

DIE DREITEILUNG IM TRAUMA NACH RUPPERT IN VERBINDUNG MIT HO'OPONOPONO¹

Wie sich ein Trauma organisiert

Wenn es zu Erfahrungen kommt, die für die Seele des Menschen kaum zu bewältigen sind (Kindesmisshandlungen, Kriegserlebnisse usw.), dann spaltet sich die Seele lt. Ruppert² in drei Teile:

- *Trauma-Anteil:* Der traumatisierte Anteil bleibt in dem damaligen Trauma hängen und fühlt sich noch Jahre später so wie damals, als das Trauma passierte, und hat sich von dort aus im Laufe der Jahre auch nicht weiterentwickelt. Passierte das Trauma im Alter von fünf Jahren, dann bleibt dieser Teil fünf Jahre alt. „Der Trauma-Anteil verharrt auf der Altersstufe zum Zeitpunkt des Traumas, speichert die Erinnerung an das Trauma, sucht noch immer nach einem Ausweg aus dem Trauma und kann „getriggert“ werden“, (Ruppert 2007). Die Abspaltung hat einen Sinn. Sie ermöglicht dem nicht aus dem Bewusstsein abgespaltenen Teil weiterzuleben, ohne sich permanent mit dem Trauma auseinandersetzen zu müssen. ☹
- *Überlebens-Ich:* Der Überlebensanteil versucht, wie sein Name besagt, nach der Trauma-Erfahrung in der Welt zu überleben. Er verdrängt und verleugnet die Trauma-Erfahrung und tut alles, um nicht an das Trauma erinnert zu werden, indem er darauf achtet, was „man tut“ und möglichst „normal zu erscheinen“, damit niemand auf die Idee kommt, das Trauma anzurühren. Das Überlebens-Ich wird daher zum Wächter der seelischen Spaltung, vermeidet, kontrolliert, kompensiert, macht sich Illusionen und spaltet weiter (Ruppert 2007, S. 36 ff). Der Preis für diesen „Trank aus den Wassern der Lethe“ ist „Seelenverlust“, damit verbunden eine Empfindungsschwäche: Empfindungen können nur soweit zugelassen werden, wie sie das abgekapselte Trauma nicht bedrohen. Reich spricht in diesem Zusammenhang vom „Charakterpanzer“, den Menschen sich zulegen, damit sie überleben können, und der von Normen und Vorstellungen darüber geprägt ist, was „man tun sollte“. Bei sexuellen Traumata sorgt der Überlebensanteil oftmals für Impotenz/Frigidität um die ursprüngliche sexuelle Erfahrung herum, was zu einem Ausweichen in den Bereich der abweichenden Sexualpräferenz (Fetischismus etc.) oder zu einer Insuffizienz der Keimdrüsen bei gleichzeitiger gesellschaftlicher Anpassung führen kann. ☺
- *Gesunder Anteil:* Der gesunde seelische Anteil zeichnet sich nach Ruppert aus durch Grundvertrauen, Bindungsfähigkeit, Kontaktbereitschaft, Wahrnehmungsoffenheit, Fähigkeit zur Gefühlsregulation, Merkfähigkeit, Reflexionsfähigkeit, Verantwortungsbereitschaft, Wahrheitsliebe, Realitätsorientierung, Hoffnung und gesunde Angst, Wut, Trauer, Liebe, Schuld, Scham.... :-/

¹ Entnommen aus: Becker, Klaus Jürgen, Ho'oponopono und die Kraft der Selbstverantwortung

² Die vielleicht anschaulichste Beschreibung der Selbstorganisation traumatisierter Menschen finden wir bei Ruppert, Franz: Seelische Spaltung und innere Heilung, Klett-Cotta Verlag, August 2007, dessen Ausführungen ich nachfolgend mit eigenen Worten zusammenfasse:

Meistens wird der gesunde Anteil und die an sich gesunde Empfindung, „dass da etwas fehlt“, zugedeckt durch die Aktivitäten des Überlebens-Ichs, z.B. durch den Konsum von Antidepressiva, durch Drogen, arbeitssüchtiges Verhalten, Ideologien, Ablenkungen, Stress, Diskussionen, Tratsch usw. Durch die Konfrontation mit der eigenen inneren Realität – und Ho-op – kann die seelische Spaltung überwunden werden. Ideal: Sobald die Wahrheit auf dem Tisch ist, löst sich die Spaltung!

Ein „Ja“ zur Lebendigkeit

Wenn jemand Alleinstehend oder in einer „toten Beziehung“ lebt, „gelingt“ die Verdeckung des Traumas - oftmals zu Lasten der Vitalität. Viele Menschen suchen dann einen Lebensberater auf, um die Probleme wieder „wegzumachen“, beispielsweise wenn sich die Empfindungsschwäche oder Beziehungsprobleme bemerkbar machen. Wie Anselm Grün in seinem Vortrag „Anpassung als Sucht“ zutreffend beschreibt, „gehen die meisten Menschen aus dem irrigen Grund in Therapie, *um von ihrer Menschlichkeit befreit zu werden*, weil sie sie als Behinderung empfinden, und nicht etwa, um diese Empfindungen zu bewahren“.³

Der Wunsch, dem Lebendigen zu entgehen und damit auch der Gefahr von Retraumatisierungen, drückt sich oftmals in dem Streben nach einer „himmlischen“ Beziehung aus. Hierbei handelt es sich nicht um einen Himmel, den man sich gemeinsam erarbeitet, sondern um ein Ideal, das dem Betreffenden wie Tauben im Schlaraffenland in den Mund fliegen soll. Om C. Parkin hat diese Verklärung in seinem Mahnvortrag zum Thema „Tristan und Isolde“ auf wunderbare und zutreffende Weise beschrieben.

Gerade traumatisierte Menschen suchen sich häufig einen Partner, um dem Elend ihrer Einsamkeit zu entgehen und miteinander auf Wolken zu schweben, statt sich mit ihm gemeinsam ehrlich und authentisch auf den Weg zu machen, um den Weg zum Himmel freizuschaukeln.

Geschieht innerhalb einer konfliktreichen Beziehung keine Trauma-Arbeit, erleben die Beteiligten oftmals ein Wechselspiel von „Himmel und Hölle“: Beide Partner träumen von ihrem „Traumpartner“, projizieren ihren Kinderhimmel in die Beziehung hinein, beschwichtigen alles Ungelöste, bis die Spannung zwischen Ideal und Realität untragbar geworden ist. Dann kommt es zu „dem bösen Auslöser“ und auf einmal bricht das Gewitter los, das zwar vorübergehend reinigt, aber nicht dauerhaft transformiert.

Andere wagen sich gar nicht in feste Beziehungen hinein, damit ihre Traumata ja nicht angetastet werden. Kennzeichnend für unsere Zeit (und oftmals auch für Traumatisierungen) ist das verstärkte Auftauchen der ewigen Femme Fatale und des ewigen Don Juan: Wenn diese Traumtänzer nach der anfänglichen Verliebtheit aus dem 7. Himmel stürzen und „die Masken fallen“, denken sie, die falsche Person als Partner aufgelesen zu haben und suchen meistens schnell nach dem nächsten Partner, getreu dem Motto: „Beim nächsten Mann/der nächsten Frau wird alles anders!“

Nach dem Gesetz der gegenseitigen Anziehung gibt es keinen „falschen“ Partner. Das, was wir in einer festen Beziehung erleben, Krise, Streit, Herausforderungen, auch Langeweile, ist eigentlich

³ Gruen, Arno: Anpassung als Sucht, Vortrag auf den Lindauer Therapiewochen

gesünder als wir denken. Es ist der Beginn eines Heilsweges, der nicht angestrebt würde, würde das Paar nicht mit seinen Beziehungsthemen konfrontiert werden.

Woran erkennst du einen traumatisierten Menschen?

- Manchmal begegnen dir Menschen, die wissen gar nicht, dass ihrem Verhalten ein Trauma zugrunde liegt. Wenn du aufmerksam bist, kannst du Indizien wahrnehmen, mit denen sich Trauma-Anteile zeigen:
- Unreifes Verhalten: Wenn jemand sich wie ein kleines Kind verhält oder wie unter Schock, dann hast du wahrscheinlich gerade den Trauma-Anteil dieses Menschen vor dir. Statt diesen Menschen dafür zu verurteilen, mache mit dem Teil in dir, der damit in Resonanz steht (der das Trauma im anderen erschaffen hat), Ho'oponopono: „Es tut mir Leid – bitte verzeih mir – ich liebe dich – danke!“
- Dominantes Verhalten: Wenn jemand extrem kontrollierend, reglementierend, zwanghaft, belehrend, manipulierend ist oder ein Thema panisch abwehrt und dort überhaupt nicht hinschauen will, dann hast du wahrscheinlich gerade den Überlebensanteil dieses Menschen vor dir. Statt dagegen offen zu rebellieren, habe Mitgefühl mit dem Teil in dir, der kreierte hat, dass der andere sich so schützen und abgrenzen muss. Sage zu dem Teil in dir, der dafür verantwortlich ist: „Es tut mir Leid (dir muss in der Beziehung Schreckliches passiert sein, dass du so kontrollsüchtig geworden bist) – bitte verzeih mir (dass ich dir damals nicht helfen konnte) – ich liebe dich (du darfst so sein, wie du bist) – danke!“
- Klage: Wenn jemand darüber klagt, dass er sein volles Potential nicht leben kann, dann hast du möglicherweise den „gesunden Anteil“ vor dir, der auf ein verborgenes Trauma hinweist und der eigentlich sein Potenzial zurück haben möchte. Habe Mitgefühl für diesen und lausche der Botschaft, dem Kontrast, der *hinter* der Klage verborgen ist. Verwende für den Teil in dir, der kreierte hat, dass sich dies nun zeigt, die Worte: „Es tut mir Leid (offenbar ist dir (mir) etwas abhanden gekommen, was dir sehr wichtig war) – bitte verzeih mir (dass du dieses Potenzial mit mir nicht erlebst) – ich liebe dich (auch ohne dieses Potenzial, so wie du bist) – danke!“

Drei Kissen zur Selbstanwendung

Übung: Wann immer du (oder dein Klient, falls du Therapeut bist) in einem Konflikt stehst, bei dem du vermutest, dass ein Trauma die Ursache dafür ist, lege drei Kissen auf den Boden. (Wenn du magst kannst du drei verschiedene Farben für die drei verschiedenen Positionen nehmen, zum Beispiel rot-blau-grün.)

- Das erste Kissen steht für den *Trauma-Anteil*. Setze oder stelle dich auf dieses Kissen und frage diesen Anteil (dich selbst), wann er (das Trauma) entstanden ist. *Was ist passiert?* Bitte, dass es in dein Bewusstsein aufsteigt, fühle es noch einmal und dann sprich zu dem Teil in dir (dir selbst): „Es tut mir Leid – bitte verzeih mir – ich liebe dich – danke!“
- Dann setze oder stelle dich auf das zweite Kissen. Fühle dich in deinen *Überlebensanteil* hinein. Du bist jetzt der Teil, der Vorstellungen, Regeln, Empfindungslosigkeit aufstellt, damit das Verletzliche, Verletzte, Traumatisierte in dir nicht gefühlt werden muss. Wie geht es dir als jemand, der Regeln aufstellt und überall Bedrohungen vermutet? Fühle

dich in diesen Teil hinein; sprich zu ihm und sage: „Es tut mir Leid – bitte verzeih mir – ich liebe dich – danke!“ Beobachte, wie er sich dadurch verändert.

- Dann setze oder stelle dich auf das dritte Kissen. Fühle dich nun in den Teil ein, der im Alltag gehandicapt ist, weil sein Potential im Trauma gefangen ist. Dieses ist, trotz Behinderung, der *gesunde Anteil*. Wie fühlt es sich an, keinen vollen Zugang zum eigenen Potential zu haben? Nimm deine Empfindungen wahr und dann sage zu dem Teil in dir: „Es tut mir Leid – bitte verzeih mir – ich liebe dich – danke!“

Mache mehrere Durchgänge, bis alle Teile gehört und vielleicht sogar miteinander versöhnt wurden. Doch forcire dich nicht in einen Ergebniszwang hinein, nimm einfach wahr, wie sich deine Wahrnehmung verändert.

In schweren Fällen solltest du das Trauma im Rahmen einer Therapie bei einem professionellen Therapeuten angehen, z.B. im Rahmen einer systemischen Aufstellung. Ich selber habe exzellente Erfahrungen mit der systemischen Aufstellungsarbeit von Prof. Dr. Franz Ruppert⁴ gemacht. Wer für seine Trauma-Arbeit einen sanften, intimen Rahmen wünscht, dem kann ich die TOA (traumaorientierte-Seelenrückholungsaufstellung) empfehlen, wie sie von Andreas Krüger⁵ in Berlin und von Layena Bassols Rheinfelder⁶ in Herrsching angeboten wird.

Unabhängig davon kannst du aber, wann immer sich ein Trauma meldet, damit Ho-op machen:

„Es tut mir Leid – bitte verzeih mir – ich liebe dich – danke!“

Erste Hilfe, wenn ein Trauma getriggert ist

Solltest du selber in eine traumatische Situation kommen, nimm wertfrei wahr, was passiert und gehe wie folgt vor:

- Erkenne, ohne dich dafür zu verurteilen: Ich bin gerade in einem Trauma!⁷ Mache eine Trauma-Intervention⁸, bis du im „Hier und Jetzt“ gelandet bist.
- Sei im Jetzt. Frage dich wertfrei: „Und was passiert als Nächstes“?⁹

Zum Hoffnungsträger für die Erlösung werden

Gerade bei traumatisierten Menschen ist der Partner oft der Mensch, der zum Träger der Hoffnung für die Erlösung wird. Wir sollten nicht zulassen, dass dadurch Abhängigkeit entsteht, dies wäre eine „ungute Verwechslung“ bzw. Co-Abhängigkeit. Doch so, wie in der Geschichte

⁴ www.franz-ruppert.de ,

⁵ www.andreaskruegerberlin.de

⁶ www.praxis-bassols-rheinfelder.de

⁷ Dies ist der wichtigste Punkt überhaupt, denn nur durch dieses Selbst-Bekenntnis kommst du zur Besinnung.

⁸ Z.B. Ho'oponopono, EFT, innere Bewegung oder die Übung mit den drei Kissen.

⁹ Die Frage: „Was kommt als Nächstes?“, wurde der Trauma-Therapie von Levine entnommen; sie ist als Akutlösung geeignet, um Traumatisierungen und stagnierende Prozesse in Fluss zu bringen, s. dazu den Vortrag von Peter Levine „Sexual Healing Transforming Sacred Wound“ von Peter A. Levine, Verlag: Sounds True Inc.

von dem kleinen Mädchen in dem Krankenhaus, können wir wieder und wieder und wieder zu dem in uns, was die Traumata des Partners kreiert hat, sagen: „Es tut mir Leid“ und „ich liebe dich“, auch dort, wo uns „unsere“ Schuld nicht bewusst ist, vielleicht auch stellvertretend für viele Menschen, die unseren Nächsten früher verwundet hatten. Wenn wir dazu in der Lage sind, wird sich dies positiv nicht nur auf die Intimität und die Lebenslust innerhalb der Beziehung auswirken, sondern auch auf deinen eigenen Umgang mit der ganzen Welt. Wo immer wir, stellvertretend für die Ursprungsperson, die vier magischen Formeln: „Es tut mir Leid – bitte verzeih mir – ich liebe dich - danke“, sagen, tragen wir zur Heilung bei.

Ho’oponopono auch mit den gesunden Anteilen machen

Erkenne: Nicht immer sind es die traumatisierten, oft sind es auch die „gesunden Anteile“ einer Beziehung, welche Herausforderungen kreieren, sobald die Beziehung zu stagnieren droht, damit gemeinsam Seelenarbeit geleistet werden kann. Tipping¹⁰ geht davon aus, dass bei einem Konflikt innerhalb der Beziehung das „höhere Selbst“ genau diesen Konflikt gewollt und kreiert hat, und dass bei einem Konflikt unbewusst *immer jeder genau das bekommt, was er gewollt hat*.

Die systemischen Aufstellungen von Prof. Dr. Franz Ruppert machen es möglich, den gesunden Anteil vom traumatisierten Anteil und dem Überlebensanteil zu unterscheiden. Sie schärfen den Blick für die Wahrheit hinter den Masken.

Eine weitere, sehr effektive, Methode der Trauma-Aufstellung ist die TOA, Traumaorientierte-Seelenrückholungs-Aufstellung nach Andreas Krüger. Sie ist detailliert aufgeführt in dem Buch „Ikonen der Seele“¹¹.

¹⁰ Tipping, Colin: Ich vergebe. Der Abschied vom Opferdasein. Kamphausen Verlag, 2004.

¹¹ Krüger/Becker, Ikonen der Seele, RiWei-Verlag, 2010