

Depressionen

Symptome von Trauma

Ansbach, 26.10.2017

www.franz-ruppert.de

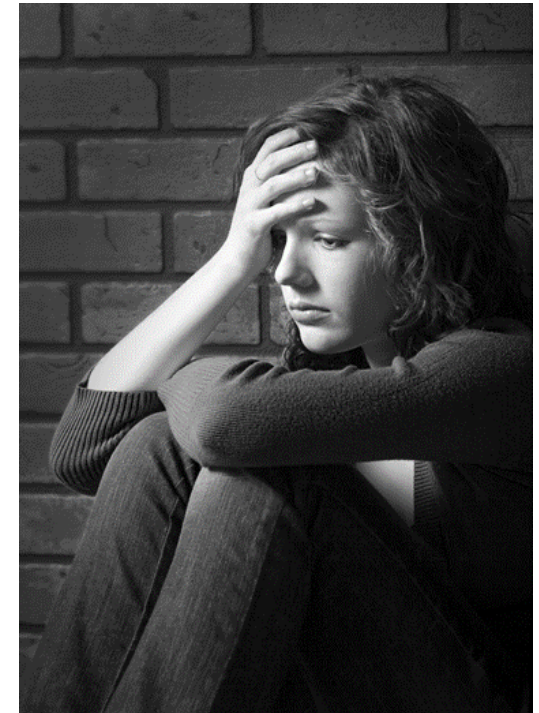
Gliederung

1. Erscheinungsformen von „Depressionen“
2. Psychotraumata als Ursachen depressiver Symptome
3. Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT)



Depressive Episoden (ICD 10, F32)

.. gedrückte Stimmung, Interessensverlust,
Freudlosigkeit, Verminderung des Antriebs,
Verminderung der Energie, erhöhte
Ermüdbarkeit, Aktivitätseinschränkung ...



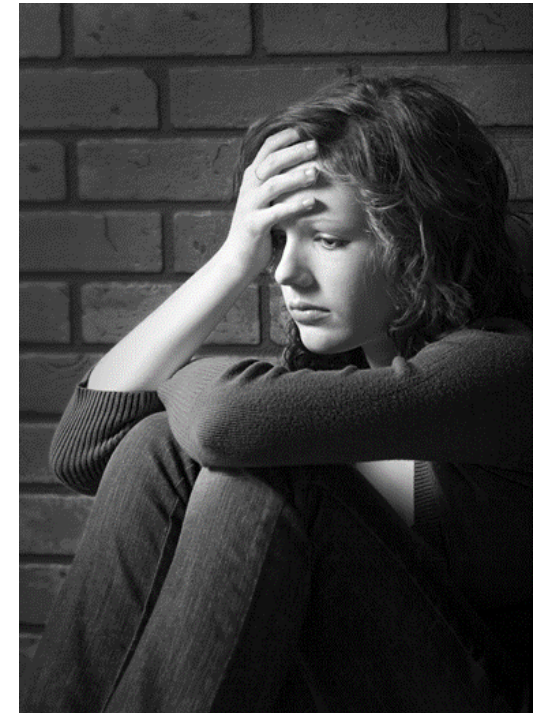
Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Andere häufige Symptome von „Depressionen“

1. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
3. Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
4. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
5. Selbstverletzung, Suizidgedanken oder -handlungen
6. Schlafstörungen
7. Verminderter Appetit



Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Depressionen treten häufig gleichzeitig auf mit...

1. Ängsten
2. Somatischen Erkrankungen (z.B. Diabetes)
3. Süchten (z.B. Alkohol, Medikamente)
4. ...



Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Statistische Daten zu Depressionen

- 11 % der Weltbevölkerung leiden an Depressionen
- 12-17% erleben mindestens einmal in ihrem Leben eine depressive Episode
 - Männer: 7 – 12%
 - Frauen: 20 – 25%
- 2,5-3 Mio. Deutsche sind betroffen
- 10-15% aller Depressionspatienten begehen Suizid

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Die Schulmedizin setzt depressive Symptome
mit Krankheiten gleich.

Sie behandelt sie daher körperlich
und überwiegend mit Medikamenten.

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Nach meinen Erfahrungen sind depressive Symptome
wie viele andere körperliche oder psychische „Erkrankungen“
Folgen der Traumatisierung der menschliche Psyche.

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Was ist ein Trauma?

„Ein Trauma ist ein vitales Diskrepanz Erlebnis 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)

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Eine Erfahrung wird zum Trauma...

...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.



Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Der Trauma-Notfallmechanismus

besteht aus:

- Erstarren
- Einfrieren
- Dissoziieren
- Aufspalten der Identität

→ Er sichert das Überleben

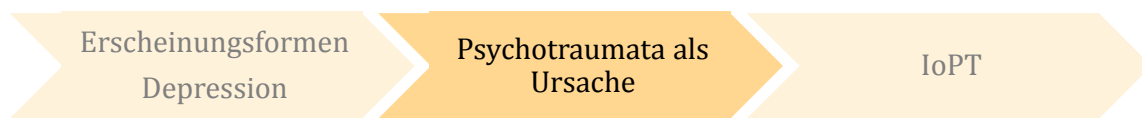
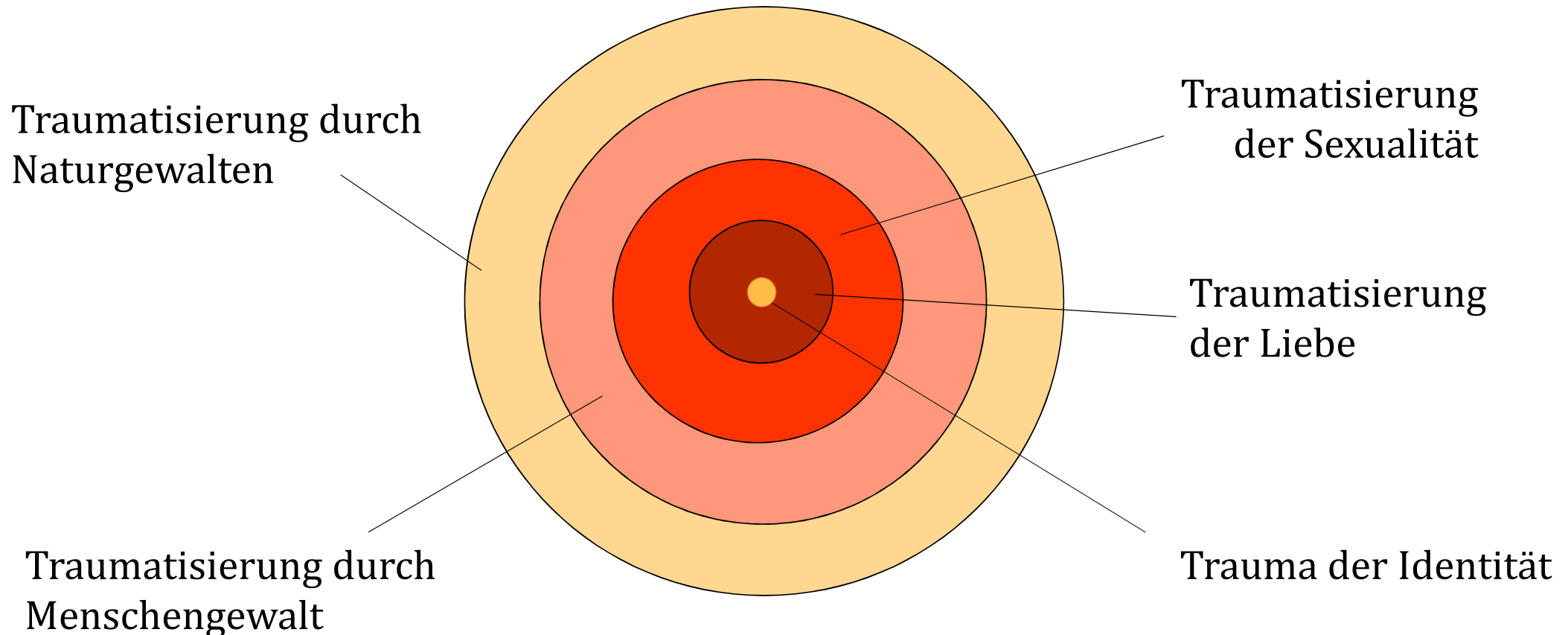


Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Formen von Traumatisierung



Mögliche Trauma-Biographie

Trauma durch eigene Täterschaft



Trauma der Sexualität



Trauma der Liebe



Trauma der Identität

Trauma-Trias:

Nicht geschützt!

Nicht geliebt!

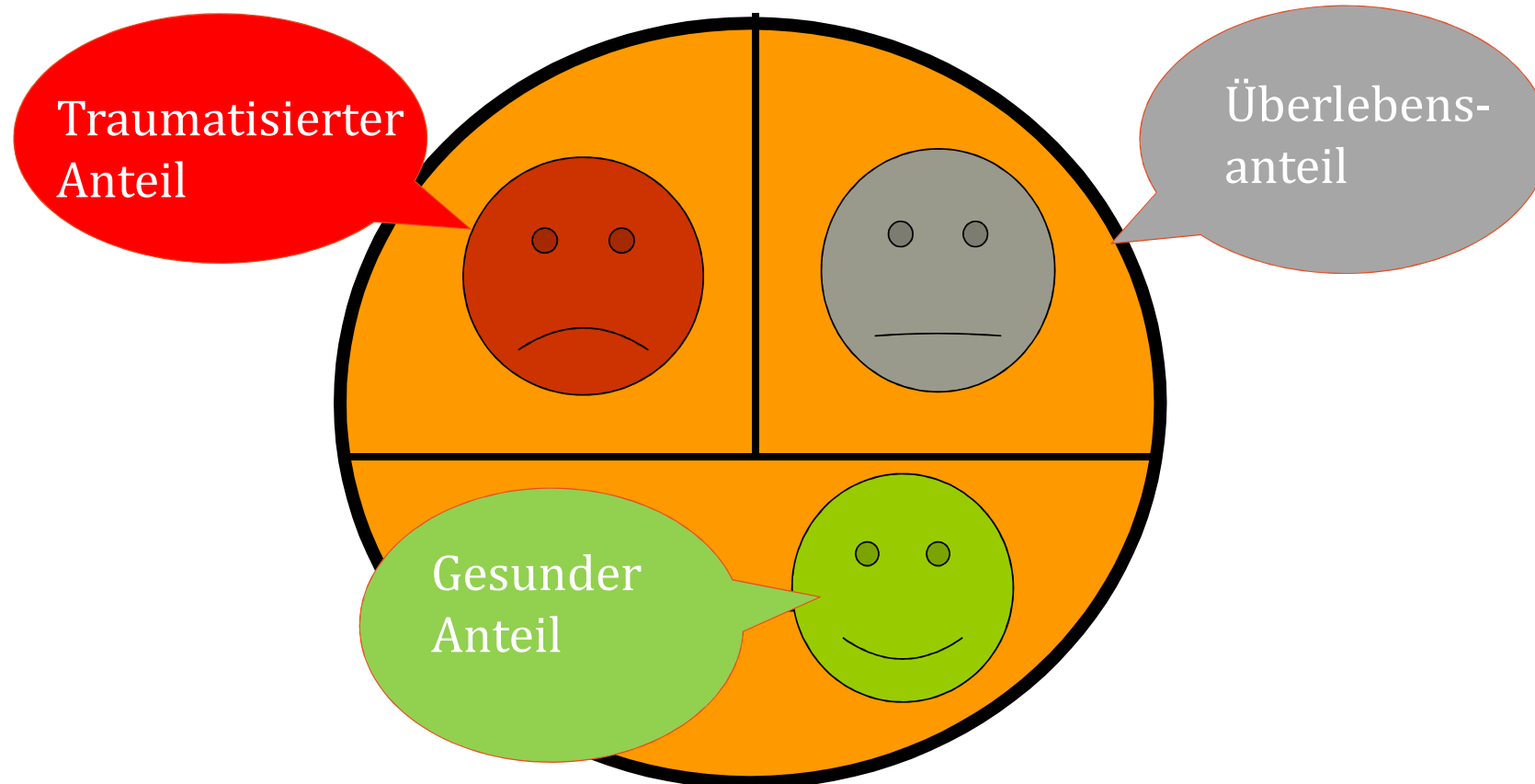
Nicht gewollt!

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Spaltung der Psyche nach einer Traumatisierung

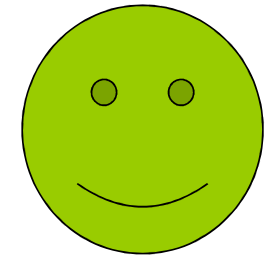


Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Merkmale von psychischer Gesundheit



- Fähigkeit, sich den Realitäten zu öffnen
- Fähigkeit, Gefühle angemessen zu erleben
- Freude am Spielen, Lernen, Arbeiten
- Begründetes Vertrauen in andere Menschen
- Fähigkeit, emotionale Bindungen aufzubauen
- Erwachsener Umgang mit Sexualität
- Selbstannahme und -liebe
- Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Handelns
- Bereitschaft zur angemessenen Übernahme von Verantwortung
- Wille zur Wahrheit/Klarheit
- Hoffnung auf gute Lösungen von Problemen

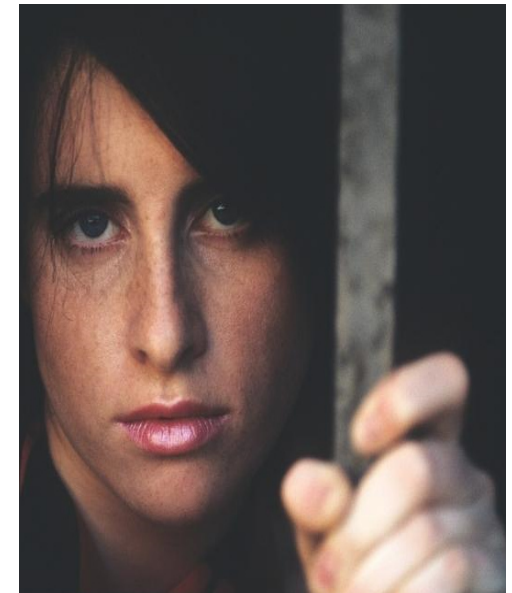
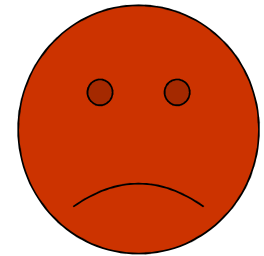
Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Traumatisierte psychische Anteile

- speichern die negativen Erinnerungen an das Trauma
- bleiben auf der Altersstufe zum Zeitpunkt des Traumas stehen
- suchen noch immer nach einem Ausweg aus dem Trauma
- können plötzlich „getriggert“ werden
- wollen aus ihrem Gefängnis geholt werden

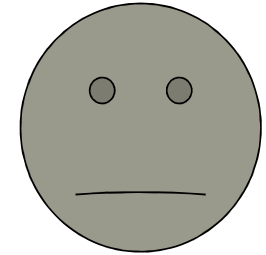


Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Trauma-Überlebensanteile



- sichern das Überleben in und nach der Traumasituation
- sind Wächter der Identitätsspaltung
- sind im Gegenwärtigen und Vordergründigen verhaftet
- verdrängen und leugnen das Trauma
- vermeiden Erinnerungen an das Trauma
- ignorieren und lenken ab
- kontrollieren die traumatisierten Anteile
- kontrollieren andere Menschen
- suchen nach Kompensationen
- erzeugen Illusionen
- sind unterwürfig und latent aggressiv
- laden eigene Traumagefühle auf andere ab
- erzeugen weitere Spaltungen

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Die Überlebens-Strategien sind das Spiegelbild der Traumatisierungen.

Je extremer die Traumatisierungen, desto extremer sind die Trauma-Überlebens-Strategien.

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Trauma der Identität

- Ich bin da und es gibt eine existenzielle Abhängigkeit von einer anderen Person/Institution.
- Meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen Person/Institution können nicht gleichzeitig da sein.
- Ich muss mich, d.h. vor allem mein gesundes Ich und meinen eigenen gesunden Willen aufgeben, um in der Beziehung mit dieser Person/Institution bleiben zu können.



Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Überlebensstrategien bei einem Identitätstrauma

- Das eigene Ich aufgeben
- Sich völlig an andere anpassen, wollen, was der andere will
- Von sich ablenken
- Sich von den eigenen Gefühlen trennen
- Sich vom eigenen Körper abspalten
- des eigenen Körper zum Objekt machen



Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Der deprimierte Wille

- Kommt aus der Erfahrung, dass der eigene Wille nichts zählt und eventuell mit Gewalt gebrochen wird/wurde
- Führt zur Erschöpfung, weil die Aufmerksamkeit immer auf den Täter gerichtet ist
- Die Unterwerfung unter die Trauma-Überlebensstrategien anderer, macht diese immer anspruchsvoller
- Versucht sich solange es geht auf den Beinen halten und durchhalten (u.a. Drogen)

Bsp.: Der Vater kommt nachts immer wieder betrunken an das Kinderbett. Das Kind kann daher keine Nacht mehr ruhig durchschlafen. Ein Anteil muss immer wachsam sein. Es entsteht eine abgrundtiefe Erschöpfung

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT)

- Macht die eigene Identitätsentwicklung bewusst
- Stärkt die gesunden Ich-Merkmale und fördert den eigenen, gesunden Willen
- Macht Überlebensstrategien bewusst
- Hilft die Wahrheit der eigenen Traumata zu erkennen
- Hilft Spaltungen zu überwinden und Verstrickungen aufzugeben
- Führt in die psychische und körperliche Ganzheit zurück

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Grundstruktur der Anliegen-Methode

- „Klient“ findet sein Anliegen.
- Er schreibt oder zeichnet sein Anliegen auf eine Flipchart/Whiteboard/auf ein Blatt Papier.
- Er schreibt die einzelnen Worte oder Zeichnungselemente noch einmal auf kleinere Zettel.
- Diese verteilt er dann alle an die Stellvertreter und gibt ihnen das Startsignal, um in Resonanz zu gehen.
- Es beginnt eine nonverbale Phase, in denen die Stellvertreter sich bewegen, Gesten und Laute ausdrücken und miteinander in Interaktion gehen können. Der Klient ist Teil des Geschehens.
- Der Klient gibt dann das Zeichen, wenn die nonverbale Phase zu Ende ist.
- Er bestimmt, in welcher Reihenfolge er die Stellvertreter befragt.
- Eine Aufstellung dauert erfahrungsgemäß zwischen 30 und 60 Minuten.

Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Grundstruktur der Anliegen-Methode

Beispiel:

Frau mit Anliegen:

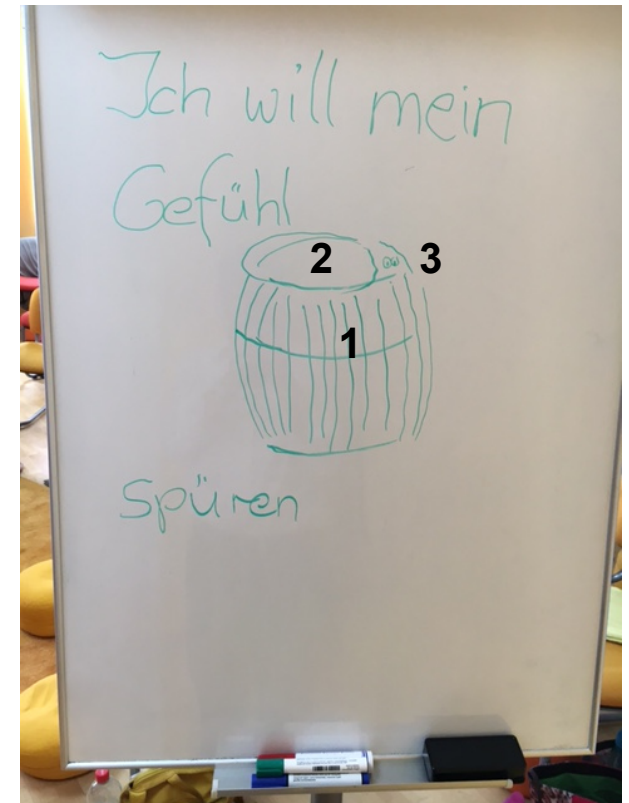
„Ich will mein Gefühl spüren“

Bildelemente:

1 Fass

2 Deckel

3 Augen



Erscheinungsformen
Depression

Psychotraumata als
Ursache

IoPT

Literatur

- Franz Ruppert (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- Franz Ruppert (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Levine, P. A. (2016). Trauma und Gedächtnis. Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. Anliegen aufstellen, aus der Traumabiografie aussteigen. München: Kösel Verlag.