

**FRANZ RUPPERT  
UND HARALD BANZHAF (HG.)**

**MEIN KÖRPER,  
MEIN TRAUMA,  
MEIN ICH**

**Anliegen aufstellen –  
aus der Traumabiografie  
aussteigen**

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

# INHALT

Vorwort .....	7
Mein Körper, mein Trauma, mein Ich aus Sicht der Identitätsorientierten Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT) ( <i>Franz Ruppert</i> ) .....	9
Trauma als Schlüssel zum Verständnis körperlichen Leidens ( <i>Harald Banzhaf</i> ) .....	104
Mein Herz, meine Liebe, mein Trauma ( <i>Dagmar Strauss</i> ) .....	143
Essen, Verdauungssystem und Trauma ( <i>Evelyn Hähnel</i> ) .....	167
Massive Verstopfung ( <i>Beate Herrmann</i> ) .....	181
Wenn Traumata an die Nieren gehen ( <i>Ingrid Perg</i> ) .....	186
Mein Atmen, meine Lunge, mein Trauma ( <i>Patrizia Manukian</i> ) ....	193
Meine Augen, mein Trauma, mein Ich ( <i>Aurora Wolf</i> ) .....	202
Chronische Schmerzen als Traumafolgen ( <i>Annemarie Denk</i> ) .....	212
Psychotrauma und Hautkrankheiten ( <i>Marta Thorsheim</i> ) .....	225
Meine Zähne, mein Trauma, mein Ich ( <i>Thomas Röhl</i> ) .....	231
Kreuzschmerzen und ihre Ursache ( <i>Thilo Behla</i> ) .....	245



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34644-8  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Ich und meine rechte Hüfte – die Geschichte meiner Neugeburt ( <i>Gerlinde Fischedick</i> ) .....	252
Chronische Schulterschmerzen ( <i>Martina Wittmann</i> ) .....	258
»Was ist mit meinem Hals passiert?« ( <i>Juliane von Krause</i> ) .....	262
Trauma und Körperhaltung ( <i>Catherine Xavier</i> ) .....	266
Rheumatoide Arthritis ( <i>Isabella Gerstgrasser</i> ) .....	270
»Lymphknoten-Krebs« ( <i>Kate Collier</i> ) .....	278
Schlafstörungen und Psychotrauma ( <i>Nadja Palombo</i> ) .....	284
Kinderkrankheiten, Eltern und Trauma ( <i>Bettina Schmalnauer</i> ) ....	293
Wer bin ich in meinem Körper und in meiner Sexualität als Frau? ( <i>Ellen Kersten</i> ) .....	300
Gebärmutterhalskrebs und wie man eine Mutter wird ( <i>Diana Lucia Vasile</i> ) .....	314
Männlicher Körper, Sex und Trauma ( <i>Stephan Konrad Niederwieser</i> ) .....	320
Wechseljahre als Chance für einen Neuanfang ( <i>Andrea Tietz</i> ) .....	335
Sport, Körper und Trauma ( <i>Christina Freund</i> ) .....	349
Anmerkungen .....	361
Die Herausgeber .....	366

## VORWORT

Medizin und Psychologie gehen getrennte Wege. Mediziner versuchen den Körper ohne Berücksichtigung der Psyche ihrer Patienten zu heilen. Psychologen therapieren die Psyche, ohne genau zu verstehen, was im menschlichen Körper geschieht. Das Konzept des Psychotraumas könnte eine Brücke zwischen diesen beiden Welten bauen. Denn das Psycho-trauma ist nach unseren Erfahrungen der Ursprung für viele Leiden, die sich im und am Körper und in der Psyche ausdrücken.

Wenn wir die traumatischen Lebenserfahrungen in den Blick nehmen, die wir Menschen schon ab dem Moment unserer Entstehung erleben können, verstehen wir viel besser, warum sich unser Körper und unsere Psyche so formen, wie sie sind. Wir begreifen dann, weshalb sich von Kopf bis Fuß zahllose körperliche wie psychische Probleme einstellen können. Wenn wir diese meist unbewussten Zusammenhänge aufklären, haben wir den Schlüssel in der Hand, unser körperliches wie psychisches Leiden ursächlich zu heilen. Wir haben in diesem Buch zahlreiche Beispiele zusammengetragen, die diese Behauptung stützen. Das ursächliche Verständnis hilft auch, heilsame medizinische wie psychologische Verfahren von solchen zu unterscheiden, die nur symptomorientiert sind und eher unsere Trauma-Überlebensstrategien bedienen.

Wir bedanken uns bei unseren Kolleginnen und Kollegen für ihre Bereitschaft und Offenheit, ihre praktischen Erfahrungen mit der Anliegenmethode bei psychosomatischen Problemen für dieses Buch zur Verfügung zu stellen. Vielen Dank auch an jene Autorinnen und Autoren, die einen persönlichen Erfahrungsbericht beigetragen haben.

Beim Kösel-Verlag bedanken wir uns ganz herzlich bei Frau Usha Swamy und Herrn Gerhard Plachta für die hilfreiche Unterstützung unseres gemeinsamen Projektes.

München, im April 2017

Franz Ruppert und Harald Banzhaf