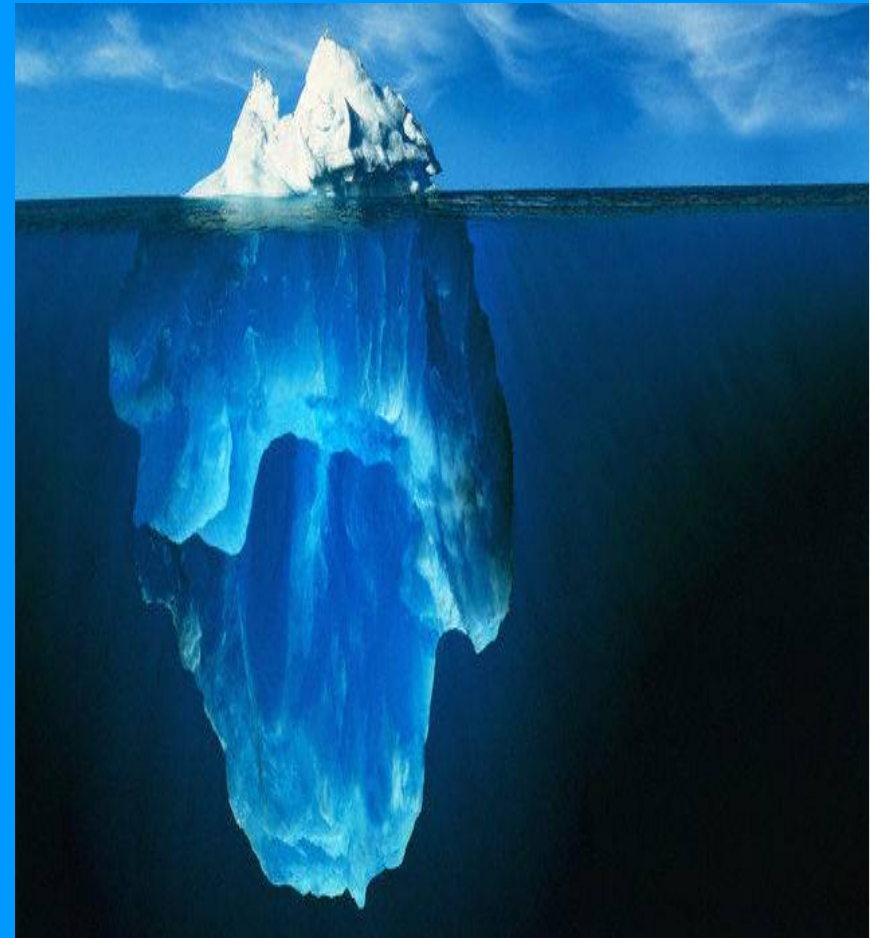


Psycho-Trauma

und symbiotische Verstrickungen

Heilbronn
22. Juli 2015



Symptome



Hauptzustände der menschlichen Psyche

Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr

Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr

Realitätsverengung

Traumanotfallreaktionen



Gefahr ist überwältigend

Realitätsausblendung

Symptome Trauma (1)



extreme Angst
Müdigkeit, Erschöpfung
Hyperarousal, Hypervigilanz
Gefühllosigkeit („Numbing“)
Wutausbrüche
Zwanghaftes Grübeln
Handlungsblockaden
Sozialer Rückzug
Selbstwertprobleme
Chronische Beziehungskonflikte

Symptome von Trauma (2)



Derealisationsgefühle
Depersonalisationserleben
Flashback, Intrusionen
Halluzinationen
Körperliche Symptome
Vermeidungsverhalten
Selbstverletzungen
Beziehungsunfähigkeit
Gefühl innerer Leere
Stummheit
Verwirrtheit

....

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)



Traumadefinition von Onno van der Hart, Ellert Nijhuis und Kathy Steele

„Wie stark ein Mensch traumatisiert wird, hängt von zwei Gruppen interagierender Faktoren ab: von den objektiven Merkmalen des Ereignisses und von den subjektiven Eigenarten, welche die mentale Energie und Effizienz des Betreffenden ausmachen (von den Komponenten der Integrationsfähigkeit).“ (van der Hart, Nijhuis und Steele 2008, S. 42)

Der traumatische Prozess



Die traumatisierende Situation

Das Erleben des Traumas

Die kurz-, mittel- und langfristigen Folgen der Traumatisierung

Ein Trauma betrifft

Den Körper

Die Psyche

Den „Geist“/Verstand

Die sozialen Beziehungen

Ein Trauma ist in den meisten Fällen ein soziales Ereignis, das in Beziehungskontexten entsteht und darin ignoriert oder verarbeitet wird.

Traumatisiert werden

Die Opfer

Die Täter

Die Zeugen eines traumatischen Ereignisses

Betroffen sind Einzelpersonen,
Gruppen und gesamte Beziehungssysteme wie
z.B. Familien, Dorf- und
Stadtgemeinschaften, ethnische Gruppen
oder Nationen.

Eine Erfahrung wird zum Trauma...

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



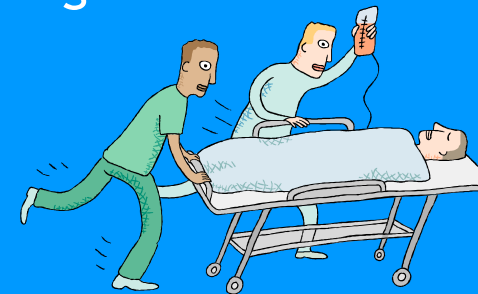
Unterschied Stress und Trauma

Stresssituation:
Mobilisierung von
Energien für
Kämpfen oder
Fliehen
„fight or flight“



20.07.2015

Traumasituation:
Blockade der
mobilisierten
Energien, um
emotional
einzufrieren oder
sich innerlich
aufzuspalten
„freeze or
fragment“



© Prof. Dr. Franz Ruppert

12

Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



Psychische Traumata 1: Schocktraumata



Existenztrauma (z.B. schwerer Arbeits-, Verkehrs- oder Sportunfall, Mordanschlag, Vergewaltigung mit Todesandrohung, Abtreibungsversuch)

Verlusttrauma (z.B. Tod eines Kindes, früher Tod der Mutter, frühe Trennung von der Mutter)

Psychische Traumata 2: Bindungsbeziehungstraumata



“Trauma der Liebe“ (die Mutter ist körperlich da, aber nicht emotional verfügbar) (Traumatisierung des Bedürfnisses nach Liebe)

Traumatisierung der Sexualität (Missbrauch, Vergewaltigung)

Bindungssystemtrauma (z.B. aufgrund von sexuellem Missbrauch, Mord, Inzest im Familiensystem)

**Traumatisierung durch
Naturgewalten**

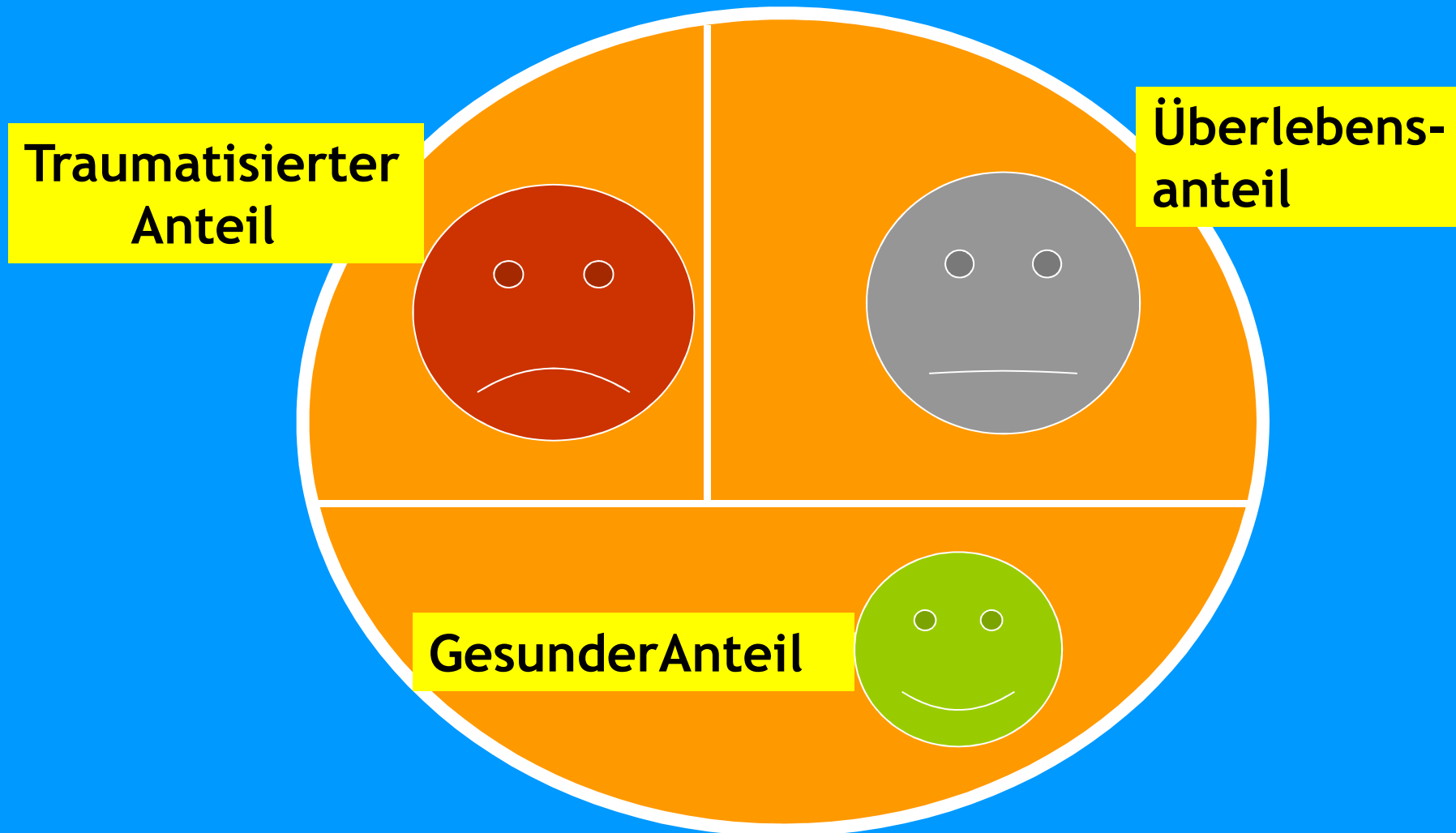
**Traumatisierung
durch
Menschengewalt**

**Traumatisierung
der Sexualität**

Frühes Psychotrauma

**Traumatisierung
der Liebe**

Spaltung der Psyche nach einer Traumaerfahrung



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
- ❖ Selbstliebe
- ❖ Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Handelns
- ❖ Bereitschaft zur angemessenen Übernahme von Verantwortung
- ❖ Wille zur Wahrheit/Klarheit
- ❖ Hoffnung auf gute Lösungen von Problemen
- ❖ ...

Merkmale traumatisierter psychischer 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

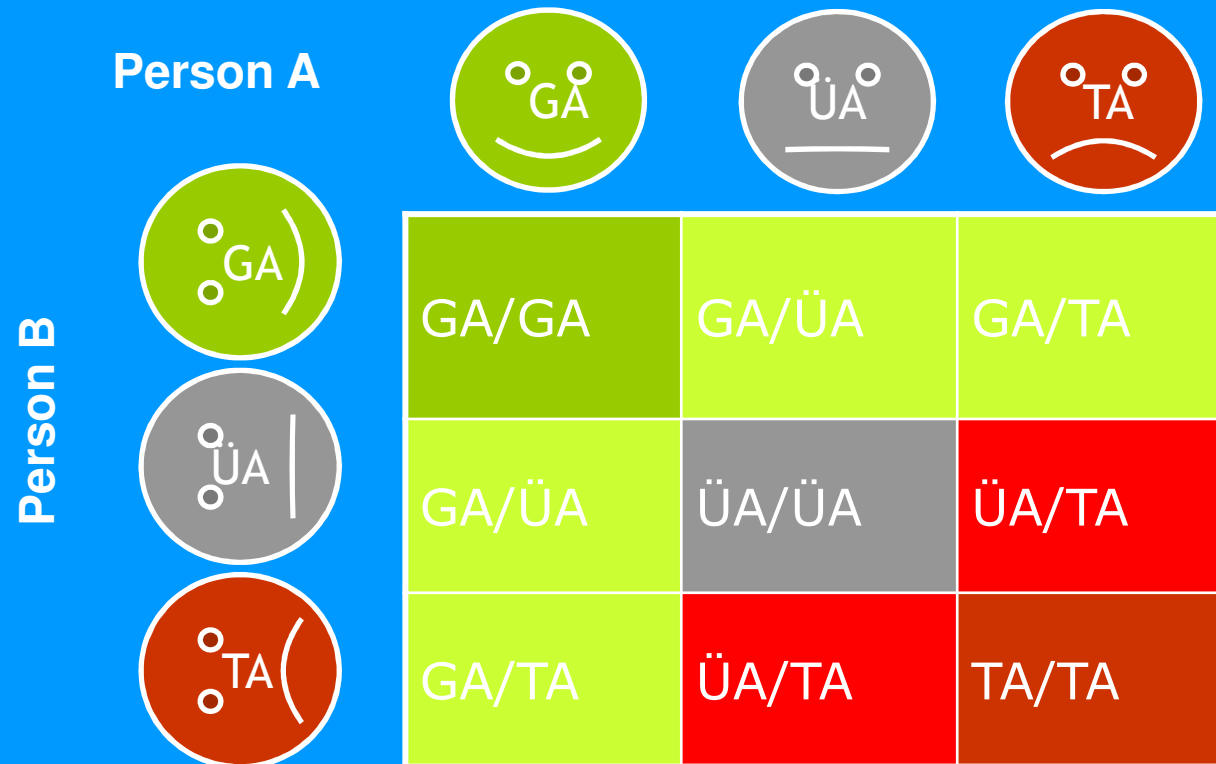


Merkmale von Trauma-Überlebensanteilen

- ❖ sichern das Überleben in und nach der Traumasituation
- ❖ sind Wächter der Identitätsspaltung
- ❖ sind im Gegenwärtigen 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



Gesunde oder verstrickte Beziehung?



Liebesillusionen

- Ich kann lieben, wen ich will
- Wenn man fest genug liebt, wird auch der andere die Liebe erwidern
- Alle Eltern lieben alle ihre Kinder
- Liebe kann erzwungen oder gekauft werden
- Man kann jemanden durch die eigene Liebe retten
- Liebe heilt alle Wunden
- Liebe ist für die Ewigkeit
- ...



HÖREN SIE
SOFORT AUF,
MIR NACHZULAUFEN.

ABER...
ICH LIEBE SIE.

WWW.NICHTLUSTIG.DE

**Das Überlebens-Ich ist das
Spiegelbild des Trauma-Ichs.**

**Je extremer das Trauma, desto
extremer das Überlebens-Ich.**

Schritte einer Integration von Spaltungen nach einer Traumataerfahrung



Literatur

- Levine, Peter (2012). Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, Franz (2005). Trauma, Bindung und Familienstellen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, Franz (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, Franz (2012). Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit und wie Aufstellungen dabei helfen. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, Franz (Hg.) (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Van der Hart, Onno, Nijhuis, Ellert & Steele, Kathy (2008). Das verfolgte Selbst. Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung. Paderborn: Junfermann.
- Van der Kolk, Bessel, McFarlane, Alexander & Weisaeth, Lars (Hg.) (2000). Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze. Paderborn: Junfermann.

Ankündigung

21.-23. Oktober 2015 in München

- 3. Internationale Tagung „Wer bin Ich und was will Ich?“
- Therapeutisches Arbeiten mit dem Aufstellen des Anliegenatzes
- www.gesunde-autonomie.de