

# Symbiose und Autonomie

Eigenes annehmen  
und  
Fremdes loslassen

Vortrag, Köln 27. März 2010

[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

Prof. Dr. Franz Ruppert

**Symbiose = Zusammenleben  
zum gegenseitigen Vorteil**

**Universelles Naturprinzip**

Prof. Dr. Franz Ruppert

**Autonomie =  
Unabhängigkeit,  
Eigenständigkeit**

**in Beziehung zu anderen**

# Eine wesentliche Bedingung von Menschsein - Leben in der Herde

- Angst vor dem Alleinesein
- Angst vor Kontaktverlust
- Bedürfnis dazu zugehören
- Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit
- Hohe Aufmerksamkeit für andere  
(Spiegelneurone ...)
- Bereitschaft, die eigene Gesundheit oder  
das eigene Leben für eigene Gruppe zu  
opfern
- ...

# Grundkonflikte

- Eigeninteressen versus Gruppeninteressen
- Angst und Aggression versus Empathie und Liebe
- Dominanz versus Unterwerfung

# Verschiedene Arten und Formen von Liebe

- Mutter-Kind
- Vater-Kind
- Kind-Mutter
- Kind-Vater
- Geschwisterliebe
- Liebe zur eignen Familie
- Liebe zu einer Frau
- Liebe zu einem Mann
- Liebe zu einer größeren Gemeinschaft (Clan, Stamm, Volk)
- Heimat-, Vaterlandsliebe
- Selbstliebe
- Liebe zur Natur
- Liebe zu Tieren

**Liebe kann**

**grenzenlos sein.**

Prof. Dr. Franz Ruppert

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

# Symbiotische Urbedürfnisse

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

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 die  
stärkste  
seelische Kraft.

# 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.

# Reaktionen auf den Verlust einer „Bindungsperson“ (J. Bowlby 1911-1990)

1. Angst und Panik
2. Protest und Wut
3. Trauer und  
Verzweiflung
4. Innerer Rückzug

# Liebe

- zwischen einem Kind und seiner Mutter gibt es immer.
- zwischen einer Mutter und einem Kind nur dann, wenn die Mutter nicht traumatisiert ist.

# „Symbiosetrauma“

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

**Ursache für ein  
Symbiosetrauma bei einem  
Kind sind Traumaerlebnisse  
auf Seiten der Eltern.**

# 2 „klassische Typen“ von seelischen Traumata



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

**Der Traumanotfall-  
mechanismus  
besteht aus  
Erstarren,  
Einfrieren,  
Dissoziieren und  
Aufspalten der  
Persönlichkeit.**

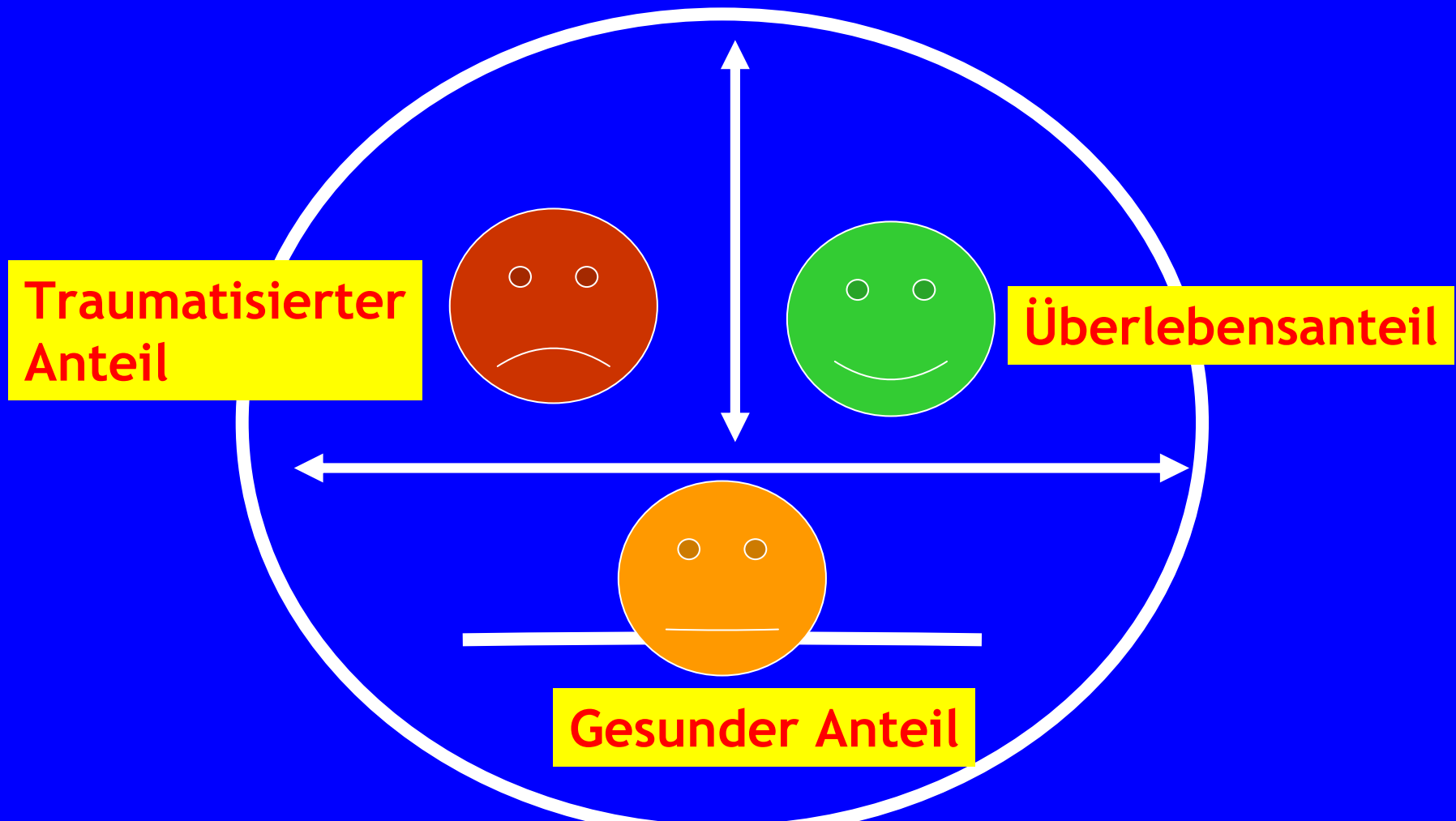
**Er sichert das  
Überleben.**

# Komplexe seelische Traumata



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

# Seelische Spaltung nach einer traumatischen Erfahrung



# Trauma und Bindung

- Traumatische Erfahrungen beeinträchtigen bis zerstören die Bindungsfähigkeit von Menschen.
- Eltern können sich als Mutter oder Vater ihrem Kind emotional nicht öffnen, weil
- sie den Kontakt mit ihrem eigenen traumatisierten Anteilen fürchten müssen.



## Merkmale traumatisierter Anteile bei einem Symbiosetrauma

- Verzweiflung, dass keine Mutter/Elternliebe spürbar ist
- Verlassenheitsgefühle
- Todesangst
- Unterdrückte Wut
- Unterdrückte Trauer



## **Merkmale der Überlebensanteile bei einem Symbiosetrauma**

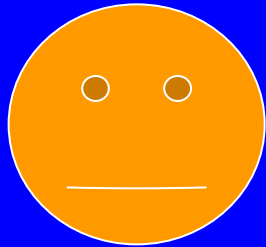
- **Zähes Ringen um Kontakt mit den Eltern**
- **Idealisierung der Mutter/des Vaters**
- **verdrängen und leugnen des eigenen Traumas**
- **Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern**
- **Verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen in den Eltern**

# Folgen eines Symbiosetraumas für die Identität eines Kindes

- Eigene und übernommene Gefühle können nicht unterschieden werden
- 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



## Merkmale von autonomen seelischen Anteilen

- Einen eigenen Willen haben
- Bedürfnis, eigene Fähigkeiten zu entwickeln
- Fähigkeit, Realität und Illusionen zu unterscheiden
- Fähigkeit, eigene Gefühle von übernommenen zu unterscheiden
- Fähigkeit, sich aus symbiotisch verstrickten Bindungen zu lösen
- Fähigkeit, alteradäquate emotionale Bindungen aufzubauen
- Eigene Traumata anerkennen
- Fähigkeit zur sexuellen Selbstbestimmung
- Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Handelns
- Eigenverantwortung
- Wille zur Wahrheit/Klarheit
- Niemanden mehr retten wollen, Selbstliebe
- Hoffnung auf gute eigene Lösungen von Problemen

# Wichtig zu unterscheiden in der Psychotherapie:

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

# Die fünf wichtigsten Schritte in einer Psychotherapie

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

# 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. Liebesillusionen, Liebeswahn und Liebe jenseits von Trauma*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag (in Vorbereitung)