

# Das Symbiosetrauma

Psychotherapie im  
Kontext von Trauma und  
Bindung

XI. Heidelberger Symposium zur  
Interdisziplinären Arbeit in der  
Sozialpsychiatrie  
SRH Hochschule Heidelberg  
19. Oktober 2011

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

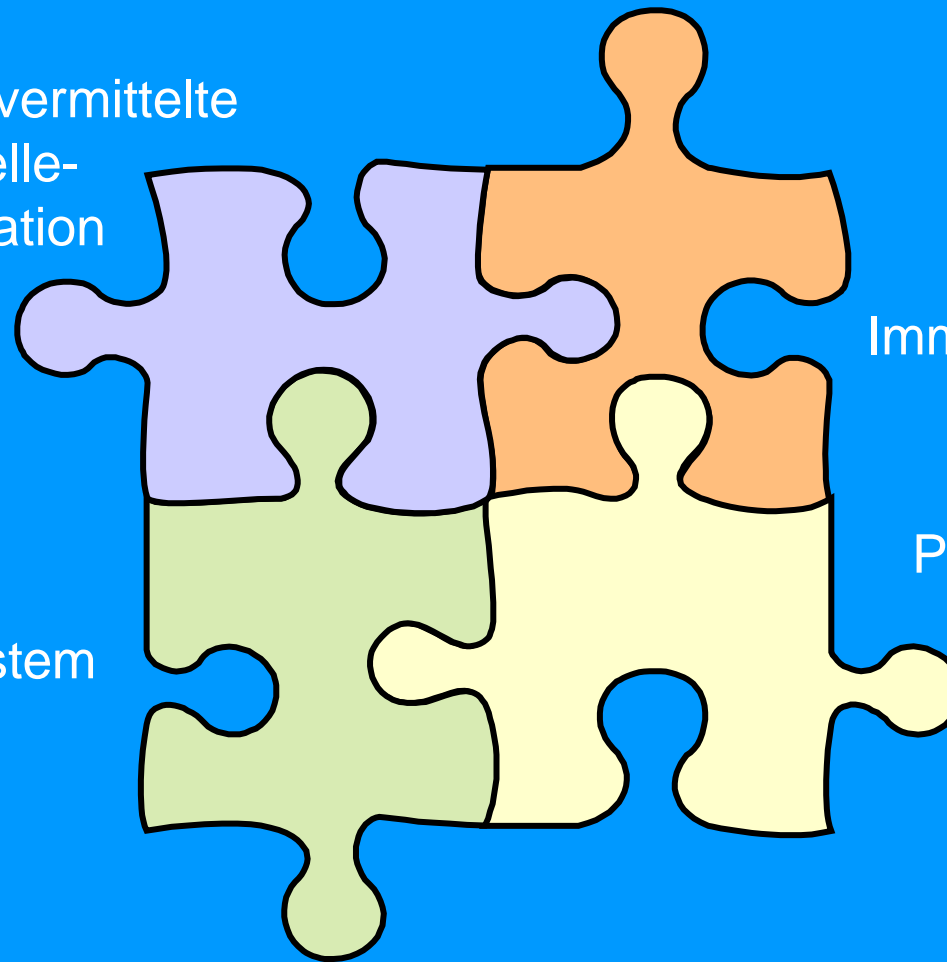


# Psychische Krankheit und Gesundheit ist eine Frage des Zustand des menschlichen Psyche.

Um psychische Krankheiten  
effektiv therapeutisch  
behandeln zu können, sind  
fundierte Kenntnisse über die  
menschliche Psyche notwendig.

# Psyche als ein Element im psychosomatischen Netzwerk

Genetisch vermittelte  
Zelle-zu-Zelle-  
Kommunikation



Immunsystem

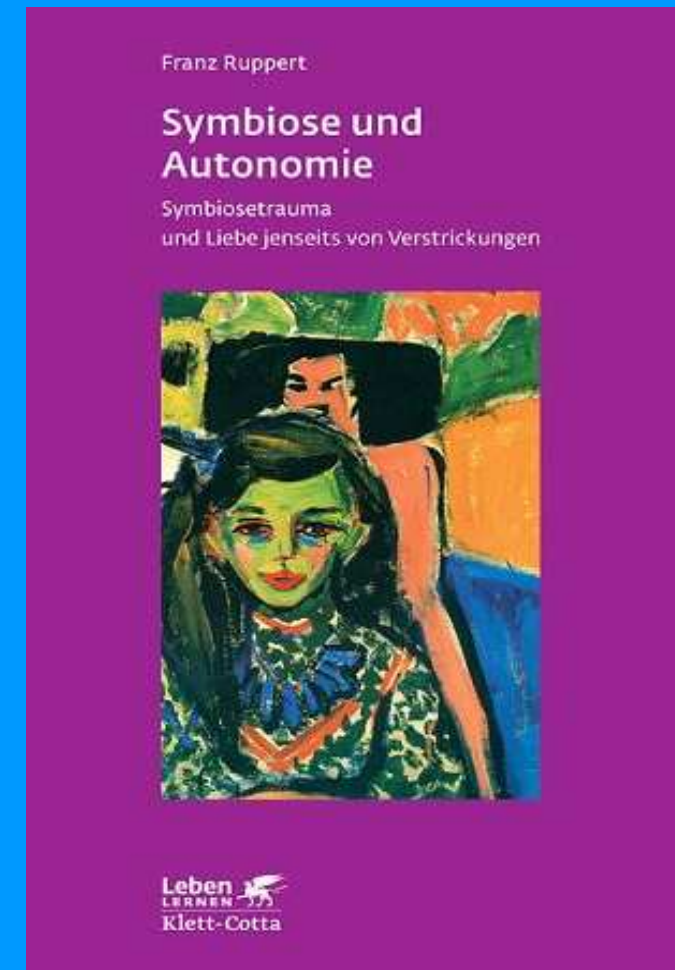
Psychisches System

Hormonsystem

erschließt die  
Realität, ist  
multimodal  
selektiv  
adaptiv  
kreativ

**Sehr viele psychische Störungen  
haben ihre Ursache in der  
Traumatisierung des menschlichen  
Bindungssystems.**

# Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



Neu seit September 2010



# Drei Hauptzustände der Psyche

Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr

Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr

Realitätsverengung

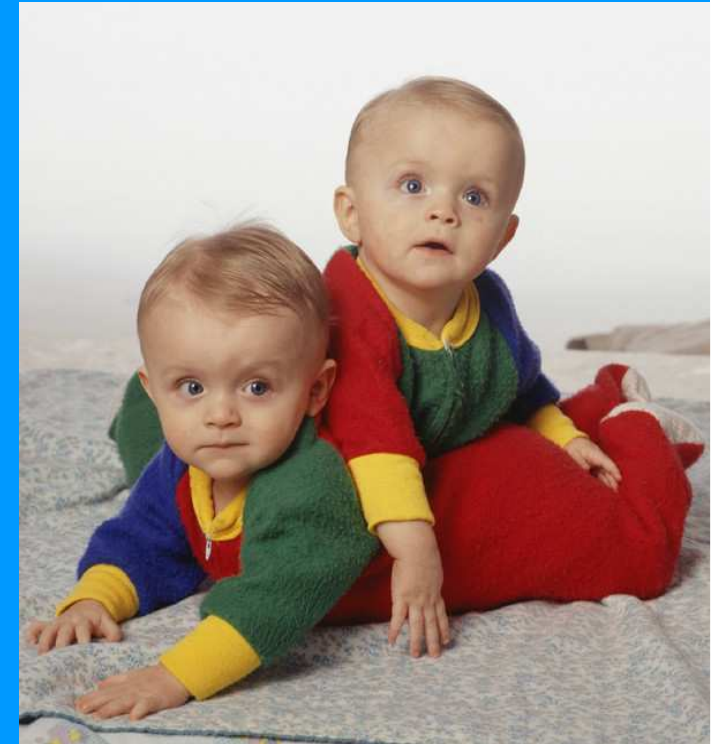
Traumanotfallreaktionen



Gefahr ist überwältigend

Realitätsausblendung

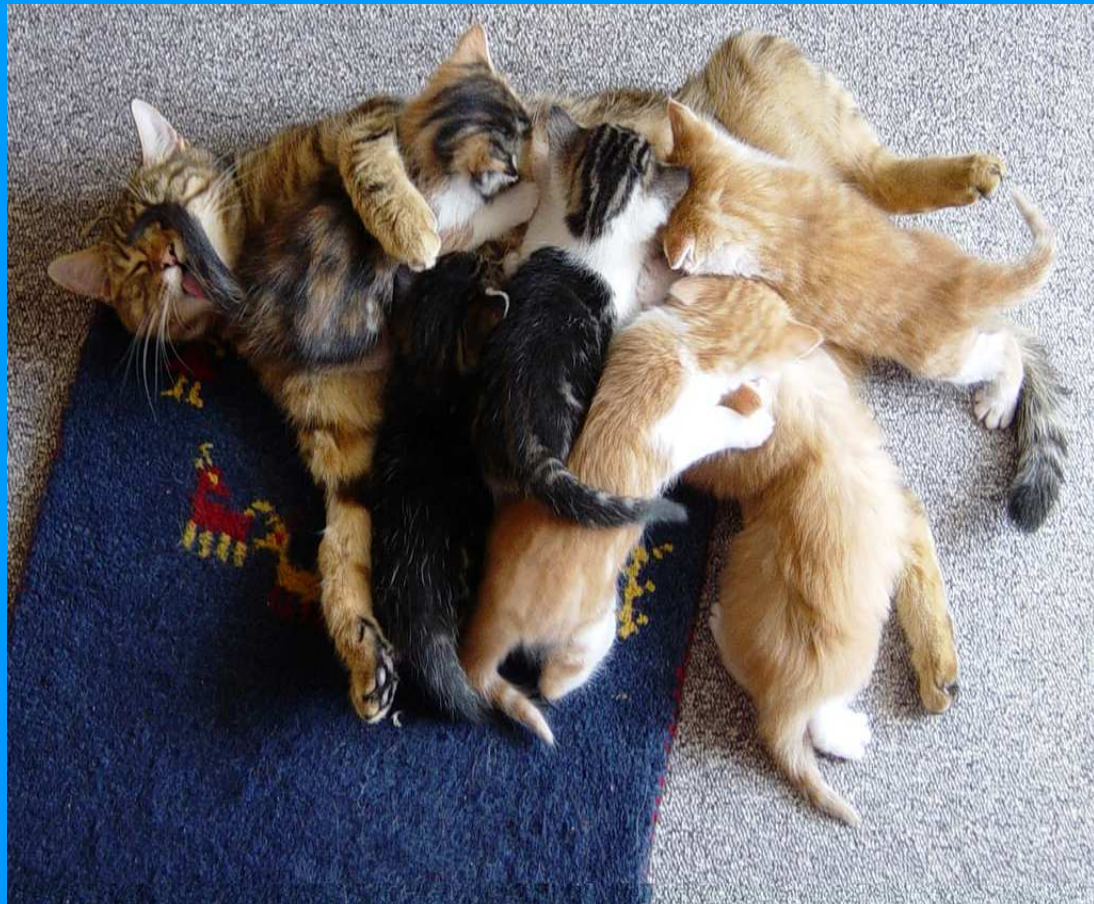
Menschliche  
Entwicklung findet im  
Wechsel zwischen  
Symbiose- und  
Autonomiebedürfnissen  
statt.





# Symbiotische Urbedürfnisse

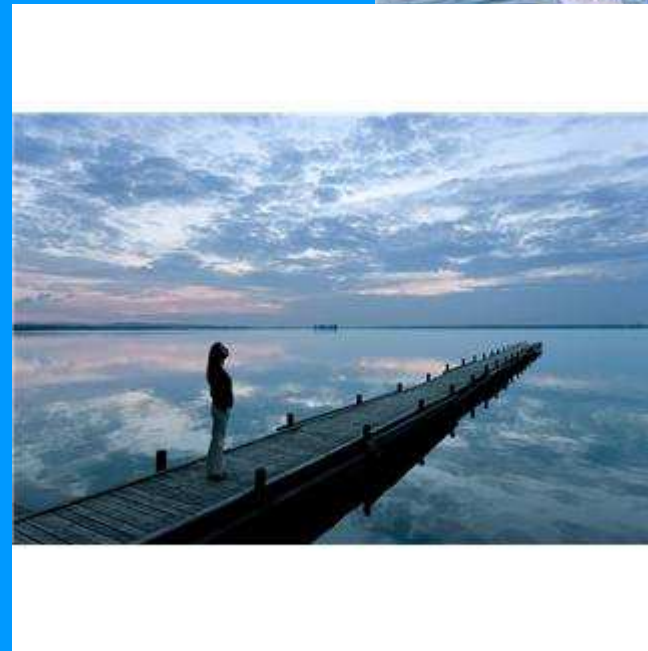
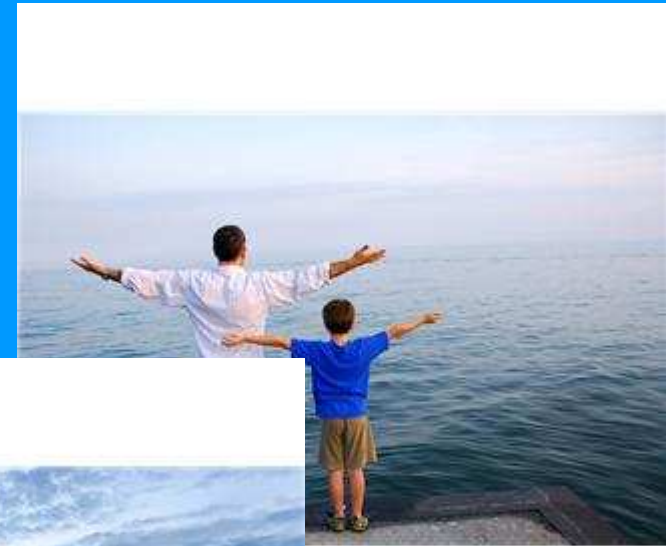
- ❖ genährt werden
- ❖ gewärmt werden
- ❖ Körperkontakt haben
- ❖ gehalten werden
- ❖ Augenkontakt
- ❖ gesehen werden
- ❖ verstanden werden
- ❖ unterstützt werden
- ❖ Rückhalt bekommen
- ❖ zusammengehören





# Autonomiebedürfnisse

- ❖ Eigenständig sein
- ❖ In sich selbst Halt finden
- ❖ Etwas selbst machen
- ❖ Unabhängig sein
- ❖ Frei sein
- ❖ Selbst entscheiden
- ❖ ...



# Wie kommt es zu einer gesunden seelischen Entwicklung?

Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Zugehörigkeit werden von der Mutter und vom Vater befriedigt.

Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird von beiden Eltern gefördert.



# Die Psyche eines Menschen am stärksten prägende Lebenserfahrung

....

ist die symbiotische  
Beziehung  
mit seiner Mutter.



# Jedes Kind ist mit seiner Mutter doppelt symbiotisch verwoben

**passiv:** die psychischen  
Qualitäten der Mutter prägen  
sich in die psychische  
Grundstruktur des Kindes ein

**aktiv:** das Kind hält sich an der  
Mutter fest und versucht, ihre  
Bedürfnisse zu befriedigen.



**Die Bindungsliebe  
eines Kindes  
zu seiner Mutter  
ist die stärkste  
psychische Kraft.**

**Traumata bei den Eltern  
(Existenz-, Verlust-,  
Bindungstraumata) setzen sich als  
Symbiosetraumata bei ihren  
Kindern fort.**

# Die Beziehung zu seiner Mutter kann für ein Kind zu einem Symbiosetrauma werden.

Das Kind ist hilflos und ohnmächtig, einen stabilen, sicheren, Halt gebenden emotionalen Kontakt zu einer Mutter aufzubauen, die selbst traumatisiert ist.



# Traumatisierte Mütter können sein

Emotional nicht erreichbar

Übergriffig

Emotional schwer belastet

Unberechenbar

Emotional bedürftig

Gewalttätig

Sie sind psychisch gespalten.





Bei traumatisierten Müttern ist die Wahrscheinlichkeit für eine Risikoschwangerschaft und eine Risikogeburt (Kaiserschnitt, Zangengeburt ...) und damit für ein frühes Existenztrauma des Kindes erhöht.

# Eine Erfahrung wird zum Trauma...

...wenn in einer lebensderohlichen Situation alle unsere Stressprogramme versagen und die Lebensgefahr sogar noch weiter steigern und wir diese deshalb unterdrücken müssen, um zu überleben.



# Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

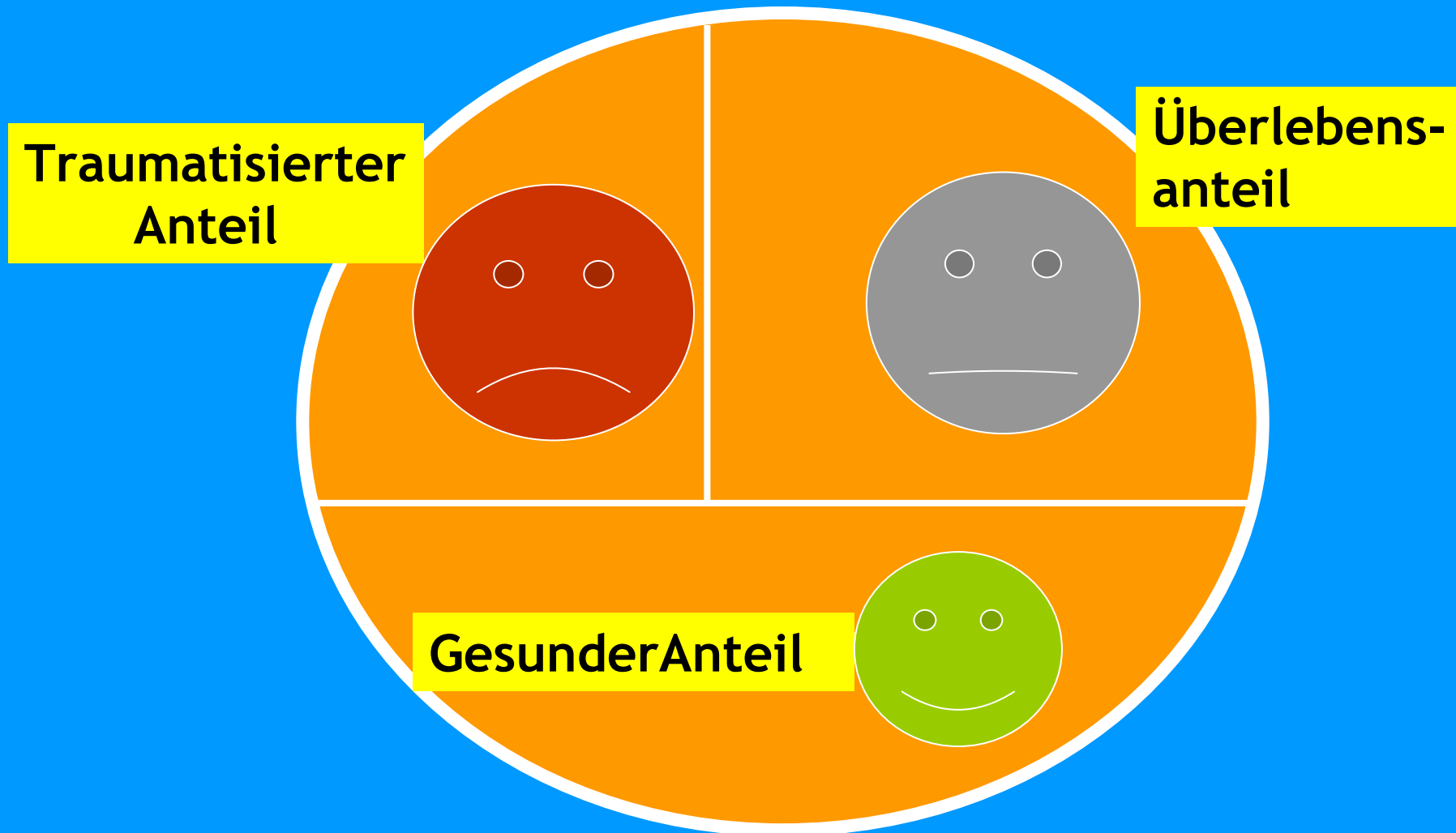
Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

**Er sichert das Überleben.**



# Identitätsspaltungen nach einer Traumaerfahrung



# Gesunde psychische Strukturen bei einem Kind

- ❖ Eigene Lebenskraft
- ❖ Eigener Lebenswille
- ❖ Gesunde Urbedürfnisse
- ❖ Freude an der Bewegung
- ❖ Freude am Spielen
- ❖ Freude am Lernen
- ❖ Offenheit, Kreativität
- ❖ ...



# Merkmale traumatisierter Anteile bei einem Symbiosetrauma

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



# Merkmale der Überlebensanteile bei einem Symbiosetrauma



- ❖ zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern
- ❖ Idealisierung der Mutter/des Vaters
- ❖ Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- ❖ die Eltern retten wollen
- ❖ verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern
- ❖ verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

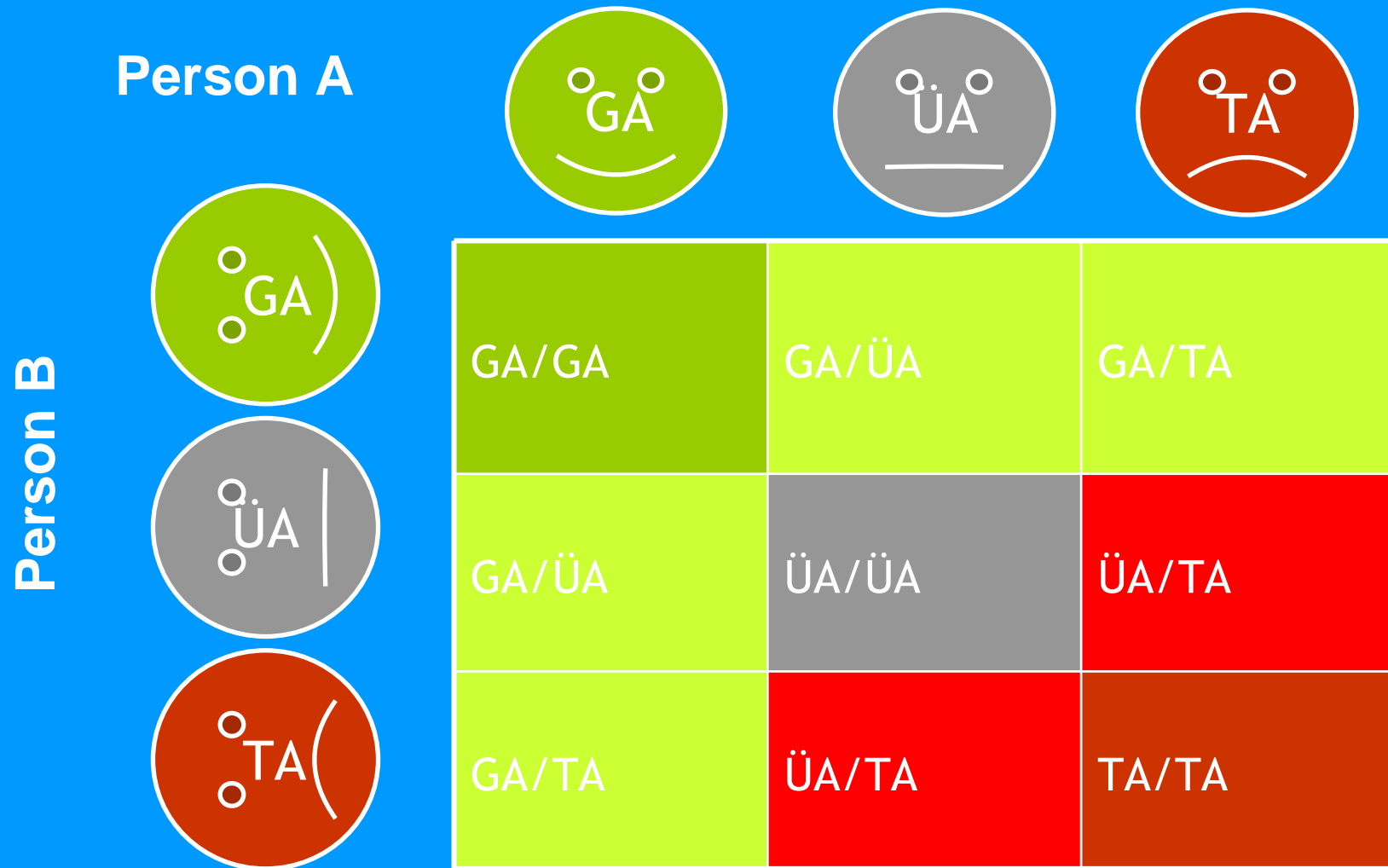


# Folgen eines Symbiosetraumas

- ❖ Leben in einer fremden Identität
- ❖ Eigene und übernommene Gefühle können nicht unterschieden werden
- ❖ Lebenslange symbiotische Verstrickung mit den Eltern
- ❖ Symbiotische Verstrickungen in anderen nahen Beziehungen
- ❖ Psychische Störungen aller Art (Ängste, Hyperaktivität, Depressionen, Süchte, Psychosen ...)



# Gesunde oder verstrickte Beziehung?



# Einige Merkmale einer symbiotischen Verstrickung

- ❖ Interaktionen zwischen ÜA und ÜA, ÜA und TA
- ❖ besitzen und vereinnahmen
- ❖ ängstliches Anklammern
- ❖ Erwartungsdruck, Veränderung vom anderen fordern
- ❖ Bewertungen und Abwertungen
- ❖ wechselseitiges nicht Verstehen
- ❖ Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung
- ❖ Dominanz und Unterwerfung
- ❖ Ausbeutung
- ❖ Liebesillusionen



# Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas

- den eigenen Willen stärken, Nein sagen lernen
- Realität und Illusionen unterscheiden lernen
- eigene von übernommenen Gefühle unterscheiden lernen
- Niemanden mehr retten wollen
- weder Opfer noch Täter sein wollen
- eigene Traumata anerkennen
- sich aus symbiotisch verstrickten Bindungen lösen
- Wunsch nach gesunden und konstruktiven Beziehungen verspüren

# Integration der Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



# Das „Aufstellen des Anliegens“

- ❖ unterstützt die  
Autonomieentwicklung
- ❖ macht symbiotische  
Illusionen sichtbar
- ❖ begrenzt das Risiko einer  
Retraumatisierung in  
der Therapie
- ❖ begleitet seelische  
Integrationsprozesse
- ❖ **fördert Liebe**  
**jenseits von Verstrickungen**



# Literatur

Franz Ruppert (2001). Berufliche Beziehungswelten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.

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.



# Vorankündigung

1. Internationale Tagung zur Arbeit mit der Aufstellungsmethode auf der Grundlage von Bindung und Trauma  
26.-28. Oktober 2012 in München