




Eigene Traumata annehmen und fremde loslassen - Auswege aus symbiotischen Verstrickungen

Wien, 14. Mai 2010

www.franz-ruppert.de




Hauptursachen für psychische „Erkrankungen“ und „Störungen“

- Konfliktvolle Beziehungen
- Bindungsstörungen
- Traumatisierungen
- Traumatisierte Bindungsbeziehungen
- Symbiosetraumata



Symbiotische Urbedürfnisse

- genährt und versorgt werden (Essen, Trinken, Wohnen, Geld)
- Hilfe bei der Temperaturregulation (Wärme, Kälte)
- Körperkontakt
- Augenkontakt
- gesehen und verstanden werden
- unterstützt werden, Rückhalt bekommen,
- dazu gehören, zusammen gehören




Konstruktive und destruktive Formen der Symbiose

- Gleichwertigkeit
- Geben und Nehmen sind ausgeglichen
- Vorherrschen von Empathie und Liebe
- Möglichkeit der Auflösung
- Dominanz und Unterwerfung
- Ausbeutung und Missbrauch
- Vorherrschen von Ängsten und Aggression
- Verbot der Auflösung



**Symbiotische Beziehungen
werden destruktiv bei fehlender
Liebe und Empathie.**



**Die erste
Liebeserfahrung
eines jeden
Menschen ist
symbiotisch.**



Jedes Kind ist mit seiner Mutter zweifach symbiotisch verwoben:

passiv: die seelischen Qualitäten der Mutter prägen die seelische Grundstruktur des Kindes

aktiv: das Kind hält sich an der Mutter fest und versucht der Mutter Halt zu geben.



Die Liebe eines Kindes zu seiner Mutter ist eine der stärksten seelischen Kräfte.

Wie kommt es zu einer gesunden seelischen Entwicklung?

- **Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Familienzugehörigkeit werden befriedigt.**
- **Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird gefördert.**



Zwei „klassische Typen“ von seelischen Traumata



- **Existenztrauma (z.B. schwerer Unfall)**
- **Verlusttrauma (z.B. Tod einer geliebten Person)**

Komplexe seelische Traumata



- **Bindungstrauma**
(Abhängigkeit von einer Person oder einem System, zu der/dem man gehört, und von der/dem man nicht geschützt oder sogar ablehnt wird)
- **Bindungssystemtrauma**
(z.B. Missbrauch, Mord, Inzest in einem von Traumata geprägten Familiensystem)



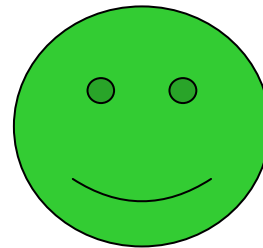
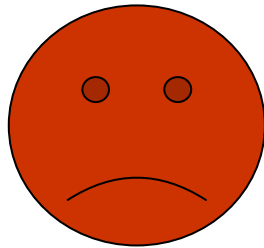
**Der Traumanotfall-
mechanismus
besteht aus**

**Erstarren, Einfrieren,
Dissoziieren und
Aufspalten der
Persönlichkeit.**

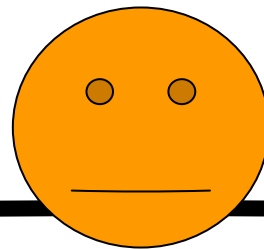
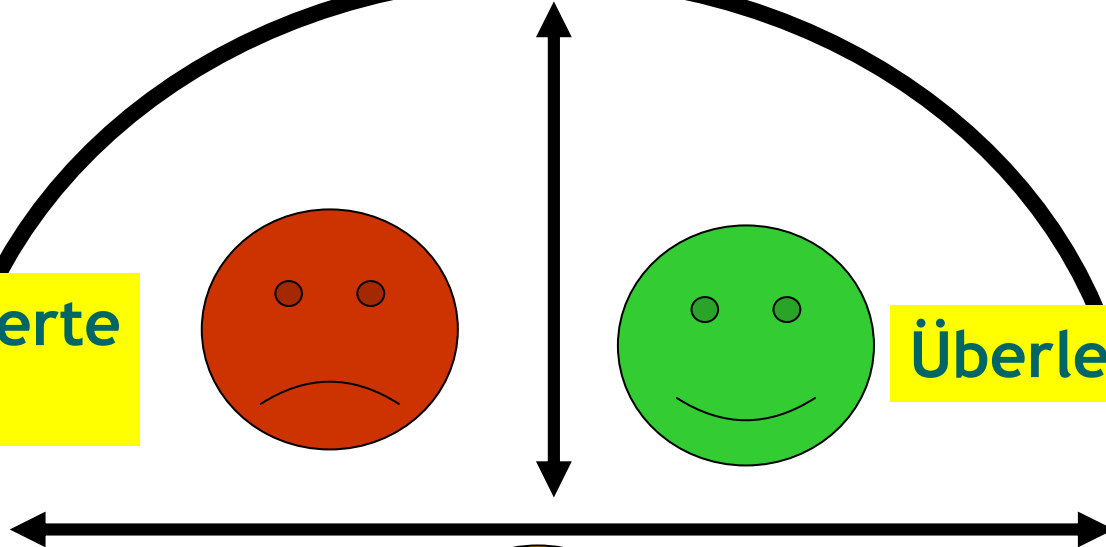
**Er sichert das
Überleben.**

Seelische Spaltung nach einer traumatischen Erfahrung

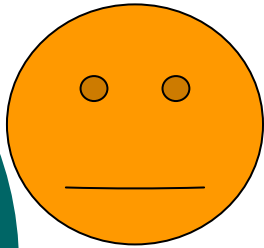
Traumatisierte
Anteile



Überlebensanteile



Gesunder Anteile



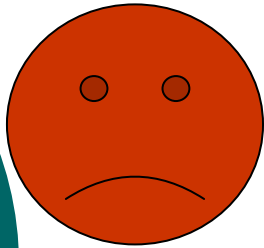
Gesunde seelische Anteile bei einem Kind

- **Eigene Lebenskraft**
- **Eigener Lebenswille**
- **Gesunde symbiotische Bedürfnisse**
- **Freude an der Bewegung**
- **Freude am Spielen**
- **Freude am Lernen**



„Symbiosetrauma“

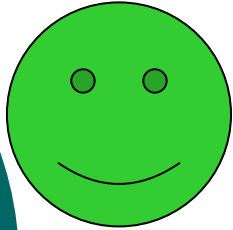
das Kind ist hilflos und ohnmächtig, einen stabilen, sicheren, Halt gebenden emotionalen Kontakt zu seiner Mutter aufzubauen



Merkmale traumatisierter Anteile bei einem Symbiosetrauma

- **Verzweiflung, dass keine Mutter/Elternliebe spürbar ist**
- **Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühle**
- **Todesangst**
- **Unterdrückte Wut**
- **Unterdrückte Trauer**
- **Tendenz zur Selbstaufgabe, extremer Rückzug**





Merkmale der Überlebensanteile bei einem Symbiosetrauma

- **zähes Ringen um Kontakt mit den Eltern**
- **Idealisierung der Mutter/des Vaters**
- **Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern („Täterintrojekte“)**
- **verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern**
- **verdrängen und leugnen des eigenen Traumas**

Folgen eines Symbiosetraumas für ein Kind

**Eigene und übernommene
Gefühle können nicht
unterschieden werden**

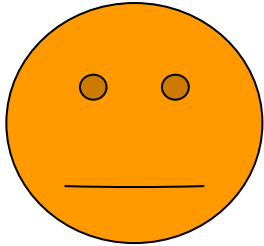
- **Pseudeautonomie, Leben
in einer fremden Identität**
- **Symbiotische Verstrickung
mit den Eltern**
- **Symbiotische
Verstrickungen in anderen
nahen Beziehungen**
- **Psychische Erkrankungen
wie Hyperaktivität,
Depressionen, Psychosen**





Einige Merkmale einer symbiotische Verstrickung

- **ängstliches Anklammern**
- **Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung**
- **Gefühl der eigenen Wertlosigkeit**
- **den anderen nicht verstehen**
- **vom anderen Veränderung erwarten**
- **Liebesillusionen bis hin zum Liebeswahn**



Gesunde seelische Anteile zur Auflösung eines Symbiosetraumas

- Den eigenen Willen stärken
- Bedürfnisse nach Eigenständigkeit weiterentwickeln
- Fähigkeit, Realität und Illusionen zu unterscheiden, ausbauen
- Fähigkeit erlangen, eigene Gefühle von übernommenen zu unterscheiden
- Bedürfnis bekommen, sich aus symbiotisch verstrickten Bindungen zu lösen
- Wunsch nach gesunden Beziehungen verspüren
- Bereit sein, eigene Traumata anzuerkennen
- Fähigkeit zur sexuellen Selbstbestimmung erlangen
- Bereit sein, Eigenverantwortung zu übernehmen
- Bedürfnis nach Wahrheit/Klarheit haben
- Niemanden mehr retten wollen, Selbstliebe
- Hoffnung auf gute eigene Lösungen von Problemen bewahren



Die fünf wichtigsten Schritte in einer Psychotherapie

- **Aufgeben von Illusionen**
- **Lösung aus symbiotisch verstrickten Beziehungen**
- **Traumata anerkennen**
- **Die eigenen Spaltungen verstehen**
- **Integration abgespaltener Anteile**



Wichtig zu unterscheiden in der Psychotherapie:

- **Eigene abgespaltene Persönlichkeitsanteile annehmen.**
- **In der symbiotischen Verstrickung übernommene Gefühlszustände loslassen.**



12.05.2010

© Prof. Dr. Franz Ruppert

22



Literatur:

- **Franz Ruppert (2003). Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen. München: Kösel Verlag.**
- **Franz Ruppert (2005). Trauma, Bindung und Familienstellen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.**
- **Franz Ruppert (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.**
- **Franz Ruppert (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag (in Vorbereitung)**