

Gesunde Beziehungen



Was sind sie?

Wie können sie erreicht werden?

Wie kann das Aufstellen des Anliegens
unterstützend wirken?

www.franz-ruppert.de

Arlesheim, 28. Februar 2014



Gliederung

- Thesen
- Bindung und Beziehung
- Bindungsbeziehungen und Gefühle
- Formen von „gesunden“/konstruktiven und „kranken“/destruktiven Beziehungen
- Beziehungen und Trauma
- Verstrickte Beziehungen
- Gesunde Beziehung zu sich selbst



Grundthesen

- Beziehungen sind die Hauptquelle für Wohlbefinden oder psychisches Leiden
- Es gibt gesundmachende = konstruktive Beziehungen und krankmachende = destruktive Beziehungen
- Hinter den meisten Formen psychischen Leidens und vielen Formen körperlicher Erkrankungen stehen destruktive Beziehungen
- Traumatisierungen sind die Hauptursache für das Entstehen destruktiver Beziehungen



Arten von Beziehungen

- Paarbeziehungen
- Familiäre Beziehungen (Mutter-Kind, Vater-Kind, Geschwisterbeziehung, Großeltern-Kind, sonstige Verwandtenbeziehungen)
- Freundschaftsbeziehungen
- Arbeitsbeziehungen (u.a. Vorgesetzter-Mitarbeiter, Mitarbeiter-Kollege, Lehrer-Schüler, Arzt-Patient, Therapeut-Klient)



Beziehung und Bindung

- Nur wenige zwischenmenschliche Beziehungen sind Bindungsbeziehungen.
- Eine Bindungsbeziehung beruht auf Emotionen und hat Exklusivität.
- Sie geschieht unbewusst.
- Sie ist auf Dauer angelegt.
- Sie kann nur aufgelöst werden, wenn die beteiligten Emotionen durchlebt werden.
- Frühe Erfahrungen mit Bindungsbeziehungen werden unbewusst auf spätere Beziehungen übertragen



Gefühle, die den Kern von Bindungsbeziehungen ausmachen

- Angst: Verlassenheitsangst, Todesangst
- Liebe: besteht aus Liebesbedürfnis und aus Liebesfähigkeit
- Trauer: bei Trennung und Verlust
- Schuld: wenn es zu einem Täter-Opfer-Verhältnis kommt
- Scham: bei Verrat einer Bindungsbeziehung
- Schmerz: wenn man nicht geliebt wird
- Wut: wenn wir nicht beachtet, verletzt oder verraten werden



Qualität einer Beziehung

Konstruktiv/“gesund“ Destruktiv/“krank“

- Wir = Ich + Du
- Gleichwertigkeit
- Win-win-Situation
- Echtes Interesse am anderen
- Vorherrschen von Empathie und Liebe
- Möglichkeit zur Auflösung der Beziehung
- Authentisch sein
- Wir = Ich = Du
- Dominanz und Unterwerfung
- Win-lose-Situation bzw. lose-lose-Situation
- Beziehung um nicht alleine zu sein
- Vorherrschen von Ängsten, Wut und Aggression
- Verbot der Auflösung der Beziehung
- Eine Rolle spielen



Paarbeziehungen

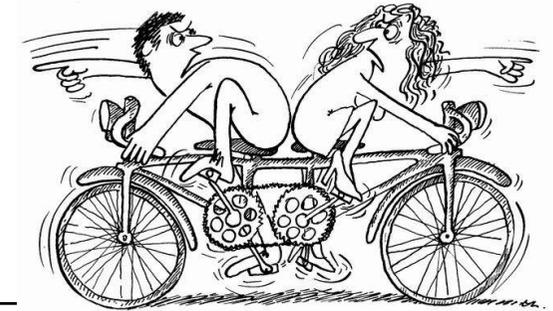
- Sexuelle Anziehung, aber Sexualität stiftet per se keine Bindung
- Bewusste Anziehungsmerkmale (Alter, sozialer, beruflicher Status, Aussehen, Humor ...)
- Unbewusste Anziehung (ähnliche Lebenserfahrungen, Kompensation eigener Defizite, Wiederholung frühkindlicher Bindungsmuster ...)
- Mit der Dauer der Beziehung häufig nachlassende sexuelle Anziehung
- Weitreichende Veränderungen in der Paarbeziehung, wenn Kinder hinzukommen



Gesunde Paarbeziehungen

- Verschiedenheit aber Gleichwertigkeit
- Gemeinsame Interessen und Ziele
- Gleichwertiger Beitrag zum gemeinsamen Zusammenleben
- Offenheit für die Entwicklung des Anderen
- Fähigkeit, eigene dysfunktionale frühkindliche Bindungsmuster zu erkennen und zu verändern
- Gegebenenfalls einvernehmliche Trennung

„Kranke“ Paarbeziehungen



- Haben und Besitzen statt Sein und Leben
- Idealisierung des Partners
- Dominanz und Unterordnung
- Fehlen gemeinsamer Interessen, Ziele, Werte
- Finanzielle Abhängigkeit, emotionale Ausbeutung
- Pochen auf den Status quo
- Fortwährende Reinszenierung dysfunktionaler Bindungsmuster aus der Kindheit
- Trennung als Drama und Tragödie



Elternbeziehung

- Gemeinsame Verantwortung für Kind(er)
- Arbeitsteilung für Haushalt, Kinderbetreuung, -erziehung, Einkommenssicherung
- Vereinbarkeit von Paar- und Elternbeziehung



Gesunde Elternbeziehung

- Beiderseitiges Einverständnis mit einer fairen Rollenaufteilung Haushalt, Kindererziehung, Einkommenssicherung
- Freude an der Entwicklung eines Kindes
- Paarkonflikte werden nicht im Beisein der Kinder ausgetragen
- Liebevoller und zugewandter Umgang miteinander
- Wechselseitige sexuelle Anziehung bleibt auch bestehen, wenn Kinder da sind



„Kranke“ Elternbeziehung

- Mann und Frau leben weiter wie zuvor, das Kind muss sich den Bedürfnissen seiner Eltern anpassen
- Mutter oder Vater entziehen sich der elterlichen Aufgaben
- Das Kind kommt ohne Not sehr früh in Fremdbetreuung
- Eltern lassen Kinder verwahrlosen und gefährden ihre gesunde Entwicklung
- Das Kind wird zum Streitobjekt der Eltern
- Beziehung zum Kind wird über die Beziehung zum Partner gestellt
- Eifersucht auf die Beziehung des Kindes zum jeweils anderen Partner
- Dauerstreit über die Aufgabenverteilung für Haushalt, Kindererziehung und Einkommenssicherung



Mutter-Kind-Beziehung

- Kind baut immer eine Bindungsbeziehung zur seiner Mutter auf (Einschränkung: Autismus)
- Bindungsbereitschaft der Mutter kann gegeben sein oder nicht
- Bindungsfähigkeit der Mutter hängt von ihren eigenen Lebenserfahrungen ab



Gesunde Mutter-Kind-Beziehung

- Mutter ist fähig und bereit, die symbiotischen/Liebesbedürfnisse des Kindes zu befriedigen
- Mutter belastet das Kind nicht mit ihren eigenen psychischen Problemen
- Mutter fördert die Autonomieentwicklung des Kindes

Menschliche Liebesbedürfnisse

- genährt werden
- gewärmt werden
- Körperkontakt haben
- gehalten werden
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- zusammengehören
- willkommen sein





„Kranke“ Mutter-Kind-Beziehung

- Mutter lehnt das Kind ab
- Mutter ist nicht in der Lage, die Liebesbedürfnisse des Kindes zu befriedigen
- Mutter überträgt und projiziert ihre eigenen psychischen Probleme auf das Kind
- Mutter missbraucht das Kind körperlich und emotional
- Kind spaltet sich, um die Liebesbeziehung zur Mutter aufrecht zu erhalten



Vater-Kind-Beziehung

- Ist zweitwichtigste Bindungsbeziehung für ein Kind
- Vermittelt sich über die Mutter-Kind-Bindung
- Hängt von der Aktivität und Präsenz des Vaters ab



Gesunde Vater-Kind-Beziehung

- Väter nehmen schon in der Schwangerschaft Kontakt mit dem Kind auf
- Väter übernehmen die Säuglingspflege mit
- Väter lieben und wertschätzen ihr Kind
- Vater spielt mit dem Kind
- Vater gibt Sicherheit, Rückhalt, Orientierung
- Kind sieht den Vater wie er ist und nicht mit den Augen seiner Mutter



„Kranke“ Vater-Kind-Beziehung

- Vater ignoriert das Kind oder lehnt es ab
- Vater empfindet das Kind als Konkurrenz
- Vater beutet das Kind emotional oder sexuell aus
- Kind ergreift Partei für die Mutter gegen den Vater
- Kind versucht, einen „schwachen“ Vater zu stützen



Geschwisterbeziehungen

- Werden über die Elternbeziehung vermittelt
- Werden durch das Geschlecht und den Altersabstand geprägt



Gesunde Geschwisterbeziehungen

- Liebe und gegenseitiges Wohlwollen
- Wertschätzung der Individualität des jeweils anderen



„Kranke“ Geschwisterbeziehungen

- Ängste und Wut auf die Eltern werden an einem Geschwister ausagiert
- Eifersucht, weil das Geschwister vermeintlich mehr von den Eltern bekommt
- Symbiotische Verstrickungen mit den Eltern setzen sich in der Beziehung zu einem Geschwister fort



Freundschaftsbeziehungen

- Beziehung in der Regel ohne Sexualität
- Wiederholen oft Muster aus frühen Bindungsbeziehungen



Gesunde Freundschaftsbeziehungen

- Gleichwertigkeit
- Anteilnahme am Leben des anderen
- Helfen, falls notwendig
- Stellen keine Konkurrenz zu bestehenden Paarbeziehungen dar



„Kranke“ Freundschaftsbeziehungen

- Wiederholung dysfunktionaler Beziehungen aus der Kindheit
- Dominanz und Unterwerfung
- Unklares Verhältnis in Bezug auf Sexualität
- Freundschaftsbeziehung bedroht bestehende Paarbeziehungen
- Vermischung von beruflichen und privaten Themen



Arbeitsbeziehungen

- Sind begrenzt auf den Kontext beruflicher oder berufsvorbereitender Tätigkeiten
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen Aufwand und Ertrag, Leistung und Entlohnung
- Es gibt Hierarchien



Gesunde Arbeitsbeziehungen

- Hierarchieebenen sind klar
- Das Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag, Leistung und Entlohnung ist definiert und für alle Beteiligten transparent
- Privatsphäre und Arbeitssituation sind getrennt



„Kranke“ Arbeitsbeziehungen

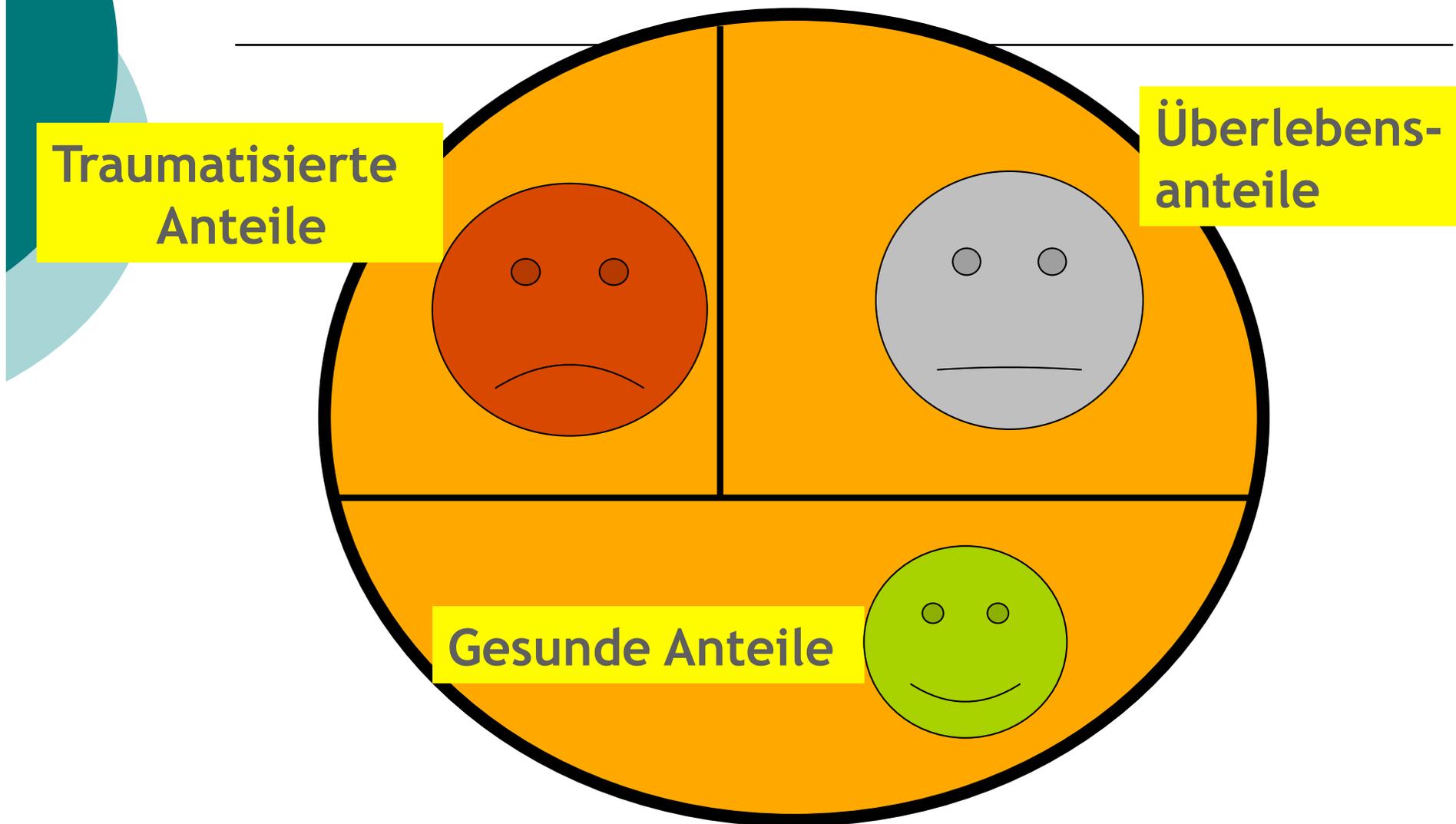
- Vermischung von Paar-, Eltern-Kind- oder Freundschaftsebene
- Unklare Hierarchien
- Emotionale und finanzielle Ausbeutung
- Finanzielle Interessen dominieren
- Erzeugen Mobbing-situationen
- Ermöglichen Diskriminierungen (in Bezug auf Alter, Geschlecht, nationale oder regionale Herkunft, Religion, Krankheiten oder Behinderungen)



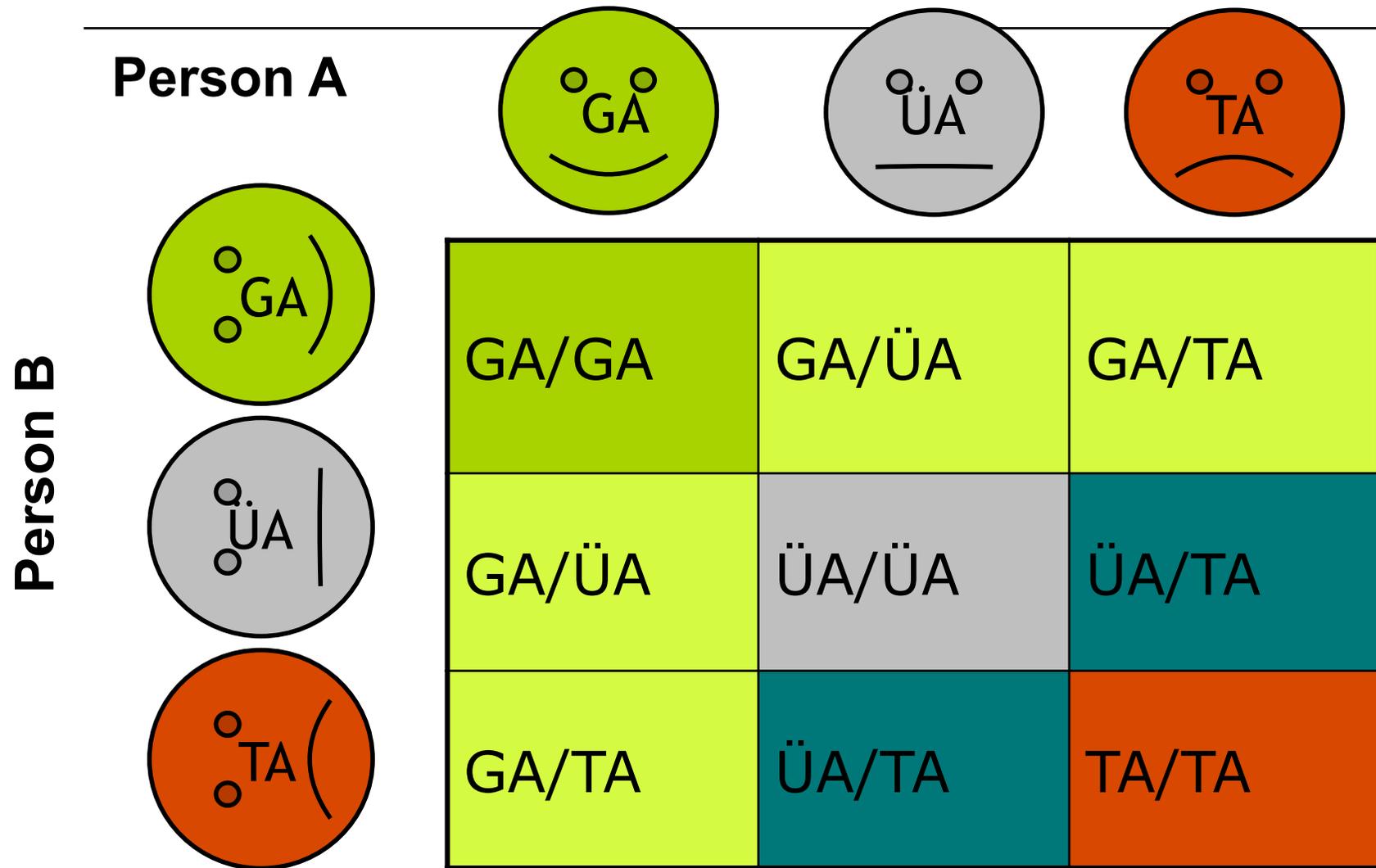
Trauma und Beziehungen

- Traumata bewirken bei einem Menschen Spaltungen und daher konflikthafte Beziehungen zu sich selbst
- Beziehungen zu anderen können die Defizite in der Beziehung zu sich selbst nicht wettmachen
- Jeder Beziehungspartner braucht daher eine gesunde Beziehung zu sich selbst als Voraussetzung für gesunde Beziehungen zu anderen

Spaltungen der psychischen Struktur nach einer Traumaerfahrung



Gesunde oder verstrickte Beziehung?





Was kann man für gesunde Beziehungen tun?

- Therapie der eigenen Traumata
- Spaltungen in sich selbst integrieren
- In destruktive Beziehungen keine Lebensenergien mehr investieren
- Sich an gesunden Beziehungen freuen
- Durch das Aufstellen entsprechender Anliegen sich diesen Zielen Schritt für Schritt annähern



Literatur

- Grossmann, K. & Grossmann, K.E. (2004). Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Job, A.-K., Bodemann, G., Baucom, D.H. & Hahlweg, K. (2014). Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren. Psychologische Rundschau 1, S. 11-23.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

Einladung zur

2. Internationalen Tagung
Gesunde Beziehungen und das
Aufstellen des Anliegens

10.-12. Oktober 2014

in München

www.gesunde-autonomie.de