

Mein Körper, mein Trauma, mein Ich

Die Auswirkungen von
Psychotraumata auf den
menschlichen Körper

Grundlagen der Identitätsorientierten
Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT),
Online Vortrag 04.10.2020

? „Wes‘ Brot Ich ess‘, des‘ Lied ich sing ...“?

- Ich mache diesen Vortrag nicht im Namen und im Auftrag der Universität, an der ich angestellt bin.
- Ich stehe auch sonst in keiner finanziellen Abhängigkeit von einer anderen, hier nicht genannten Institution.
- Ich vertrete keine weltanschaulichen Positionen einer hier nicht genannten Organisation.



Gliederung

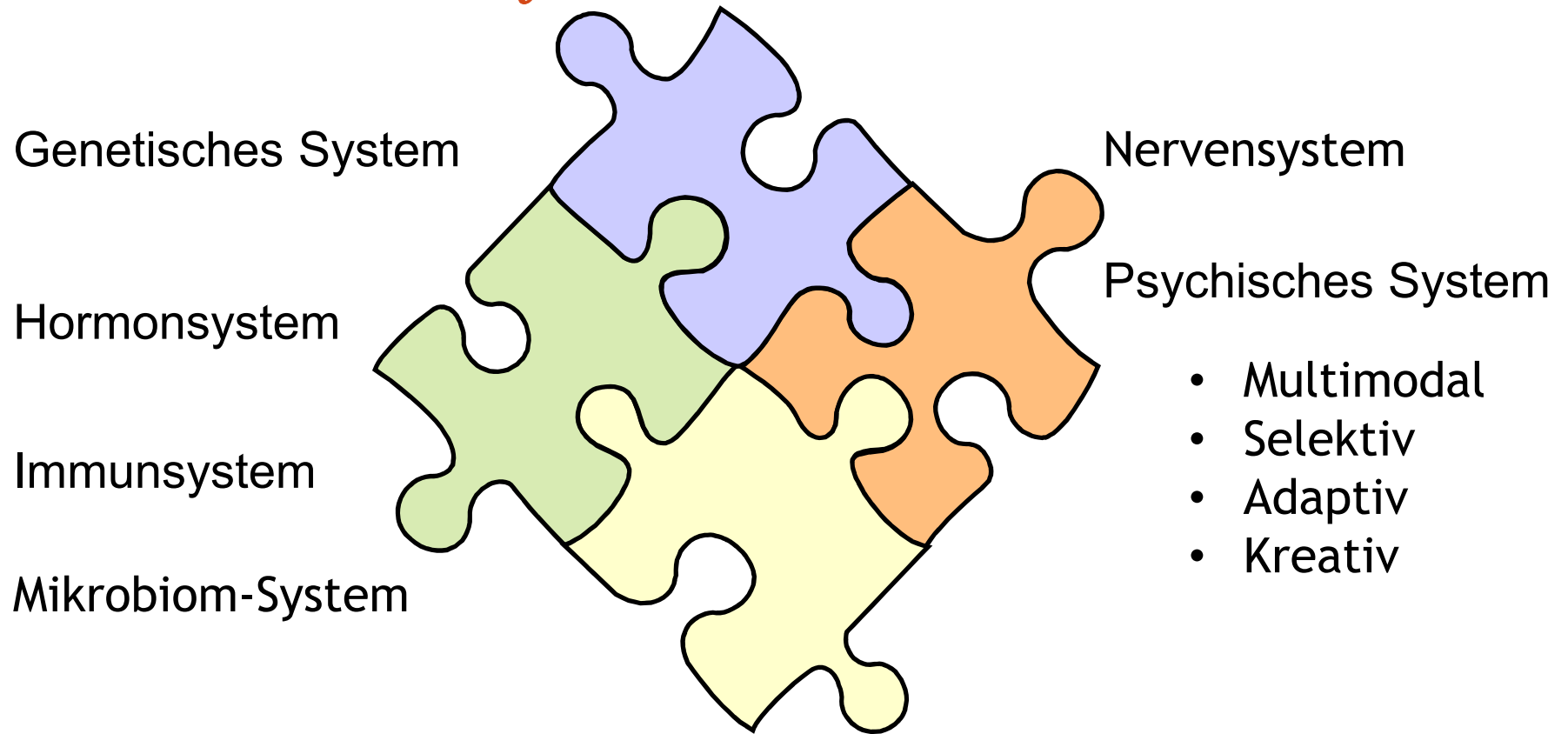
- Der lebendige menschliche Organismus
- Was bedeutet „lebendig“?
- Was braucht ein gesunder lebendiger Organismus?
- Was bedeutet Psychotrauma?
- Wie beeinflusst ein Psychotrauma den menschlichen Organismus?
- Was tun bei den verschiedenen Psychotraumata?
- Schritte in Richtung einer neuen Gesundheitskultur

Worum geht es?

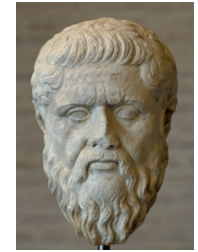
- Wohlergehen und Gesundheit vs. Leiden und „Krankheiten“

Um den lebendigen
menschlichen
Organismus in seinem
natürlichen Umfeld und
seiner sozialen Mitwelt

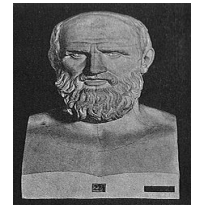
Der lebendige menschliche Organismus besteht aus einem Netzwerk von Materie-Energie-Informationen-Systemen



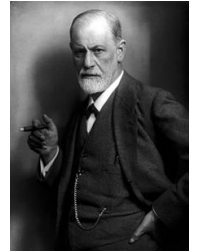
Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen.
Platon (428-348 v. Chr.)



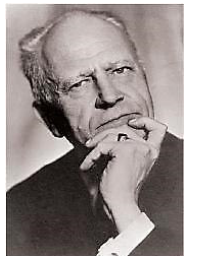
Erst das Wort, dann die Arznei, dann das Messer.
Hippokrates (460-370 v. Chr.)



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)



Was bedeutet lebendig sein?



Was bedeutet lebendig sein?



- Wachsen
- Sich bewegen
- Sich ausdrücken
- In sich aufnehmen
- Ausscheiden
- Sich schützen
- Ausruhen
- Genießen
- Sexualität praktizieren
- Körperlich Eltern sein
- Sich verändern, im Fluss sein
- Sich selbst heilen
- Den Tod annehmen
- ...

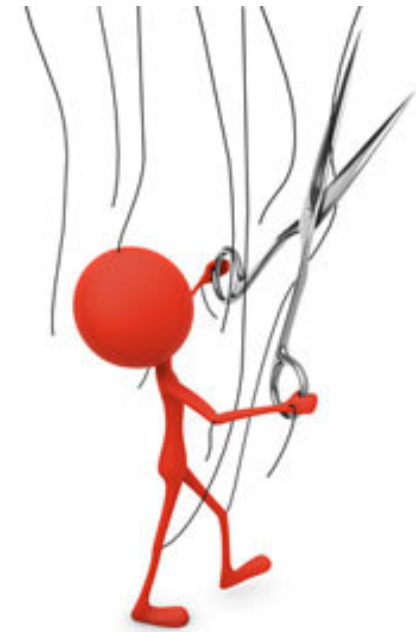
Gesundsein = Befriedigung symbiotischer Bedürfnisse

- ❖ genährt werden
- ❖ gewärmt werden
- ❖ Körperkontakt haben
- ❖ gehalten werden
- ❖ gesehen werden
- ❖ verstanden werden
- ❖ unterstützt werden
- ❖ Zusammengehören
- ❖ Willkommen sein



Gesundsein = Befriedigung von Autonomiebedürfnissen

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



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
- Aggressiv, lebensfeindlich, zerstörerisch sein
- ...



Wahrheiten über uns selbst

Bedingungen für menschliches Gesundsein und die Realität in der Außenwelt

- Saubere, ausreichende Atemluft
- sauberes Wasser, gesundes Essen
- Schutz vor Hitze, Kälte, Strahlung, Giften ...
- Ausreichende Lebens- und Bewegungsräume
- Ein eigenes Ich
- Ein freier Wille
- Gefühle zeigen können
- Ein klarer Verstand
- Konstruktive Beziehungen
- Konstruktive soziale Systeme
- Friedliches Miteinander auf der Erde

Körper & Psyche

- Sind innerhalb eines lebendigen Organismus untrennbar verwoben
- Entwickeln sich gemeinsam von der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle an
- Z.B. gibt es kein „Herz“ und keine „Angst“ an sich
- Das Gehirn (Hardware) ≠ Geist (Software)



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 kommen die Traumata zum Ausdruck

Der Leib-Seele-Dualismus ist eine Traumafolge!

„körperliches Trauma“

- 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.



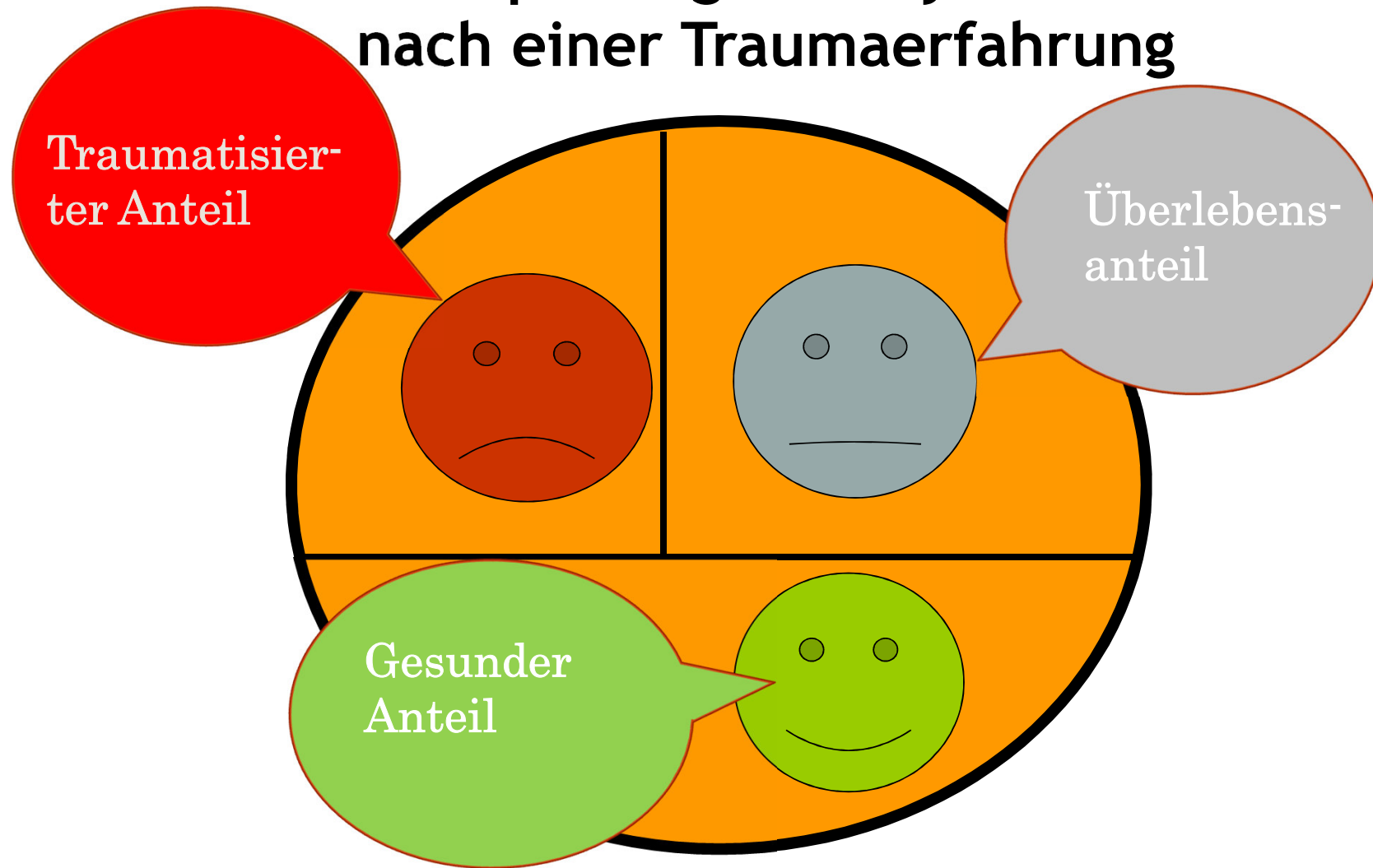
„Psychotrauma“

„Psychotrauma“ bedeutet eine Überforderung der Fähigkeiten der menschlichen Psyche mit Lebenserfahrungen so umzugehen, dass die Ganzheit der Psyche bestehen bleibt.



Psychotraumata sind in vielen Fällen zwischenmenschliche Gewalterfahrungen! Sie beginnen mit Täterschaft und erzeugen Opfer.

Spaltung der Psyche nach einer Traumaerfahrung



Viele Menschen leiden unter folgender Trauma-Trias:

Nicht gewollt sein!

Nicht geliebt sein!

Nicht geschützt sein!

Trauma der eigenen Täterschaft



Trauma der Sexualität



Trauma der Liebe



Trauma der Identität

Psychotraumabiografie

Körperliche Auffälligkeiten wie





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

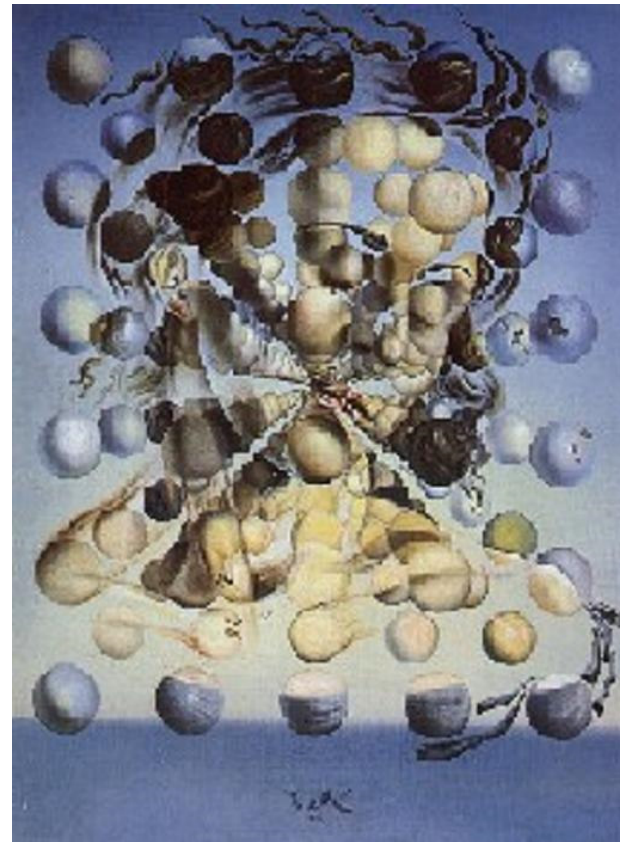


Adverse Childhood Experiences (ACE) Studie (Vince Felitti & Bob Anda 1998)

- Stichprobe: 17.500 Erwachsene, größtenteils weißer 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 schädigt traumatischer Stress das Gehirn

Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

- Traumanotfall-Reaktionen führen zu
- 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 gefühllos, hart und starr zu machen.

Sie versuchen, die Bedürfnisse eines lebendigen Organismus zu unterdrücken.



Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Die Überlebensstrategien strengen sich an, die eigenen Bedürfnisse und Traumareaktionen zu unterdrücken, zu kontrollieren und das Trauma unbewusst zu halten (z.B. durch eine eingeschränkte Atmung).

Die Gewalt von außen wird verinnerlicht.

Kein Anteil kann jedoch gänzlich aus dem Körper ausgeschlossen werden.



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 Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse, der Traumareaktionen und -erinnerungen verursacht einen dauerhaften Zustand von innerem Stress
- Stress bedeutet u.a.:
verminderte Immunreaktionen,
eingeschränkte Verdauung,
erhöhte Thrombosegefahr
- Es gibt keinen vollständigen Erholungszustand mehr



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.

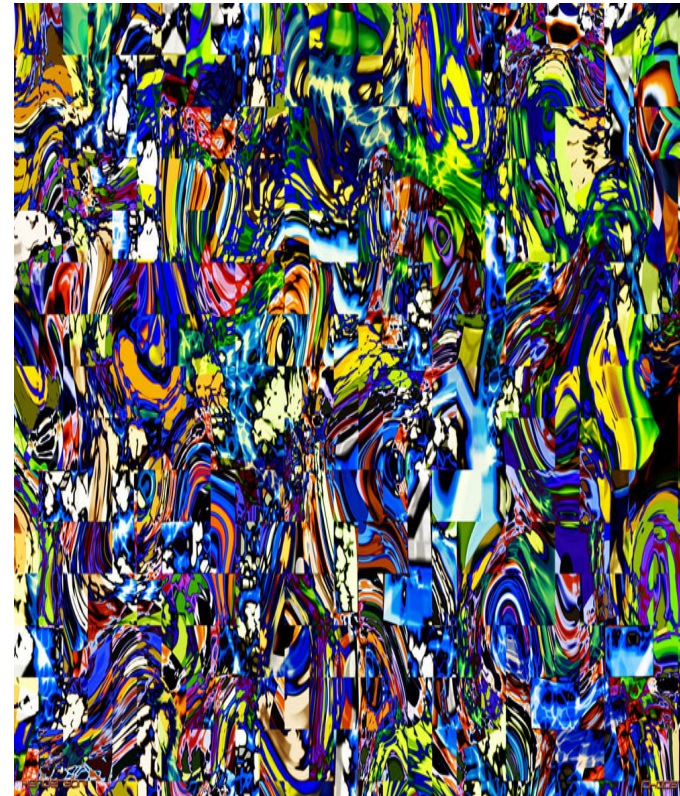
Es gibt kein gesundes, eigenes Ich, das die Gesamtsteuerung inne hat.



Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

Dem autonomen Wachstums- und Selbstheilungssystem des Organismus mangelt es an eindeutiger Orientierung an den eigenen Lebensbedürfnissen, 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 Aktivitäten des Immunsystems werden durch Stresshormone (v.a. Cortisol) eingeschränkt.



Das Immunsystem kann zwischen nützlichen und schädlichen Vorgängen innerhalb des Organismus weniger gut unterscheiden. Es kommt zu Autoimmunreaktionen.

Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

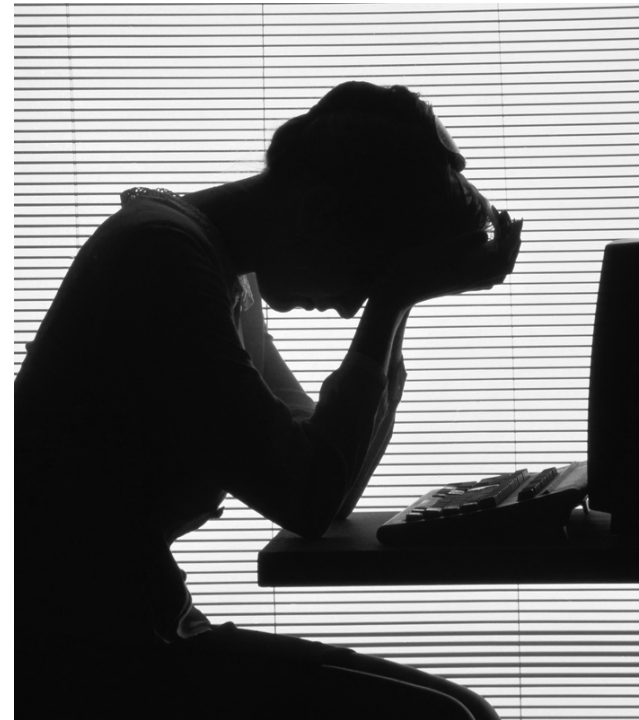
Traumaüberlebensstrategien sind belastend und erschöpfend.

Aber sie werden weiterhin als Lösung angesehen, die aber nie erreicht wird.

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 gegen sich und andere.



Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

- Traumatisierte Menschen verharren in destruktiven Beziehungen und suchen unbewusst nach solchen.
- Sie sind nicht in der Lage, Täter-Opfer-Systeme zu verlassen und schaffen immer wieder neue um sich herum.



Wie beeinflusst ein Psychotrauma den lebendigen menschlichen Organismus?

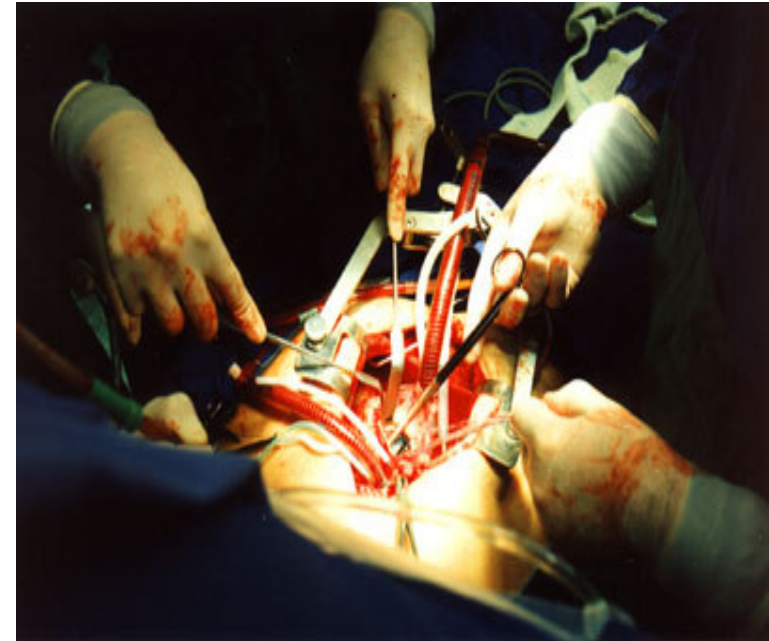
Es fehlen ein gesundes Ich und ein freier Wille, die im Ernstfall zugunsten von Gesundheit und Wohlbefinden entscheiden.

Weil wir unsere Erinnerungen unterdrücken, können wir keine gesunde Identität entwickeln und suchen stattdessen nach Identifikationen im Außen.



Trauma-Überlebensstrategien und ihr reduziertes 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 reduziertes Verständnis vom Körper

- Die Verantwortung für den eigenen Körper wird an Experten delegiert.
- Die Patientenrolle wird akzeptiert.
- Den Regeln eines Expertensystems wird nahezu blind gehorcht.
- Gesundheit soll technisch und pharmakologisch hergestellt werden.
- Die menschliche Psyche und vor allem Psychotraumata werden weitestgehend ignoriert.



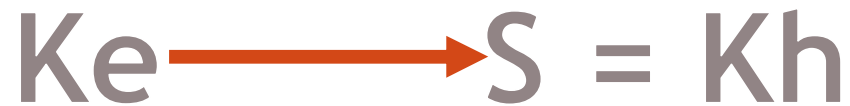
Ausradieren, Unterdrücken oder Vermindern von Krankheitssymptomen

- 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.



Traditionelles Modell

- Krankheitserreger (Ke)
- Verursachen Symptome (S) = Krankheiten (Kh)
- Krankheiten werden durch Symptombeseitigung bekämpft



- Mittel der Symptombekämpfung sind: Operationen, Medikamente, Impfungen meist mit Nebenwirkungen, die neue Symptome erzeugen
- Der Kranke ist das Objekt von Behandlungen von Spezialisten

Corona-Modell

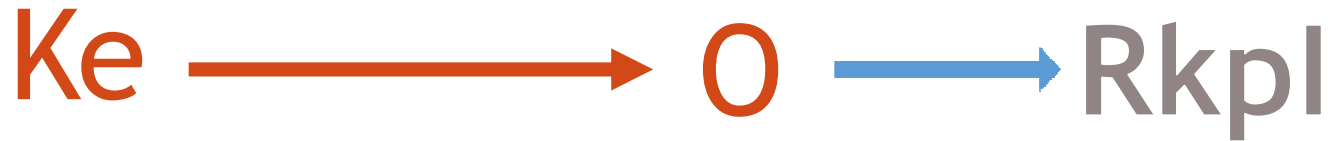
- Krankheitserreger (Ke) = Infektion = Krankheiten (Kh)

Ke → I = Kh

- Krankheitserreger muss desinfiziert oder eingedämmt werden.
- Der menschliche Organismus ist ohne Impfung dem Erreger hilflos ausgesetzt.
- Der einzelne Mensch muss von virologischen Experten und der Regierung gerettet werden.

Ganzheitliches Modell

- Krankheitserreger (Ke) stimulieren den Organismus (O) zu Gegenmaßnahmen
- Immunsystem besteht aus vielen Abwehrstufen: Säuremantel der Haut, desinfizierende Schleimhäute, Magensäure, Antikörper, Helferzellen, Killerzellen, Makrophagen
- Möglicherweise auftretende Symptome sind Ausdruck von Reaktionen des körperlichen und psychischen Immunsystems (Rkpl)
- Gesundheit entsteht durch die Stärkung der körperlichen wie psychischen Abwehrkräfte



- Mögliche Stärkungsmittel sind: Frische Luft, sauberes Wasser, gesunde Nahrung, konstruktive Beziehungen, Stressreduktion, Traumaarbeit, Wahrheit
- Der betroffene Mensch bleibt Subjekt und bekommt Unterstützung durch Experten auf den verschiedenen Gebieten

Gesundwerden aus Sicht der IoPT bedeutet: Die Ursachen von Traumata heilen & wieder ganz werden

- Es geht nicht darum, „Krankheitssymptome“ zu heilen!
- **Trauma der Identität:** die Selbstaufgabe beenden, auf sich selbst schauen, einen freien Willen entwickeln und den eigenen Körper ganz bewohnen; dem Sog ins Psychotrauma anderer widerstehen
- **Trauma der Liebe:** sich aus der Identifizierung mit traumatisierten Eltern lösen; einsehen, dass von dort die gewünschte gesunde Liebe nicht kommen kann, Empathie und Selbstliebe für sich selbst entwickeln

Gesundwerden bedeutet: aus der Traumabiografie aussteigen

- **Trauma der Sexualität:** Sexualität nicht mehr missbrauchen, um Kontakt und Liebe zu bekommen oder um 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, um in ein liebevolles Mitgefühl mit sich selbst zu kommen

Schritte in Richtung einer neuen Kultur von Gesundheit

- Akzeptieren, dass Traumata und Psychotrauma-Biografien 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 vermeintliche Gesundheitssysteme stecken, die ein reduziertes Verständnis von Körper und Psyche haben, Traumatisierungen fördern und Psychotraumata ignorieren, letztlich nur, um damit Geldgewinne zu machen
- Unsere Gesundheit in die eigenen Hände nehmen



Literatur

- Mate, Gabor (2003). When the Body says No. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Ruppert, Franz (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, Franz (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma mein Ich. Anliegen aufstellen, aus der Traumabiografie aussteigen. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2020). Coronaviren-Wahn. Eigenverlag (als pdf abrufbar auf www.franz-ruppert.de)
- <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>