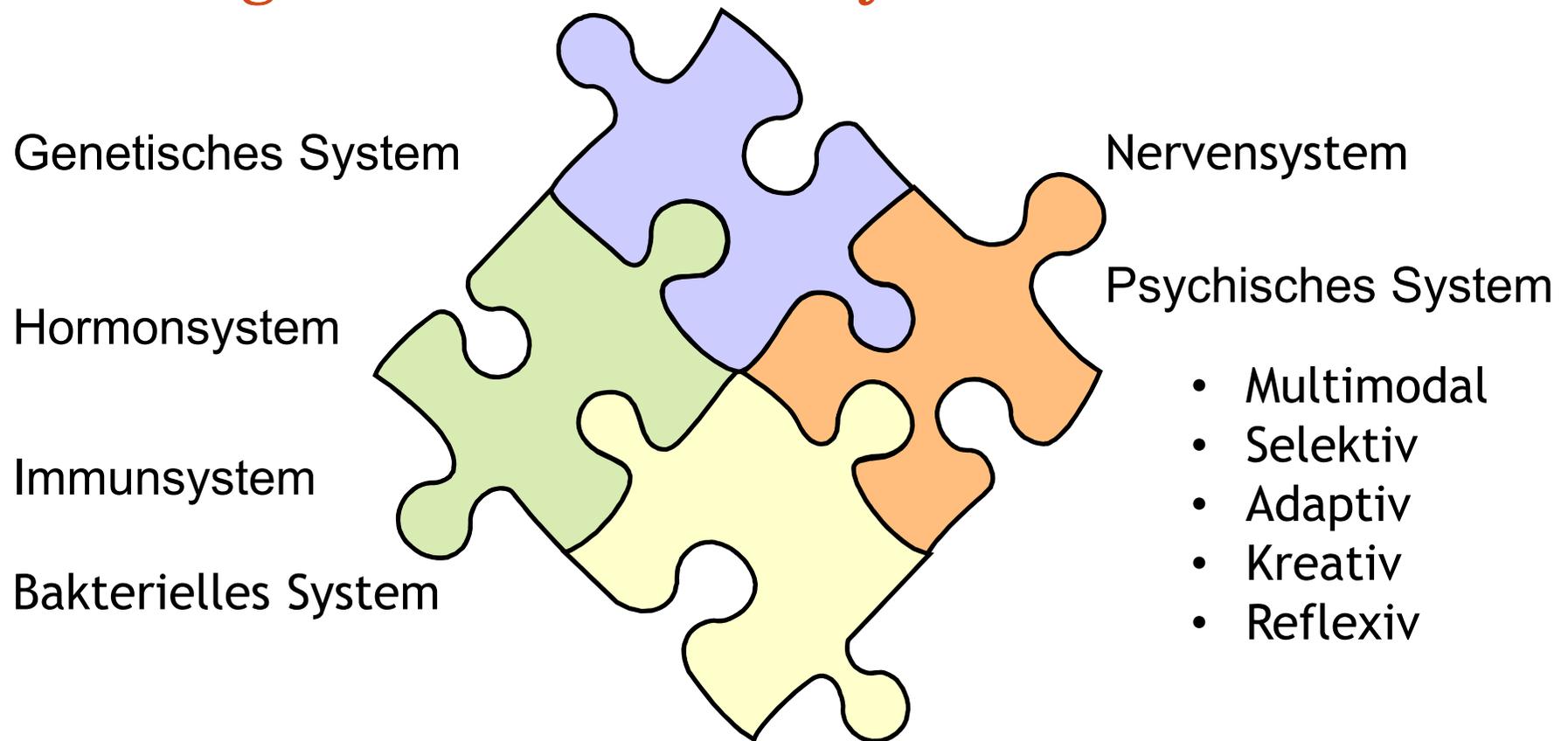
- Wohlergehen und Gesundheit vs. Leiden und „Krankheiten“



Um den lebendigen  
menschlichen  
Organismus in  
seinem natürlichen  
und sozialen Umfeld



# Der lebendige menschliche Organismus besteht aus einem Netzwerk von Materie-Energie-Informationssystemen



# Was bedeutet lebendig sein?



# Was bedeutet lebendig sein?



- Entstehen
- Wachsen
- Sich bewegen
- Sich ausdrücken
- In sich aufnehmen
- Ausscheiden
- Sich schützen
- Ausruhen
- Sich verändern, im Fluss sein
- Genießen
- Sich selbst heilen
- Sexualität praktizieren
- Sich vermehren
- Sterben annehmen
- ...

# Was bedeutet unlebendig sein?



# Was bedeutet unlebendig sein?

- Starre Muskulatur
- Eingefrorene Gefühle
- Geistige Blockaden
- Soziale Isolation
- Mechanisch funktionieren
- Überkontrolliert sein
- Knöchern,
- Hölzern,
- Versteinert sein
- Ein Objekt sein
- Als Objekt behandelt werden
- Aggressiv, lebensfeindlich, zerstörerisch sein
- ...



# Was ist notwendig, um gesund zu sein und zu bleiben? **Wahrheit**

- Saubere Atemluft
- Angemessene Nahrung (gesundes Essen, sauberes Wasser)
- Schutz vor Hitze und Kälte
- Ausreichende Bewegungsräume
- Ein eigenes Ich
- Ein freier Willen
- Gefühle zeigen können
- Ein klarer Verstand
- Konstruktive Beziehungen
- Konstruktive soziale Systeme
- Friedliches Miteinander auf der Erde

<https://www.youtube.com/watch?v=vmlEnstv0-c&app=desktop>

## Körper & Psyche

- Sind innerhalb eines lebendigen Organismus untrennbar verwoben
- Entwickeln sich gemeinsam von der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle an
- Z.B. gibt es kein „Herz“ und keine „Angst“ an sich
- Das Gehirn (Hardware) ≠ Geist (Software)



## Ich & Körper

- Habe ich einen Körper?
- Hat mein Körper mich?
- Bin ich mein Körper?



Traumata führen zu einer Spaltung von Psyche und Körper



Traumata führen zu einer Trennung von Ich und Körper

Im Körper kommen die Traumata zum Ausdruck

**Der Leib-Seele-Dualismus ist eine Traumafolge!**

# „körperliches Trauma“

- Physikalische Kräfte, chemische Energien, biologische Agentien
- mit denen der lebendige menschliche Organismus nicht umgehen kann,
- die seine Widerstands- und Reparaturfähigkeiten übersteigen und
- zu bleibenden körperlichen Schäden und Einschränkungen führen.



# „Psychotrauma“

„Psychotrauma“ bedeutet einer Überforderung der Fähigkeiten der menschlichen Psyche mit Lebenserfahrungen so umzugehen, dass die Ganzheit der Psyche bestehen bleibt.



Psychotraumata sind in vielen Fällen zwischenmenschliche Gewalterfahrungen! Sie beginnen mit Opfersein, führen zu Täterschaft und erzeugen neue Opfer.

Viele Menschen leiden nicht unter einem <sup>16</sup> einzelnen Trauma, sondern unter folgender Trauma-Trias:

Nicht gewollt!

Nicht geliebt!

Nicht geschützt!

Trauma der eigenen Täterschaft



Trauma der Sexualität



Trauma der Liebe

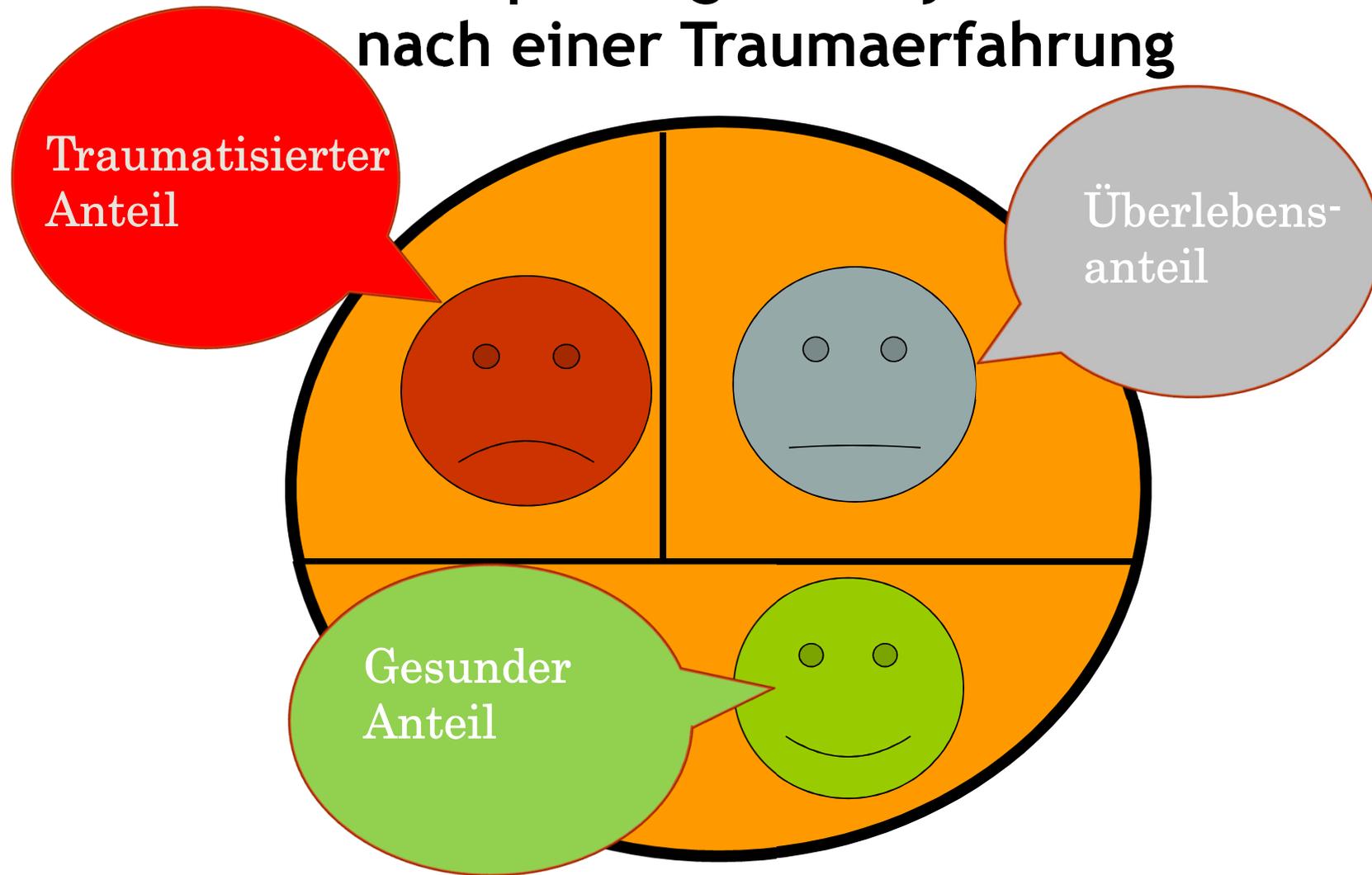


Trauma der Identität

# Psychotraumabiografie

© Prof. Dr. Franz Ruppert

# Spaltung der Psyche nach einer Traumaerfahrung



# Körperliche Auffälligkeiten wie





Je früher im Leben wir  
traumatisierende  
Erfahrungen machen,  
desto nachhaltiger und  
tiefgreifender sind die  
Auswirkungen auf  
unsere körperlichen  
Auffälligkeiten.

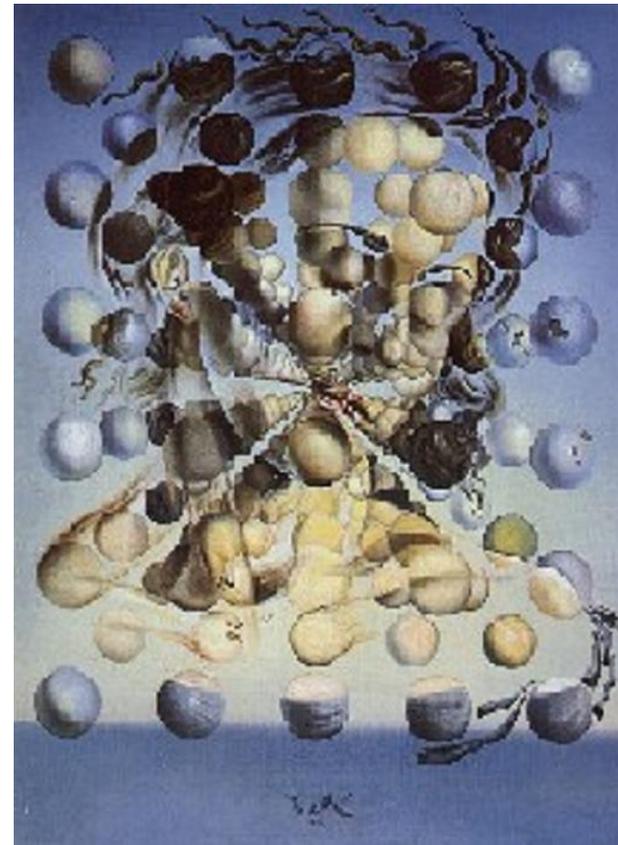


# Adverse Childhood Experiences Studie (Vince Felitti & Bob Anda 1998)

- Stichprobe: 17.500 Erwachsene, größtenteils weiße Hautfarbe und gebildet
- 67% weisen mindestens ein ACE auf (physischer, emotionaler, sexueller Missbrauch, kindliche Vernachlässigung, Eltern mit psychischen Krankheiten, Drogenabhängigkeit, Gefängnisstrafen, Trennung und Scheidung, häusliche Gewalt)
- 12,6 % mit 4 oder mehr ACEs
- Je mehr ACEs, desto größer sind die Gesundheitsprobleme
- 7 ACEs und mehr: 3 mal häufiger Lungenkrebs, 3,5 mal mehr Herzinfarkte
- Auch ohne gesundheitliches Risikoverhalten zerstört traumatischer Stress das Gehirn

# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

- Traumanotfall-Reaktionen:
- Spalten die Einheit des Organismus
- Trennen Bewegen, Handeln, Fühlen und Denken
- Unterbrechen und blockieren den Fluss der Energien und der Gefühle



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Muster von Traumareaktionen (Schockstarre, Immobilität) werden unbewusst in den Muskeln und Organen gespeichert und fixieren Körperhaltungen und Körperreaktionen.

Überlebensstrategien versuchen, den Körper gefühllos, hart und starr zu machen.



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Muster von Traumareaktionen können nach der Traumasituation leicht und häufig getriggert werden, insbesondere in Zuständen erhöhten Stresses und verminderter Aufmerksamkeit (z.B. im Schlaf).



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Die Überlebensstrategien strengen sich an, die Traumareaktionen zu unterdrücken und zu kontrollieren und das Trauma unbewusst zu halten (z.B. durch eine eingeschränkte Atmung).

Kein Anteil kann jedoch gänzlich aus dem Körper ausgeschlossen werden.



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Verschiedene innere Anteile konkurrieren darum, über den Körper zu verfügen.

Manche Anteile dominieren, andere führen ein Nischendasein im Körper.

Der Körper wird zum Mosaik aus Anteilen verschiedener Altersstufen.

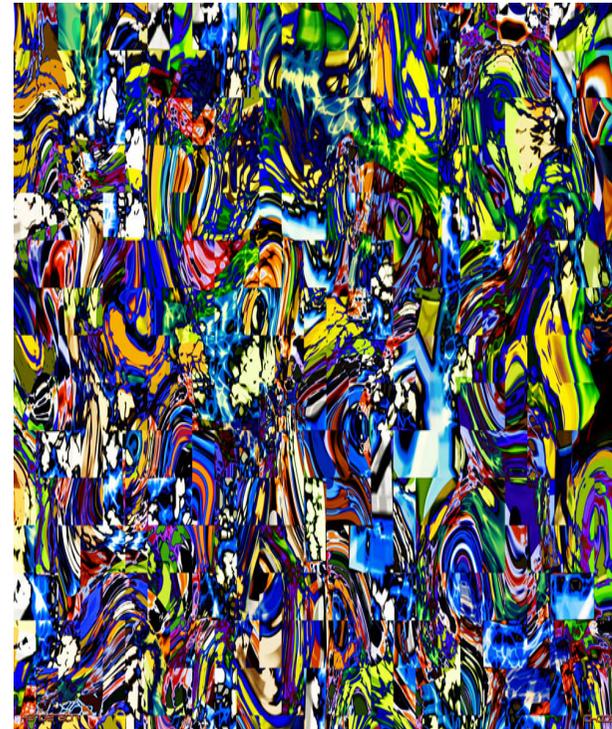
Es gibt kein gesundes, eigenes Ich, das die Gesamtsteuerung inne hat.



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Dem autonomen Wachstums- und Selbstheilungssystem des Organismus mangelt es an innerer Abstimmung, Koordination und Zusammenarbeit.

Die einzelnen Systeme arbeiten sogar gegeneinander, weil sie von unterschiedlichen Anteilen in Beschlag genommen sind.



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

- Die Unterdrückung der Traumareaktionen und -erinnerungen verursacht einen dauerhaften Zustand von innerem Stress.
- Stress bedeutet u.a.: verminderte Immunreaktionen, eingeschränkte Verdauung, erhöhte Trombosegefahr.
- Es gibt keinen vollständigen Erholungszustand mehr.



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Die Aktivitäten des Immunsystems werden durch Stresshormone (v.a. Cortisol) eingeschränkt.

Das Immunsystem kann zwischen nützlichen und schädlichen Vorgängen innerhalb des Organismus weniger gut unterscheiden.



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Traumaüberlebensstrategien sind belastend und erschöpfend, aber sie werden weiterhin als Lösung angesehen.

Wegen Dauerstress können wir uns immer schlechter konzentrieren.

Wir werden immer gestresster, verlieren unsere Selbstkontrolle und Selbstfürsorge immer mehr.

Unsere körperlichen Leiden werden immer schlimmer, je älter wir werden.



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Dauerstress macht uns immer aggressiver und unvorhersehbarer für unsere Umwelt.

Ärger, Wut, Hass, die sich hochschaukeln, nehmen zeitweise fast den gesamten Organismus in Beschlag und entladen sich dann immer wieder in Aggressionen.



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschliche Organismus?

- Traumatisierte Menschen bleiben in destruktiven Beziehungen und suchen unbewusst nach solchen.
- Sie sind nicht in der Lage, Täter-Opfer-Systeme zu verlassen.



# Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschliche Organismus?

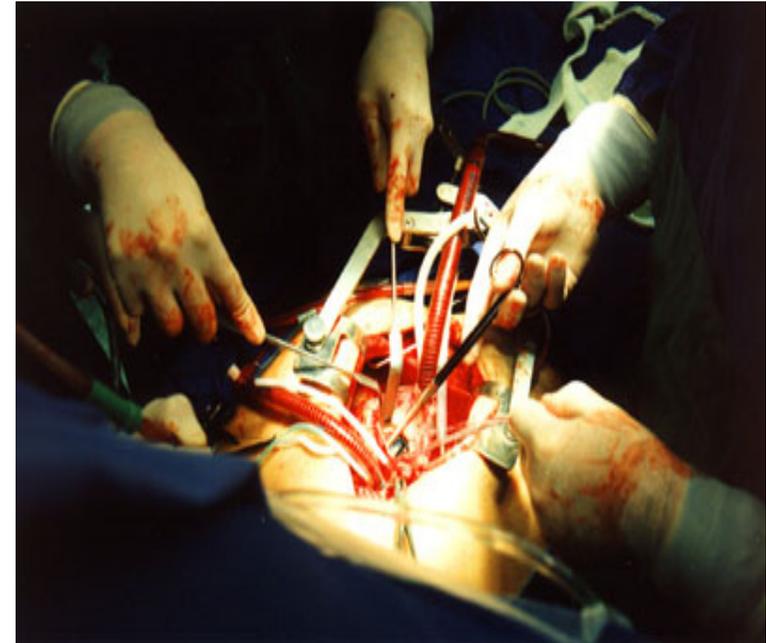
Es fehlen ein gesundes Ich und ein freier Wille, die im Ernstfall zugunsten von Gesundheit und Wohlbefinden entscheiden.

Weil wir unsere Erinnerungen unterdrücken, können wir keine gesunde Identität entwickeln und suchen stattdessen nach Identifikationen im Außen.



# Trauma-Überlebensstrategien und ihr reduziertes Verständnis vom Körper

- Die körperlichen Ausdrucksformen von Traumata werden mit „Krankheiten“ gleichgesetzt.
- Gesundheit wird als Fehlen von Krankheitssymptomen definiert.
- Körper und Psyche werden getrennt gesehen.
- Der menschliche Körper wird zum Objekt gemacht.



# Trauma-Überlebensstrategien und ihr reduziertes Verständnis vom Körper

- Die Verantwortung für den eigenen Körper wird an Experten delegiert.
- Die Patientenrolle wird akzeptiert.
- Den Regeln eines Expertensystems wird gehorcht.
- Gesundheit soll technisch hergestellt werden.
- Emotionale Probleme sollen mechanisch und chemisch gelöst werden.
- Psyche und Psychotraumata werden ignoriert.



# Ausradieren, Unterdrücken oder Vermindern von Krankheitssymptomen

- heilt das dahinterliegende Trauma nicht,
- sondern vernichtet wertvolle Informationen
- und macht das Verständnis der tiefer liegenden Ursachen oft noch schwieriger.
- Die Behandlungen selbst können wiederum traumatisierend sein und die Spaltungen zwischen Psyche und Körper vertiefen.



# Gesundwerden bedeutet: Die Ursachen von Traumata heilen & wieder ganz werden

- **Trauma der Identität:** die Selbstaufgabe beenden, auf sich selbst schauen, einen freien Willen entwickeln und den eigenen Körper ganz bewohnen; dem Sog ins Trauma widerstehen
- **Trauma der Liebe:** sich aus der Identifizierung mit traumatisierten Eltern lösen; einsehen, dass von dort die gewünschte gesunde Liebe nicht kommen kann, Empathie für sich selbst entwickeln

# Gesundwerden bedeutet: aus der Traumabiographie aussteigen

- **Trauma der Sexualität:** Sexualität nicht mehr missbrauchen, um Kontakt und Liebe zu bekommen oder Druck und Aggressionen zu entladen
- **Trauma der eigenen Täterschaft:** die Verantwortung für eigene Taten übernehmen, Täter- und Opferhaltungen erkennen, sich aus Täterbeziehungen lösen, Kampfbereitschaft einstellen zugunsten von Kontaktbereitschaft, in ein liebevolles Mitgefühl mit sich selbst kommen

# Schritte in Richtung einer neuen Kultur von Gesundheit

- Akzeptieren, dass Traumata und Psychotraumabiographien in einer Gesellschaft sehr weit verbreitet sind
- Damit aufhören, dass wir uns fortlaufend gegenseitig traumatisieren
- Nicht länger Unmengen von Zeit und Unsummen von Geld in medizinische und soziale Systeme stecken, die ein reduziertes Verständnis von Körper und Psyche haben, Traumatisierungen fördern und Psychotraumata ignorieren
- Unsere Gesundheit in die eigenen Hände nehmen



# Literatur

- Mate, Gabor (2003). When the Body says No. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Ruppert, Franz (2015). Trauma, Angst und Liebe. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, Franz (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma und Ich. Anliegen aufstellen, aus der Traumabiographie aussteigen. München: Kösel Verlag.
- <https://www.youtube.com/watch?v=95ovIJ3dsNk>
- <http://acestoohigh.com/2012/10/03/the-adverse-childhood-experiences-study-the-largest-most-important-public-health-study-you-never-heard-of-began-in-an-obesity-clinic>
- <http://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about.html>