



Die menschliche „Psyche“

Wie wir ihr mit dem
„Aufstellen des Anliegenatzes“
auf die Spur kommen können

26. April 2015

www.franz-ruppert.de



Gliederung

- ▶ Lebendige Organismen
- ▶ Was ist die „menschliche Psyche“?
- ▶ Die Psyche im psychosomatischen Netzwerk
- ▶ Psychische Hauptfunktionen
- ▶ Das Aufstellen des Anliegenatzes

Lebendige Organismen bestehen aus

- Materie
- Energie und
- Information

Die Psyche ist ein Teil des psychosomatisches Netzwerks lebendiger Organismen

Genetisch vermittelte
Zelle-zu-Zelle-
Kommunikation

Nervensystem

Immunsystem

Hormonsystem

Psychisches System

Die menschliche Psyche besteht wie der Körper eines Menschen aus einer Verbindung und Wechselwirkung von **Materie, Energie** und **Information**.

Körperliche Erkrankungen können nicht ohne Bezug auf die Psyche geheilt werden und Symptome psychischen Leidens haben immer Auswirkungen auf den Körper.



Daseinsgrund für die „Psyche“

Für einen lebendigen Organismus stellt „die Psyche“

- den Kontakt zu seiner Umwelt her,
- verschafft ihm verschiedene Zugänge zu seiner Außenwelt und
- zu seiner Innenwelt,
- indem sie für ihn die Realitäten erfasst,
- die ihm für seinen Selbst- und den Arterhalt nützlich sind.
- Die Informationen für die Psyche kommen von innen wie von außen.





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 (phantasieren, träumen ...)
- Denken (assoziativ, logisch-rational)
- Erinnern (kurz- und langfristig, bildhaft, episodisch, semantisch, prozedural)
- Ich-, Selbstbewusstsein
- bewusstes und unbewusstes Wollen

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
- Bewusstsein ist eine psychische Sonderfunktion zur besseren Kommunikation in Gruppen und zur effektiveren Problemlösung
- Bewusstes Eingreifen in unbewusste Vorgänge kann unterstützen oder Schaden anrichten (Bsp. Geburtshilfe)

Das psychische System ist

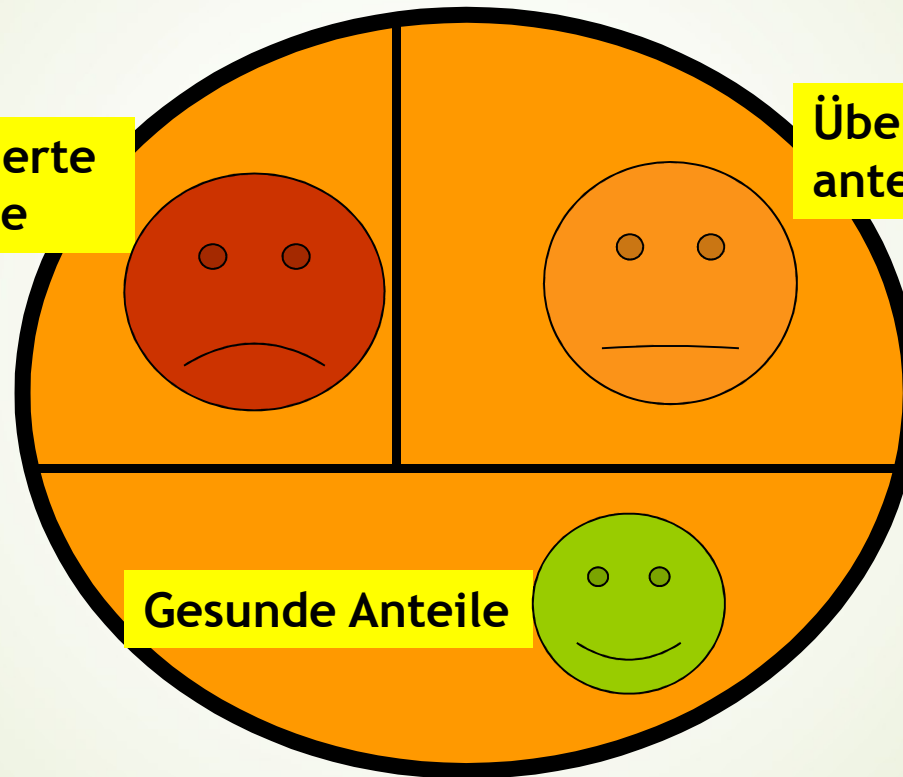
- multimodal
- selektiv
- adaptiv
- kreativ

Die menschliche Psyche ...

- macht für den betreffenden Menschen aus der Realität „an sich“ eine Realität „für ihn“
- Bei einer „gesunden Psyche“ stimmt die „Realität an sich“ mit der „Realität für ihn“ überein bzw. beiden Realitäten (objektive und subjektive) widersprechen sich nicht
- Bei einer traumatisierten Psyche bestehen große Widersprüche zwischen beiden Realitäten
- Die Trauma-Überlebensstrategien müssen Illusionen erzeugen, weil die Realität unerträglich ist

Spaltung eines Menschen nach einer Traumaerfahrung

Traumatisierte
Anteile



Überlebens-
anteile

Gesunde Anteile

Fazit: Womit arbeite ich als Psychotherapeut?

- Mit dem jeweiligen Menschen in seinem objektiven Lebensumfeld
- seiner Subjektivität
- auf dem Hintergrund seiner Biographie
- und seiner psychischen Struktur, die sich daraus gebildet hat,
- um diese in einen Veränderungsprozess zu bringen.

Bei der therapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen geht es meist darum

- Ein gesundes Ich aufzubauen
- Das Ich aus Verstrickungen mit Tätern zu befreien
- Ein gesundes, eigenes Wollen zu fördern
- objektive und subjektive Realität wieder in Übereinstimmung zu bringen

Das Aufstellen des Anliegensatzes

- Aufstellender (A) findet seinen Anliegensatz (AS)
- A wählt einen Begriff aus dem AS aus und stellt dafür einen Stellvertreter auf
- Es beginnt ein Austausch zwischen A und diesem Stellvertreter
- A wählt das nächste Wort aus AS und stellt einen Stellvertreter auf
- Das gleiche mit dem nächsten Wort usw.
- Interaktionsprozess zwischen Aufstellendem und seinem AS dauert zwischen 30 und 60 Minuten
- Durch diesen Prozess kommen bewusste wie unbewusste Inhalte der Psyche eines Aufstellenden zum Vorschein
- Er kann sich damit bewusster auseinandersetzen.



Literatur

- Bauer, J. (2002). Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Frankfurt/M.: Eichborn Verlag.
- Engel, G. (1976). Psychisches Verhalten in Gesundheit und Krankheit: Bern: Huber Verlag.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2008). Psychologie. Berlin: Springer Verlag.
- Pert, C. B. (2011). Moleküle der Gefühle. Frankfurt/M.: Rowohlt Verlag.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.