

# Symbiose und Autonomie

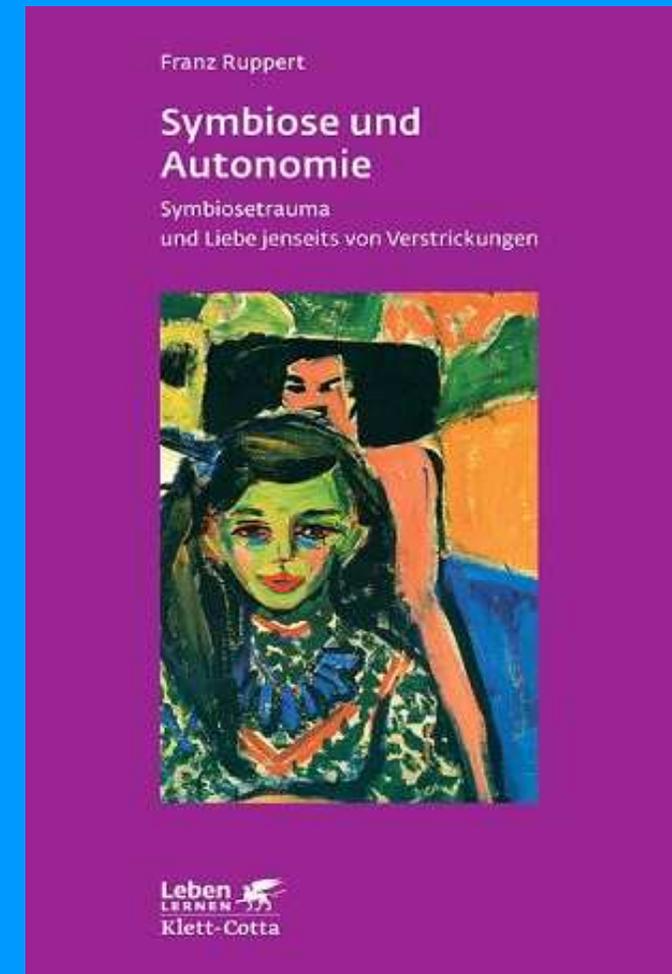
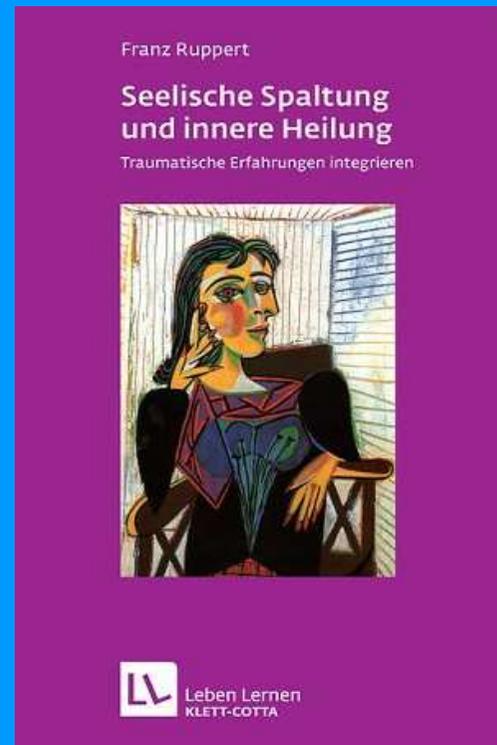
Symbiosetrauma und  
Liebe jenseits von  
Verstrickungen

Bethel, 3. Juni 2011

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



# Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



Neu seit September 2010



# Psychosomatisches Netzwerk



# Warum gibt es die „Psyche“

Für den lebendigen Organismus („Hardware“) schafft „die Psyche“ („Software“), verschiedene Zugänge zu seiner Außenwelt und diverse Zugänge zu seiner Innenwelt, die ihm für seinen Selbst- und Arterhalt nützlich sind.



# Psychische Hauptfunktionen

Wahrnehmen (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten)

Fühlen (lieben, Angst haben, wütend sein, traurig sein, sich schämen, sich schuldig fühlen)

Denken (assoziativ, logisch-rational)

Erinnern (kurz- und langfristig, bildhaft, episodisch, semantisch, prozedural)

Selbstbewusstsein

# Drei Hauptzustände der Psyche

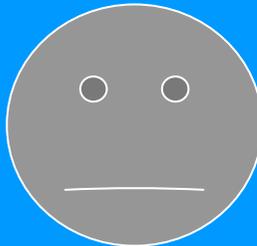
Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr

Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr

Realitätsverengung

Traumanotfallreaktionen



Gefahr ist überwältigend

Realitätsausblendung

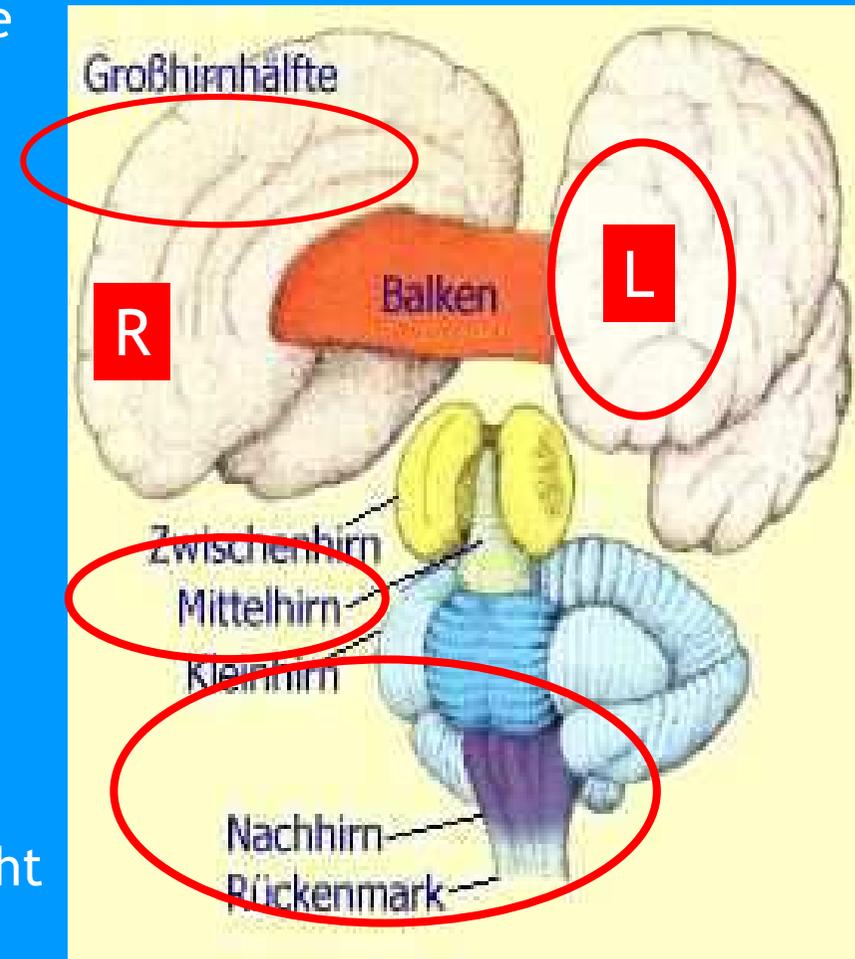
# Die vier Hauptgehirne des Menschen und ihre zentralen psychischen Programme

Die linke Großhirnhälfte: Spreche! Denke logisch rational! Wer bist du? Sei ich!

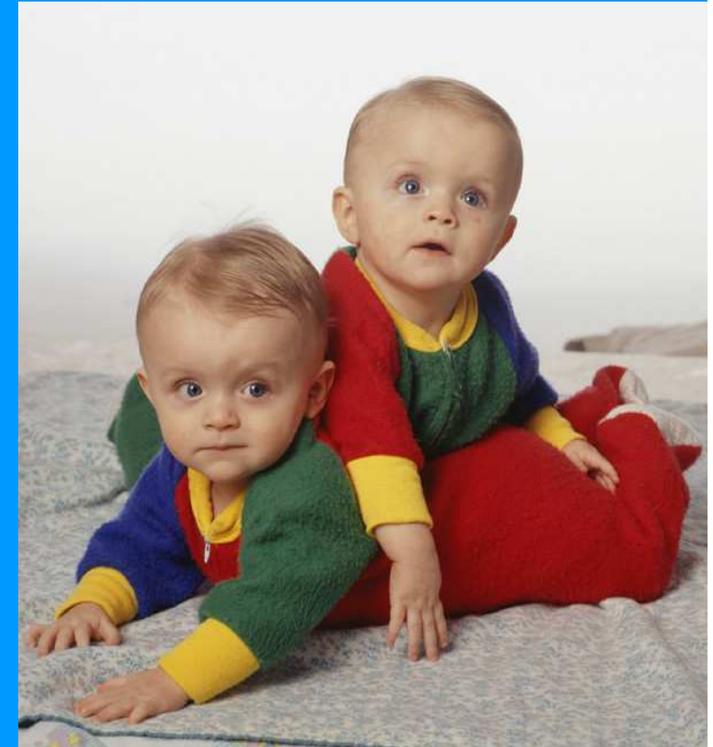
Die rechte Großhirnhälfte: Mache dir Bilder und Vorstellungen! Assoziiere! Erfinde deine Welt!

Das Säugetiergehirn: Fühle mit! Liebe, damit du geliebt wirst! Halte die Zugehörigkeit!

Das Raubtiergehirn: Friß oder stirb! Flucht oder Angriff! Angst oder Aggression

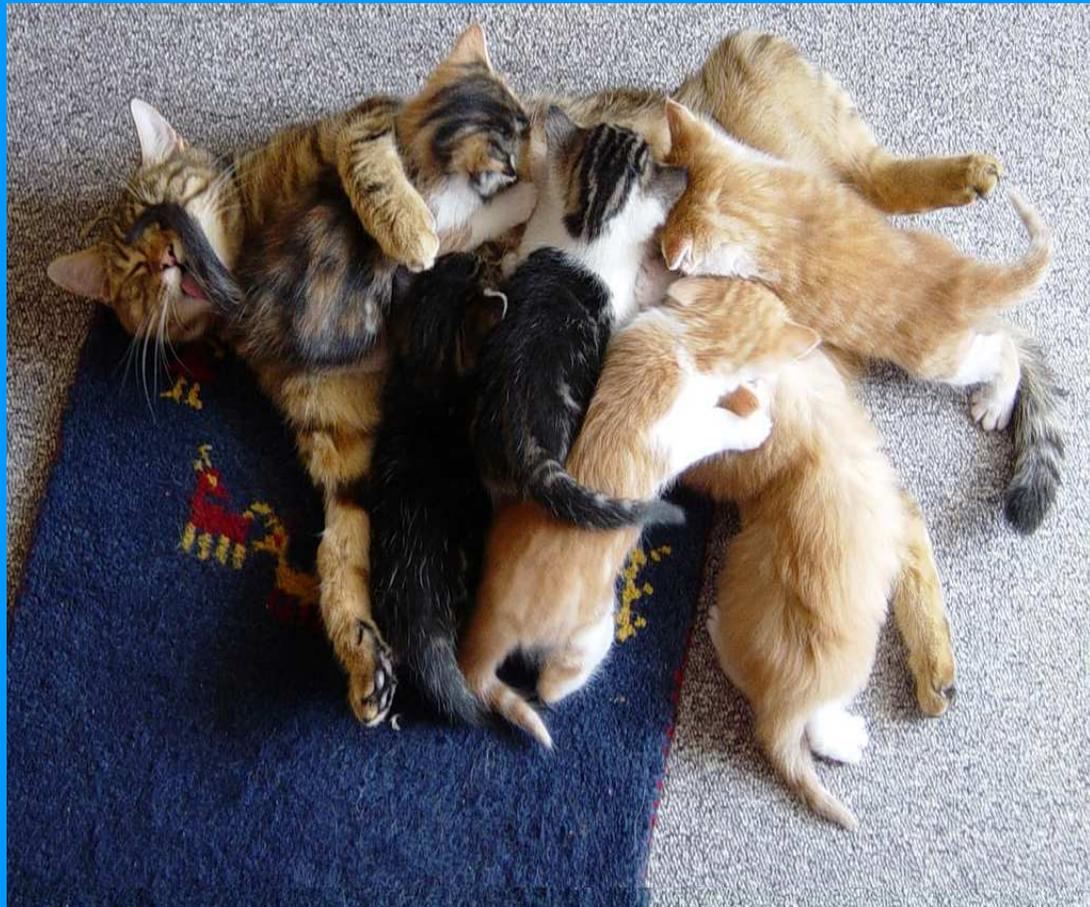


Menschliche  
Entwicklung findet im  
Wechsel zwischen  
Symbiose- und  
Autonomiebedürfnissen  
statt.



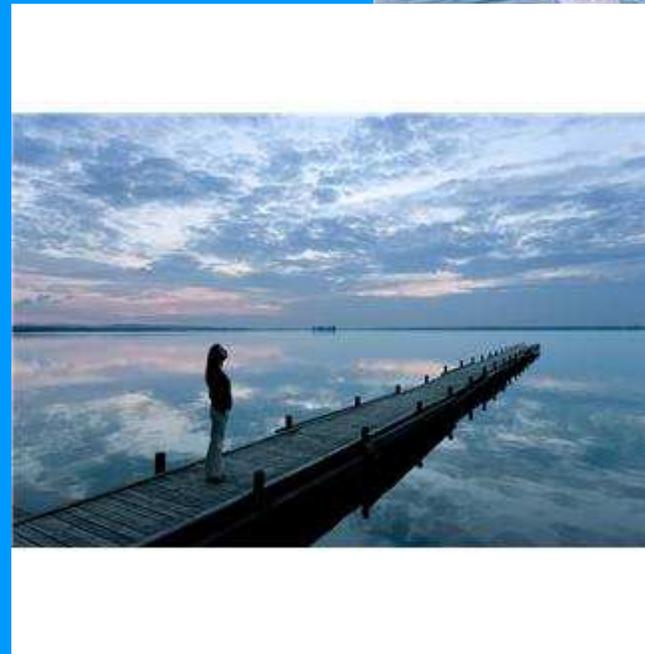
# Symbiotische Urbedürfnisse

- ❖ 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  
seelische Kraft.**

# 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.



# Eine Erfahrung wird zum Trauma...

...wenn in einer lebensderohlichen Situation alle unsere Stressprogramme versagen und wir unsere Lebensimpulse unterdrücken müssen, um zu überleben.



# Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

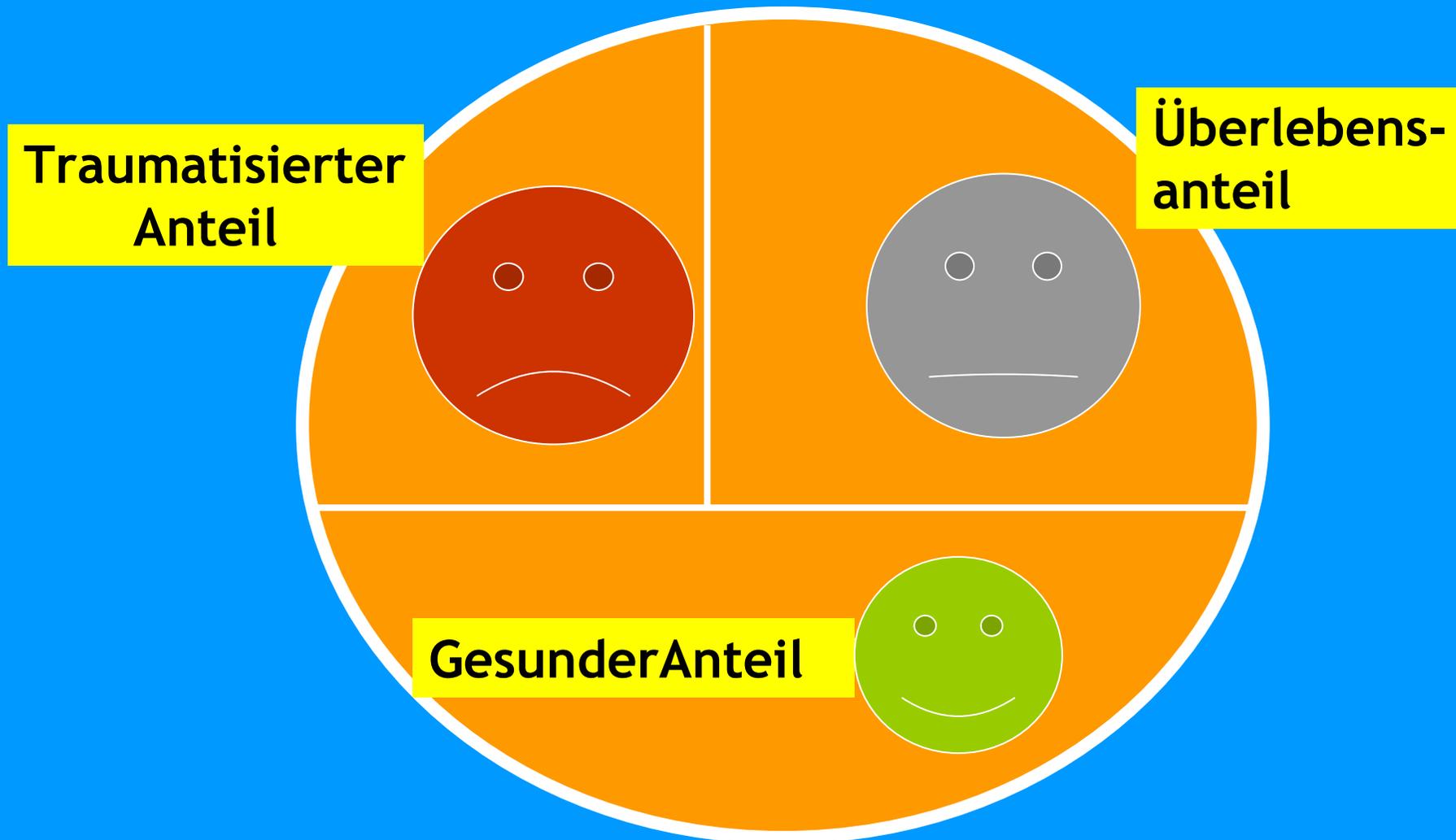
Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

**Er sichert das Überleben.**



# Identitätsspaltungen nach einer Traumaerfahrung



# Merkmale von gesunden Identitätsanteilen



- ❖ Fähigkeit, sich den Realitäten zu öffnen
- ❖ Fähigkeit, Gefühle angemessen zu erleben
- ❖ Freude am Spielen, Lernen, Arbeiten
- ❖ Begründetes Vertrauen in andere Menschen
- ❖ Fähigkeit, emotionale Bindungen aufzubauen
- ❖ Erwachsener Umgang mit Sexualität
- ❖ Selbstliebe
- ❖ Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Handelns
- ❖ Bereitschaft zur angemessenen Übernahme von Verantwortung
- ❖ Wille zur Wahrheit/Klarheit
- ❖ Hoffnung auf gute Lösungen von Problemen

# Merkmale traumatisierter Identitätsanteile



- ❖ speichern die negativen Erinnerungen an das Trauma
- ❖ bleiben auf der Altersstufe zum Zeitpunkt des Traumas stehen
- ❖ suchen noch immer nach einem Ausweg aus dem Trauma
- ❖ können plötzlich „getriggert“ werden
- ❖ wollen aus ihrem Gefängnis geholt werden



# Merkmale von Überlebensanteilen

- ❖ sichern das Überleben in und nach der Traumasituation
- ❖ sind Wächter der Identitätsspaltung
- ❖ sind im Gegenwärtigen verhaftet
- ❖ verdrängen und leugnen das Trauma
- ❖ vermeiden Erinnerungen an das Trauma
- ❖ ignorieren und lenken ab
- ❖ kontrollieren die traumatisierten Anteile
- ❖ kontrollieren andere Menschen
- ❖ suchen nach Kompensationen
- ❖ erzeugen Illusionen
- ❖ sind unterwürfig und latent aggressiv
- ❖ laden eigene Traumagefühle auf andere ab
- ❖ erzeugen weitere Spaltungen

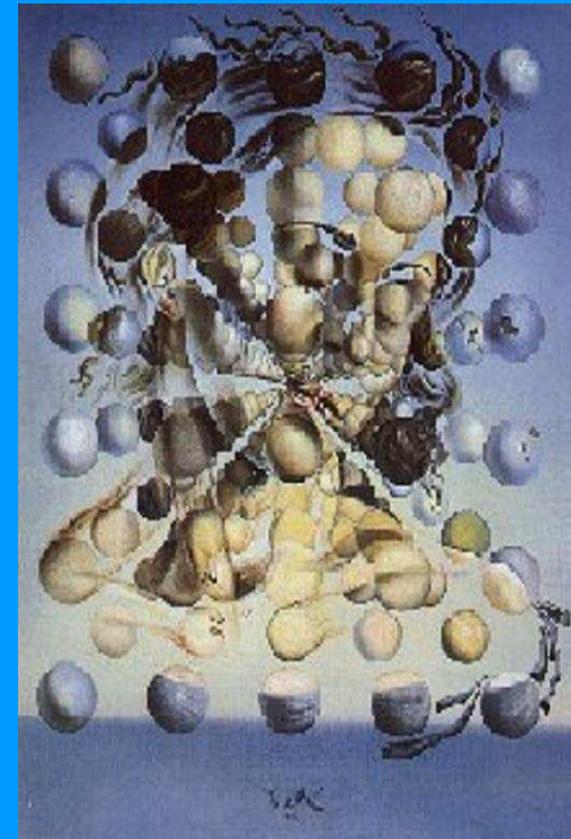


# Trauma und Bindung

Traumatische Erfahrungen beeinträchtigen die Bindungsfähigkeit von Menschen erheblich.

Paare finden nicht zusammen.

Eltern können sich ihrem Kind emotional nicht öffnen, weil sie den Kontakt mit ihren eigenen traumatisierten Anteilen fürchten müssen.



# 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



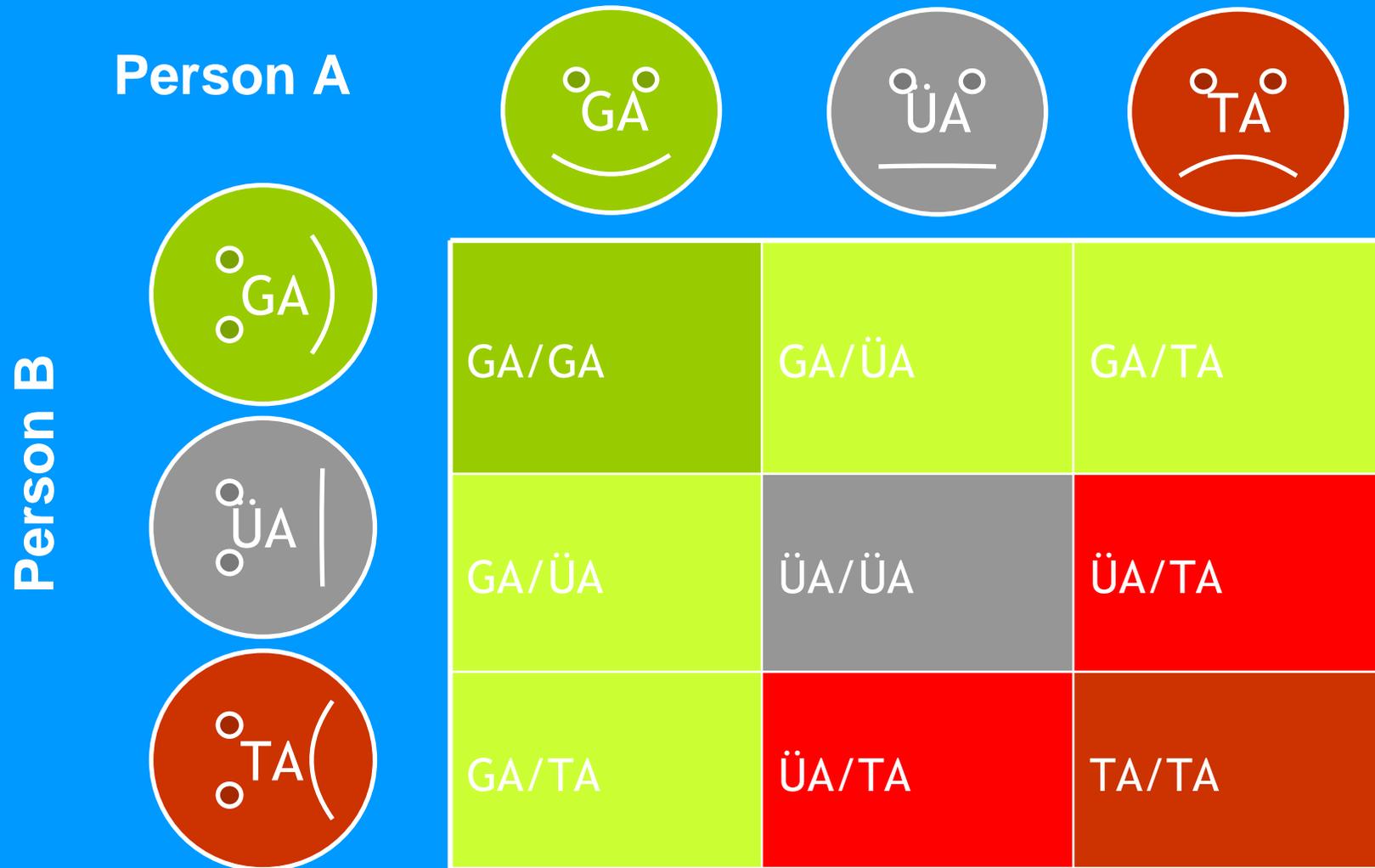
- ❖ zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern
- ❖ Idealisierung der Mutter/des Vaters
- ❖ Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- ❖ die Eltern retten wollen
- ❖ verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern
- ❖ verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

# 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 ...)



# Formen von Beziehungen bei Identitätsspaltungen



# 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

# Überwinden der Spaltungen nach Traumaerfahrungen

Tor der Angst  
und der Schmerzen



Tor der  
Illusionen

Tor zur Freiheit



# 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.

„Dabei spüre ich eine große Sehnsucht nach angenommen sein, nach beschützender Nähe, nach Liebe, Unterstützung und Trost. So offen vor mir habe ich das nie eingestanden, sie aber doch verdeckt zu stillen versucht. Es sind sicher symbiotische Bedürfnisse, die ich nicht befriedigen konnte, nicht mit essen und schon gar nicht in den Beziehungen mit Männern.“ (Aussage einer Klientin)