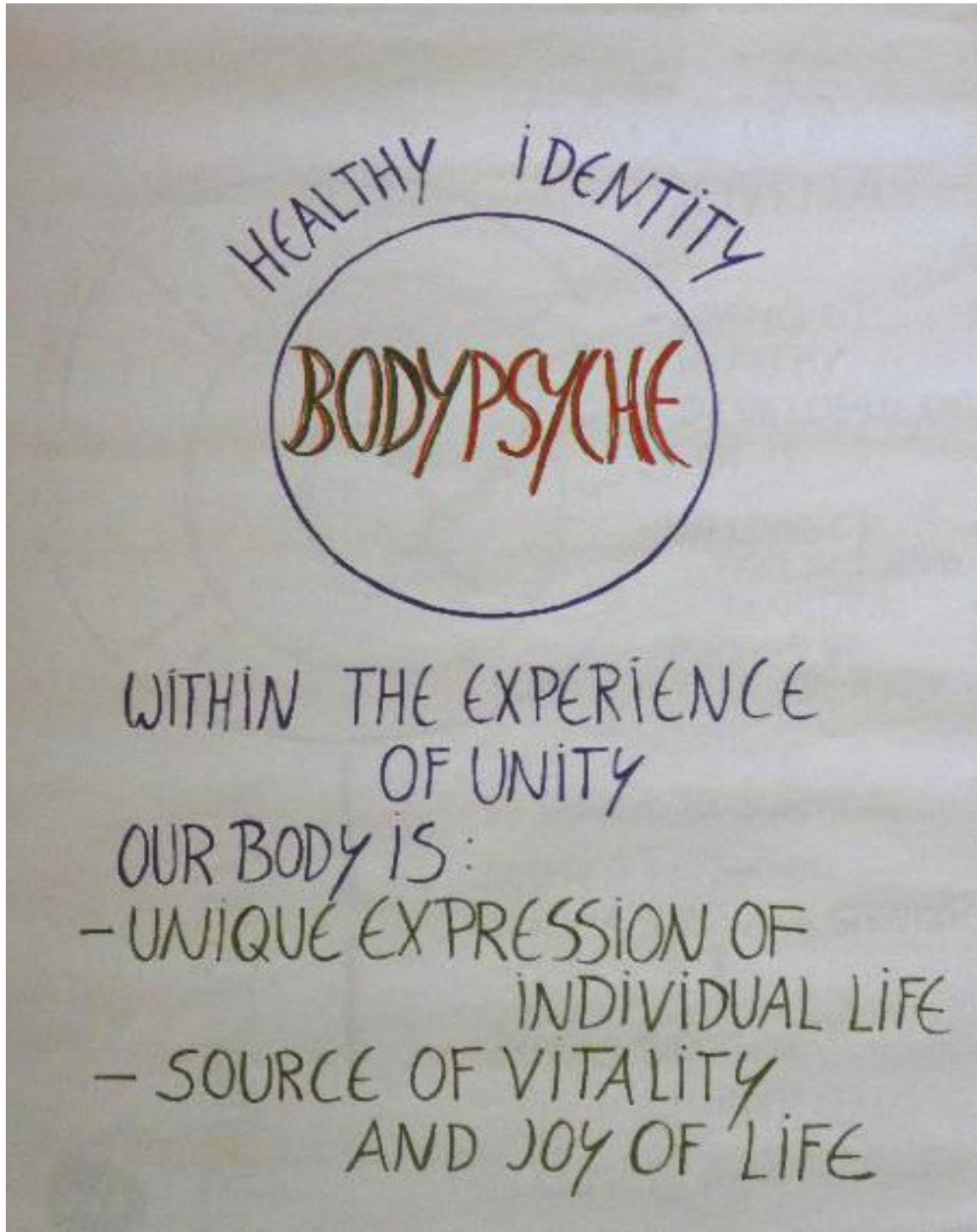


*Vortragsinhalte des Workshops, den ich im Rahmen des internationalen Kongresses  
"Mein Körper, mein Trauma, mein Ich" am 12.10.2018 in München angeboten habe:*

**Habe ich einen Körper oder bin ich mein Körper?**

**Der Körper-Psyche Dualismus als Ausdruck einer elementaren Spaltung**



**Körper und Psyche... ...im Gesunden ist es eins! Eigentlich bräuchte es ein neues Wort für die Ganzheit.**

**Im selbstverständlichen Erleben einer solchen Ganzheit macht die getrennte Betrachtung von Körper und Psyche keinen Sinn. Erst die Spaltung führt zu der allgemein gängigen und das tägliche gesellschaftliche Miteinander durchpulsenden Einteilung in Körper- und Psyche-Kategorien.**

**Innerhalb des Gefühls von Einheit wird unser Körper als Teil unserer Identität erlebt. Er wird dann erlebt als einzigartiger Ausdruck des individuellen Lebens und als Quelle von Lebendigkeit und Lebensfreude!**

Wodurch jedoch verlieren wir das Gefühl einer solchen Einheit?

**Am Anfang steht das, was Franz Ruppert das „Trauma der Identität“ nennt. Es ist quasi unser Urtrauma. Dabei geht es um die ursprüngliche Erfahrung eines „Nein“ zu unserer Existenz.**

Eine Mutter, die sich nicht hat und ihrer eigenen Identität traumatisiert und tief gespalten ist, kann unsere Existenz nicht bejahen. Sie wird dominiert von Traumaüberlebensstrukturen. Selbst ein bewusster Kinderwunsch, ist dann zumeist Teil des Traumaüberlebensprogrammes.

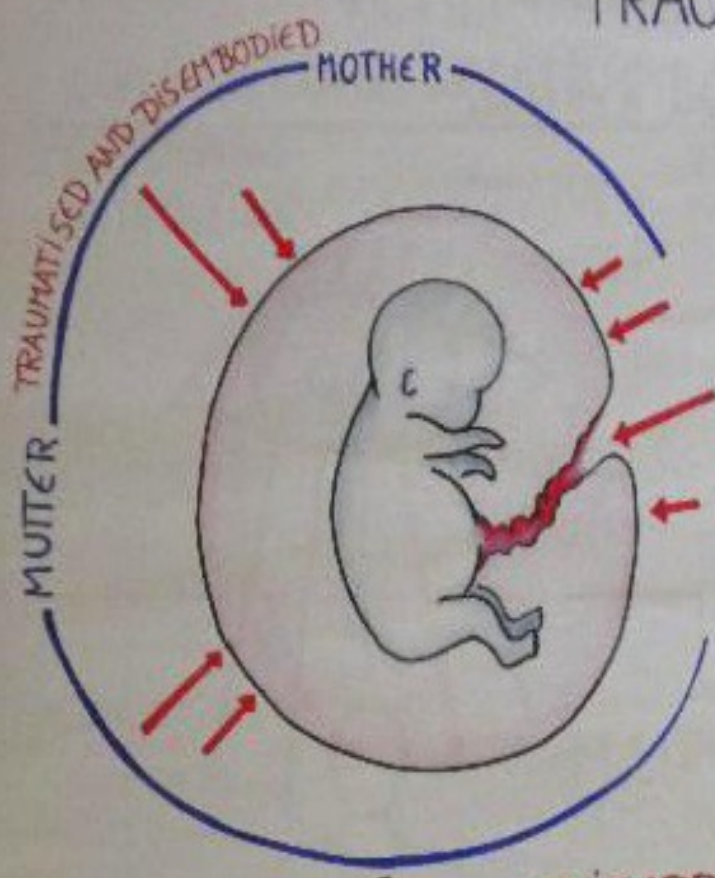
**Das Trauma der Identität beinhaltet, dass wir am Anfang unseres Lebens entweder abgelehnt oder für die Traumaüberlebensstrategien unserer Mutter/Eltern benutzt werden. Diese Urerfahrung ist verbunden mit Todesangst und tiefem Schmerz! Sie führt dazu, dass wir uns von uns selbst trennen, um da sein zu können. Wir geben unsere gesunde Ich-Entwicklung, d.h. den Kontakt zu unserem gesunden Ich auf. Körperlich frieren wir ein. Schmerz und Todesangst werden abgespalten und eingekapselt. Wir reduzieren unsere Bewegungsimpulse, ziehen uns aus der Peripherie ins Zentrum zurück, verschwinden quasi aus unserem Körper.**

**Die Verbindung zum Körper als Ort unserer vitalen Impulse und Energien wird gekappt.**

**Wir fühlen und spüren uns nicht mehr in unserem Körper – wir geben den Kontakt zu uns selbst auf. Nur so lässt sich das Unaushaltbare (die unaushaltbare Realität) ertragen.**

**Wir verschwinden, um da sein zu können. Auch ein eigenes gesundes Wollen wird dabei aufgegeben.**

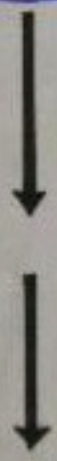
# TRAUMA DER IDENTITÄT



- GIVING UP HEALTHY DEVELOPMENT OF I

- NO LONGER FEELING AND SENSING MYSELF IN MY BODY

TRAUMABILOGRAFIE



DISAPPEARING IN ORDER TO SURVIVE  
TRAPPED IN PSYCHIC TRAUMA SURVIVING STRATEGIES  
↓ ↑  
SEPARATION FROM BODY GROWS BIGGER  
BODY-MIND-SPLITTING BECOMES "NORMAL" STATE

So früh in unserer Identität traumatisiert, wachsen wir dann weiter heran im Leib einer Mutter, die sich selbst nicht hat und sich nicht in ihrem Körper fühlt, Das wird dann als tiefe Verlassen- und Verlorenheit von uns gespürt. Es gibt keinen gefühlten Kontakt mit einer Mutter, die hauptsächlich überlebend funktioniert.

**Wir beginnen uns immer mehr an das Außen anzupassen. Wir identifizieren uns zunehmend mit diesen Anpassungsmechanismen. Dazu gehört auch, dass wir uns mit den psychischen Strukturen/Mechanismen der Mutter identifizieren.**

**Wurden wir massiv abgelehnt, identifizieren wir uns mit der Ablehnung. Um da sein zu können lehnen wir uns fortan selbst ab.**

**Das Urtrauma ist dann permanent innerlich aktiv. Es wird ins Außen projiziert und dort reinszenziert.**

***Innerhalb der Getrenntheit stehen Körper und Psyche ganz im Dienste der Überlebensfunktion! Dabei laufen sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene Traumaüberlebensprozesse ab, die miteinander in Wechselwirkung stehen!***

**Auf der Basis des Urtraumas durchlaufen wir eine Traumabiographie, wobei sich die Körper-Psyche Spaltung immer mehr verfestigt.**

**In unserer Identität traumatisiert und verwirrt, werden wir in der Folge unser eigenes Objekt. Wir schauen distanziert und dadurch gewissermaßen von außen auf uns selbst und auf unseren Körper, der uns ebenfalls wie fremd erscheint. Wir misstrauen ihm und seinen Signalen. Unser Körper wird zum Objekt. Die innere Opfer-Täter-Spaltung wird innerhalb der Körper-Psyche-Spaltung ausagiert.**

Beispiel: In der therapeutischen Praxis erlebe ich es oft, dass identitätstraumatisierte Menschen so auf ihren Körper schauen wie die ursprünglichen Täter. Sie gehen mit ihrem Körper um, wie in ihrer frühen Kindheit mit ihnen umgegangen wurde. Das kann sich z.B. darin ausdrücken, dass sie ihre körperlichen Bedürfnisse vernachlässigen so wie sie als Kinder vernachlässigt wurden. Sie missdeuten ihre Körpersignale, so wie als Säugling ihr Schreien fehlinterpretiert wurde. Oder sie missachten ihre Körpersignale so wie sie als Säugling schreien gelassen wurden. Sie verweigern sich selbst den liebevollen Kontakt, so wie ihnen der liebevolle Körperkontakt als Kind verweigert wurde. Gehen lieblos mit sich um, betrachten den Körper als etwas, das gefälligst gut funktionieren soll.

**Vielleicht ignorieren wir unsere Körperlichkeit ganz, ohne es zu merken oder wir fixieren und ängstlich auf den Körper und beobachten ihn permanent voller Sorge. Sich selbst in seiner Körperlichkeit zu kontrollieren, manipulieren, optimieren ..... all das ist dann die Folge des Identitätstraumas und der frühen Körper-Psyche-Spaltung.**

**Die unerträgliche Trauma-Realität wird bewusst nicht mehr erinnert oder sie wird innerhalb der Spaltung erinnert. Das traumatische Erleben ist gewissermaßen in den Körper „ausgelagert“.**

LEADS TO EXTENSIVE INNER  
VICTIM-PERPETRATOR-DYNAMIC  
CONSIDERING/TREATING BODY AS OBJECT

- OBSERVING
- CONTROLLING
- MANIPULATING
- FUNCTIONALIZING
- OPTIMIZING
- SUPPRESSING
- NEGLECTING
- IGNORING
- ABUSING
- JUDGING



SPALTUNG  
SPLITTING

- MISTRUSTING AND MISUNDERSTANDING ALL EXPRESSIONS/SIGNALS
- AVERTING PAINFUL REALITY OF TRAUMA
- MISTAKING BODY FOR PERPETRATOR (TRAUMATISED IDENTITY)

BODY IS USED FOR  
TRAUMA SURVIVAL PROGRAM

**Die aus dem Körper aufsteigenden Traumaerinnerungen werden abgewehrt und kontrolliert. Die psychischen Überlebensstrukturen tragen dazu bei, dass wir immer verkopfter und zugleich „entkörperter“ werden.**

**Wir stecken fest in der ursprünglichen Notlösung und verlieren uns immer noch mehr.**

Unser Körper gehört zur Identität. Sind wir in unserer Identität traumatisiert, sind wir auch in Bezug auf unsere Körper-Identität verwirrt.

Als Frau schaue ich dann z.B. in den Spiegel, sehe mich im Körper der Mutter, da ich gefühlt keinen eigenen habe, Ich sehe dann also den Täter im eigenen Körper. Oder das Opfersein, das ich ablehne. Der Körper ist ja auch der Ort des Traumas, der Ort, an dem etwas mit mir gemacht wurde.

**Verstärkung der inneren Opfer-Täter-Dynamik Wir haben uns selbst nicht, sind identifiziert mit den Tätern. Sehen uns und unseren Körper als Objekt, den wir in seinen vitalen Impulsen unterdrücken bis zerstören.**

**Ein Mensch, der sich in seinem Körper fühlt, unterdrückt oder zerstört sich nicht selbst. Nur die Spaltung macht es möglich!**

**Fortan ertragen wir, lassen über uns ergehen, weil wir uns nicht spüren und fühlen. Das wiederum schafft neue Traumaerfahrungen. Es entsteht ein Teufelskreis. So lange wir in diesem Teufelskreis stecken, ist ein Ausstieg aus der Traumabiografie nicht möglich!**

**Symptome sind dann einerseits Ausdruck des Traumas (implizites Körpergedächtnis), andererseits Ausdruck des Spaltungsstresses und der permanenten Selbstunterdrückung (Opfer-Täter-Dynamik).**

**Die Spaltung vertieft sich im Laufe der Traumabiographie. Je älter wir werden desto mehr Kontrolle wird nötig. Immer mehr Körpersignale und -appelle in Form von Symptomen müssen immer schärfer abgewehrt werden. Wenn wir dann mit aller Härte Symptombekämpfung betreiben, werden wir noch mehr zum Täter gegen uns selbst und die Selbstunterdrückung schreitet voran.**

Die Fixierung auf den Körper geht oft mit der unbewussten Kontrollillusion einher, Macht über den eigenen Körper (und somit über die Traumatisierung) zu haben. Der Körper dient dann als Mittel zum Zweck, wird als Werkzeug perfektioniert usw. **Das hat nichts mit gesunder Körperlichkeit zu tun. Die Beschäftigung mit dem Körper wird so zur Ersatzidentität.**

Und der Körper wird auf der Ebene des „Traumas der Liebe“ benutzt! Bestätigung im Außen durch körperliche Perfektion - darin drückt sich die

permanente Sehnsucht aus anerkannt, gesehen und geliebt zu werden. Wenn aus der Beschäftigung mit dem Körper z.B. in Form von Bewegung oder Pflege, ein permanenter Druck erwächst, ist das nicht gesund. Wenn ein solches Verhalten zum Zwang wird, können wir uns sogar ziemlich sicher sein, dass sich darin eine Spaltung ausdrückt. Selbst Tänzer und Sportler mit differenzierten Körperwahrnehmungsfähigkeiten sind häufig gespalten und fühlen/spüren sich selbst nicht wirklich in ihrem Körper.

**Es ist ein Missbrauchen des Körpers für die eigenen Überlebensstrategien. Was mit uns gemacht wurde, machen wir dann unbewusst mit uns selbst. Eine permanente Reinszenierung/Wiederholung der alten Traumaerfahrung.**

*So lange wir uns in einer Spaltung durch Identitätstraumatisierung befinden, sind z.B. viele Arten von körpertherapeutischen Ansätze wenig hilfreich. Im Gegenteil, sie können die Spaltung u.U. noch verstärken. Erst braucht es Kontakt zu den gesunden Ich-Strukturen und Vertrauen im Kontakt mit uns selbst.*

Techniken zur Körperwahrnehmung helfen nicht aus der Spaltung wenn das Identitätstrauma nicht berücksichtigt wird.

Alice Schultze-Kraft, Oktober 2018