

Psychische „Erkrankungen“ oder Folgen von Trauma?

Grundlagen einer
Identitätsorientierten
Psychotraumatherapie

Stuttgart, 27.11.2015

www.franz-ruppert.de



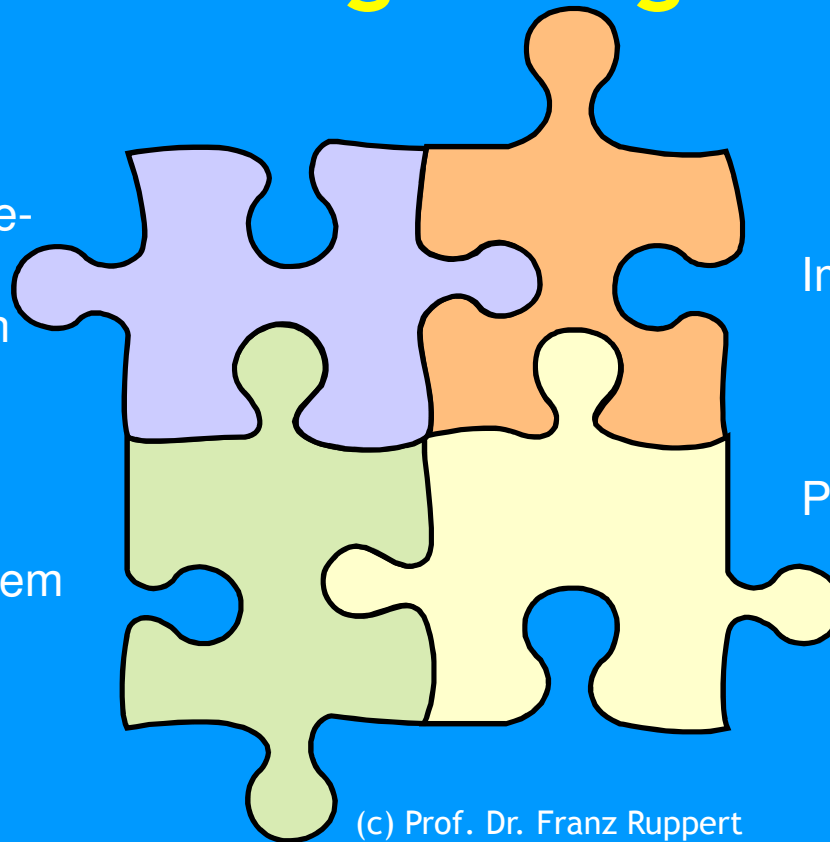
Symptome



Psyche als ein Element im Materie-Energie-Information-Netzwerk eines lebendigen Organismus

Genetisch
vermittelte Zelle-
zu-Zelle-
Kommunikation

Hormonsystem



Immunsystem

Psychisches System

Hauptaufgaben der “Psyche”

- Sie hilft dem lebendigen Organismus einen Zugang zur **Realität** zu bekommen
- außerhalb von sich und
- innerhalb von sich und
- zu sich selbst
- um zu überleben und
- sich fortzupflanzen.



Hauptfunktionen der Psyche

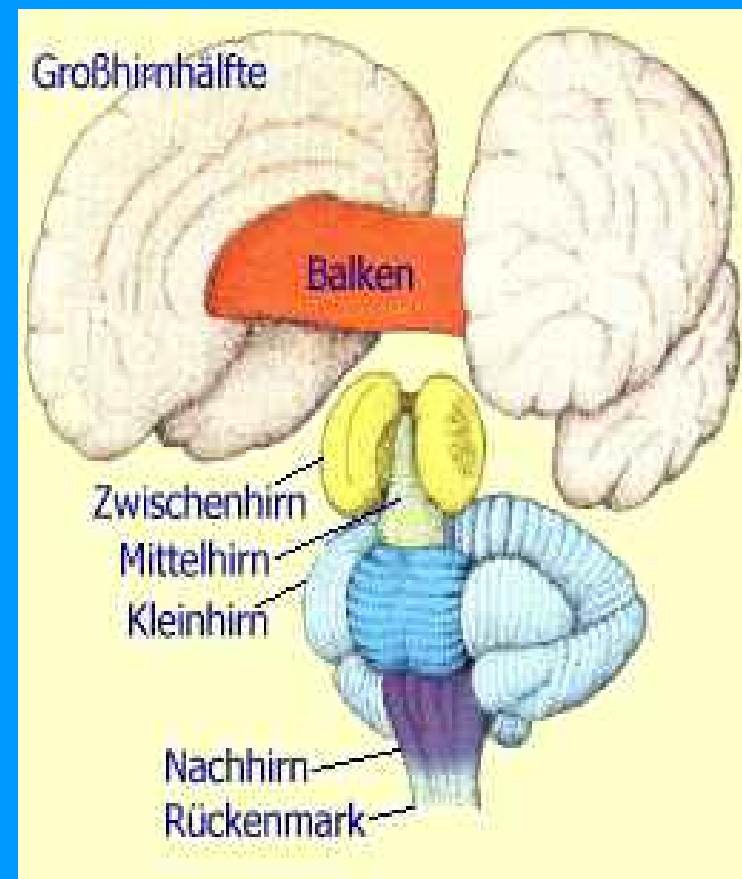
- Wahrnehmen
- Fühlen
- Denken
- Sprechen
- Wollen
- Erinnern
- Selbstbewusstsein
- Selbsterkenntnis und -reflexion
- Handeln



Das psychische System ist

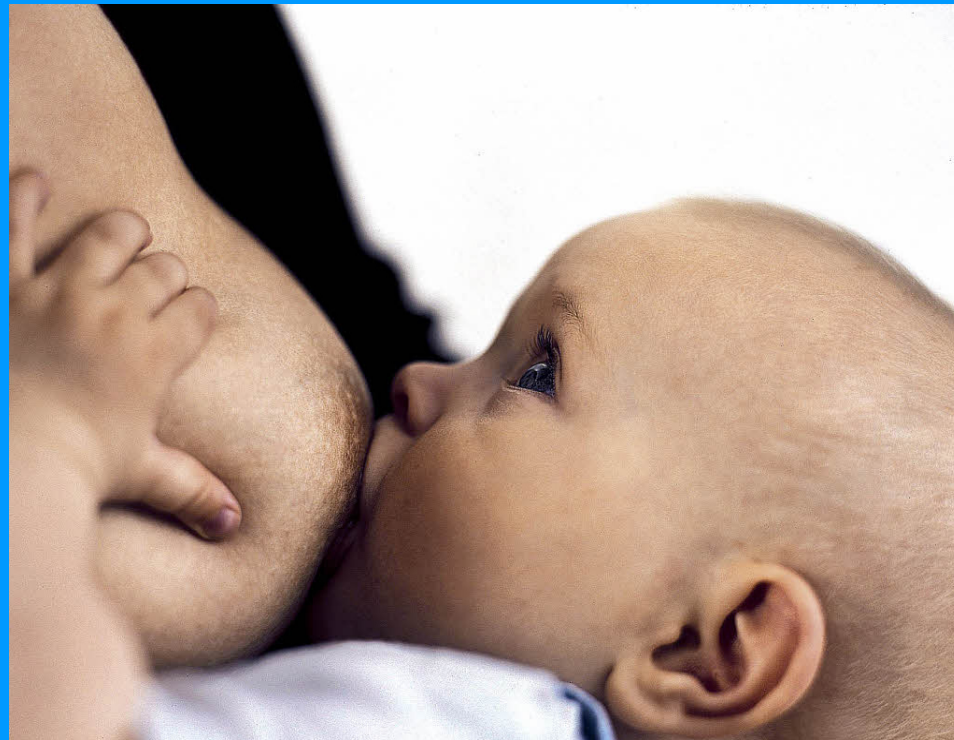
Multimodal
Selektiv
Adaptiv
Kreativ

Die psychischen Programme laufen auf unterschiedlichen Gehirncomputern, die sich im Laufe der menschlichen Evolution nacheinander entwickelt haben.



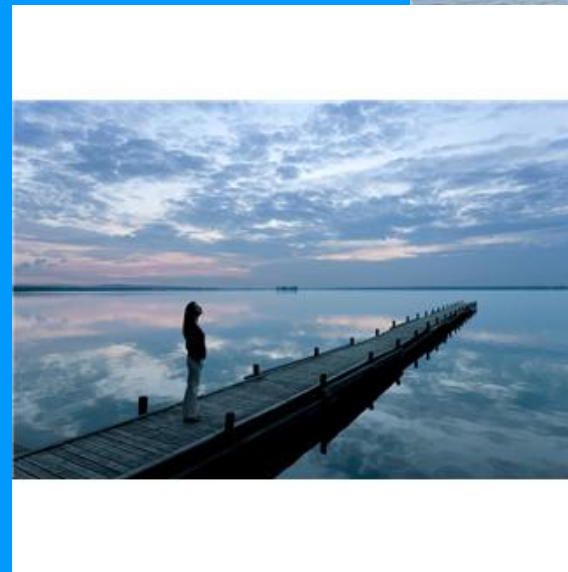
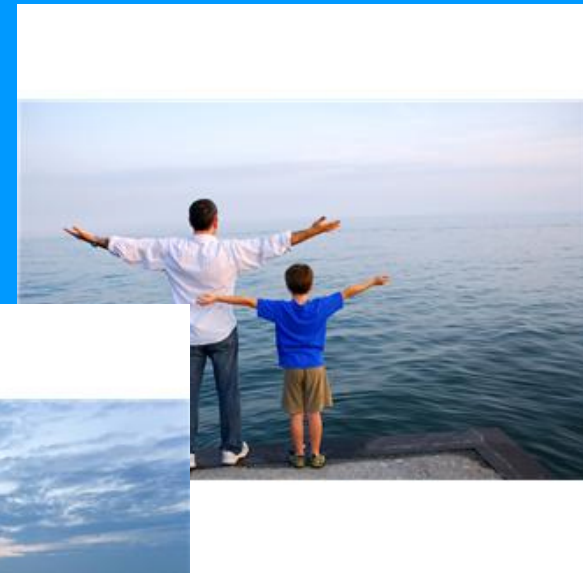
Symbiotische Bedürfnisse

- genährt werden
- gewärmt werden
- Körperkontakt haben
- gehalten werden
- Augenkontakt
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- Rückhalt bekommen
- zusammengehören



Autonomiebedürfnisse

- ❖ Selbst wahrnehmen, fühlen, denken ...
- ❖ Eigenständig sein
- ❖ In sich selbst Halt finden
- ❖ Etwas selbst machen
- ❖ Unabhängig sein
- ❖ Frei sein
- ❖ Selbst entscheiden
- ❖ ...



Drei Hauptzustände der Psyche

Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr

Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr

Realitätsverengung

Traumanotfallreaktionen



Gefahr ist überwältigend

Realitätsausblendung

Eine Erfahrung wird zum Trauma...

- wenn in einer lebensbedrohlichen Situation
- alle unsere Stressprogramme versagen
- diese die Lebensgefahr sogar noch weiter steigern
- wir sie daher unterdrücken müssen, um zu überleben.



Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

Dissoziieren und
Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



Spaltung der Psyche nach einer Traumaerfahrung

**Abteilung 2:
Traumatisierte
Anteile**



**Abteilung 3:
Überlebens-
anteile**



**Abteilung 1:
Gesunde Anteile**



Gesunde psychische Strukturen

- Eigene Lebenskraft
- Eigener Lebenswille
- Gesunde Urbedürfnisse
- Im Gefühl und im Spüren sein
- Freude an der Bewegung
- Freude am Spielen
- Freude am Lernen
- Offenheit, Kreativität
- ...



Merkmale traumatisierter Anteile

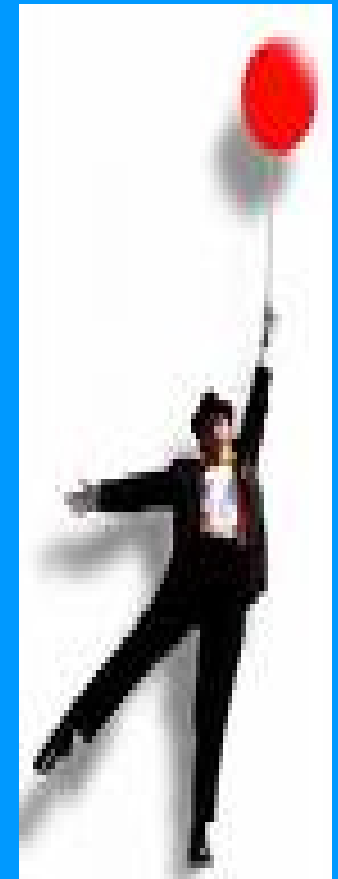
- Verlassenheitsgefühle
- Todesängste
- Verzweiflung
- Unterdrückte Wut
- Unterdrückte Trauer
- extremer Rückzug
- Tendenz zur Selbstaufgabe



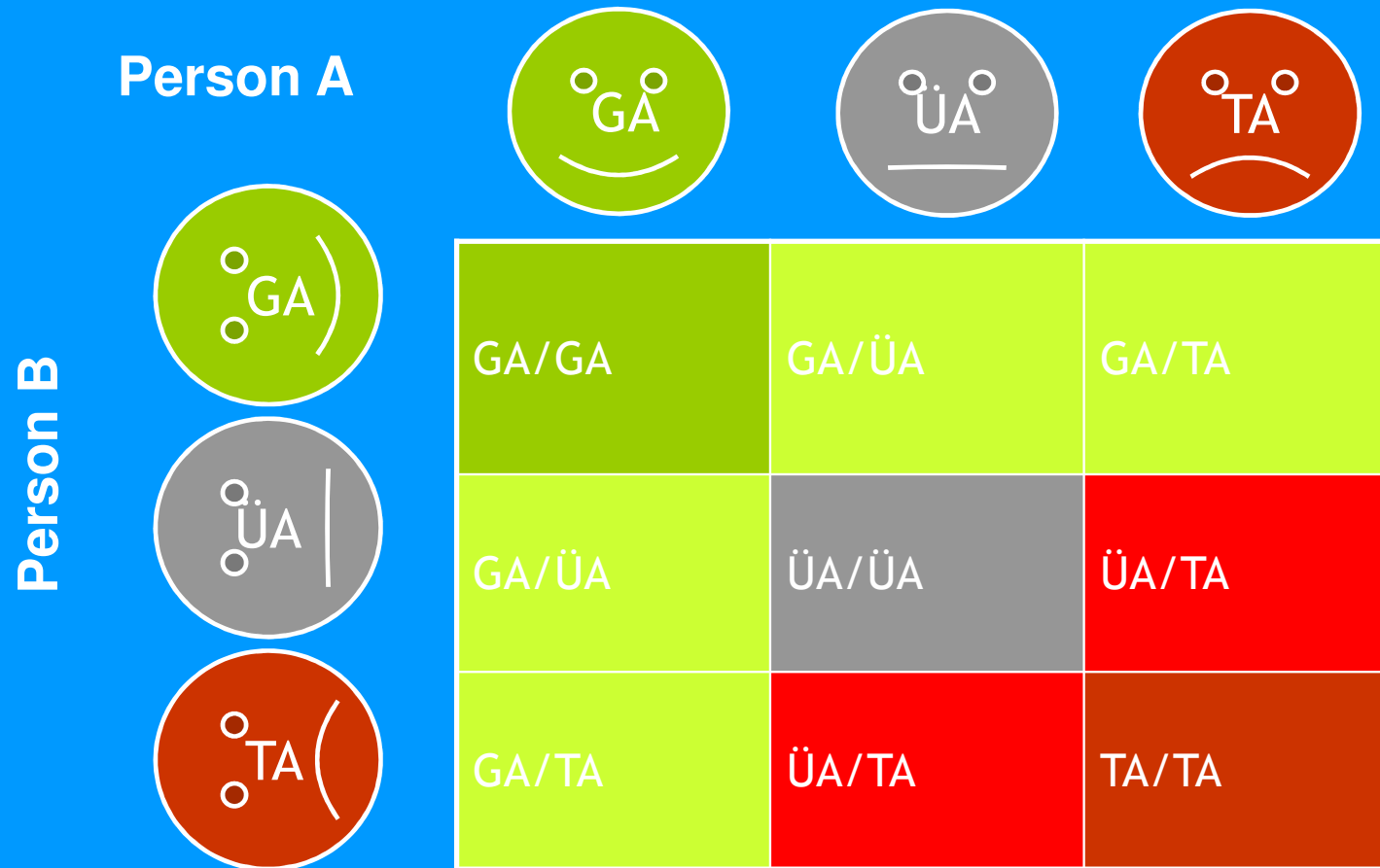
Merkmale von Überlebensanteilen



- Sichern das Überleben der Traumasituation
- Sind Wächter der psychischen Spaltung
- Sind im Gegenwärtigen verhaftet
- Sind im Dauerstress
- Verdrängen und leugnen das eigene Trauma
- Vermeiden Erinnerungen an das Trauma
- Ignorieren und lenken ab
- Kontrollieren die traumatisierten Anteile
- Kontrollieren andere Menschen
- Suchen nach Kompensationen
- Vergeuden wertvolle Ressourcen
- Erzeugen Illusionen
- Sind unterwürfig und latent aggressiv
- Laden eigene Traumagefühle auf andere ab
- Suchen Verstrickungen
- Verschmelzen mit den Traumagefühlen anderer
- Erzeugen weitere Spaltungen



Gesunde oder verstrickte Beziehung?



Einige Merkmale einer symbiotischen Verstrickung

- besitzen und vereinnahmen
- ängstliches Anklammern
- Erwartungsdruck aufbauen
- Veränderung vom anderen fordern
- Bewertungen und Abwertungen
- wechselseitiges nicht Verstehen
- Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung
- Dominanz und Unterwerfung
- Ausbeutung
- Liebesillusionen



These:

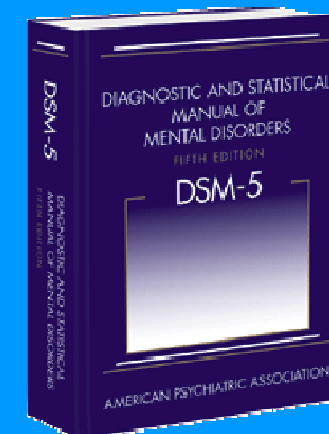
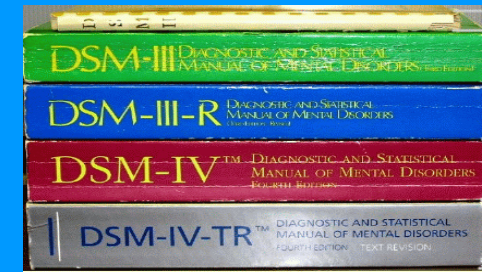
**Was als psychische „Krankheit“
oder „Störung“ bezeichnet wird,
hat in den meisten Fällen seinen
Ursprung in der Traumatisierung
der menschlichen Psyche.**

Standardwerke der psychiatrischen Diagnostik

„Diagnostic and Statistical Manual
of Mental Disorders“ (DSM)

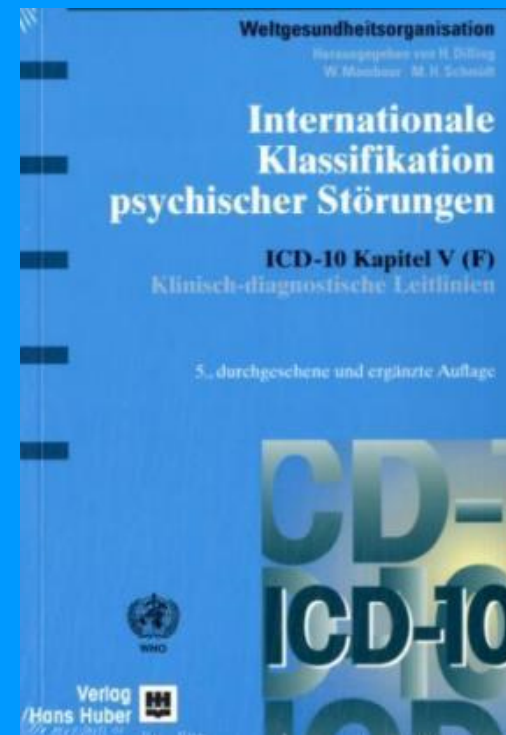
Wird seit 1952 von der American
Psychiatric Association (APA)
herausgegeben

Ab Mai 2013 aktuelle Version
DSM 5



Standardwerke der psychiatrischen Diagnostik in Deutschland

„International Classification of Diseases“ ICD
Kapitel V(F): Psychische Störungen
Wird von der
Weltgesundheitsorganisation
herausgegeben
Derzeit aktuelle Version ICD-10



26.11.20

© Prof. Dr. Franz Ruppert5

20

Psychiatrische Diagnosen

- Die Diagnosen für „psychische Krankheiten“ oder „Störungen“ sind Zuschreibungen an die „Patienten“
- Sie wiederholen nur die Symptome und betiteln sie mit leeren Begriffen
- Sie erzeugen den Schein von Wissenschaftlichkeit
- Sie erklären nichts
- Sie legitimieren die Behandlung auch ohne Einbezug der „Patienten“
- Die meisten in psychiatrischen Diagnoseschlüsseln aufgelisteten Symptome sind Traumaüberlebensstrategien
- Einige wenige weisen direkt auf Trauma hin

Psychiatrische Diagnostik und Krankenbehandlung

- Sie schafft weitere Unklarheiten und Verwirrungen v.a. bei den betroffenen Menschen
- Gründe, warum die Menschen diese Art von Symptome zeigen, werden nicht verstanden
- Sie stigmatisiert die diagnostizierten Patienten, führt bei vielen zu Gefühlen der Beschämung
- Sie legt die Patienten teilweise ein Leben lang auf eine Diagnose fest (Bsp. Schizophrenie)
- Sie kann als soziales Kontrollinstrument für Machtinteressen missbraucht werden (vgl. Fall Mollath)
- Sie spaltet „Psychisch Gesunde“ und „Psychisch Kranke“ und
- entsolidarisiert damit die Gesellschaft weiter
- Es finden so keine sozialen Lernprozesse statt.

Die Anwendung des medizinischen Krankheitsgriffs auf psychische Auffälligkeiten (v.a. mit Rückbezug auf vermutete Gendefekte oder Stoffwechselstörungen)

- ist objektivistisch: blendet die Subjektivität aus, macht die Person dann zum Objekt von Behandlungen
- ist a-sozial (z.B. blendet partnerschaftliche, familiäre, gesellschaftliche Rahmenbedingungen aus)
- ist a-historisch (blendet Biografie, Familiengeschichte, gesellschaftliche Vorgänge, z.B. Kriege, aus)
- pathologisiert in vielen Fällen die Opfer von Gewalt (blaming the victim) und schützt bewusst oder verdeckt die Täter (Täter-Opfer-Umkehr)
- fördert keine objektiven Erkenntnisse, sondern öffnet die Türen für subjektive Willkür

Welchen Interessen nützt die psychiatrische Diagnostik und das psychiatrische Krankheitsparadigma?

- Berufsgruppen im Feld der Psychiatrie (erzeugt professionelle Überlegenheitsgefühle, schafft Karrieremöglichkeiten, bietet gesichertes Einkommen, wenn Patienten lebenslang krank bleiben)
- Allen, die meinen, psychisch gesund zu sein, wenn sie keine psychische Krankheit diagnostiziert bekommen
- Patienten, die sich hinter ihren Diagnosen verstecken und eine Konfrontation mit den Ursachen ihrer Symptome vermeiden wollen
- Angehörige, die ebenfalls die Ursachen psychischer Auffälligkeiten nicht ansehen wollen
- Profitinteressen der Pharma- und Krankheitsindustrie

Identitätstorientierte Psychotherapie/-begleitung (IoPT)

- Macht die eingeschränkte und unterbrochene Identitätsentwicklung bewusst
- Stärkt die gesunden Ich-Merkmale
- Macht die eigenen Überlebensstrategien bewusst
- Hilft verstrickende Identifikationen und Zuschreibungen aufzulösen
- Macht eigene Traumatisierungen bewusst
- Ermöglicht es, dass gesundes Ich und traumatisierte Anteile sich begegnen, ohne dass es wieder zur Spaltung kommt

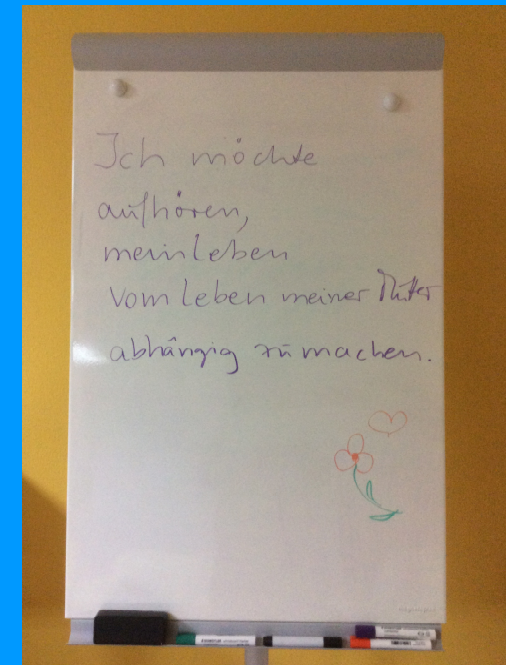


Integration der Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



Zentrale Methode der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie/beratung

- Einen Freiraum für die Selbstbegegnung anbieten, ohne Notwendigkeit der Identifikation und ohne Zuschreibungen seitens des Therapeuten
- Selbstbegegnung mit Hilfe eines eigenen Anliegenatzes
- Wort für Wort
- mittels Resonanzpunkten im Außen (andere Menschen oder Objekte)
- im Einzel- oder Gruppensetting



Literatur

Franz Ruppert (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

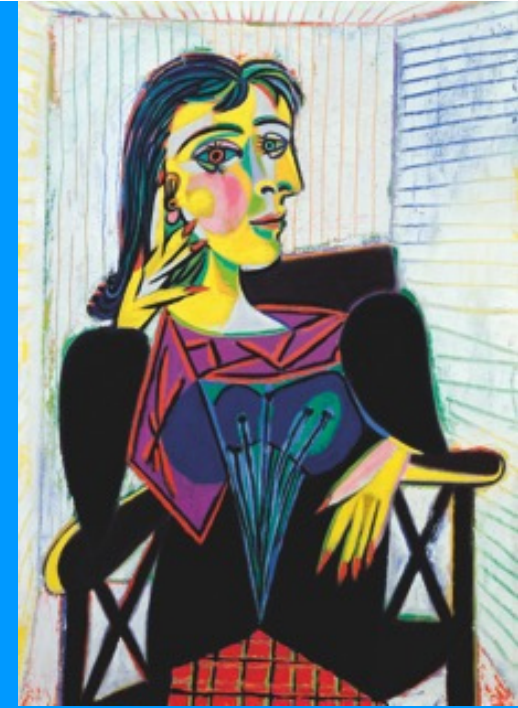
Franz Ruppert (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Franz Ruppert (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag

Franz Ruppert (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Einladung

- 3. Internationale Tagung „Liebe, Trauma und Ich“
- 21.-23. Oktober 2016 in München
- Grundlagen einer Identitätsorientierten Psychotraumatheorie und -therapie/begleitung
- www.gesunde-autonomie.de



Pablo Picasso „Porträt of Dora Mar
© Sucession Picasso/VG Bild-Kunst, Bonn 2015