

Liebe, Lust & Psychotrauma

Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT) und die Anliegenmethode

Goldegg, 20. Juni 2019

Gliederung

- Was ist Liebe?
- Was ist menschliche Sexualität?
- Was ist ein Psychotrauma?
- Was ist ein Trauma der Liebe?
- Was ist ein Trauma der Sexualität?
- Therapeutische Prinzipien aus Sicht der IoPT
- Die Anliegenmethode

Was ist Liebe?

- Ein ursprüngliches Potential („Liebesfähigkeit“)
- Die Hoffnung auf Resonanz („Liebesbedürfnis“)
- Das Gegenteil von Angst, Wut, Fremd- und Selbstaggression
- Ein Gefühl, das Mütter/Väter veranlasst, ihre Kinder zu schützen
- Ein gutes Körpergefühl, das das Ja zum eigenen Dasein braucht
- Ein Gefühl, das das eigene Wohlergehen will („Selbstliebe“)
- Verhaltensweisen, die das Wohlergehen anderer im Sinn haben
- ...

Was die Psyche eines Menschen am meisten prägt



ist seine Bindungs/
Liebesbeziehung mit seiner Mutter.

Jedes Kind ist mit seiner Mutter psychisch doppelt verbunden

- passiv: die psychischen Qualitäten der Mutter prägen sich in die psychische Grundstruktur des Kindes ein



- aktiv: das Kind sucht Halt und Sicherheit bei seiner Mutter und richtet sich auf deren Psyche aus

Die Bindungsliebe eines Kindes zu seiner Mutter ist eine der stärksten psychischen Kräfte.

Psychische Bindung



= emotionale Nabelschnur

- ist auf besondere Personen bezogen und begrenzt,
- ist exklusiv,
- beruht auf Körperkontakt, intensiven Gefühlen und gemeinsamen Erfahrungen,
- ist auf Dauer angelegt,
- vermittelt Zugehörigkeit,
- erzeugt ein hierarchisches Verhältnis.
- Bindungsgefühle gegenüber Personen können mit Gegenständen, Tieren und Situationen verknüpft werden.

Die Bedeutung des Vaters für die Entwicklung der Psyche eines Kindes

- Ein Kind liebt auch seinen Vater.
- Die Beziehung zum Vater eröffnet dem Kind einen zweiten Zugang zur Welt.
- Sie hilft dem Kind, sich aus der engen Bindungsbeziehung mit seiner Mutter zu lösen.
- Eine sichere und liebevolle Vater-Bindung hilft einem Kind, gesunde Autonomie zu entwickeln.



Gesunde Elternliebe bedeutet

- einem Kind seine Liebesbedürfnisse altersadäquat zu erfüllen und
- ihm die Entwicklung seiner Autonomie altersadäquat zu ermöglichen
- Voraussetzung: die eigenen Liebesbedürfnisse der Eltern wurden befriedigt und sie konnten als Kinder sie selbst sein und erfahren, was gesunde Liebe ist

Was ist „Sexualität“?

- Eine mögliche Form der Fortpflanzung neben Zellteilung, Klonen, Sprossung
- Geschlechtsdimorphismus in einer Gattung („männlich“ und „weiblich“)
- Unterschiedliche Aufgaben von „weiblich“ und „männlich“ in Bezug auf die Vermehrung
- Bringt Individuen hervor

Menschliche Sexualität - Biologie

- Fähigkeit, neues Leben zu generieren, ist tief im lebendigen menschlichen Organismus verwurzelt
- Durchläuft genetisch (XX, XY) und hormonell (Östrogene, Testosteron) gesteuert von der befruchteten Eizelle an einen biologischen Reifungsprozess von 9-13 Jahren
- Ab Schwangerschaftswoche 7 Herstellung der Sonderform Männlichkeit
- Macht Grenzüberschreitung erforderlich: männlichen Gliedes dringt in die weibliche Scheide ein
- Ist besonders aktiv in der Hochphase der Fruchtbarkeit (20-40 Jahre) und schwächt sich mit dem Alter ab

Vor- und Nachteile der sexuellen Vermehrung

- + Höherer Variantenreichtum zur Anpassung an sich ändernde Umwelten und zur Abwehr von Feinden (z.B. Parasiten)
- - Interessenskonflikte zwischen Selbsterhalt und Fortpflanzung
- - Interessenskonflikte zwischen männlichen und weiblichen Exemplaren
- - Interessen der Elterngeneration sind nicht identisch mit denen der Kindergeneration

Relativität der Geschlechtlichkeit

- Männliche und weibliche Eigenschaften entwickeln sich im Verhältnis zueinander
- Viele möglichen Variationen und Zwischenformen (männlich/männlich, männlich/weiblich, weiblich/männlich, weiblich/weiblich, Zwittertum)
- Extreme werden ausgelotet (Frauen tragen körperlich und psychisch die Hauptlast beim Kinderbekommen; Männer sind aufdringlicher, emotional gleichgültiger und mehr konkurrenzorientiert)

Menschliche Sexualität - Psychologie

- „Triebhaft“ = Außensteuerung durch Wahrnehmen, Innensteuerung durch Hormone jenseits von Ich- und Willensfunktionen
- Ist mit intensiven Empfindungen und Gefühlen verknüpft (Lust, Freude, Stolz, Angst, Scham, Ekel, Schuld)
- Sexuelles Verhalten (Konkurrieren, Werben, den Körper zur Schau stellen, Anschauen, Anfassen, Kopulieren, Schwanger Sein, Gebären, Selbstbefriedigung ...)
- Wird mit häufig Liebesbedürfnissen (Nähe, Geborgenheit, Körperkontakt) verknüpft funktioniert aber auch ohne (z.B. bei künstlicher Befruchtung)

Frau-Mann-Beziehungen, das matriachale Modell

- Frauen wählen ihre Sexualpartner selbst
- Es gibt keine Eheschließungen
- Besitz wird in der Mutterlinie vererbt
- Männer wohnen und arbeiten im Mutterclan mit
- Männer erheben keinen Anspruch auf ihre leiblichen Kinder
- Ahnen-Verehrung, Naturreligion des Mütterlichen
- Ca. 100 kleinere Volksgruppen über den Erdball verteilt



Mann-Frau-Beziehungen, das patriarchale Modell

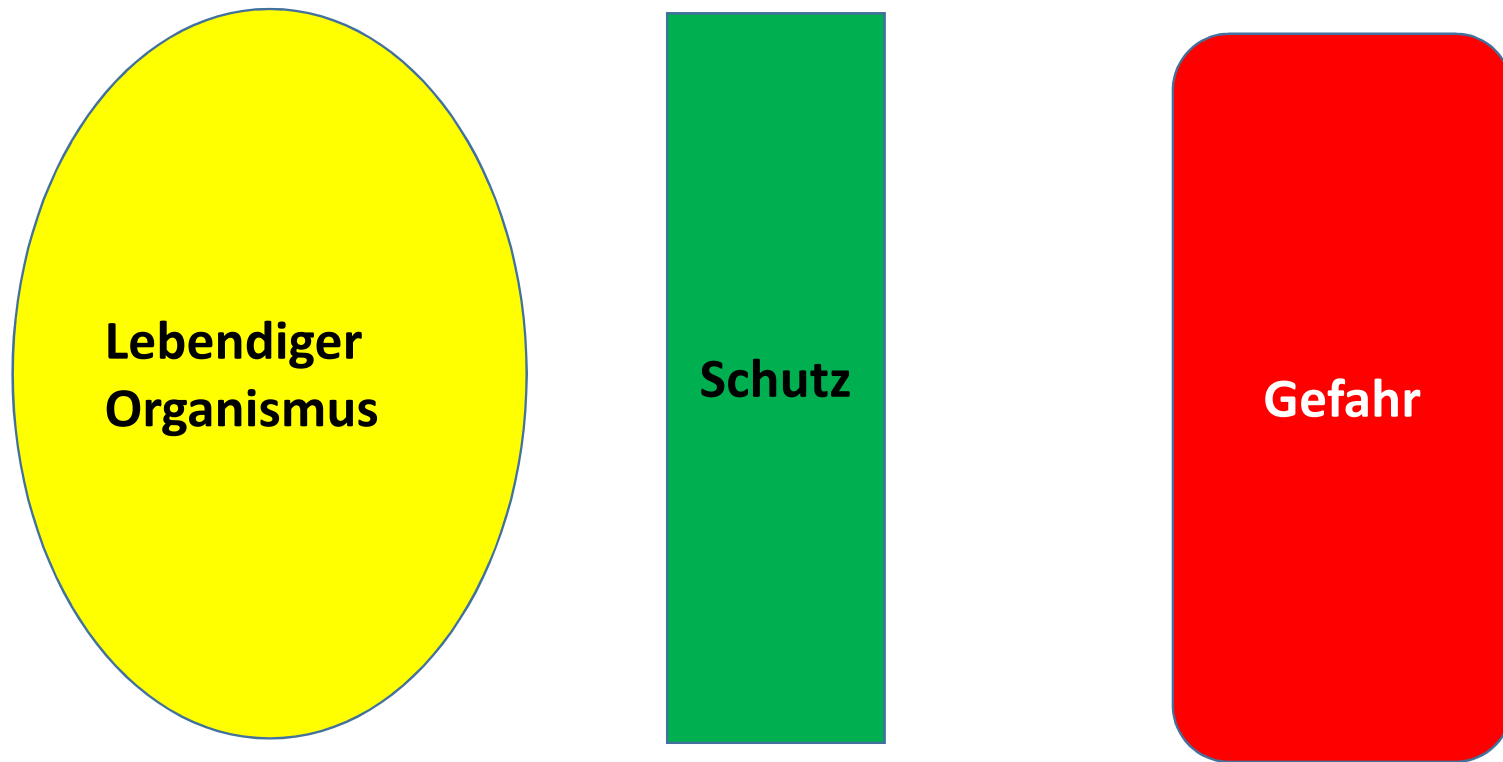
- Mann erwirbt sich eine Frau
- Besitz, Frau, Kinder sind Eigentum des Mannes
- Frauen sind zum Kinderkriegen gezwungen
- Sexualität der Frauen wird von der Männergesellschaft kontrolliert
- Götter sind männliche Autoritätspersonen
- Überwiegendes Modell in den meisten Gesellschaften bis ins 21. Jahrhundert



Partnerbeziehungen – das Modell der Neuzeit

- Frau und Mann sind gleichwertig
- Beide wollen berufstätig sein
- Beziehungen wie Ehen sind temporär
- Beide Partner sind für die Kinder zuständig
- Kinderbetreuung wird früh ausgelagert
- Glaube an romantische Liebe, Demokratie und staatliche Fürsorge



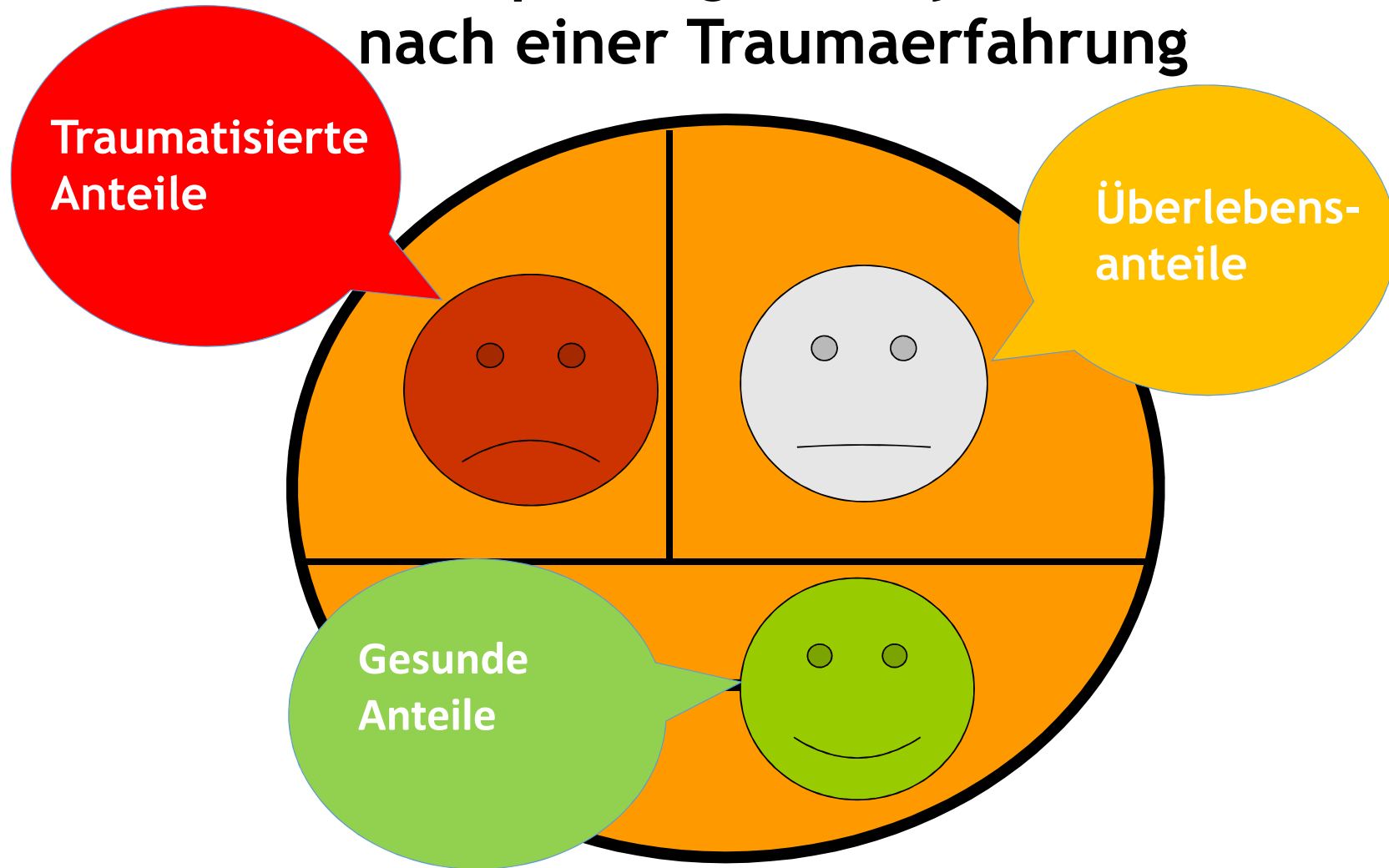


Drei-Faktoren-Modell von Trauma

Eindimensionale Sichtweisen

- Der Organismus ist defizitär, krank (z.B. Schizophrenie als Gehirnerkrankung und Gendefekt)
- Es kommt nur auf die Schutzfaktoren an (z.B. Förderung der eigenen Widerstandskräfte/„Resilienz“)
- Die Gefahren müssen ausgeschaltet werden (z.B. alle Feinde töten)

Spaltung der Psyche nach einer Traumaerfahrung



Eine traumatisierte Psyche kann nicht unterscheiden zwischen

- Ich, Du und Wir
- Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
- Innen und Außen
- Leben und Tod
- Was tut mir gut und was schadet mir
- Wer meint es gut mit mir und wer nicht
- Was ist möglich und was ist unmöglich

Trauma durch eigene Täterschaft



Trauma der Sexualität



Trauma der Liebe



Trauma der Identität

Die Psychotrauma-Biographie

© Prof. Dr. Franz Ruppert

Die Bindungsbeziehung zu seiner Mutter und zu seinem Vater kann für ein Kind zu einer traumatisierenden Erfahrung werden („Entwicklungstrauma“).



Traumatisierte Eltern können sein

- Emotional nicht erreichbar
- Übergriffig
- Emotional schwer belastet
- Unberechenbar
- Emotional bedürftig
- Gewalttätig



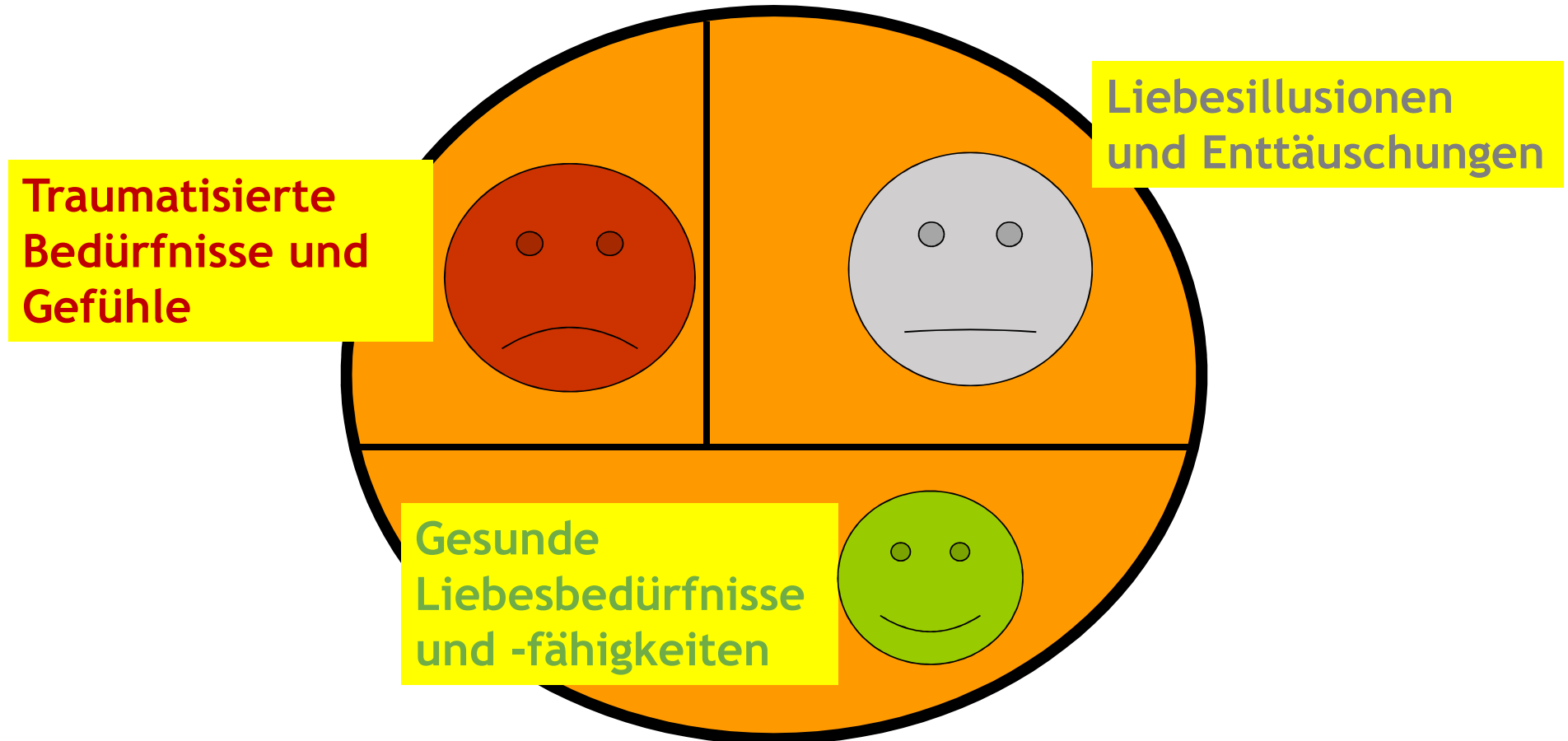
- Sie sind aufgrund eigener Traumatisierungen psychisch gespalten.

Trauma der Liebe bedeutet ...

- ... ein Kind muss die eigenen Gefühle von Freude, Angst, Wut, Trauer, Schmerz abspalten und damit sein Ich und eigenes Wollen aufgeben, um in der Bindungsbeziehung mit seinen Eltern bleiben zu können.



Spaltungen der psychischen Strukturen bei einem Trauma der Liebe



Liebesillusionen

- Wenn man fest genug liebt, wird auch der andere die Liebe erwidern
- Liebe kann erzwungen oder gekauft werden
- Man kann jemanden durch die eigene Liebe retten
- Liebe heilt alle Wunden
- Liebe ist für die Ewigkeit
- Alle Eltern lieben alle ihre Kinder
- Liebe ist das Höchste, was es gibt
- Nur die Liebe kann die Welt retten
- ...



Traumatisierung der Sexualität

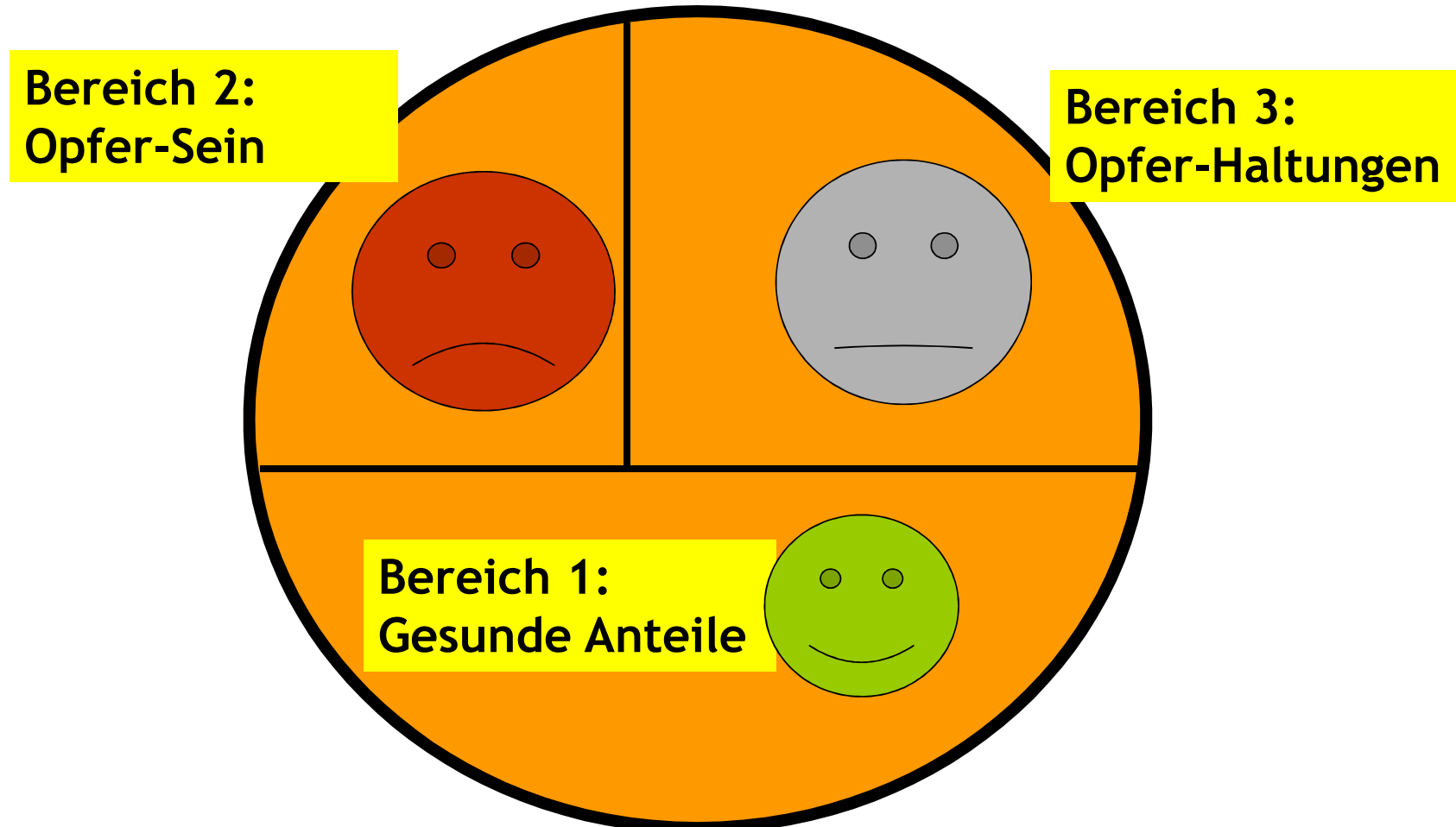
- Jemand wird zum Objekt der sexuellen Bedürfnisbefriedigung einer anderen Person gemacht,
- er wird dadurch physisch und psychisch verletzt,
- ohne dass eine Gegenwehr oder ein Entrinnen möglich ist.
- Es entstehen daraus überwältigende Gefühle von Schmerz, Angst, Ekel, Scham, Schuld und Minderwertigkeit.

Formen sexueller Traumata

- Sexuelle Traumatisierung in der Kindheit in unterschiedlichen Schweregraden
- Vergewaltigungen in und außerhalb von Partnerbeziehungen
- Traumata bei Schwangerschaft und Geburt
- Männliche, weibliche Genitalbeschneidung
- Kinderpornographie, Prostitution
- Sexuelle Folter, „ritueller Missbrauch“
- Massenvergewaltigungen als Kriegsstrategie
- <https://www.zdf.de/dokumentation/zdfinfo-doku/bordell-deutschland-milliardengeschaeft-prostitution-102.html> 29.3.2018



Psychische Spaltungen eines Menschen nach einer sexuellen Traumatisierung



Sexuelle Traumatisierung führt zu einer **umfassenden Verwirrung** der Identität (Ich, Wollen, Gefühle, Denken, Erinnern, Handeln).

Sexuelle Traumatisierung ist die Fortsetzung des Traumas der Identität und des Traumas der Liebe.

Sexuelle Traumatisierung ist die Hauptursache für Symptome, die psychiatrisch als schwere „psychische Erkrankungen“ diagnostiziert werden, wie z.B. Zwangsstörungen, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Schizophrenie, Psychosen, dissoziative Identitätsstörung, Psychopathie.

Sex als Trauma-Überlebensstrategie

- Ist von Liebesillusionen geprägt (“Mein Vater ist die einzige Person, die mich liebt und sich um mich kümmert.”)
- Versucht, Einsamkeit zu überspielen
- Führt nur kurzfristig zu Erleichterungen
- Wird oft suchartig wiederholt
- Geschieht oft unter Alkohol- und Drogeneinfluss
- Ist rücksichtslos gegenüber körperlichen Verletzungen und Infektionen
- Nimmt das Risiko ungewollter Schwangerschaften in Kauf

Wegsehen, Verschweigen und Verleugnen



sind Bestandteile der sexuellen Traumatisierung

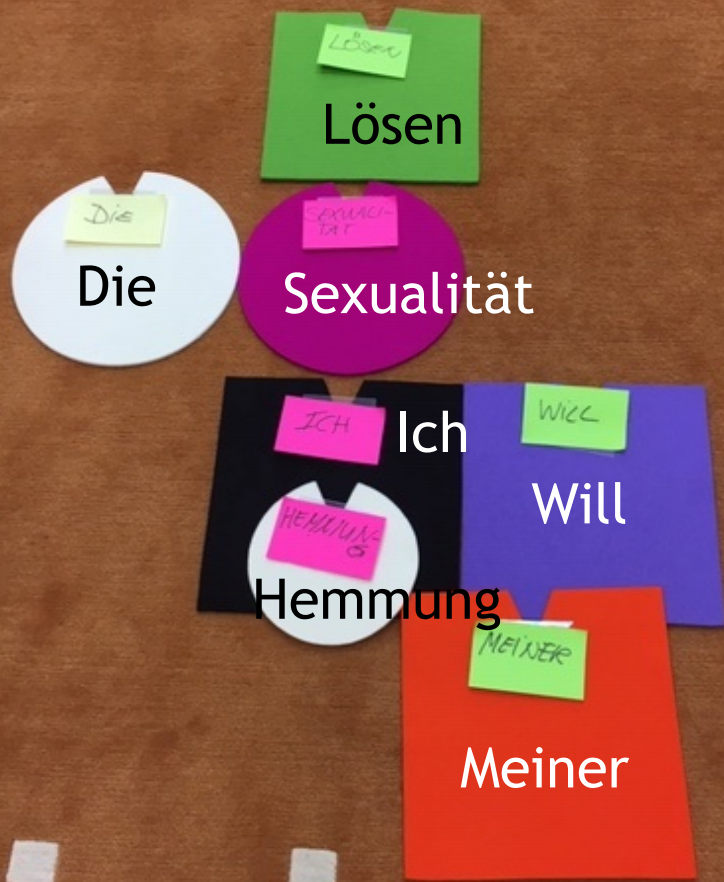
Prinzipien der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie (IoPT)

- Symptome als Psychotraumafolgen verstehbar machen
- Zuerst das „Trauma der Identität“ bearbeiten und das gesunde Ich und einem eigenen Willen stärken
- Dann das „Trauma der Liebe“ angehen und die Ablösung aus symbiotischen Verstrickungen mit den Tätern und Mittätern unterstützen
- Verstrickte Partnerschaften und Beziehungen mit eigenen Kindern als Überlebensstrategien für das Trauma der Identität erkennen

Prinzipien der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie (IoPT)

- Die Eltern als (Mit)Täter erkennen und benennen
- Verantwortungs- und Schuldfragen klären
- kindliche Bedürfnisse nach Liebe und Körperkontakt als normal anerkennen
- (Selbst)Hass und Ablehnung als Folgen der Traumasituation anerkennen
- Konkrete Erinnerungen ermöglichen
- Konkrete Fakten und Wahrheiten vor Zeugen aussprechen
- Mitgefühl und gute Gefühle für sich selbst fördern

ICH WILL DIE
HEMMUNG MEINER
SEXUALITÄT "LÖSEN"



Lösen
Lösen

Die

Die

SEXUALITÄT

Sexualität

ICH
Ich

WILL

Will

HEMMUNG
Hemmung

MEINER

Meiner

Liebe und Sexualität als Teil einer gesunden Identität

- Ich bin
- mit meinem eigenen Willen,
- mit meinen eigenen Gefühlen, Vorstellungen, Gedanken und Handlungen
- in meinem Körper,
- in Kontakt mit der Realität und
- in konstruktiven Beziehungen.

Sind **Liebe** und **Sexualität** mit gesunder Identität verknüpft, geht es nicht um **Liebesillusionen**, **sexuelles Funktionieren** oder die **Suche nach Superorgasmen**, sondern um die Frage: Was fördert ein **gutes Leben in sozialen Gemeinschaften** zum Wohle und zur Freude von Frauen, Männern und Kindern?

Literatur

- Bange, Dirk (2007). Sexueller Missbrauch an Jungen. Die Mauer des Schweigens. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Brochmann, N. & Dahl, E. (2018). Viva la vagina! Alles über das weibliche Geschlecht. Frankfurt/M.: S. Fischer Verlag.
- Fuchs, S. (2019). Die Kindheit ist politisch! Heidelberg: Mattes Verlag.
- Maaz, H.-J. (2017). Die neue Lustschule. München: dtv-Verlag.
- Miersch, M. (2002). Das bizarre Sexualleben der Tiere. München: Piper Verlag.
- Ruppert, F. (2007). Seelische Spaltung und Innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2019). Liebe, Lust & Trauma – auf dem Weg zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.
- Weinmann, S. (2019). Die Vermessung der Psychiatrie. Köln: Psychiatrie Verlag.
- Wickler, W. & Seibt, U. (1990). Männlich-weiblich. Ein Naturgesetz und seine Folgen. München: Piper Verlag.