

Gesunde Autonomie und Scheinautonomie

Erkenntnisse aus der
psychotherapeutischen Arbeit

Goldegg, 30. Mai 2013
www.franz-ruppert.de



Gliederung

- Was ist Autonomie?
- Entwicklungspsychologischer Ansatz:
 - Autonomiebedürfnisse
 - Symbiosebedürfnisse
- Erkenntnisse aus der psychotherapeutischen Arbeit:
 - Symbiosetrauma
 - symbiotische Verstrickungen
 - Gesunde Autonomie und Scheinautonomie
- Das Aufstellen des Anliegens zur Auflösung symbiotischer Verstrickungen und zur Förderung von gesunder Autonomie

Was meint „Autonomie“?



- Auto = selbst, nomos = Gesetz
- Selbständigkeit
- Selbstbestimmung
- Willens- und
Entscheidungsfreiheit
- Unabhängigkeit
- Selbstverwaltung

Verbreitete Haltungen zur „Autonomie“

- Autonomie geht nicht, weil es keinen freien Willen gibt, weil wir alle abhängig sind und manipuliert werden
- Autonomie ist bedrohlich, weil dann Willkür herrscht und jeder macht, was er will
- Autonomie macht uns einsam und isoliert uns

Autonomie- bedürfnisse

- Selbst wahrnehmen, fühlen, denken
- Ein eigenes Gedächtnis haben
- Eine eigene Sprache haben
- Über ein eigenes Ich verfügen
- Eigenständig sein
- In sich selbst Halt finden
- Selbst entscheiden
- Etwas selbst machen
- Unabhängig sein
- Frei sein
- ...



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



Symbiose = Zusammenleben

Zwischen verschiedenen Arten

Innerhalb einer Art

Universelles Naturprinzip



Menschen als Nesthocker, Herdentiere und sexuelle Wesen haben ...

Ängste vor dem
Alleinesein, Verlassen werden,
Ausgestoßen werden

Besondere Fähigkeit zum
empathischen Miterleben
anderer



Symbiotische menschliche Bedürfnisse

- genährt werden
- gewärmt werden
- Körperkontakt haben
- gehalten werden
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- Willkommen sein
- Dazugehören
- Zusammengehören



Wie kommt es zu einer gesunden psychischen Entwicklung?

- Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Zugehörigkeit werden zunächst von der Mutter und vom Vater, später von wichtigen Anderen befriedigt.
- Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird zunächst von beiden Eltern, später von wichtigen Anderen gefördert.



„Schwarze Pädagogik“

- Symbiotische kindliche Bedürfnisse werden frustriert oder unvorhersehbar befriedigt.
- Autonomiebedürfnisse werden unterdrückt oder nur unter der Bedingung von Anpassung und Gehorsam zugelassen.



Alice Miller (1923-2010)

Die Bindungsbeziehung 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 (durch Verluste, sexuelle Gewalt, Kriege).



Traumatisierte Mütter können sein

- Emotional nicht erreichbar
- Emotional schwer belastet
- Emotional bedürftig
- Übergriffig
- Unberechenbar
- Gewalttätig

- Sie sind psychisch gespalten.



Eine Erfahrung wird zum Trauma...

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



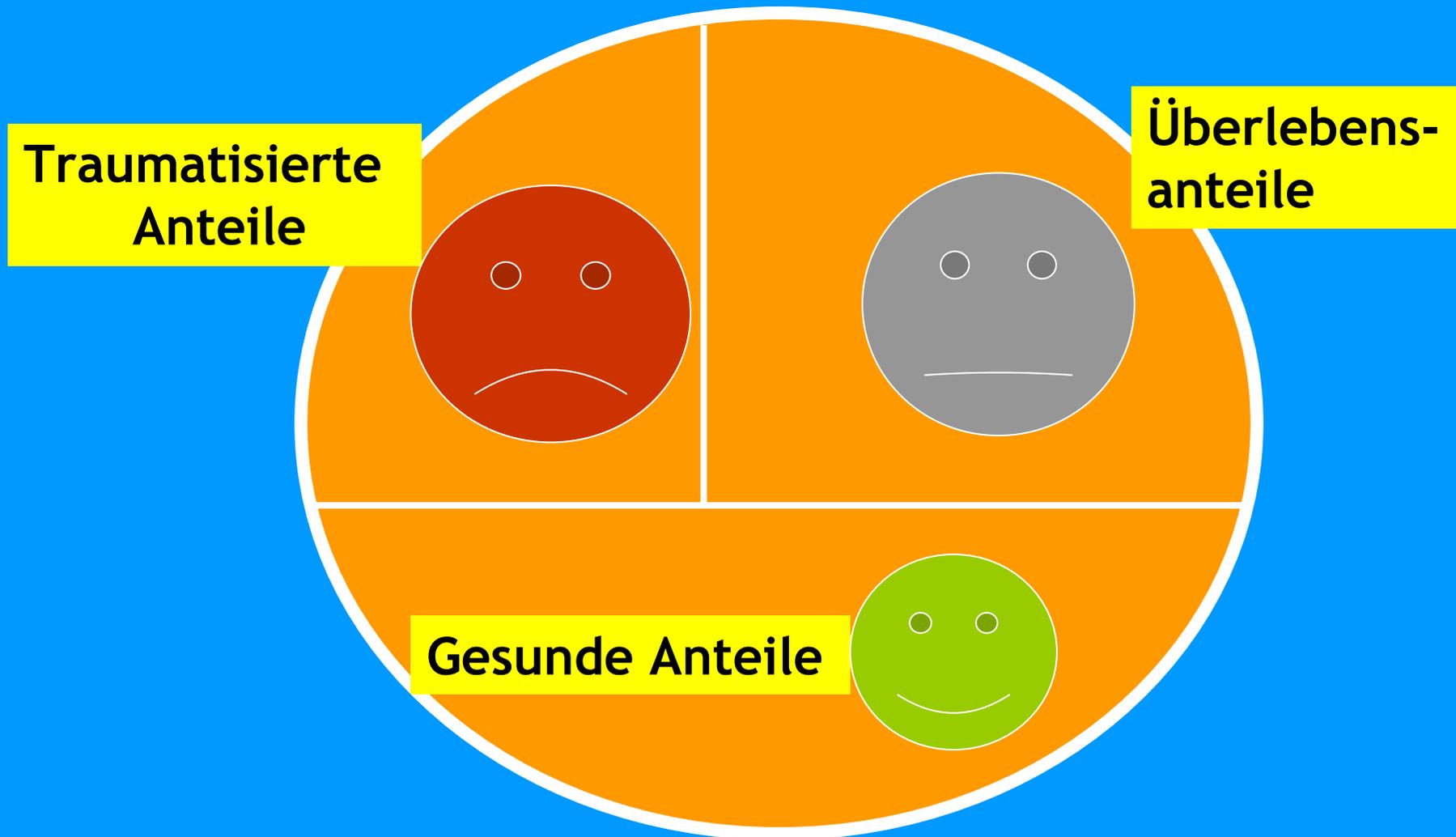
Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

- Erstarren
- Einfrieren
- Dissoziieren und
- Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



Spaltungen der psychischen Struktur nach einer Traumaerfahrung



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

Gesunde psychische Strukturen bei einem Kind

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

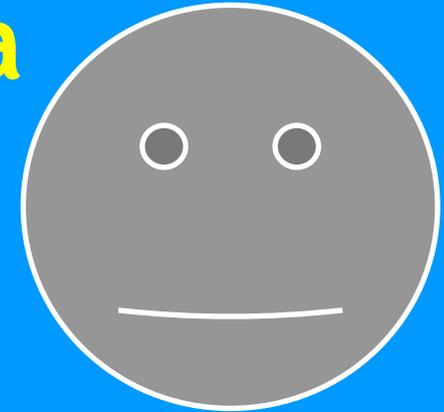


Merkmale traumatisierter Anteile bei einem Symbiosetrauma

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



Merkmale der Überlebensanteile bei einem Symbiosetrauma



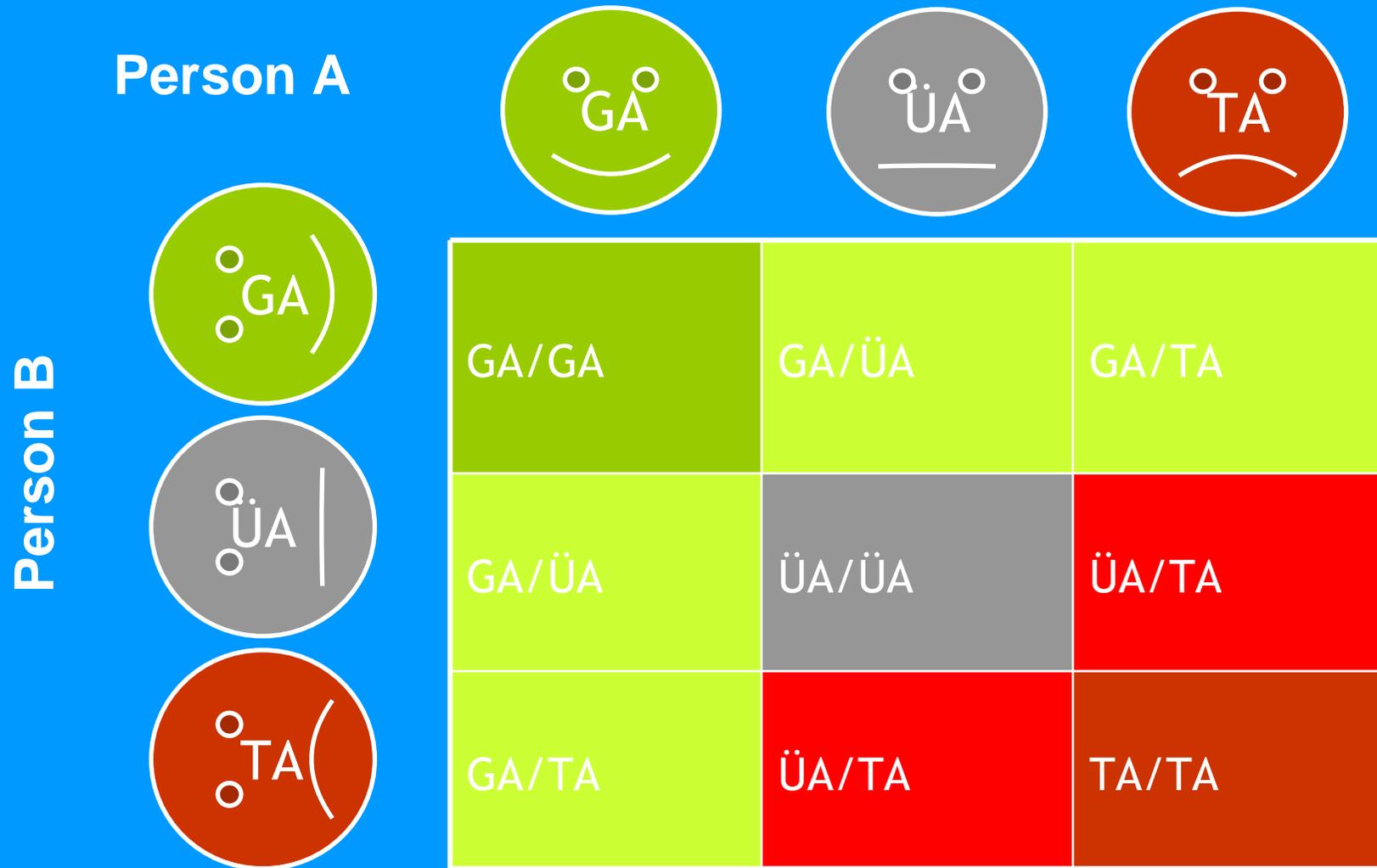
- zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern (besonders brav sein oder rebellieren)
- Idealisierung der Mutter/des Vaters
- Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern
- die Eltern retten wollen
- verdrängen und leugnen 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
- Suche nach Ersatzeltern in Religionen, staatlichen Institutionen, Vereinen, Idolen, Gurus ...
- Psychische Störungen aller Art (Ängste, Hyperaktivität, Depressionen, Süchte, Psychosen ...)



Gesunde oder verstrickte Beziehung?



Merkmale einer symbiotischen Verstrickung

- Interaktionen zwischen ÜA/ÜA, ÜA/TA
- Besitzen wollen, vereinnahmen, klammern
- Veränderung vom anderen fordern
- Bewertungen und Abwertungen
- wechselseitiges nicht Verstehen
- Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung
- Dominanz, Rebellion, Unterwerfung
- Emotionale, geistige, materielle Ausbeutung
- Illusionen von Liebe, Harmonie und Frieden



Formen der Symbiose

destruktiv

- Wir = Ich = Du
- Dominanz und Unterwerfung
- Ausbeutung
- Vorherrschen von Ängsten und Aggressionen
- Verbot der Auflösung von Beziehungen

konstruktiv

- Wir = Ich + Du
- Gleichwertigkeit
- Geben und Nehmen sind ausgeglichen
- Vorherrschen von Empathie und Liebe
- Möglichkeit der Auflösung von Beziehungen

Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas

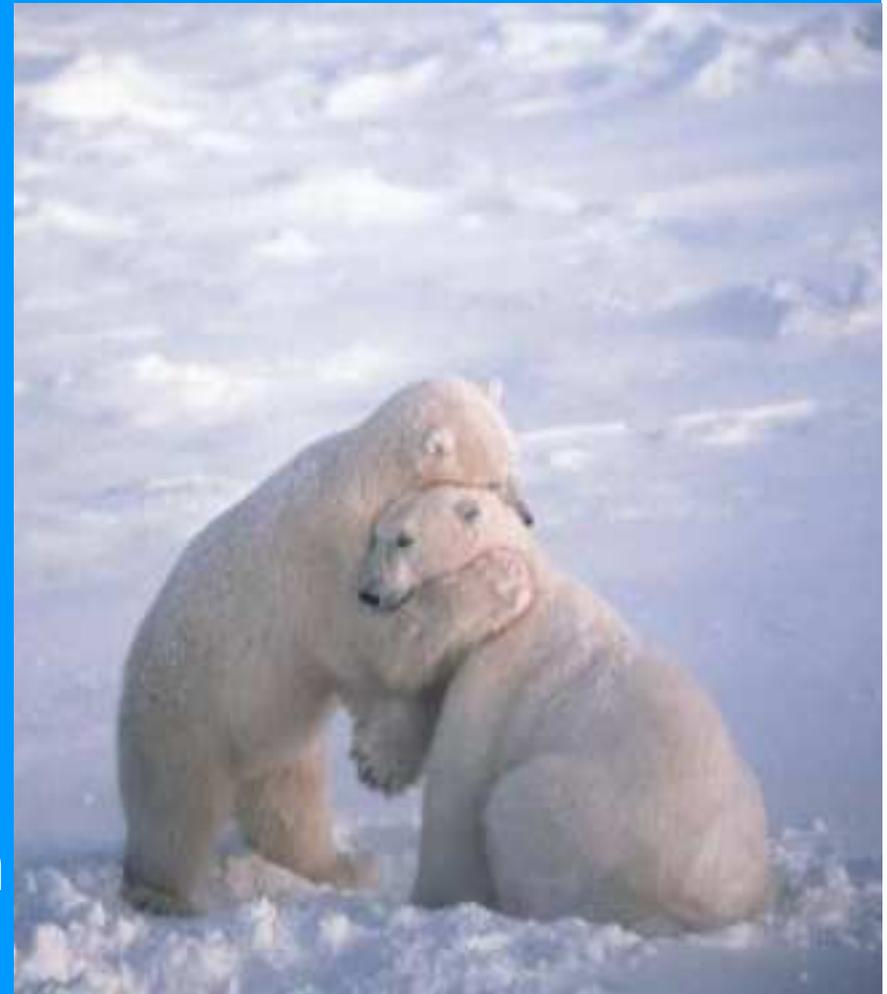
- Nicht mehr brav sein und nicht mehr rebellieren
- Idealisierungen in Bezug auf die Eltern erkennen und loslassen
- Von den Eltern übernommene Überlebensstrategien erkennen
- eigene von übernommenen Traumagefühlen unterscheiden lernen
- Die Eltern nicht mehr retten wollen
- Das eigene Symbiosetrauma anerkennen
- die eigenen gesunden Anteile stärken
- sich aus symbiotisch verstrickten Bindungen lösen
- gesunde und konstruktive Beziehungen gestalten

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 psychische Integrationsprozesse
- fördert reale Liebe jenseits von symbiotischen Verstrickungen



Wirkliche oder Pseudoautonomie?

- Eigenständigkeit in der Beziehung
- Annehmen von Unterstützung
- Vertrauen in andere
- Realistische Selbsteinschätzung
- Isolation und Rückzug
- Angst vor Abhängigkeit
- Misstrauen
- Narzisstische Selbstüberschätzung

Gesunde Autonomie bedeutet, sich um der Beziehung und Zugehörigkeit willen nicht in seiner psychischen Struktur aufzuspalten und die eigene Lebensenergie nicht sinnlos in traumatisierende Beziehungen zu investieren.

A photograph of a man and a woman jumping joyfully in a grassy field under a blue sky with clouds. The man is on the left, wearing a striped shirt and dark pants, with his arms raised. The woman is on the right, wearing a pink shirt and light blue jeans, also with her arms raised. The text is overlaid in the center of the image.

**Gesunde Autonomie bedeutet,
die eigene Lebenskraft und
Lebensfreude in gesunden
Beziehungen einzubringen.**

Literatur

Alice Miller (1990). Das verbannte Wissen. Frankfurt/M.: Suhrkamp 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.

Franz Ruppert (2012). Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit. Wie Aufstellungen dabei helfen. München: Kösel Verlag.