

Mein Körper, mein Trauma und Ich

Wie Traumata den Körper prägen

Grundlagen der Identitätsorientierten
Psychotraumatheorie und –therapie (IoPT),

Neuss, 21.01.2017

Gliederung

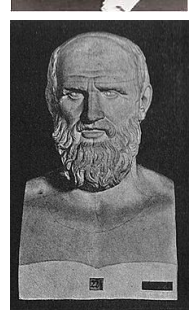
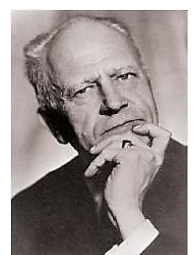
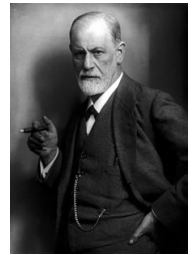
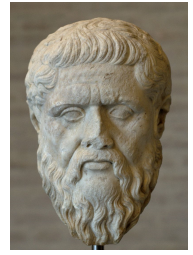
- Der lebendige menschliche Organismus
- Was bedeutet „lebendig“?
- Was brauchen wir für einen gesunden lebendigen Organismus?
- Was bedeutet Psychotrauma?
- Wie beeinflusst ein Psychotrauma den menschlichen Organismus?
- Was tun bei den verschiedenen Traumata?
- Schritte in Richtung einer neuen Gesundheitskultur

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“



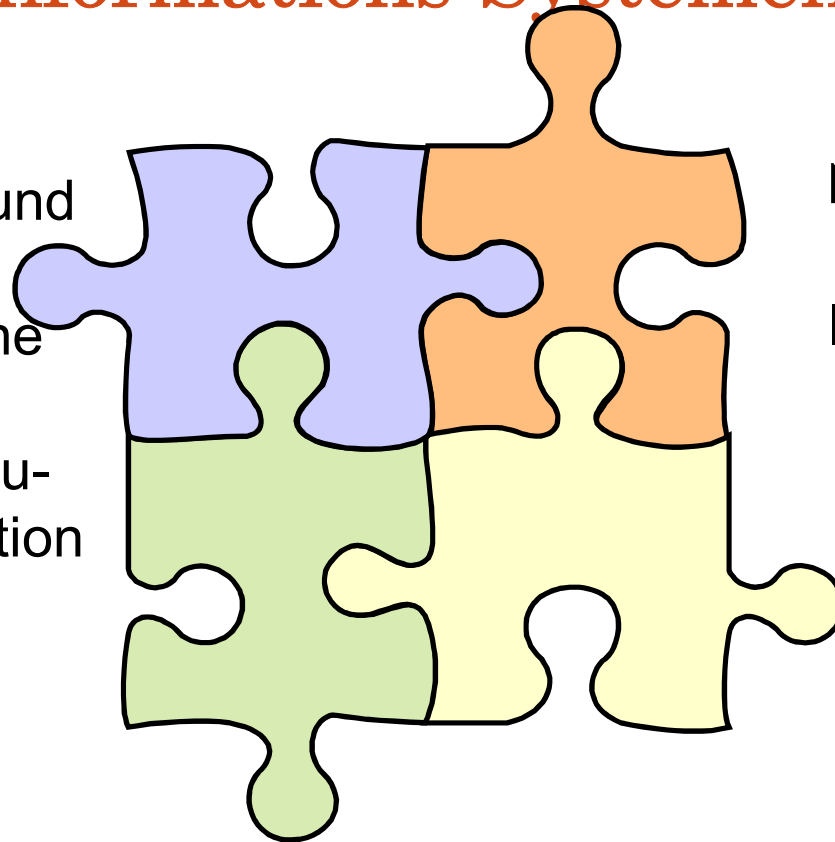
Um den lebendigen
menschlichen
Organismus in
seinem natürlichen
und sozialen Umfeld



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

Genetisch
hervorgebrachte und
über
elektromagnetische
Schwingungen
vermittelte Zelle-zu-
Zelle-Kommunikation

Hormonsystem



Nervensystem

Immunsystem

Psychisches System

Was bedeutet lebendig sein?



Was bedeutet lebendig sein?



- Wachsen
- Sich bewegen
- Sich ausdrücken
- In sich aufnehmen
- Ausscheiden
- Sich schützen
- Ausruhen
- Sich verändern, im Fluss sein
- Genießen
- Sich selbst heilen
- Sex praktizieren
- Sich vermehren
- Den Tod 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
- Lebensfeindlich, zerstörerisch und aggressiv sein
- ...



Was ist notwendig, um gesund zu sein und zu bleiben?

- Saubere Atemluft
- Angemessene Nahrung (gesundes Essen, sauberes Wasser)
- Schutz vor Hitze und Kälte
- Bewegungsräume
- Gefühle zeigen können
- Ein klarer Verstand
- Ein freier Willen
- Identität
- 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 Befruchtung an
- Z.B. gibt es kein „Herz“ und keine „Angst“ an sich



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 drücken sich die Traumata aus

- 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.

„Trauma“

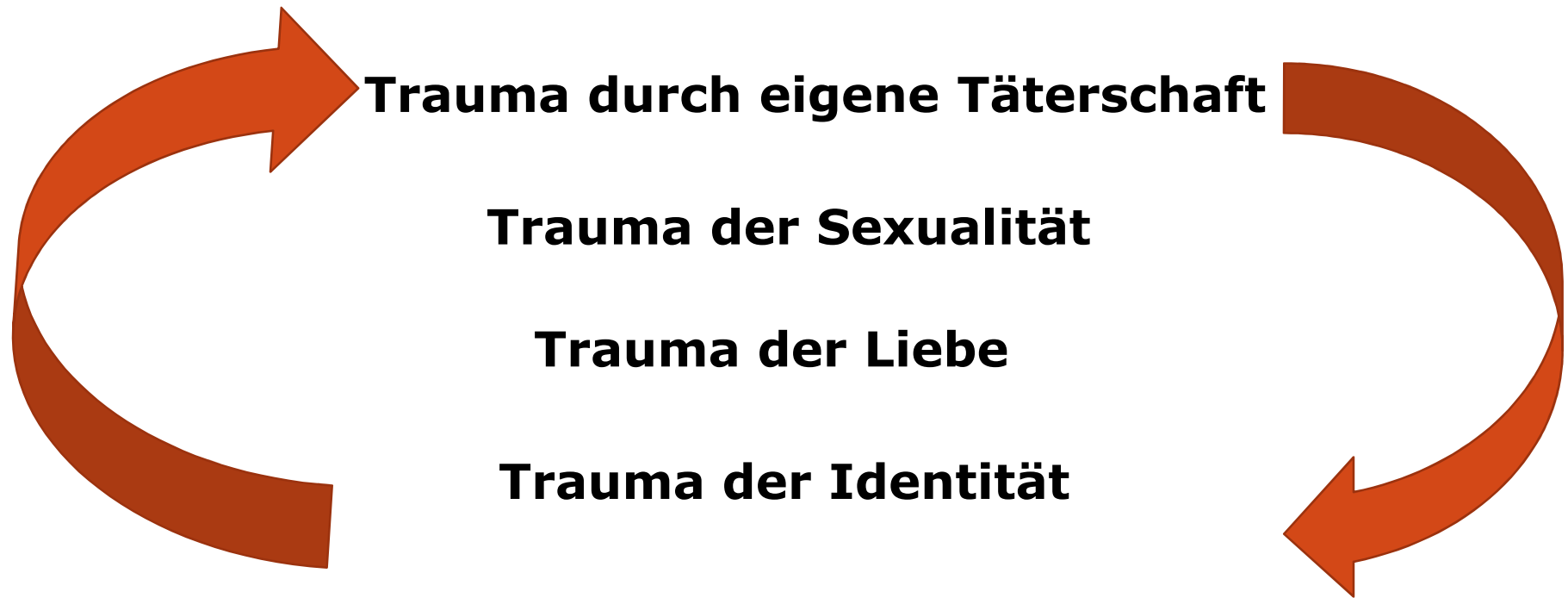


„Psychotrauma“

„Psychotrauma“ schließt die Tatsache mit ein, dass unsere Beziehungen mit anderen Menschen überwältigende Folgen haben können, mit denen wir emotional und mental nicht umgehen können



Psychotraumata sind in vielen Fällen Gewalterfahrungen!



Stadien einer Traumabiographie

Körperliche Auffälligkeiten wie





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

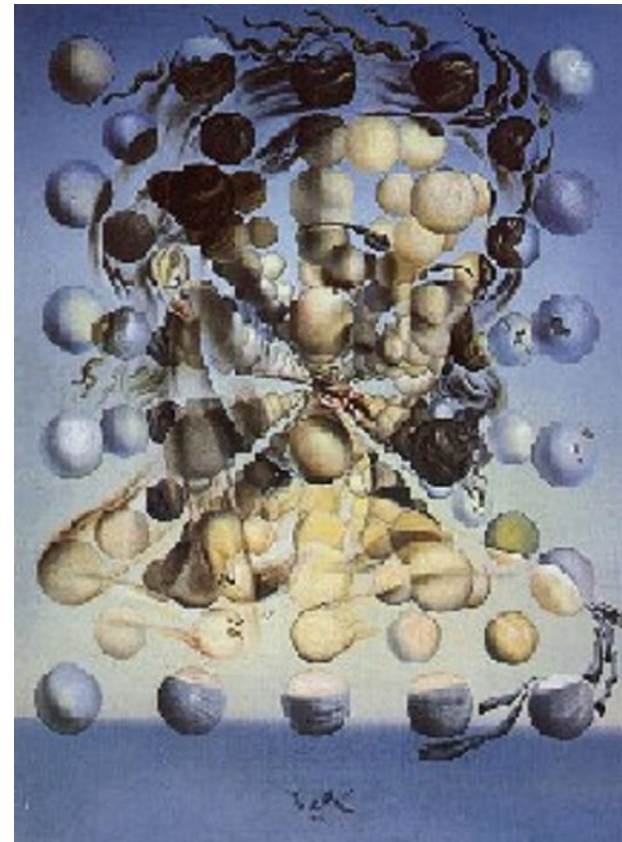


Adverse Childhood Experiences Studie (Vince Felitti & Bob Anda 1998)

- 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 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

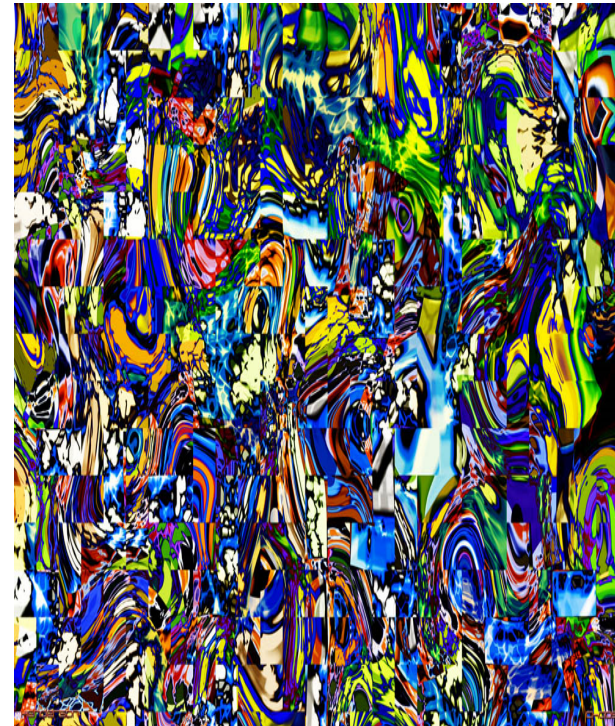
Der Körper wird zum Mosaik aus Anteilen verschiedener Altersstufen



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



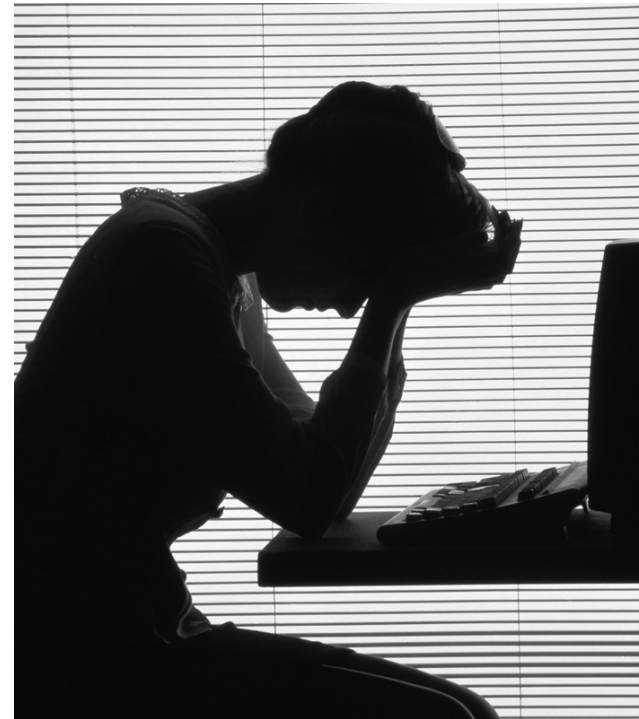
Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

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?

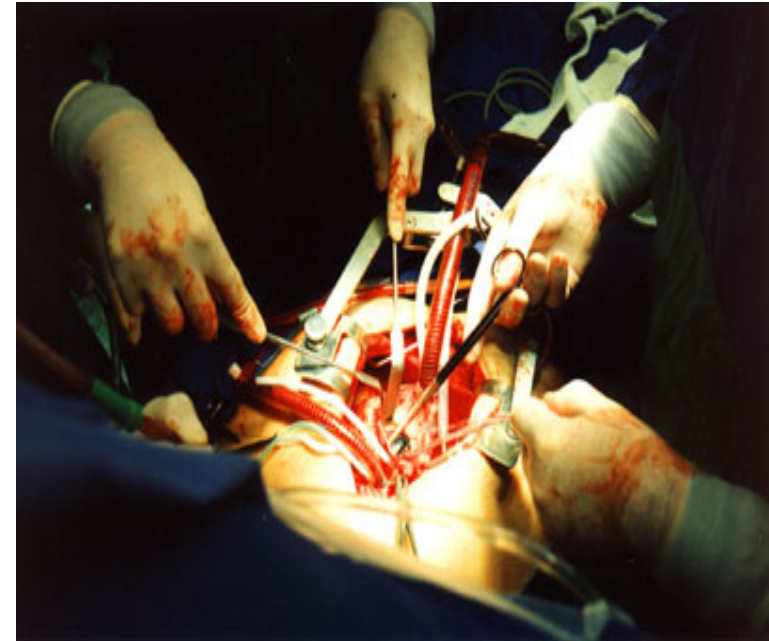
Es fehlen ein gesundes Ich und ein freier Wille, die im Ernstfall zugunsten von Gesundheit und Wohlbefinden entscheiden

Weil wir unsere Erinnerungen unterdrücken, können wir keine gesunde Identität entwickeln



Trauma-Überlebensstrategien und ihr reduzierte 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 reduzierte 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
- 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 Traumabiographien 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 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. (2017). Mein Körper, mein Trauma und Ich. Anliegen aufstellen, aus der Traumabiographie aussteigen. München: Kösel Verlag. (erscheint im Herbst 2017)
- <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>