



Prof. Dr. Franz Ruppert

Trauma, Identität & Gehirn: Wie alte Wunden unser Denken prägen

Kurzvita

Prof. Dr. Franz Ruppert ist Psychologe, Autor und Dozent. Er lehrte viele Jahre an der **Hochschule München** und entwickelte die **Identitätsorientierte Psychotraumalehre (IoPT)** mit Fokus auf Identität, Beziehung und Selbstregulation. Er arbeitet in **Einzel- und Gruppensettings** und bietet **Weiterbildungen** sowie Vorträge an. Website: franz-ruppert.de

4 zentrale Fragen & die beste Antwort

Woran erkenne ich, ob ich (früh) traumatisiert bin?

Antwort: Trauma bedeutet **Überforderung ohne Handlungsweg**. Um weiterleben zu können, spaltet die Psyche **innere Anteile** ab: Gefühle werden betäubt, Funktionen laufen weiter – innen bleibt Not. Besonders **frühe Überforderung** (Vernachlässigung, fehlende emotionale Zuwendung) belastet Gehirn und Körper langfristig.

Was passiert dabei im Gehirn?

Antwort: Zuerst entsteht **Übererregung**, danach schützt sich das System durch **Dämpfung/Betäubung**. Ohne Verarbeitung bleibt **Dauerstress**: Denken wird enger, Entscheidungen werden schwerer, Namen/Termine geraten leichter in Vergessenheit.

Warum wirken alte Wunden Jahrzehnte später noch?

Antwort: **Unverarbeitete Emotionen** (Angst, Trauer, Schmerz) müssen ständig weggedrückt werden – das kostet Energie und hält das Stresssystem aktiv. Folgen: **Konzentrationschwäche, Motivationsverlust** und **kognitive Einbußen**.

Ist Heilung möglich – und wie?

Antwort: Ja. In **traumasensibler Begleitung** lässt sich die innere Spaltung schrittweise **integrieren**: Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln kommen wieder zusammen. Hilfreich: ein **konkretes Anliegen** formulieren und daran arbeiten; Dauer und Tempo sind **individuell**.

3–5 prägnante Aussagen aus dem Gespräch

Trauma ist nicht nur Krieg und Katastrophe – auch **frühe emotionale Vernachlässigung** überfordert ein kindliches Gehirn.

Unverarbeitete Emotionen beschleunigen geistigen Abbau – wer dauerhaft Gefühle unterdrückt, denkt enger und vergisst mehr.

Trauma wiederholt sich, wenn es unbemerkt bleibt – Heilung schafft Wahlfreiheit in Beziehungen und Beruf.

Beziehung ist Medizin – verlässliche Menschen sind der wichtigste Schutz- und Heilfaktor.

Wichtigste Tipps (praxisnah)

Stresskreislauf täglich unterbrechen: 2–3x/Tag 60–90 Sekunden ruhig atmen, Blick in die Ferne, kurz aufstehen und Schultern lösen – besonders vor Meetings und abends.

Info-Diät am Abend: 90 Minuten vor dem Schlafen keine Nachrichten/Feeds, warmes Licht; kurze Reflexion: „Was war heute gut?“.

Gefühle wieder zulassen – dosiert: täglich 5 Minuten „Check-in“ (Wo spüre ich Anspannung? Welche Emotion ist da?). Nur bemerken – nicht bewerten.

Beziehungs-Ressourcen aktivieren: 2–3 Menschen benennen, die „gut tun“. Jede Woche **mind. 1 verbindlicher Kontakt**.

Schritt in die Begleitung: Wenn du allein „stecken bleibst“: **traumasensible Einzel- oder Gruppensitzung**; starte mit einem **klaren Anliegen** (z. B. „Ich möchte wieder ruhig schlafen.“).

Konkrete Handlungsbeispiele

„**72-Stunden-Klarheits-Experiment**“: 3 Tage lang: je 2x Atempause, Info-Diät ab 20:00, 15 Min. Natur/Spaziergang. Täglich Marker notieren: **Schlafqualität (0–10)**, **Konzentration (0–10)**, **innere Ruhe (0–10)**. „**Biografie-Fenster**“: 1x/Woche 20–30 Min. leise rekonstruieren:

Schwangerschaft/Geburt/frühe Geborgenheit – Infos bei Eltern/Verwandten erfragen.

Ziel: **Ursprünge** heutiger Muster erkennen. „**Anliegen-Formulierung**“: Einen Satz schreiben, der dich **heute** bewegt (z. B. „Ich will mich nicht mehr schuldig fühlen, wenn ich Nein sage.“). Diesen als Leitfaden für Selbstarbeit oder Begleitung nutzen.

Empfehlungen & weiterführende Links

Website Prof. Dr. Franz Ruppert: franz-ruppert.de – Weiterbildungen, Termine, Kontakt.

Überblick (Englisch): [General Information in English](#)

Weitere Aspekte aus dem Gespräch

Kollektive Ereignisse (z. B. Pandemie) können Kinder ängstlicher machen – wichtig: sichere Bindung, Spiel, Nähe.

Gruppensettings stärken: „Ich bin nicht allein“ wird erlebbar; gegenseitige Unterstützung fördert Heilung.

Gesellschaftlich traumasensibel handeln: Geburt, Familie, Schule – präventiv denken.

Fazit – Bezug zur Hirngesundheit & Sofort-Umsetzung

Ein **integriertes Gehirn** kann **fühlen, denken und handeln** in einem Stück.

Unverarbeitete Traumalast hält das Stresssystem aktiv – Denken wird enger, Gedächtnis lässt nach. **Heute umsetzen:** 2 Atempause-Stopps einbauen, ab 20:00

Info-Diät, eine Person **aktiv kontaktieren**, in 7 Tagen ein **Anliegen** formulieren und ersten Schritt zur **Begleitung** gehen.