



Trauma, Spiel und Heilung

A. TRAUMA, SPIEL UND HEILUNG	2
B. WAS VERSTEHEN WIR UNTER TRAUMATA?	3
C. TRAUMA-BEDINGTE AUFSPALTUNGEN NACH RUPPERT	4
I. Gesunde Anteile, Trauma-Anteile und Überlebens-Anteile	5
II. Die drei Anteile als interagierendes System	6
III. Wie lassen sich Traumata nach ihrer Entstehung differenzieren?	7
D. AUFSPALTUNGEN AUS SICHT DER EGO-STATE-THEORY	10
I. Opfer-Anteile	11
II. Täter-Anteile	11
E. WELCHE INNER-PSYCHISCHEN ANTEILE LASSEN SICH IDENTIFIZIEREN?	11
F. WELCHE GEFÜHLE SIND IN WELCHEN ANTEILEN ZU HAUSE?	13
G. WELCHE ÜBERLEBENS-ANTEILE SPIELEN WELCHE SPIELE?	16
H. HEILUNG – WIE ÜBERWINDE ICH DIE AUFTEILUNGEN IN MIR?	17
I. LITERATUR	18

A. Trauma, Spiel und Heilung

In diesem Artikel wird dargestellt, welche Mechanismen die menschliche Psyche ergreift, um nach traumatischen Erlebnissen – und damit verbundenen, potentiell unerträglichen Erinnerungen – so gut wie möglich weiter leben zu können und wie wir an Hand unseres Verhaltens, unserer Spiele auf die erlebten Traumatisierungen schließen können.

In der Literatur besteht weitgehend Einigkeit, dass die menschliche Psyche sich als Antwort auf traumatische Erlebnisse aufspaltet. Im Rahmen dieses Artikels wird sich auf den Ansatz von Franz Ruppert bezogen, der gesunde Anteile, traumatisierte Anteile und Überlebensanteile unterscheidet, sowie auf die Ego-State-Theory von Watkins & Watkins, die Opfer- und Täter-Anteile differenzieren.

Es wird die These entwickelt, dass die Interaktionsspiele, wie sie vom Begründer der Transaktionsanalyse, Eric Berne, erstmals beschrieben wurden, ein unmittelbares Ergebnis erfahrener Traumatisierungen sind und grundsätzlich aus den Überlebensanteile heraus gespielt werden. Dabei lassen sich in charakteristischer Weise Opfer- und Täter-Spiele unterscheiden.

Abschließend wird gezeigt, wie dieses Wissen genutzt werden kann, um die Heilung traumatisierter Anteile – und ihrer korrespondierender Überlebens-Anteile – zu unterstützen. Dass das Wissen um den Zusammenhang von Trauma, Spiel und Heilung im Coaching unverzichtbar ist, ist offensichtlich. Gleichzeitig sollten auch Trainer über ein Mindestmaß an Kenntnissen dieser Zusammenhänge verfügen – und zwar aus zwei Gründen:

- Zum einen ermöglicht das Erkennen und Heilen eigener traumatisierter Anteile den Ausstieg aus Täter- und Opferspiele, die man möglicherweise selbst im Seminarkontext spielt. Dies würde nicht nur die eigene Qualität als Trainer deutlich beeinträchtigen, sondern darüber hinaus auch bedeuten, die Teilnehmer für die eigenen neurotischen Spiele zu instrumentalisieren. Das kann für keinen Trainer, der hohe ethische Standards mit dem eigenen Tun verbindet, akzeptabel sein.
- Zum anderen ermöglicht das Wissen um den Zusammenhang von Trauma, Spiel und Heilung, angemessen mit den Spielen umzugehen, die Trainern regelmäßig von Seiten der Teilnehmer angeboten werden und sie als das zu sehen, was sie sind: Coping-Strategien von Ich-Anteilen, die Traumatisierungen erlebt haben und keinesfalls der vorsätzliche Versuch, dem Trainer das Leben schwer zu machen.

B. Was verstehen wir unter Traumata?

Worunter wird im folgenden Kontext ein Trauma verstanden und wie unterscheidet sich dieses von einfachen Stress-Situationen? In einer Stresssituation besteht die Möglichkeit, entweder zu kämpfen oder zu fliehen („Fight or flight“). Die Reaktion des Körpers auf Stress führt zu einer Mobilisierung von Energien – sowohl auf der physischen wie auch auf der psychischen Ebene. Nach Ende der Stresssituation bildet sich die Erregung allmählich zurück.

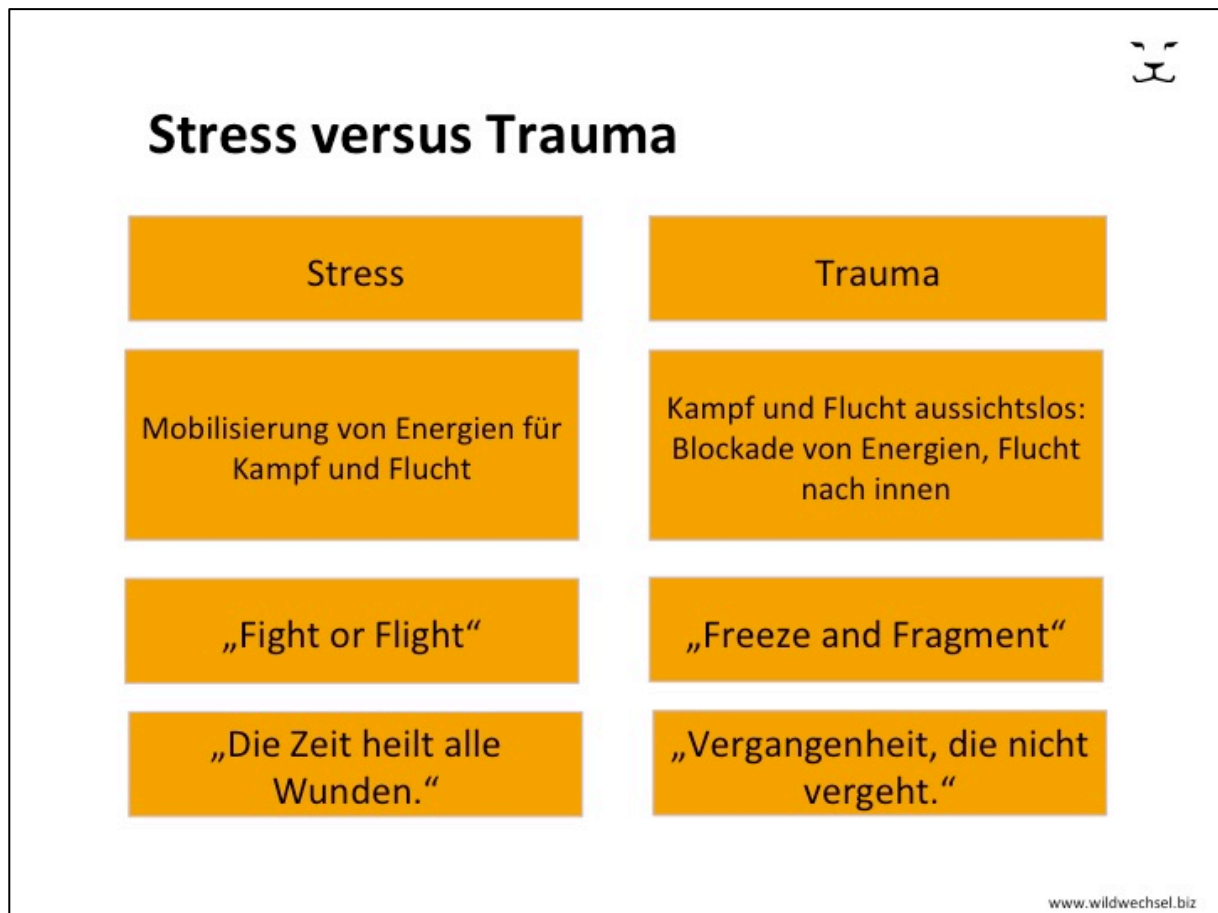
In einer als traumatisch erlebten Situation werden dagegen sowohl der Versuch zu kämpfen als auch zu fliehen als aussichtslos eingeschätzt. Die beste Chance zum Überleben wird deswegen in der Bewegungslosigkeit („Freeze“) und der Abspaltung der traumatischen Erfahrung („Fragment“), sozusagen einer Flucht nach Innen, gesehen (vgl. Abbildung 1). Diese beiden Merkmale – Freeze and Fragment – sollen als konstitutiv für das Entstehen eines Trauma gelten. Es führt zu tiefgehenden Spaltungen, zu dauerhaften Dissoziationen in Körper, Gefühl und Geist.

Funktion von Dissoziation

Die Funktionen, die diese Dissoziationen für den Menschen erfüllen, umfassen u.a.:

- die Flucht aus Beschränkungen der Realität,
- die Ausgrenzungen traumatischer Erinnerungen und Affekte in einen Bereich außerhalb des normalen Bewusstseins,
- die Veränderung oder Loslösung des Selbstgefühls und
- die Neutralisierung des Schmerzempfindens, sowohl im Hinblick auf körperliche wie auch auf seelische Schmerzen.

Abbildung1: Unterschied Stress versus Trauma



C. Trauma-bedingte Aufspaltungen nach Ruppert

Viele Denk- und Heil-Schulen haben Ansätze über Persönlichkeitsanteile entwickelt. Eins der ersten Modelle ist das von Sigmund Freud mit seinem Es, Ich und Über-Ich. Ein Schüler von Freud, C.G. Jung, entwickelte das Konzept der Archetypen, universell vorhandene Urbilder, die in den Seelen aller Menschen leben. Eine weitere bekannte Unterteilung innerpsychischer Instanzen stammt aus der Transaktionsanalyse; Eric Berne unterschied Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, und Kind-Ich. Milton Erickson war dann einer der ersten, der das Unterbewusste nicht als Sitz dunkler Mächte, die es zu bekämpfen gilt, ansah, sondern als eine wohlwollende Kraft, die erheblich zur Heilung des Einzelnen beitragen kann.

Im folgenden sollen die Überlegungen zu Aufspaltung der Persönlichkeit dargestellt werden, wie sie zum einen Franz Ruppert und zum anderen John und Helen Watkins vornahmen.

I. Gesunde Anteile, Trauma-Anteile und Überlebens-Anteile

Franz Ruppert unterscheidet drei Gruppen von Anteilen (vgl. Abbildung 2). Da wären zunächst die gesunden Anteile. Sie bestehen aus seelisch gut integrierten Strukturen, die von dem erlebten Trauma unbeeinflusst bleiben.

Die zweite Gruppe bilden die traumatisierten Anteile. Das Trauma-Ich ist der seelische Aufbewahrungsort für die schlimmsten Erfahrungen, die das Trauma hervorgerufen hat, insbesondere für die unerträglichen Gefühle. Während die gesunden Anteile älter werden, bleibt das Trauma-Ich so alt, wie es zum Zeitpunkt der Abspaltung war. Es ist sozusagen eingefroren in Zeit und Raum.

Die dritte Gruppe umfasst die der Überlebens-Anteile. Komplementär zu einem traumatisierten Anteil bildet sich ein Überlebens-Anteil. Das Überlebens-Ich kann denken, fühlen, handeln. Vielleicht kann es sich sogar an die traumatische Situation erinnern, aber eins fehlt: Der innere emotionale Bezug zu der Situation. Das Überlebens-Ich hat zwei zentrale Aufgaben:

- Erstens die Fortführung des Lebens im vom Trauma betroffenen Bereich nach außen.
- Zweitens die Vermeidung von Kontakt zwischen traumatisiertem Anteil und gesundem Anteil sowie zwischen traumatisiertem Anteil und Umwelt.

Das Handeln des Überlebens-Ich ist also nicht unabhängig vom Trauma-Ich, sondern wird von diesem bestimmt und gesteuert. Das Überlebens-Ich wacht über die Spaltung. Um sicher zu stellen, dass es dieser Aufgabe gerecht wird, erklärt es im Laufe der Zeit immer mehr Bereiche – intra- wie extra-psychisch – zu No-Go-Areas. So kommt es, dass die Auswirkungen von Traumatisierungen sich im Laufe der Zeit oft nicht abmildern, sondern im Gegenteil verstärken. Denken, Handeln und Fühlen werden zunehmend unflexibel; der individuelle Leidensdruck nimmt zu, nicht ab. Das Überlebens-Ich altert genauso wenig wie das Trauma-Ich. Entsprechend ist die kognitive Leistungsfähigkeit der Überlebens-Anteile ebenfalls beeinträchtigt. Nur das gesunde Ich wird älter und hat einen altersgemäßen Zugriff auf die eigenen inneren Ressourcen.

Abbildung 2: Organisation von Persönlichkeitsanteilen mit und ohne Trauma



II. Die drei Anteile als interagierendes System

Die drei Gruppen von Anteilen – gesunde Anteile, Trauma-Ich und Überlebens-Ich – agieren keineswegs unabhängig voneinander, auch wenn sie dies aufgrund der Spaltungen selbst glauben. Da Trauma-Ich und Überlebens-Ich komplementär, lassen sich zwei Zusammenhänge erkennen:

- Je intensiver das Trauma, umso weitreichender ist der Rückzug des Trauma-Ichs.
- Je weitreichender der Rückzug des Trauma-Ich, umso expansiver und radikaler müssen die Überlebens-Anteile werden, um das entstandene Vakuum zu füllen.

Wurde beispielsweise im Zuge der Traumatisierung extreme, als unerträglich erlebte Schwäche erlitten, dann wird das Trauma-Ich zum Aufbewahrungsort der Schwäche. Gleichzeitig besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass das Überlebens-Ich versuchen wird, die erlebte Schwäche durch extreme Dominanz und Stärke zu kompensieren.

Doch auch die gesunden Anteile bleiben auf Dauer von Trauma-Ich und Überlebens-Ich nicht unbeeindruckt. Wenn der traumatisierte Anteil in Aktion tritt, gerät der Überlebensanteil

– oft unbewusst – in enormen Stress. Der gesunde Anteil kann das nicht dauerhaft ignorieren und versucht seinerseits einen Ausgleich durch entsprechende Gegenbewegungen. Solange ein Trauma also durch Spaltung bewältigt wird, gibt es keine wirkliche psychische Stabilität.

III. Wie lassen sich Traumata nach ihrer Entstehung differenzieren?

Ein Trauma kann sich erst dort entfalten, wo seelische Bindung besteht; ein Trauma ist in den meisten Fällen ein soziales Ereignis. Basierend auf dieser Überlegung unterscheidet Ruppert vier Arten von Traumata:

- Das Existenztrauma.
- Das Verlusttrauma.
- Das Bindungstrauma.
- Das Bindungssystem-Trauma.

Beim Existenztrauma geht um Leben und Tod. Beispiele wären ein brutaler Überfall oder auch ein schwerer Autounfall. Als zweites lässt sich das Verlusttrauma ausmachen. Die Bindung zu einer wichtigen Person geht durch dauerhafte Abwesenheit oder Tod verloren. Je plötzlicher und unerwarteter dies geschieht, umso traumatischer wird das Ereignis häufig erlebt.

Das Bindungstrauma

Die dritte Systematisierung stellt das Bindungstrauma dar. Bindungstrauma bedeutet, dass das Urbedürfnis eines Kindes nach Bindung an seine Eltern traumatisiert wird. Bindungstrauma entstehen, wenn die Bindungspersonen eines Kindes selbst Traumata erlitten und diese nicht verarbeitet haben. Je tiefgreifender die unverarbeitete Traumatisierung der Bezugsperson, umso häufiger werden Überlebensanteile – und nicht gesunde Anteile – in Kontakt mit dem Kind treten. Die Überlebensanteile einer traumatisierten Mutter ignorieren die emotionalen Bedürfnisse ihres Kindes, nehmen sie nicht wahr oder deuten sie falsch. Sie orientieren sich mehr an ihren eigenen Bedürfnissen als an denen des Kindes. Für den Überlebensanteil einer traumatisierten Mutter kann ihr Kind eine permanente Quelle der Bedrohung darstellen. Es besteht beständig die Gefahr, dass durch den Kontakt mit dem Kind der traumatisierte Anteil in der Mutter reaktiviert wird und diese dadurch für sie unerträglichen Erinnerungen ausgesetzt wird. Entsprechend wird sie permanent versuchen, das Kind zu kontrollieren.

Das Kind wird von den Trauma-Gefühlen seiner Mutter überschwemmt. Von Aggression und Wut, von panischer Angst, wilder Verzweiflung, sexuellen Gefühlen oder Scham. Es wird durch die Aktionen des Trauma-Ichs seiner Mutter in Todesangst versetzt, von ihren symbiotischen Anklammerungsversuchen fast erstickt, durch ihren Hass bis ins Mark verunsichert oder durch ihre Scham abgrundtief erschüttert.

Gleichzeitig ist die Mutter völlig damit überfordert, auf die Gefühle ihres Kindes adäquat zu reagieren. Die Lösung für das Kind besteht darin, für sein Überleben alle Bindungsgefühle abzuspalten. Wenn diese ohnehin nicht befriedigt werden, ist es sinnvoller, sie gar nicht erst wahrzunehmen. Das Kind entwickelt traumatische Anteile, in denen die als unerträglich oder unerlaubt empfundenen eigenen Gefühle aufbewahrt werden. Angst, Wut, Trauer, Scham und Schuld führen in ihm ein Eigenleben und werden mit der Zeit ebenfalls eher extremer und unflexibler als situationsangemessen und flexibel.

Komplementär dazu entstehen empfindungslose Überlebens-Anteile, die den Kontakt mit der Mutter organisieren, und häufig in einer besonderen Symbiose mit ihr stehen. Ruppert geht davon aus, dass die seelischen Strukturen, welche durch Bindungsvorgänge von Geburt an in einem Menschen aufgebaut werden, so grundlegend und prägend sind, dass es sinnvoll erscheint, sie als symbiotische Seelenanteile zu bezeichnen.

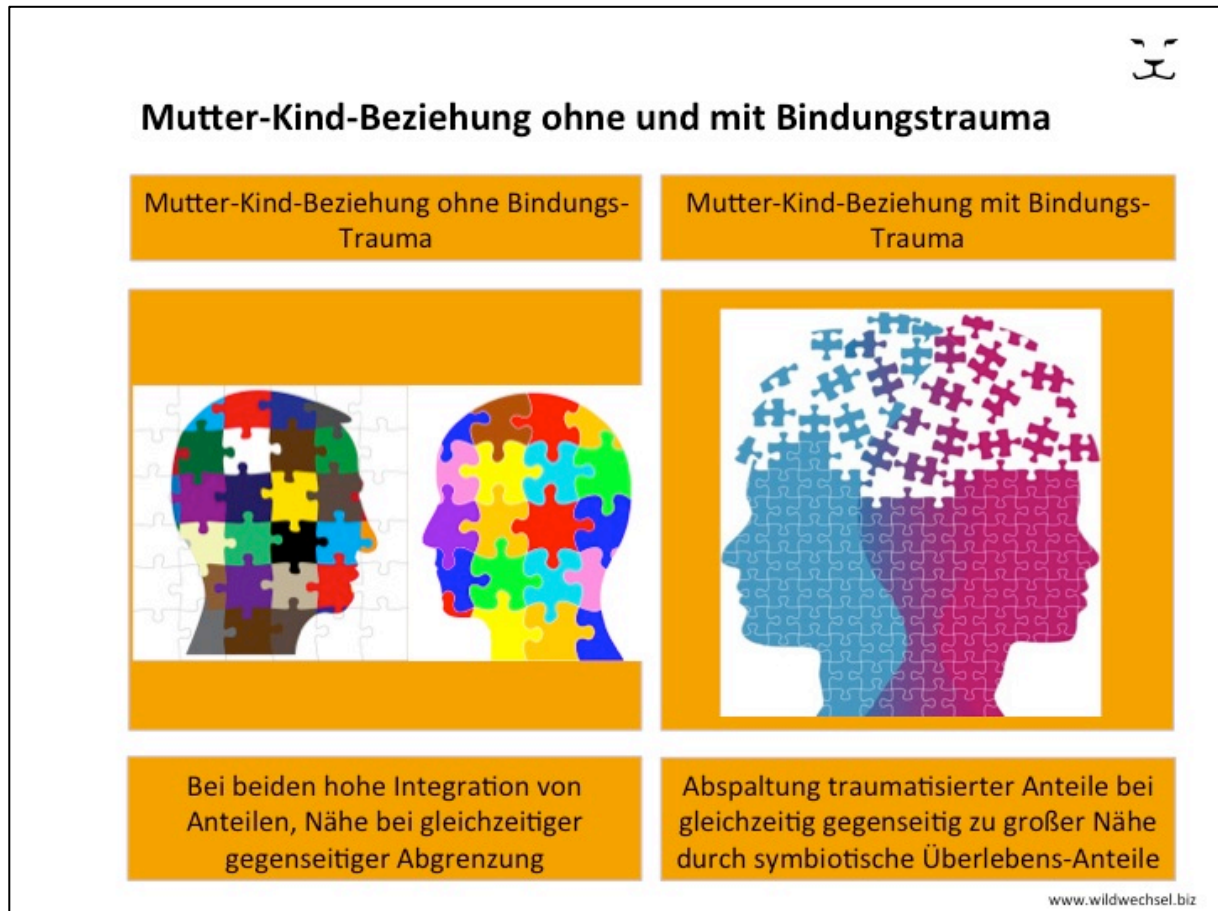
Symbiotische Anteile als Ergebnis von Bindungstrauma

In diesem Papier wird die Auffassung vertreten, dass auch durch die Bindungs-Traumatisierung die gesunde Ablösung dieser ursprünglich symbiotischen Anteile von der Bezugsperson verhindert oder zumindest deutlich erschwert wird. Der Überlebensanteil des Kindes müssen für sein Überleben eine viel höhere Konzentration auf die traumatisierte Bindungsperson haben, als dies bei nicht-traumatisierten Bindungspersonen der Fall wäre. Gleichzeitig sind deren Trauma-Gefühle für das Kind unerträglich; diese werden als Fremd-Gefühle in entsprechenden Trauma-Anteilen geparkt. Das Kind erhält also die Symbiose mit der Mutter, der Bindungsperson, unter allen Umständen aufrecht und ist insbesondere nicht abgegrenzt von ihren abgespaltenen Anteilen.

Fazit: Generell ergibt sich durch ein Bindungstrauma eine komplexe Struktur von Spaltungen in der Seele eines Menschen. Ein bindungstraumatisiertes Kind kann eigene wesentliche Gefühle nicht angemessen entwickeln und zu einer gesunden Einheit in sich integrieren. Gleichzeitig entwickelt es Anteile, die sich in einer symbiotischen Beziehung zu seiner Bezugsperson befinden. Da auch Überlebens-Anteile nicht altern und bestenfalls einen begrenzten Realitätsbezug haben, bleibt diese symbiotische Beziehung intrapsychisch

bestehen, auch wenn in der Realität schon lange kein Kontakt mehr mit der Bindungsperson besteht. In diesem Sinne kann man sagen, dass Menschen mit Bindungstrauma zu weit von sich selbst entfernt und zu nah an einer Bezugsperson sind (vgl. Abbildung 3).

Abbildung 3: Mutter-Kind-Beziehung ohne und mit Bindungstrauma



Das Bindungssystemtrauma

Die vierte Form der Traumatisierung ist das Bindungssystemtrauma. Der Begriff "Bindungssystemtraumata" meint, dass nicht nur ein einzelner Mensch, sondern ein ganzes Bindungssystem unter dem Einfluss von Traumata steht und in diesem System Dinge geschehen, die dem Grundprinzip der Bindung widersprechen: auf der Basis von Liebe etwas zusammen zu halten, was zusammen gehört.

Ereignisse, die Bindungssystemtraumasituationen herstellen, sind oft das Ergebnis von Bindungstraumasituationen. Wenn Männer und Frauen mit ihren Spaltungen so zusammen leben, dass sie sich abwechselnd bekämpfen und in ihren symbiotischen Anteilen aneinander klammern und nur noch in ihren Überlebensanteilen funktionieren, passiert es, dass sie Dinge tun, die selbst in einem traumatisierten Milieu nicht mehr als normal definiert werden, z.B. Inzest, Tötung von Kindern - entweder aktiv oder passiv – oder extreme Gewalt.

Wenn also beispielsweise eine Mutter ihr Kind tötet oder es so vernachlässigt, dass es stirbt, ist das ein grundsätzlicher Widerspruch in ihrer eigenen Seele und in den Seelen aller, die mit ihr verbunden sind. Sie kann nur weiterleben, wenn sie sich im Identitätsbereich ihrer Seele spaltet. Sie muss sich auseinander dividieren in einen Anteil, der so tut, als wäre nichts geschehen, und einen Anteil, der das Entsetzen über die Tat und die daraus resultierenden Schuld- und Schamgefühle tief in sich vergräbt. Der durch die eigene Tat traumatisierte Seelenanteil hat danach die innere Richtschnur verloren. Er ist für sich selbst unberechenbar geworden. Das Gewissen eines Täters funktioniert einfach deshalb nicht mehr, weil alle Gefühle, die dafür notwendig wären, abgespalten sind. Das Überlebens-Ich hat keine Gefühle für die realistische Einschätzung von Erlaubtem und Verbotenem mehr zur Verfügung.

Das Bindungssystemtrauma erschüttert die moralischen Grundlagen eines Menschen. Wenn man sieht, wie weit die Kette der Verstrickungen in einer Familie oft zurück reicht, sieht man, wie schnell aus Tätern Opfer werden und aus Opfern Täter. Vielleicht sollte man deswegen das Werten und Urteilen über die Vergangenheit ganz lassen, weil alles, was es gab, ein Teil des Lebens ist. Menschen sind der Himmel und die Hölle gleichermaßen für sich und für andere. Das Akzeptieren der Realität macht nachsichtiger sich und anderen gegenüber. Wir müssen nicht die Vergangenheit verurteilen, um eine Zukunft zu gestalten, die wir für uns als richtig erkannt haben. Wir müssen aber bereit sein, Licht auf die Schatten der Vergangenheit zu werfen, um von ihnen frei zu sein. Nur dann kann Frieden werden.

D. Aufspaltungen aus Sicht der Ego-State-Theory

Einen anderen Ansatz, Abspaltungen in Folge von Traumatisierung zu systematisieren, haben John und Helen Watkins in den 80er Jahren in den Vereinigten Staaten entwickelt. Die sogenannte Ego-State-Theory ergänzt sich gut mit dem von Ruppert entwickelten Ansatz. Watkins gehen davon aus, dass sich Anteile abspalten, die spezifische Ursprünge oder Aufgaben haben: „Verfolger“, radikale Helfer, Täter-Introjekte (täteridentifizierter Anteil), Mittäter-Introjekte (täterloyale Anteile) und Opfer-Anteile. Einzelne Ich-Anteile können sich auch überlagern und gegenseitig verstärken, wie z. B. täteridentifizierte und täterloyale Anteile. In idealer Reinform tritt ein einzelner Ich-Anteil selten zu Tage.

Dabei ist zu beachten, dass es zwischen Täter- und Opfer-Anteilen eine Beziehung gibt. Opfer-Anteile entstehen immer aufgrund gemachter traumatischer Erfahrungen, in denen sich der Einzelne als Opfer erlebt hat. Da es Opfer nur dort gibt, wo es – zumindest im subjektiven

Erleben – auch Täter gibt, bildet sich regelmäßig komplementär zum Opfer-Anteil (mindestens) ein Täter-Anteil heraus. Beide sind sozusagen die zwei Seiten einer Medaille.

I. Opfer-Anteile

Das Opfer ist die Selbst-Repräsentanz im Menschen, der Missbrauch oder Misshandlung ausgeliefert ist.¹ Der Opfer-Anteil empfindet sich als klein, schwach, hilflos, wertlos und unterlegen. Er bildet sich aus in der Interaktion mit dem Täter bzw. dem Täterintrojekt.

II. Täter-Anteile

Das Dilemma, welches den Kern der traumatischen Erfahrung im Falle eines Bindungstraumas darstellt, ist der innere Kampf zwischen Bindungsverhalten, d.h. Aufrechterhalten einer lebensnotwendigen Bindung, und der Schutzreaktion vor aversiven überwältigenden Bedrohungen von außen. In dieser Situation bildet sich ein Anteil, der die Übernahme des Täters in die eigene Seele als sogenanntes Täterintrojekt darstellt. Die Wünsche des Täters werden zum Mittelpunkt der kindlichen Identität. Seinen Bedürfnissen und Wünschen zu entsprechen, versprach Hoffnung auf Überleben. Aber sich so intensiv mit den destruktiven Absichten eines Anderen zu beschäftigen, dem man bedingungslos ausgeliefert ist, sich innerlich an seine Stelle zu versetzen, um seine Absichten zum besseren Selbstschutz zu erraten, das hinterlässt intrapsychische Spuren. Der andere beginnt in uns zu leben, als Rollenbild, als Interaktionsmodell, als Täterintrojekt, als Imitat.

Dies sind – oft vernichtend urteilende – innere Täter-Anteile des traumatisierten kindlichen Selbst, die das Kind bedrängen, als sei der reale Täter ständig präsent. Haben sich diese inneren Täter-Anteile einmal gebildet, leben sie in dem Menschen weiter, auch wenn dieser längst erwachsen ist und schon lange kein Kontakt mehr zu den wirklichen Tätern besteht.²

E. Welche inner-psychischen Anteile lassen sich identifizieren?

Zusammenfassend kann man die bis hierher vorgestellten Anteile in Folge von Traumatisierung unterscheiden in

¹ Wie Watkins zeigen, lassen sich auch Opfer-Introjekte konstruieren. Von deren Darstellung wird hier abgesehen.

² In den Arbeiten von Watkins & Watkins werden die Täter-Anteile noch weiter differenziert, z.B. in innere Verfolger, Täter-Introjekte und täterloyale Mitläufer. Das würde an dieser Stelle zu weit führen.

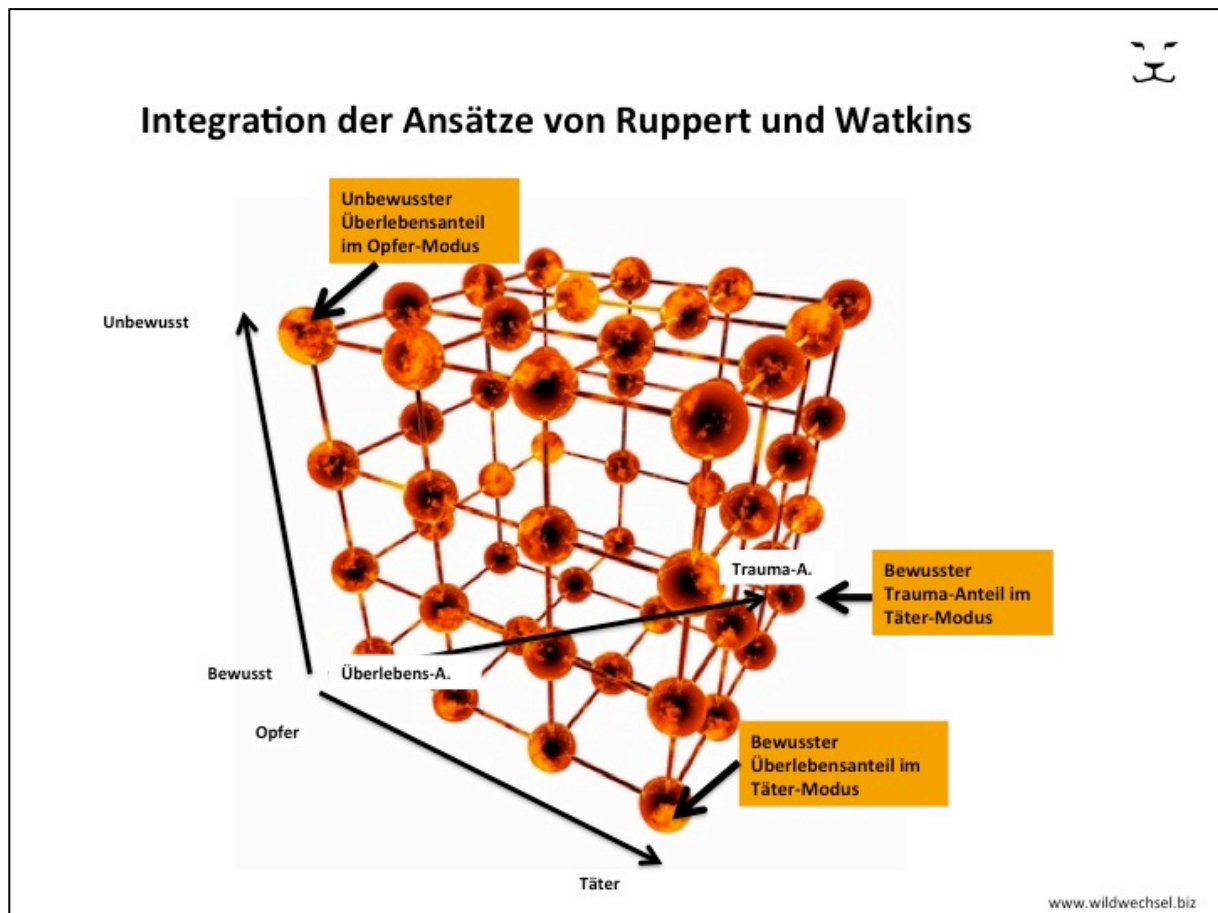
- Bewusste versus unbewusste Anteile
- Trauma- vs. Überlebens-Anteile
- Täter- vs. Opfer-Anteile

Diese Systematisierungsversuche widersprechen sich keineswegs, sondern ergänzen sich sinnvoll. So können wir es zum Beispiel mit bewussten Überlebens-Täter-Anteilen zu tun haben oder mit unbewussten Überlebens-Opfer-Anteilen. Auch unbewusste Trauma-Opfer-Anteile sind denkbar und ebenfalls unbewusste Trauma-Täter-Anteile. Möchte man die verschiedenen Kombinationen visualisieren, hilft die Darstellung in einem drei-dimensionalen Quader (vgl. Abb. 4).

Wichtig ist es dabei, im Kopf zu behalten, dass kein Überlebens-Anteil existiert ohne dazugehörigen Trauma-Anteil und dass es keinen Opfer-Anteil gibt ohne dazu gehörige(n) Täter-Anteil(e). Auch wenn wir in einem beliebigen Moment nur eine der denkbaren Anteils-Kombinationen in der Interaktion mit einem Menschen erleben, so sind die entsprechenden komplementären Anteile doch stets vorhanden.

Für eine erfolgreiche Kommunikation – insbesondere im Trainings- oder Coaching-Kontext – ist es deswegen von Bedeutung, durch eine Multi-Level-Kommunikation alle in einem Menschen vorhandenen und in einem Kontext relevanten Anteile zu adressieren. In ihrer individuellen Wahrnehmung verfolgen alle Anteile positive Absichten und müssen deswegen für eine Veränderung gewonnen werden, wenn sie gelingen soll.

Abbildung 4: Welche innerpsychischen Anteile lassen sich identifizieren?



F. Welche Gefühle sind in welchen Anteilen zu Hause?

Wie erkennt man, mit welchem Anteil man es im Einzelnen zu tun hat? Um diese Frage zu beantworten, wollen wir eine systematische Zuordnung herstellen zwischen den Persönlichkeitsanteilen nach Ruppert – gesundes Ich, Trauma- und Überlebens-Ich – und den Gefühlskategorien, die Bert Hellinger eingeführt hat und die seitdem weite Verbreitung gefunden haben, also die Unterteilung in Primär- Sekundär- und Fremdgefühle.

Ein Primärgefühl entsteht in einer Situation als erstes in uns.³ Es erfüllt uns ganz. Es ist nicht gespalten oder mehrschichtig, sondern bildet eine Einheit, einen Einklang. Primäre Gefühle sind nicht erklärbar oder analysierbar; wir können sie nur erfahren. Wenn wir sie uns erlauben, machen sie uns ganz. Sie heilen. Wir sind dann im Einklang mit uns selbst und sie verleihen unserem Handeln Ganzheit, Unmittelbarkeit und Kraft.

³ Vgl. Haag, Grochowiak, Das Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP, Wiesbaden, 2007.

Sekundärgefühle sind Gefühle, die man vorzieht, weil sie für akzeptabler oder erträglicher sind als das ursprüngliche Primärgefühl. Sekundären Gefühlen fehlt deswegen die kristallklare Kraft der Primärgefühle. Sie sind ihrer Natur nach zusammengesetzt, weil in ihnen das nicht zugelassene primäre Gefühl mitschwingt. Da sekundäre Gefühle ausgedrückt werden, um den Kontakt mit unerträglichen Primärgefühlen zu vermeiden, haben sie etwas Verstelltes, Künstliches und Manipulatives.

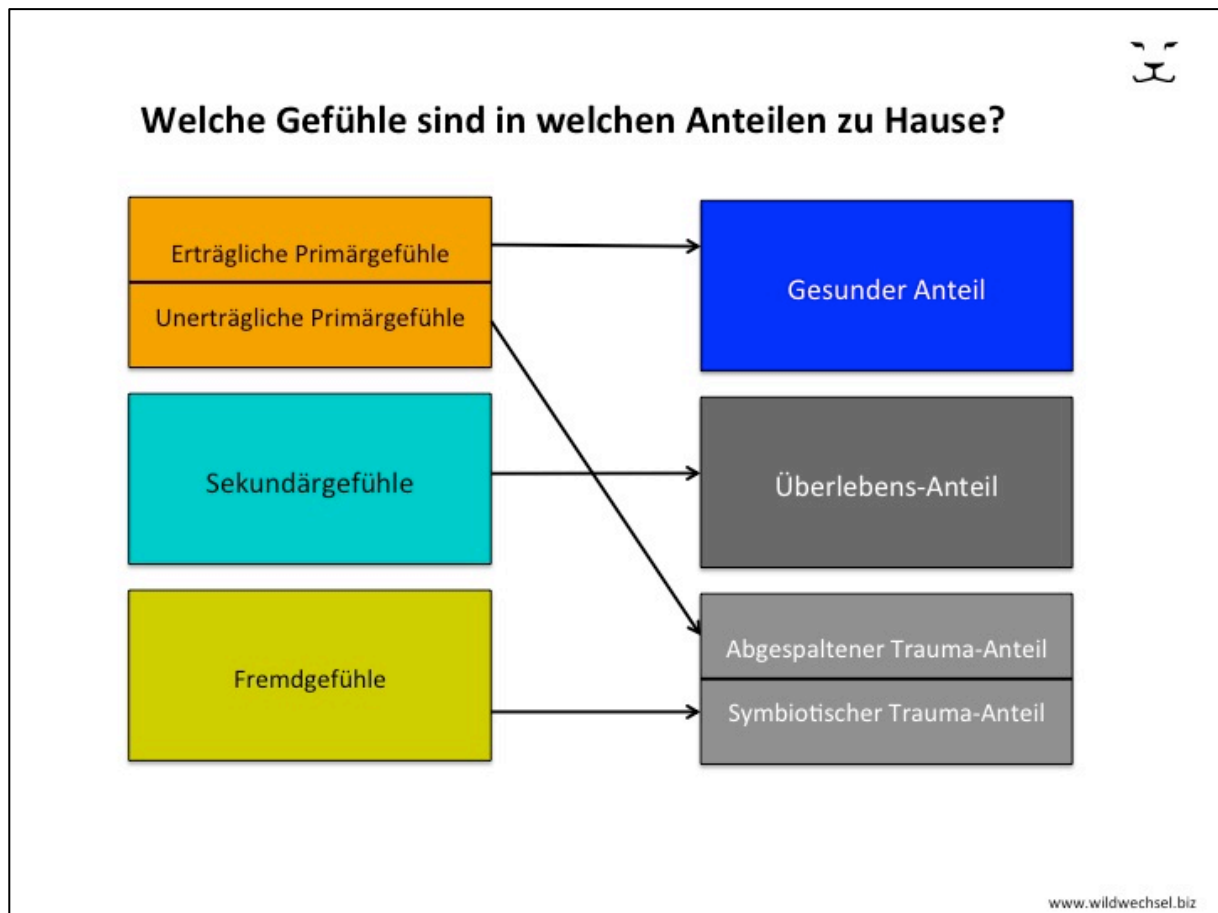
Fremdgefühle sind übernommene Gefühle. In aller Regel gehören sie zu Vertretern der Herkunftsfamilie und wurden von Nachkommen übernommen. Auf diese Weise können Gefühle über Generationen hinweg weiter gegeben werden. Insbesondere werden Gefühle übernommen, die vom Besitzer des Gefühls nicht zugelassen bzw. nicht offen ausgedrückt wurden.

Zuordnung Gefühlskategorie - Persönlichkeitsanteil

Das bisher Gesagte verdeutlicht, dass die für uns erträglichen Primärgefühle in unseren gesunden Anteilen zu Hause sind. Unsere Freude, die wir uns erlauben zu spüren, die Angst, die wir gerade noch aushalten, unsere Schuldgefühle, wenn wir uns eingestehen müssen, falsch gehandelt zu haben – sie alle finden ihren Niederschlag in unseren gesunden Anteilen (vgl. Abb. 5).

Anders verhält es sich mit den für uns unerträglichen Primärgefühlen, die also im Zuge traumatischer Erlebnisse entstanden sind. Die unerträgliche Angst während eines Überfalls oder eine Missbrauchssituation, die nicht enden wollende Verzweiflung des Kindes über die andauernde Zurückweisung durch eine enge Bezugsperson – sie werden in unseren Trauma-Anteilen aufbewahrt. Aber nicht nur unsere unerträglichen Primärgefühle werden in unseren Trauma-Anteilen aufbewahrt, sondern auch die Fremdgefühle, die wir aus unserer Herkunftsfamilie übernommen haben und die schon dort nicht ausgedrückt, nicht gespürt werden konnten. Ziel ist es, uns im alltäglichen Leben davor zu bewahren, mit diesen unerträglichen Primär- oder Fremdgefühlen in Kontakt zu kommen, um die damit verbundenen Schmerzen nicht spüren zu müssen.

Abbildung 5: Welche Gefühle sind in welchen Anteilen zu Hause?



Die Überlebens-Anteile sind das natürliche Zuhause der Sekundärgefühle. Aufgabe der Überlebens-Anteile ist es, den Trauma-Anteil von der Außenwelt abzuschirmen und Aufgabe der Sekundärgefühle ist es, die Primärgefühle nicht spüren zu müssen. Wir können also sagen, dass die Aufgabe des Überlebens-Anteil in der Produktion von Sekundärgefühlen sowie in der Initiation von darauf basierenden Interaktionen besteht mit dem Ziel, die im Trauma-Anteil beheimateten, unerträglichen Primär- oder Fremdgefühle nicht wahrnehmen zu müssen.

Damit wird auch nochmals deutlich, dass die eigentliche Verhaltenssteuerung in dem Trauma-Anteil stattfindet, denn dort fällt die Entscheidung, welche Primärgefühle als unerträglich eingestuft werden.

Im Training – und natürlich noch viel mehr im Coaching – können wir dieses Wissen als „Spürhund“ oder auch als „Fährtenuch-Mechanismus“ einsetzen. Immer, wenn wir die für ein Sekundärgefühl typische Genervtheit spüren, wissen wir, dass wir gerade mit einem Überlebens-Anteil unseres Gegenübers in der Interaktion sind. Und ein Überlebens-Anteil ist bekanntlich immer nur die eine Seite der Medaille, deren andere der Trauma-Anteil ist. Unser Gegenüber befindet sich damit in einem strengen Sinne gar nicht in Kontakt mit uns, sondern ist in alten Verstrickungen gefangen. Vergangenheit, die nicht vergeht eben.

G. Welche Überlebens-Anteile spielen welche Spiele?

Die nächste Frage ist die, ob wir an der Art der Interaktion, die uns die Überlebens-Anteile anbieten, auf die Natur der zugrunde liegenden Traumatisierung schließen können.

Interaktionen, die auf einem Sekundärgefühl beruhen, bezeichnen wir – den Gedanken der Transaktionsanalyse – als Spiele. Wenn wir Spiele aus Sekundärgefühlen heraus spielen, dann spielen unsere Überlebens-Anteile. Diese unterteilen sich in Opfer- und Täter-Anteile. Dazu passt es, dass die Transaktionsanalyse ebenfalls Opfer- und Täter-Spiele unterscheidet.

Beispiele für Opferspiele sind:

- Gescheiterter Held
- Prügelknabe
- Märtyrer
- Hinkelfuß
- Ich geb' mir wirklich die größte Mühe
- Ich muss' hier gar nichts machen; das Leben schuldet mir was

Typische Täterspiele umfassen:

- Hab' ich dich, du Schuft!
- Wenn du nicht wärest
- Du bist selbst schuld!
- Das ist mein gutes Recht!

Diesen Überlegungen folgend wissen wir jetzt, dass wir, wenn wir mit einem Täter-Spiel aus dem Überlebens-Anteil konfrontiert sind, als Trainer und Coaches gut beraten sind, nach einem Trauma-Opfer-Anteil zu suchen – denn erst, wenn wir das gefunden und seine gute Absicht verstanden haben, können wir Strategien entwickeln, um adäquat mit der Situation umzugehen.

Grundsätzlich kann man sagen, sobald man einen Überlebens-Anteil identifiziert hat, kann man ziemlich gute Arbeitshypothesen in Bezug auf die komplementären Trauma-, Täter- und Opfer-Anteile bilden.

H. Heilung – Wie überwinde ich die Aufteilungen in mir?

Selbstverständlich ist die Behandlung von Traumata komplex und es existieren eine ganze Reihe unterschiedlicher Therapieansätze. In der folgenden Darstellung wird sich deswegen auf die Schlussfolgerungen aus den bisher in diesem Papier angestellten Überlegungen konzentriert. Welche Schritte müssen also durchlaufen werden, um nach Trauma-bedingten Aufteilungen der intrapsychischen Landschaft wieder heil, also ganz, zu werden?

1. Das Anerkennen der eigenen Spaltung steht am Anfang: „Ja, ich habe schlimme Dinge erlebt, die nicht spurlos an mir vorüber gegangen sind.“ Dieser Schritt kann für Menschen mit einem ausgeprägten „Sei stark“-Antreiber schon die erste beachtliche Hürde darstellen.
2. Dem folgt das Erkennen der Aufspaltung: Wann wechsle ich von einem gesunden Anteil in einen Überlebensanteil oder von Überlebensanteil zu Überlebensanteil? Und wann auch wieder zurück?
3. Welches Sekundärgefühl vertritt dieser Überlebens-Anteil? Spielt er der Täter- oder der Opfer-Spiele?
4. Welcher Trauma-Anteil gehört zu diesem Überlebens-Anteil? Da es ja gerade Aufgabe des Überlebens-Anteils ist, den Trauma-Anteil nicht im eigenen Erleben präsent zu haben, wird hier oft zunächst auf eine Hypothesen-Bildung zurück gegriffen werden müssen.
5. Zeigen sich die typischen Anzeichen für Fremd-Gefühle, macht es Sinn, sich zunächst diesen zuzuwenden. Die Fremdgefühle sind in den symbiotischen Trauma-Anteilen zu Hause. Es kann kein Ziel sein, diese Anteile in die eigene Persönlichkeit zu integrieren. Stattdessen werden sie dorthin geschickt, wo sie eigentlich hingehören – meist zu den entsprechenden Bindungspersonen in der Bezugsfamilie.
6. Dann muss der korrespondierende Überlebens-Anteil für die Veränderungsarbeit gewonnen werden. Er muss für seine bisherige Leistung für das Gesamtsystem Wertschätzung erfahren. Außerdem muss die positive Absicht, die er für das Gesamtsystem verfolgt, verstanden werden.
7. Eine dauerhafte Koalition kann es jedoch nur mit gesunden Anteilen geben.
8. Deswegen ist das Aufdecken von Spielen eine wichtige Aufgabe für gute Trainer und Coaches. Jedes Mitspielen ist nichts anderes als eine Koalition mit dem Überlebens-

Anteil und bestärkt diesen – und damit auch den Trauma-Anteil – nur darin, dass ihre fortgesetzte Existenz und ihre Interaktionsangebote auch heute noch erforderlich sind.

9. Der gesunde Anteil muss verstehen, dass neben ihm auch Überlebens-Anteile und damit auch Trauma-Anteile in der Gesamtpsyché zu Hause sind. Danach folgt die Entscheidung, mit den in den Trauma-Anteilen beheimateten – bisher als unerträglich eingestuft – Gefühlen in Kontakt kommen zu wollen.
10. Mit den Überlebens-Anteilen muss zumindest so eine Art Stillhalte-Abkommen erzielt werden. Ja, die Spaltung existiert, ja, es ist sinnvoll, dass Ihr Euch kennenlernt und okay, ich glaube Euch mal, dass dabei auch für mich etwas Sinnvolles dabei heraus kommt.
11. Je mehr Kontakt mit den – früher unerträglichen – Primärgefühlen möglich wird, umso weniger Sekundärgefühle – und damit umso weniger Spiele – sind erforderlich.

Von besonderer Bedeutung sind die hier skizzierten Schritte sicherlich, wenn wir Bindungstrauma oder Bindungssystemtrauma erlitten haben. Je nach Umfang der durchlebten Traumatisierung kann es einer anspruchsvollen Puzzlearbeit, einem mühevollen Zusammensetzen der eigenen zersplitterten Biografie gleichen, wieder ganz, wieder heil zu werden. Der Gewinn besteht darin, dass je weniger Energie wir für die Aufrechterhaltung der Spaltung und den Schutz der Trauma-Anteile verbrauchen, umso mehr steht uns für ein selbstbestimmtes – und vor allem selbst gefühltes – Leben zur Verfügung.

I. Literatur

Berne, Eric, Spiele der Erwachsenen, 8. Aufl., Hamburg, 2007.

Haag, Susanne und Klaus Grochowiak, Das Arbeitsbuch zur NLP Practitioner Ausbildung, 2. Aufl., Wiesbaden 2007.

Peichl, Jochen, Innere Kinder, Täter, Helfer & Co, Bonn 2011.

Ruppert, Franz, Seelische Spaltung und innere Heilung, 3. Aufl., Stuttgart, 2010.