

**"Wer nicht weiß, was vor seiner Geburt geschehen ist,
wird auf immer ein Kind bleiben.
Was ist das menschliche Leben wert, wenn es nicht durch die Zeugnisse
der Geschichte mit dem unserer Ahnen verwoben wird."
- Marcus Tullius Cicero -**

Bereits der römische Philosoph Cicero hat sich vor Christi Geburt mit der Frage nach dem Ziel und dem Sinn des Lebens beschäftigt. **Was hat Einfluss auf unser Leben und wie gehen wir mit unserer eigenen Geschichte um?**

In unserer eigenen Geschichte finden sich individuelle und unterschiedliche Erlebnisse ganz verschiedener Qualität und Nachhaltigkeit. Wenn wir uns hierbei an der aktuellen Forschung orientieren, haben sowohl unsere Ahnen (v.a. die Eltern und Bezugspersonen) als auch die Zeugnisse unserer Geschichte starken Einfluss auf unser heutiges Leben und Verhalten.

Wenn wir uns noch im Mutterleib befinden sind wir voll von gesunden Anteilen, die aber schon hier dem Einfluss und den Gefühlen der Mutter ausgesetzt sind - positiv wie negativ.

Im Sinne der aktuellen Forschung beschäftigt sich Prof. Franz Ruppert seit vielen Jahren mit dem Ansatz der "mehrgenerationalen Psychotraumatologie" und untersucht mit seiner Arbeit, **wann eine Erfahrung traumatisch für die Seele ist und wie der Weg zurück zu unseren gesunden Anteilen aussehen kann.**

Nach Franz Ruppert wird eine Erfahrung traumatisch und nimmt so Einfluss auf die gesunden Anteile: "wenn in einer lebensbedrohlichen Situation alle unsere Stressprogramme (Angriff oder Flucht) versagen, sie die Lebensgefahr sogar noch weiter steigern und wir diese deshalb unterdrücken müssen, um zu überleben."

Sie können sich vorstellen, dass es v.a. für ein Baby (vor wie nach der Geburt) oder ein kleines Kind schnell zu einer lebensbedrohlichen Situation kommen kann, wenn es Angst haben muss, nicht zur Familie dazu zu gehören, nicht gesehen oder allein gelassen zu werden. Zum Überleben einer solchen Situation ist es also notwendig, das Erlebnis in diesem Moment abzuspalten, wodurch in der Seele/ Psyche drei Persönlichkeitsanteile entstehen: **Überlebens-Anteil, Trauma-Anteil und gesunder Anteil.**

Der "Trauma-Anteil" beinhaltet die Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Angst und Schmerz, die in der Bedrohung nicht zu bewältigen sind und daher abgespalten werden.

Der "Überlebens-Anteil" hingegen ist der Schutzmechanismus der Psyche, der in der schädlichen Situation durch "sein" Verhalten das Überleben gesichert hat. So groß sein Nutzen in dieser Lebensbedrohung ursprünglich war, steht er nun - durch Verdrängung der Schädigung - der Auflösung am meisten im Wege.

Dazu gehört auch die **Unklarheit über "Wer ist Opfer dieser Situation? / Wer ist Täter?"**

Ist man als Baby / kleines Kind Opfer einer sich damals lebensbedrohlich anfühlenden Situation geworden und lebt man noch heute in den eigenen Überlebensstrategien, so zeigt sich das zum Beispiel in den folgenden Verhaltensweisen:

- Verleugnung des eigenen "Opferseins" und Verdrängung von Erinnerungen an die Situation(en),
- immer stark sein wollen sowie
- sich selbst schuldig fühlen und sich für das Erlittene schämen.
- Ebenso wenn man die Schädigungen möglicherweise als gerechte Strafe empfindet oder
- den/die Täter (i.d.R. unsere Bezugspersonen) nicht als Täter wahrnimmt, ihn/sie in Schutz nimmt und entschuldigt.

Teilweise werden Opfer aus dieser Spaltung heraus auch zu Tätern - an sich selbst oder anderen - ohne dies bewusst zu erkennen.

Die Herausforderung ist, dass sich die beschriebenen Verhaltensweisen aus der Aufspaltung der Psyche und die "Täter-Opfer-Dynamiken" unablässig in unseren **zwischenmenschlichen Beziehungen und über Generationen hinweg fortsetzen.**

Erfolgreiche Lösungsversuche können Rache, Rebellion, Verzeihen, Flucht (in Spiritualität, Sport usw.) oder Krankheit sein.

Der für mich - und nach Prof. Ruppert - **einzig wirksame Ausweg** ist hingegen das Anerkennen dessen, was war und das Erkennen sowie Annehmen der erlittenen Schädigung und der damit verbundenen Ängste und Schmerzen.

Es geht darum, das **Mitgefühl für sich selbst wieder zuzulassen**, die eigene Selbstachtung zurück zu gewinnen und in konstruktiven Beziehungen zu leben.

Wie wäre es, wenn Sie sich auf die spannende Reise begeben, Ihre frühen Erfahrungen als Baby / Kind zu beleuchten und Licht in Ihre eigene Geschichte zu bringen, um nicht - frei nach Cicero - auf immer ein Kind zu bleiben?

Zur Begleitung Ihrer Suche und dem Ausweg stehe ich Ihnen von Herzen gerne unterstützend zur Verfügung!