

Von der Familienaufstellung zur Traumaufstellung

Birgit Assel

Prof. Dr. Franz Ruppert hat eine neue Form der Systemaufstellung entwickelt – die Traumaufstellung. Im Mittelpunkt dieser Aufstellungsform stehen die traumatischen Ereignisse, die in einem Familiensystem passiert sind, ihre Auswirkungen auf das System und die sich daraus ergebenden Einzelschicksale. „Mehr und mehr habe ich bemerkt, dass die Probleme, deretwegen die Menschen um therapeutische oder beraterische Hilfestellung nachsuchen, nahezu immer traumatische Ursprünge haben. Statt von Familienaufstellungen könnte man daher von Traumaufstellungen sprechen, wenn die traumatischen Erfahrungen von Klienten in den Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit gerückt werden.“ (Ruppert 2007, S. 185 ff.)

Ich lernte die Aufstellungsmethode von Franz Ruppert das erste Mal auf dem Kongress für Systemaufstellungen 2002 in Würzburg kennen. Er arbeitete zu der Zeit mit den verschiedenen Gefühlsanteilen der Klienten, und er brauchte dafür noch sehr viele Repräsentanten. So verwirrend das Ganze damals auf mich wirkte, so blieb doch das Gefühl, hier geschieht etwas Wichtiges, etwas, was ich noch nicht kannte und auch nicht verstand.

Das war der Anfang für mich, dass ich die klassische Aufstellung, so wie ich sie gelernt hatte, immer mehr hinterfragte und ebenfalls neue Wege ging. Immer häufiger sah ich auch bei anderen Aufstellern, dass „Gefühle“ mit dazugestellt wurden, wobei allerdings die Suche nach den richtigen „Ordnungen“ weiter im Vordergrund stand.

So sah auch meine Arbeit über zehn Jahre aus, obwohl ich in dieser Zeit immer flexibler wurde. Allmählich wurde mir bewusster, dass bei Menschen mit schlimmen Erfahrungen von Gewalt, Missbrauch und emotionaler Vernachlässigung durch das eigene Familiensystem die Gefahr einer Retraumatisierung mit den Ritualen einer klassischen Aufstellung groß ist. Eine Retraumatisierung passiert, wenn der Aufstellungsleiter nicht erkennt, in welchem Gefühlsanteil sich der Klient befindet. Vielfach wird zum Beispiel in einer klassischen Aufstellung davon ausgegangen, dass das „Nehmen der Eltern“ ein kraftvolles Ritual ist und den Klienten mit seinem Herkunftssystem aussöhnt. Steht der Klient jedoch mit seinen verletzten kindlichen Anteilen vor seinen „Eltern“ (Stellvertretern), die ihm Schlimmes angetan haben, so fühlt er sich häufig klein, ohnmächtig und hilflos. Wird der Klient in diesem Zustand zu seinen „Eltern“ geführt, dann werden alte Gefühlsmuster wie Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit reaktiviert, was einer typischen Traumasituation entspricht. Klienten, die durch ihr Herkunftssystem traumatisiert wurden, sind nicht in der Lage, ihre Eltern im Sinne einer klassischen Aufstellung „zu nehmen“. Hier gilt es, eine andere Lösung zu finden: Für sie ist es wichtig, sich aus dem System zurückzuziehen, um sich aus den Verstrickungen in dieser Familie zu lösen. Ein Familiensystem, in dem sich die traumatischen Schicksale

von Generation zu Generation in abgewandelter Form wiederholten, kann für ein traumatisiertes Kind keine Kraftressource sein, sondern ist eine permanente Quelle von Unfrieden in seiner Seele.

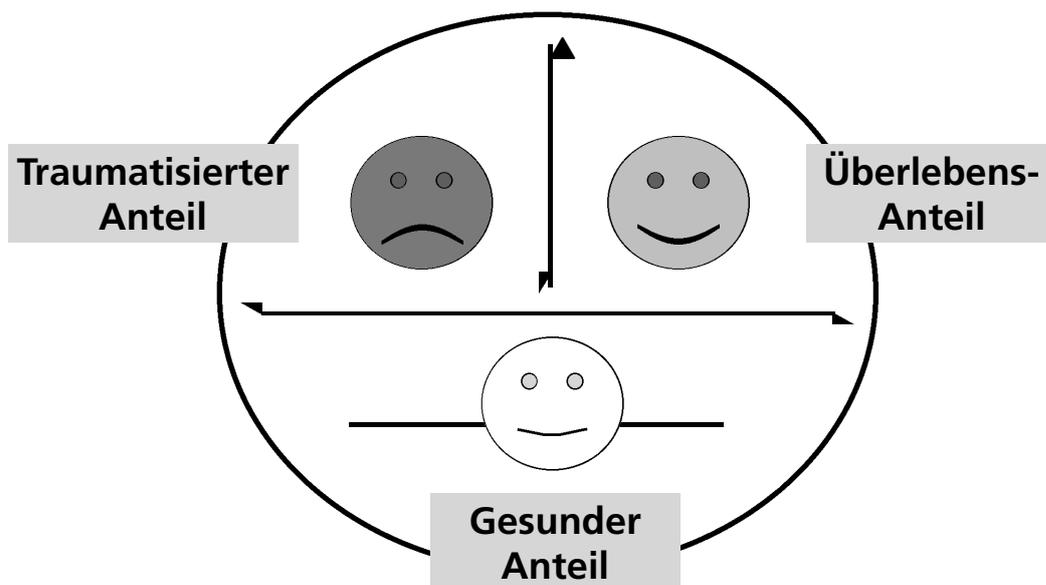
Ressourcen als Ausweg

Sätze wie: „Ich achte das Leben, das ich von euch bekommen habe, und den Rest mache ich selbst“ oder der Satz von Robert Langlotz: „Ich achte das Leben, das ich von euch bekommen habe, indem ich es vor euch schütze“ (Langlotz, R. 2006), brachten dem Klienten zwar eine gewisse Entlastung, ließen ihn aber zugleich erkennen, dass er aus seinem Herkunftssystem keine Kraft bekommen kann. Er fühlte sich in der Regel verlassen, einsam und ohne Halt. Als Aufstellerin bestand die Lösung für mich dann darin, Ressourcen für den Klienten aufzustellen. Das konnten „Schutzengel“, die „Zukunft“, die „Liebe“, das „Leben“, die „Ahnen“, die „weibliche Kraft“, die „männliche Kraft“ usw. sein. Das funktionierte auch wunderbar – es ergaben sich kraftvolle und lösungsorientierte Aufstellungen. Der Klient war glücklich, nahm die Ressourcen mit in sein Leben, und es ging ihm eine Zeit lang gut. Kamen diese Klienten dann wieder zu einem Seminar, brauchte es wieder Ressourcen, es schien, als wenn diese mit der Zeit ihre Kraft verlieren würden, und es konnte nicht mehr auf sie zurückgegriffen werden. Dies stellte ich zwar durchgängig fest, konnte mir jedoch (noch) nicht erklären, womit es zusammenhing.

Erst durch den Erklärungsansatz von Franz Ruppert, der davon ausgeht, dass sich bei einem erlebten Trauma die Seele in einen gesunden Anteil, einen Überlebensanteil und einen Traumaanteil spaltet (siehe Abbildung 1), wurde mir deutlich, dass das „Überlebens-Ich“ die Ressourcen brauchte, um nicht mit dem „Trauma-Ich“ in Berührung zu kommen. Für das „Überlebens-Ich“ ist die Spaltung die Lösung und nicht das Problem (Ruppert 2007, S. 41). Dieses „Überlebens-Ich“ verwendet alle Aufmerksamkeit und Energie darauf, dass traumatische Erinnerungen und bewusste Erfahrungen nicht zusammenkommen. Das „Überlebens-Ich“ lebt demnach in einer ständigen Überforderung und verbraucht seine ganze Kraft und Energie, um diese Spaltung aufrechtzuerhalten. Eine Klientin drückte es so aus: „Es ist für mich so, als würden die Ressourcen nach einer Zeit in ein tiefes, dunkles Loch restlos eingesaugt, das nach mehr und mehr verlangt, ohne je satt werden zu können.“ Das deutet darauf hin, dass die Ressourcen dem „Überlebens-Ich“ helfen, die Spaltung aufrechtzuerhalten, anstatt sie zu überwinden, doch aufgrund der „Kraftanstrengung“ auch schnell wieder „verbraucht“ sind. Franz Ruppert schreibt: „Der Körper wird durch ein Trauma zum Diener zweier Herren, als hätte ein Pferd zwei und mehr Reiter auf seinem Rücken. Die einen geben ihm die Sporen, die anderen reißen an den Zügeln.“ (a.a.O., S. 51)

Abbildung 1: Seelische Spaltungen nach einer Traumaerfahrung (entnommen aus Franz Ruppert 2008, S. 31)

Seelische Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



Die seelische Spaltung nach einem Trauma und die Folgen

Bereits in einer früheren Veröffentlichung hat Franz Ruppert die Merkmale eines psychischen Traumas beschrieben (Ruppert 2005). Demnach werden in einer lebensbedrohlichen Situation die alten Gehirnregionen des Menschen – unter anderem das limbische System – aktiviert, die für die Sicherung des Überlebens zuständig sind. Diese lösen automatische Überlebensreaktionen aus: Kampf- und Fluchtverhalten. Wenn Kampf oder Flucht unmöglich sind, so wie bei lebensbedrohlichen Gefahrensituationen, die über einen längeren Zeitraum hinweg anhalten, ruft das limbische System einen Erstarrungszustand hervor. Im Zustand der Erstarrung verändern sich dann die Realitäts- und Eigenwahrnehmungen: Jedes Angst- und Schmerzgefühl verschwindet. Ein Mensch, dem in diesem Zustand (auch tödliche) Verletzungen zugefügt werden, spürt kaum noch Schmerz. Bei diesem bemerkenswerten Mechanismus wird die Person in ein Überlebens-Ich und in ein Trauma-Ich (bezogen auf die Traumasituation) gespalten. Gelingt es der traumatisierten Person zu einem späteren Zeitpunkt nicht, die traumatischen Ereignisse seelisch zu verarbeiten, das heißt sich zu erinnern, zu verstehen, auch die abgespaltenen Gefühle wieder wahrzunehmen, bleibt die seelische Spaltung bestehen. Das heißt für den Betroffenen, dass es zu posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) kommen kann. Die PTBS können sich auf der körperlichen, auf der seelischen oder auf der geistigen Ebene zeigen.

Auf der körperlichen Ebene kann es für die traumatisierte Person zu ernsthaften Krankheiten kommen, weil wichtige Hinweise oder Symptome nicht rechtzeitig wahrgenommen werden, wie zum Beispiel Schmerzen. Es findet kein rechtzeitiger Arztbesuch statt, weil Krankheitssymptome verdrängt oder verharmlost werden. Auf der anderen Seite können sich körperliche Symptome zeigen wie Migräne, Herzrhythmusstörungen, Rückenschmerzen usw., die das Leben der Betroffenen nachhaltig beeinträchtigen und eine Odyssee von Arztbesuchen nach sich ziehen, ohne dass die traumatischen Ursachen erkannt werden. Die Beschwerden werden dann meist hauptsächlich mit Medikamenten behandelt, ohne dass je eine wirkliche Besserung eintritt.

Auf der seelischen Ebene erleben Menschen mit Traumaerfahrung Panikgefühle, Verlassenheitsängste, inneren Stress, Existenzängste usw. Ebenso ist es möglich, dass Illusionen aufgebaut werden von der eigenen Grandiosität, der eigenen Unverletzbarkeit, die dann für die Betroffenen zu einem erhöhten Risikoverhalten führen. Menschen, die sich immer wieder in lebensgefährliche Situationen bringen, versuchen auf diese Weise, das Trauma zu bewältigen, in dem Glauben, diesmal die Kontrolle zu behalten.

Auf der geistigen Ebene flüchten sich die Betroffenen in die Religion oder eine illusionäre Spiritualität. Gott, das „höhere Selbst“, das „Universum“, ein „selbst gewählter Guru“, die „höhere Macht“, „Engel“, „Geistführer“ usw.

werden als Elternersatz oder kontrollierende Instanz über das eigene Schicksal benutzt. Diese Illusionen vermitteln das Gefühl, bedingungslos geliebt zu werden. Ebenfalls dienen sie zur Erklärung für die eigene Machtlosigkeit, in dem Glauben, dass es einen „größeren Plan“ gibt, der das eigene geistige und seelische Potenzial weit überschreitet, worin alles einen Sinn und einen Platz habe, der aber von niemandem durchschaut werden könne.

Zu geistigen Verwirrungen kommt es in Beziehungen zu Menschen, wenn nicht unterschieden werden kann, ob ich angelogen werde oder mir die Wahrheit gesagt wird, weil kein klares Gefühl für Recht oder Unrecht entwickelt werden konnte. Das geht so weit, dass gewalttätiges Verhalten gerechtfertigt, sexueller Missbrauch als nicht schlimm empfunden wird, Vergewaltigungen als „Kavaliersdelikt“ behandelt werden. Schlimmstenfalls werden die Betroffenen psychotisch, weil jegliche Orientierung fehlt: Wahrheit und Lüge, Illusion und Wirklichkeit können nicht mehr auseinandergehalten werden. Daher wirken sich Traumata immer auf Beziehungen aus: auf freundschaftliche und partnerschaftliche Beziehungen oder auch auf die Beziehung von Eltern zu ihren Kindern sowie auf größere soziale Einheiten. Franz Ruppert schreibt: „Ein Trauma ist in den meisten Fällen ein soziales Ereignis. Trauma und Bindungsprozesse sind in der menschlichen Seele untrennbar miteinander verwoben.“ (Ruppert 2007, S. 56)

Die vier Arten von Traumata und ihre Folgen

Bereits in den „Verwirrten Seelen“ unterscheidet Franz Ruppert vier Arten von Traumata (Ruppert 2002, S. 130):

- Beim *Existenztrauma* geht es um lebensbedrohliche Situationen, bei denen unmittelbar Todesgefahr und Todesangst erlebt wird.
- Ein *Verlusttrauma* entsteht vor allem beim plötzlichen Tod eines nahestehenden Menschen, zu dem eine intensive emotionale Bindung besteht.
- Ein *Bindungstrauma* entsteht, wenn das Urbedürfnis eines Kindes nach emotionaler Bindung, also nach Liebe, Halt und Geborgenheit, von den Eltern nicht erfüllt wird und es für das Kind völlig unmöglich ist, eine sichere Bindung an seine Eltern zu erreichen, und sich die Eltern zudem dem Kind gegenüber abweisend, ablehnend bis missbrauchend verhalten.
- Ein *Bindungssystemtrauma* entsteht, wenn ein ganzes Familiensystem, eine soziale Gruppe oder ein Gesellschaftssystem unter dem Einfluss von traumatischen Ereignissen steht, die von Mitgliedern des Systems verursacht werden. Dazu gehören zum Beispiel Mord, extreme Gewalt, Inzest. Dabei können sich auch die unschuldigen Mitglieder dieser Systeme nicht aus dem System herausziehen, da sie von ihm abhängig sind.

→

Fallbeispiele aus meiner Praxis für die vier Traumaarten

Nachfolgend schildere ich Fallbeispiele aus meiner Praxis. Anhand der verschiedenen Traumata wird deutlich, worin sie sich in ihrem Erleben und auch in ihren Folgen für die Betroffenen unterscheiden.

Fallbeispiel für ein Existenztrauma

Mit 21 Jahren erlebt ein Mann einen nicht selbstverschuldeten schweren Motorradunfall:
„Ich sah die Situation auf mich zukommen und wusste, ich habe keine Chance. Es gab kein Ausweichen, nichts hätte von meiner Seite den Unfall verhindern können. Als ich das erkannte, passierte etwas sehr Eigentümliches mit mir. Ich wurde ganz ruhig, da waren keine Gefühle mehr, keine Angst, keine Panik, einfach nichts mehr. Es war, als wenn ich schon tot sei, mir war alles egal, und im nächsten Moment krachte es auch schon. Als ich aufwachte, war ich ganz erstaunt, und neben mir standen die Rettungssanitäter. Die erste Frage, die ich stellte, war, ob mein Motorrad etwas abbekommen habe. Meine Verlobte, die auf dem Soziussitz saß, hatte ich völlig vergessen. Dafür schäme ich mich heute noch. Ich kann mir meine Reaktion nicht erklären. Erst als ich eine Stimme rufen hörte: ‚Hier liegt noch jemand‘, fiel sie mir wieder ein. Mein unteres linkes Bein war nur noch ‚Matsch‘, doch ich spürte keinen Schmerz. Im Krankenhaus sagten mir die Ärzte, dass sie amputieren müssen, wenn ich den nächsten Tag überleben will. Meine Antwort: ‚Dann ab damit.‘ Seit diesem Unfall habe ich keine Angst mehr und schon gar nicht vor dem Tod. Wäre ich damals nicht wieder aufgewacht, hätte ich gar nicht gewusst, wie ich vom Leben zum Tod befördert wurde.“

Dieser Mann hat nach diesem Unfall kaum noch Gefühle für Angst, Gefahren und Schmerzen. Als sich viele Jahre später bei ihm eine Gesichtsröse entwickelte, glaubte er, es sei ein Sonnenbrand. Genauso geht er immer wieder über seine eigenen körperlichen Grenzen, hält sich für unverwundbar und hat keinerlei Verständnis für Menschen mit Ängsten, Schmerzen oder Schwächen.
Das ist eine Möglichkeit, wie sich die „seelische Spaltung“ nach einem Existenztrauma auswirkt. Die Spaltung verhindert ein angemessenes Reagieren auf bestimmte Situationen. Der „Überlebensanteil“ will nie wieder die Kontrolle über ein Ereignis verlieren und begibt sich in Situationen, in denen „er“ glaubt, die Kontrolle zu haben. Hinzu kommt bei diesem Mann noch eine erhöhte Aggressivität und teilweise ein rechthaberisches Verhalten.

Fallbeispiel für ein Verlusttrauma

Das Kind einer jungen Mutter stirbt mit 19 Monaten an Krebs. Vor dem Tod verbesserte sich der Krankheitszustand

des Kindes erheblich, sodass es sogar einige Wochen zu Hause verbringen konnte, und die Familie war voller Hoffnung, dass der Krebs überwunden werden könne. Plötzlich und unerwartet verschlechterte sich der Zustand des Kindes, es musste wieder ins Krankenhaus und starb wenige Tage später in den Armen des Vaters. Die Mutter sagte: „Ich konnte meinen Sohn nicht halten, ihn nicht anfassen, ich war wie erstarrt. Konnte einfach nicht glauben, dass er tot ist. Alles war so unwirklich. Ich konnte nichts fühlen, ließ alles über mich ergehen. Dieser Zustand hielt mehrere Tage an, ich war überhaupt nicht zurechnungsfähig. Am Tag der Beerdigung sah ich die vielen Menschen, meine beiden lebenden Kinder, meinen Mann, meine Eltern und den kleinen Sarg. Sie weinten, ich konnte nicht verstehen, warum. Mir kam es vor, als ob ich in einem Film sei, fast hätte ich einen ‚Lachflash‘ bekommen, so absurd kam mir die ganze Situation vor. Heute denke ich, was mögen die Leute nur von mir gedacht haben. Ich habe nicht eine einzige Träne in diesen Tagen vergossen und musste mir das Lachen verbeißen.“

Wochen später traf sie die Realität mit unglaublicher Härte. Sie hatte körperliche und seelische Schmerzen, die kaum erträglich für sie waren. Sie entwickelte irrationale Ängste, geriet jedes Mal in Panik und Entsetzen, wenn eines ihrer lebenden Kinder kleinste Krankheitsanzeichen hatte, konnte nicht mit ihnen zum Kinderarzt gehen und war auch nicht in der Lage, ihre Kinder emotional zu versorgen. Um den Schmerz zu ertragen, flüchtete sie sich in eine „Illusion“ und war der Überzeugung, dass ihr Sohn nur körperlich gestorben sei, doch seine „Seele“ noch bei ihr sei. Sie verbrachte täglich viele Stunden in dem Kinderzimmer ihres Sohnes, um in Kontakt mit ihm zu kommen. Sie war der festen Überzeugung, „Zeichen“ von ihm zu bekommen, sei es nun ein Schmetterling, der sich zufällig in das Zimmer verirrt hatte, oder der „Geruch ihres Sohnes“, den sie plötzlich wahrzunehmen glaubte. Einen Windhauch, der die Gardine bewegte, hielt sie für einen Beweis, dass ihr kleiner Sohn noch bei ihr wäre, wenn auch auf einer anderen „Ebene“, zu der wir Menschen einfach noch keinen Zugang hätten.

Die Folgen einer „Spaltung“ bei einem „Verlusttrauma“ sind anders als die bei einem Existenztrauma. Bei einem „Verlusttrauma“ gab es zu der verstorbenen Person eine innige seelische Verbindung. Verliert eine Mutter ihr Kind, wird in der Regel ihr ganzes „Weltbild“ erschüttert. Die Spaltung bewirkt, dass der Tod des Kindes nicht akzeptiert wird. Er kann und darf nicht von dem Überlebensanteil realisiert werden, weil dann die Gefahr besteht, einfach „hinterhersterben“ zu wollen. Im täglichen Leben wird diese Frau immer wieder mit dem Verlust ihres Kindes konfrontiert: das leere Kinderzimmer, die unbenutzten Spielsachen, die nicht getragenen Kleider usw. Um diesen unerträglichen Schmerz zu ertragen und sich nicht selbst umzubringen, bleibt ihr nur die Flucht in Illusionen. Ein „Verlusttrauma“ braucht Zeit. Tränen, Wut, die Flucht in Illusionen sind Verarbeitungsmechanismen, um irgendwann den Tod zu akzeptieren. Trauernde Menschen fühlen sich häufig

ausgeschlossen, da es keinen „Raum“ für sie gibt. Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen ziehen sich zurück, weil sie häufig nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen. Die Betroffenen merken das und ziehen sich ebenfalls zurück. Menschen mit einem Verlusttrauma haben gute Chancen, die Spaltung zu überwinden, wenn sie in einem sozialen Umfeld leben, das gelernt hat, mit Trauer umzugehen, das unterstützt und hilft. Die Spaltung bleibt bestehen, wenn die Person in Trauer, im Schmerz, im Vorwurf, in der Wut und/oder in der Weigerung, den Tod zu akzeptieren, verharrt.

Wobei ich hier differenzieren möchte, dass es einen Unterschied macht, ob es sich um den Tod von Eltern erwachsener Menschen, eines Partners, Freundes oder eines Kindes handelt. Am schwersten betroffen sind kleine Kinder, die einen oder beide Elternteile verlieren, oder Eltern, die ein Kind verlieren. Hier können „Illusionen“ lebensrettend sein, zum Beispiel ein Kind, das fest daran glaubt, dass die Mami oder der Papi wiederkommt, oder Eltern, die fest daran glauben, dass die seelische Verbindung niemals abreißen kann und sie immer noch Kontakt zu ihrem verstorbenen Kind haben. Illusionen können eine Zeit lang helfen, das eigene Leben zu bewältigen. Bei erwachsenen Menschen, die den Verlust der Eltern nicht überwinden oder den Tod des Partners nach einer Zeit der Trauer nicht verarbeiten können, ist davon auszugehen, dass es sich um die Folgen eines „Bindungstraumas“ handelt.

Fallbeispiel für ein Bindungstrauma

Eine Frau wird durch eine Vergewaltigung durch den eigenen Ehemann schwanger. Sie lehnt dieses Kind schon in der Schwangerschaft ab und versucht mehrfach, das Kind abzutreiben. Nach der Geburt verweigert das Kind die Nahrung der Mutter und verhungert fast. Dieses Kind wird zur „Prinzessin“ des Vaters, der sie auch für seine sexuellen Bedürfnisse benutzt.

Von der Mutter abgelehnt und vom Vater über „alles“ geliebt, kann dieses Kind keine Identität und keine Gefühle für die eigenen Bedürfnisse entwickeln. Egal wie lieb und brav sie zur Mutter ist, sie hat keine Chance, deren Zuneigung zu erlangen. Die Mutter bleibt ihm gegenüber kühl und emotionslos. Sie sagt: „Sosehr ich mich auch anstrenge, nichts konnte ich meiner Mutter recht machen. Das ging bis zu ihrem Tode so. Ich habe nie aufgehört, um ihre Liebe zu kämpfen. Im Alter habe ich sie gepflegt, mich um sie gekümmert, fast bis zur Selbstaufgabe. Immer dachte ich, mit mir stimmt was nicht, ich bin nicht richtig. Von meinem Vater bekam ich die Nähe und Zärtlichkeit, nach der ich mich so sehnte, doch dafür habe ich einen hohen Preis bezahlt, der mir erst heute so richtig bewusst wird. Ich habe über 20 Jahre eine lieblose Ehe geführt und mit meinem Mann die Geschichte meiner Mutter wiederholt. Ich wollte von ihm geliebt werden, doch er hat mich immer mehr von sich geschoben. Er konnte nicht einmal das Essen, das ich für ihn kochte, annehmen. Ich wurde im Laufe der Zeit immer dicker und dicker. Heute, mit 60 Jah-

ren, bin ich stark übergewichtig, sehne mich nach einer liebevollen Partnerschaft und treffe immer nur Männer, die mich sexuell benutzen. Es heißt, ich müsse lernen, mich selbst zu lieben ... Doch wenn ich in den Spiegel schaue, dann ekele ich mich vor mir selbst.“

Die Mutter dieser Frau konnte durch die Vergewaltigung keine Bindung zu ihrer Tochter aufbauen. Sie war nicht in der Lage, ihrem Kind die notwendige Liebe, den Halt und die Geborgenheit zu geben, auf die kleine Kinder so dringend angewiesen sind. Die Tochter hatte keine Erklärung für diese emotionale Kälte und kam zu der Überzeugung, es sei ihre Schuld. Somit schuf sie sich die Illusion, wenn sie nur „besonders brav sei“, könne sie doch noch die Liebe der Mutter erlangen. Erschwerend kommt hinzu, dass die „Liebe“ vom Vater sexualisiert wurde, ohne dass die Tochter das hätte einordnen können, und nur verwirrende Gefühle in ihr entstanden. Mit ihrem „Überlebensanteil“ schuf sie sich eine blendende Karriere, studierte und hatte große Erfolge in ihrem Beruf und fand auch Anerkennung und Ansehen. Emotional blieb sie kindlich und bedürftig, was zu großen Beziehungsschwierigkeiten auch innerhalb von Freundschaften führte. Ihre Erwartungen, endlich geliebt zu werden, wenn sie nur genug gibt, haben sich nicht erfüllt. Häufig erlebte sie Ablehnung und Zurückweisung, wurde ausgebeutet, was sie in ihrem Selbstbild, „wertlos“ zu sein, bestätigte.

Fallbeispiel für ein Bindungssystemtrauma

Eine Frau leidet seit Jahren unter schweren körperlichen Schmerzen. Kein Arzt ist in der Lage, auf der rein körperlichen Ebene eine Diagnose zu stellen. Diese Frau hat eine Odyssee von Arztbesuchen, Psychotherapien bis hin zu psychosomatischen Klinikaufenthalten hinter sich, da sie zeitweilig auch suizidale Gedanken hatte.

Sie erzählt: „Mein Vater hat sich freiwillig mit 17 Jahren als Scharfschütze an die Front gemeldet. Er hat sich immer mit seinen Taten im Krieg gerühmt, und auch wir hatten immer Waffen zu Hause. Meine Mutter war eine dumme Frau, sie hat sich von meinem Vater unterdrücken lassen und nicht wahrhaben wollen, dass meine Schwester von ihm sexuell missbraucht wurde. Heute weiß ich, dass er mich auch sexuell missbraucht hat. Ich habe meiner Mutter das von meiner Schwester erzählt, doch sie hat mir nicht geglaubt. Mein Großvater missbrauchte meine Halbschwester, die bei meinen Großeltern aufwuchs. Als mein Vater die Sache mit meiner Halbschwester aufdeckte, kassierte er Schweigegeld von meinem Großvater. Doch meinen Großvater habe ich geliebt. Er war der Einzige, zu dem ich eine emotionale Beziehung hatte. Es war furchtbar für mich, als er starb. Mein Vater war sehr gewalttätig und meine Mutter auch. Ich hatte permanent Angst vor meinen Eltern. Sie waren für mich völlig unberechenbar. In den Therapien, die ich machte, wollte niemand wirklich etwas von dem

sexuellen Missbrauch hören und schon gar nicht mit mir aufdeckend arbeiten. Bis auf eine Therapeutin, die mir endlich glaubte.

Mein Sohn ist psychotisch, und ich habe seit Jahren keinen Kontakt zu ihm. Er sagte, nur ich könne ihn von dem ‚Wahnsinn‘ und den ‚inneren Stimmen‘ befreien, doch ich weiß nicht, wie ich das machen soll. Und als ich ihm das sagte, hat er den Kontakt zu mir abgebrochen. Ich muss für ihn finanziell aufkommen, da er sich nicht alleine versorgen kann. Meine Mutter ist tot, mein Vater lebt noch, ich hasse beide. Ich habe innere Bilder, wie meine Mutter versuchte, mich umzubringen. Überhaupt träume ich viel – manchmal richtige Albträume –, und ich wache schweißgebadet auf. Die Träume offenbarten mir, dass die Wirklichkeit noch viel grausamer war, als mein bewusstes Erinnern zuließ. Meine Schwestern wollen keinen Kontakt mit mir, die halten mich für verrückt. Zu dem emotionalen Chaos kommen die wahnsinnigen Schmerzen am ganzen Körper. Ich will keine Tabletten nehmen. Meine Mutter war tablettenabhängig, und ich will nicht auch ‚abhängig‘ werden. Ich brauche Klarheit für mich und meinen Sohn. Wenn diese körperlichen Schmerzen nicht aufhören, dann will ich nicht mehr leben. Doch ich gebe die Hoffnung nicht auf und träume auch noch von einer liebevollen Partnerschaft.“

Diese Schilderung zeigt, welcher Irrsinn durch ein Bindungssystemtrauma entsteht. Für diese Frau gab es in ihrem System keine Orientierung, kein Bewusstsein für Recht oder Unrecht, für Wahrheit oder Lüge. Nur durch ihre Träume, ihrer seelischen und körperlichen Symptomatik, wurde ihr nach und nach bewusst, welche Grausamkeiten sie durch ihre Eltern erfahren hat, und sie ist sich ziemlich sicher, dass sie immer noch nicht die ganze Wahrheit weiß. Aber auch schon der Weg bis hierhin war für die Betroffene ein langwieriger Prozess. Die Stufen gingen von Nichtwissen, über Ahnen, Zweifeln und Nichtwahrhaben-Wollen bis zur Verdichtung der Hinweise, die schließlich zum langsamen Erinnern und zur klaren Gewissheit führten.

Typisch für ein Bindungssystemtrauma sind auch Kontaktabbrüche zu engsten Familienangehörigen, „wenn zum Beispiel Geschwister oder Kinder Nachforschungen zu der Familiengeschichte oder der eigenen Biographie anstellen“ (Ruppert 2007, S. 109). Bei dem von mir geschilderten Fall haben die Geschwister der Frau den Kontakt zu ihr abgebrochen.

Aus einem Bindungstrauma wird ein Bindungssystemtrauma, wenn Familien, soziale Gruppen oder ganze Gesellschaftssysteme unter dem Einfluss von Traumata stehen. Wenn Menschen, die in einem bindungstraumatisierten System herangewachsen sind, wie zum Beispiel Adolf Hitler, und wenn so eine Person es zu einer politischen Machtposition bringt, dann hat das grausame Folgen für ein ganzes Volk (Ruppert 2002, S. 388 ff.). Aufgrund der zu dieser Zeit vorherrschenden „schwarzen Pädagogik“ gab es genügend Menschen mit Bindungstraumata. Aufgrund der daraus entstandenen Spaltungen leben die

Menschen in derartigen Systemen so zusammen, dass nur noch ihre Überlebensaanteile miteinander agieren. In solchen Systemen ereignen sich Dinge wie Inzest, Vernachlässigung, Mord, Folter und ähnliches von Kindern, von Familien- und/oder von Gruppenmitgliedern. „Das Gewissen eines Täters funktioniert nicht mehr, weil alle Gefühle, die dafür notwendig wären, abgespalten sind. Das Überlebens-Ich hat keines seiner grundlegenden Gefühle mehr für die realistische Einschätzung von Erlaubtem und Nichterlaubtem zur Verfügung.“ (Ruppert 2007, S. 108) Angst, Hass, Gefühlskälte, Schuld- und Schamgefühle sind die vorherrschenden Gefühle, die aus solchen Traumasituationen immer wieder neu entstehen.

Bindungstrauma, Bindungssystemtrauma in Beziehung zu „gestern“, „heute“ und „morgen“

Als ich anfang, mit den Traumaaufstellungen nach Franz Ruppert zu arbeiten, konnte ich zunächst nur schwer glauben, was sich zeigte. Doch dadurch, dass ich mich als Leiterin zurücknahm, in die Aufstellung nicht mehr eingriff, den Stellvertretern keine „Lösungen“ anbot, keine Plätze veränderte, sondern gemeinsam mit dem Klienten die Aufstellung sich entwickeln ließ, zeigte sich eine „Wirklichkeit“, die oftmals die Grenzen meiner Vorstellungskraft überschritt. Gewalt, sexueller Missbrauch, emotionale Verwahrlosung, Mord sind die Regel und nicht, wie vielfach – von unseren Überlebens-Ich-Anteilen – angenommen wird, die Ausnahme.

Eine Mutter, die selbst sexuellen Missbrauch und Gewalt erlebte und nur noch in ihrem Überlebensanteil lebt, kann ihre Kinder nicht schützen, weil sie es nicht als schlimm empfindet, wenn ihre Kinder dasselbe erleiden. So sagte eine Mutter in einer Aufstellung ihrer Tochter, die vom Vater missbraucht wurde, mit voller Überzeugung: „Sie solle sich nicht so anstellen, das wäre doch völlig normal.“

Franz Ruppert schreibt: „Wenn Frauen und Männer mit ihren Spaltungen so zusammenleben, dass sie sich abwechselnd bekämpfen und süchtig aneinanderklammern und nur noch in ihren Überlebens-Ich-Strategien funktionieren, bleibt es nicht aus, dass sie Dinge tun, die selbst in einem von Traumata durchzogenen und emotional betäubten sozialen Milieu nicht mehr als normal definiert werden können wie zum Beispiel Inzest mit dem eigenem Vater oder der eigenen Mutter, Geschlechtsverkehr mit anderen Verwandten oder Geschwistern, zahllosen Abtreibungen auch in späten Schwangerschaftsmonaten, Töten von Kindern nach der Geburt, als Unfälle getarnte Tötungen von älteren Kindern oder heimliches Weggeben von Kindern aus Inzestbeziehungen in Heime oder zur Adoption.“ (Ruppert 2007, S. 106)

Ein Blick in die „Geschichte der Kindheit“ könnte helfen zu verstehen, was wir heute fast täglich in den Zeitungen lesen: Neugeborene, die tot in Mülltonnen gefunden werden, Säuglinge, die ausgesetzt werden, Kinder, die missandelt und sexuell ausgebeutet werden, Kinder, die ver-

hungern und verdursten, Sozialpädagogen und Jugendamtmitarbeiter, die trotz Betreuung der Familien nichts gehört und gesehen haben wollen usw. Kinder wurden in der Vergangenheit, und das über Generationen, geschlagen, missbraucht, ausgesetzt und getötet. Weder in der Antike, wo sexueller Missbrauch zur Normalität gehörte, noch im Mittelalter oder im Bürgertum hatten Kinder den Schutz und die Geborgenheit, den sie für ihre Entwicklung brauchten. Die großen Erziehungspädagogen der Aufklärung wie Kant, Rousseau und Locke verbreiteten Erziehungsschriften und Erziehungsmaßnahmen, die auch heute noch bei vielen Eltern aktuell sind oder eine „Neuaufgabe“ erfahren. Liest man die Biografien dieser drei großen Philosophen unter dem Aspekt „Kindheitstrauma“, wird einem so manches deutlich. Weder Kant noch Locke hatten eigene Kinder, und Rousseau hat seine fünf Kinder in einem Findelheim abgegeben.

Aufgrund der eigenen Kindheitsgeschichte sind heute viele Eltern verunsichert, sie sind oftmals nicht in der Lage, die Bedürfnisse ihrer Kinder wahrzunehmen, während der häufig unbewusste Anspruch an die Kinder gestellt wird, die eigenen kindlichen Bedürfnisse nach möglichst bedingungsloser Liebe zu erfüllen. Die Kinder fühlen sich zu Recht überfordert und widersetzen sich dieser Forderung und gelten als „hyperaktiv, tyrannisch und schwer erziehbar“. Die „Supernannys“ sollen den Eltern von heute helfen, mit ihrem „tyrannischen“ Nachwuchs klarzukommen. Es gehört Mut dazu, sich seiner eigenen „Kindheitsgeschichte“ zuzuwenden, weil das bedeuten kann, sich aus dem eigenen Herkunftssystem zurückzuziehen. Um Klarheit und Vertrauen für sich selbst zu bekommen, ist es notwendig, die Eltern, trotz ihres schweren Schicksals, voll in die Verantwortung zu nehmen. Als Kind kann das nicht gelingen, als erwachsene Person schon. Was nicht heißen soll, im Vorwurf zu verharren, sondern der eigenen Gefühlswelt Glauben zu schenken, sie ernst zu nehmen, genauso wie wir es als Kind empfunden haben. Solange wir lieber den „Supernannys“ und den zweifelhaften Erziehungsratgebern Vertrauen schenken, werden wir weitere bindungstraumatisierte Kinder großziehen, die sich dann einen ebenfalls bindungstraumatisierten Partner suchen. Das „Spiel“ geht von vorne los – und zwar in einer Abwärtsspirale nach unten.

Der amerikanische Psychohistoriker Lloyd deMause beginnt die von ihm 1974 veranlasste Untersuchung zur „psycho-genetischen Geschichte der Kindheit“ mit den Worten: „Die Geschichte der Kindheit ist ein Albtraum, aus dem wir gerade erst erwachen. Je weiter wir in der Geschichte zurückgehen, desto unzureichender wird die Pflege der Kinder, die Fürsorge für sie, und desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder getötet, ausgesetzt, geschlagen, gequält und sexuell misshandelt wurden.“ (deMause 1980, S. 12) Lenore Terr schreibt in ihrem Buch „Schreckliches Vergessen, heilsames Erinnern“: „Ein erlebtes Trauma wird oft zum inneren Wiederholungszwang. Erst wenn traumatische Erfahrungen ans Licht kommen dürfen, findet Heilung statt.“ (Terr 1995)

Die Traumaaufstellung nach Franz Ruppert liefert zum Sichtbarmachen von wirklichen Kindheitsgeschichten einen nicht zu unterschätzenden Beitrag – aus meiner Sicht und meiner Erfahrung behaupte ich sogar, den wertvollsten und wichtigsten Ansatz, den es zurzeit in der Traumatherapie gibt. Weil er beide Seiten im Blick hat: das Trauma im familiären Bindungssystem und das dadurch erzeugte individuelle Trauma. Das ist neu, und diese Einsicht hat es in dieser Klarheit, jedenfalls soviel ich weiß, bisher noch nicht gegeben.

Die Traumaaufstellungen gleichen einem Zeugen. Sie bringen die „geistigen“ und emotionalen Verwirrungen, den Irrsinn, die Wahnvorstellungen, die Illusionen menschlichen Zusammenlebens ans Licht und helfen dem Klienten Schritt für Schritt zu mehr Klarheit. Er kann erkennen, dass das, was ihm passiert ist, nicht „normal“ ist. Er lernt, seinen eigenen Gefühlen Stück für Stück wieder zu vertrauen, lernt Recht von Unrecht zu unterscheiden.

Die Traumaaufstellung

Das Anliegen des Klienten ist der zentrale Punkt der Aufstellung. Franz Ruppert arbeitet mit den „Persönlichkeitsanteilen“ oder auch mit verschiedenen „Ich-Anteilen“. So zeigen sich in der Aufstellung die „Überlebensanteile“, die „Traumaanteile“ und die „gesunden Anteile“. Die aufgestellten „Anteile“ können sich im Kontext der Traumaaufstellung völlig frei bewegen und äußern. Den Stellvertretern werden keinerlei Vorgaben gemacht, weder wird zensiert noch eingegriffen oder Positionen verändert. So steht nicht die Mutter oder der Vater des Klienten in der Aufstellung, sondern „Ich-Anteile“ dieser Personen. Das heißt, dass eine „Mutter“ möglicherweise dreimal im System steht, auch der Klient selbst steht mit seinen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen in der Aufstellung.

Die „Überlebensanteile“ zeigen sich in der Regel gut funktionierend, sind häufig kontrollierend, machen sich Illusionen und haben keinen Kontakt zu den „Traumaanteilen“. Die „Traumaanteile“ zeigen sich häufig erstarrt, hilflos, ohnmächtig, in sich zusammengesunken. Die „gesunden Anteile“ können Mitgefühl zeigen – sie äußern häufig Schmerz, Trauer oder auch Wut.

Was so sichtbar wird, sind die Spaltungen, die symbiotischen Verstrickungen, die nach einem traumatischen Ereignis passieren können. So zeigte sich zum Beispiel in einer Aufstellung, in der es um Missbrauch durch den eigenen Vater ging, dass ein Anteil der Klientin sich dem Vater anbot, bereit war, alles für ihn zu tun, um seine Liebe zu bekommen. Ein anderer Anteil der Klientin hockte völlig abwesend, in sich zusammengesunken in einer Ecke, und noch ein anderer Anteil wollte sich umbringen, um dem Irrsinn zu entkommen. Bei dem Vater wurde sichtbar, dass ein Anteil von ihm die Klientin zur Erfüllung seiner Bedürfnisse brauchte, ein anderer Anteil wehrte sich dagegen, wollte

die Klientin loswerden. Dadurch, dass die Stellvertreter frei agieren konnten, wurde die Spaltung im Außen sichtbar. Die Klientin konnte erkennen, dass ein Anteil alles für ihren Vater tun würde, um nicht mit dem Schmerz, dem Verrat, der Trauer und der Verwirrung in Berührung zu kommen. Hier war dann auch ein erster Schritt der, wie Franz Ruppert es nennt, „inneren Heilung“ möglich, indem der traumatisierte kindliche Anteil wahrgenommen wurde und die Klientin ein Mitgefühl für sich selbst und ihre innere Zersplittertheit bekam.

Für Franz Ruppert ist es wichtig, dass der Klient verstehen kann, wie es zu einer seelischen Spaltung gekommen ist, um den Zusammenhang zwischen dem erlebten Trauma und seiner Lebenssituation zu fühlen und zu erkennen. Das Hauptziel seiner therapeutischen Arbeit ist die Auflösung der seelischen Spaltung, um einen Halt in sich selbst zu finden. Wichtig ist, dass der Klient sich erinnert und erkennt, dass das, was passiert ist, schlimm war, damit er Mitgefühl für sich und seine seelischen Verletzungen bekommt. Dieses Mitgefühl ist nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid, sondern es handelt sich um ein liebevolles Gefühl, getragen von Selbstliebe und Verständnis. Gelingt dieser Zugang, werden keine Illusionen mehr gebraucht, auch keine positiven Affirmationen oder was das Überlebens-Ich sonst noch für „Tricks“ anwendet, um sich selbst immer wieder zu bestärken, weil es kein wirkliches Vertrauen in sich selbst hat und durch die seelische Spaltung auch nicht haben kann. Mit dem Annehmen und Anerkennen der eigenen Traumata kann das Trauma dann eines Tages auch vorbei und Vergangenheit sein.

Die gesunden seelischen Strukturen

In den von mir geschilderten Fällen beschreibe ich die Reaktionen der „Überlebensanteile“. Die „Traumaanteile“ verbleiben häufig wie „eingefroren“ in der Traumasituation. Sie können sich nicht weiterentwickeln, bleiben ohnmächtig, hilflos, erstarrt und sind so dem Leben entzogen. Sie machen sich bemerkbar durch sogenannte Trigger oder auch Schlüsselreize. Das können Gerüche, Geräusche, Gesten usw. sein, die die Erinnerung an das Trauma wecken, und zwar so, als ob die Traumasituation gerade in diesem Moment wieder geschieht, das heißt, die betroffene Person ist dann in dem gleichen seelischen Zustand, wie in der Traumasituation (siehe Ruppert 2007, S. 35). Franz Ruppert geht davon aus, dass die gesunden Ich-Anteile bei Menschen mit traumatischem Hintergrund durch die traumatischen Erfahrungen nicht zerstört werden. Sie bestehen aus den seelisch gut integrierten Strukturen, die bis zu dem Zeitpunkt der Traumatisierung aufgebaut werden konnten und auch nach oder trotz der Traumatisierung noch aufgebaut werden können. Es gibt eine gesunde Wut, die hilft, anderen gegenüber Grenzen zu setzen und die eigenen Interessen zu vertreten. Es gibt eine gesunde

Angst, die vor realen Gefahren warnt. Es gibt die gesunde Liebe, die zugewandt und nicht besitzergreifend ist. Es gibt die gesunde Trauer, die heftigen Schmerz zum Ausdruck bringen kann. Es gibt gesunde Schamgefühle, die das soziale oder sexuelle Verhalten für andere Menschen zuträglich machen. Die gesunden Ich-Anteile sind authentisch, echt, ehrlich, respektvoll und wahrhaftig (siehe Ruppert 2007, S. 32).

Für den therapeutischen Prozess sind die gesunden Ich-Anteile von großer Wichtigkeit, weil sie in der Lage sind anzuerkennen, dass die seelische Spaltung ein wichtiger Überlebensmechanismus ist, der nicht verhindert und in der Regel nicht ohne Hilfe wieder rückgängig gemacht werden kann. Sie erkennen die Illusionen, die sich die Überlebensanteile aufgebaut haben, und können sich liebevoll und mitfühlend den Traumaanteilen zuwenden. Diesen Prozess bezeichnet Franz Ruppert als Weg zu einer „inneren Heilung“.



Birgit Assel; Dipl. Sozialpädagogin, geboren 1960, verheiratet, 2 Kinder
Ehem. Mitarbeiterin in der Drogenhilfe Hildesheim. Mehrjährige Trainerin am Institut für Therapie und Beratung in Hildesheim. Mehrjährige Tätigkeit als Dozentin an der FH Hildesheim, Fakultät für Soziales und Gesundheit; Systemaufstellerin; Freiberufliche Praxis seit 1998; Seminare: Traumaaufstellungen nach Prof. Dr. Franz Ruppert

www.igtv.de

Literatur

- Ruppert, F. (2002): *Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen. Grundzüge einer systemischen Psychotraumatologie.* München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2005): *Trauma, Bindung und Familienstellen. Seelische Verletzungen verstehen und heilen.* Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2007): *Seelische Spaltung und innere Heilung. Traumatische Erfahrungen integrieren.* Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- De Mause, L. (Hg.) (1980): *Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit.* Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch
- Terz, L. (1995): *Schreckliches Vergessen, heilsames Erinnern. Traumatische Erfahrungen drängen ans Licht.* München: Kindler Verlag.
- Langlotz, R. (2006): *Destruktion und Autonomieentwicklung (Fortsetzung 3). Ein Beitrag zum Verständnis und zur Behandlung destruktiven Verhaltens aus der Sicht des Familienstellens. Texte (meist unveröffentlicht) www.e-r-langlotz.de*
- Thiel, U. (1990): *John Locke, Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag*
- Vorländer, K. (1992): *Immanuel Kant. Der Mann und das Werk.* Hamburg: Verlag Felix Meiner
- Soëtard, M. (1989): *Jean-Jacques Rousseau – Philosoph, Pädagoge, Zerstörer der alten Ordnung. Eine Bildbiographie.* Zürich: Schweizer Verlagshaus