

Gesunde Beziehungen



Was sind sie?

Wie können sie erreicht werden?

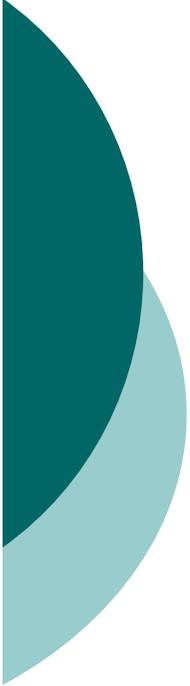
Wie kann das Aufstellen des Anliegens
hier unterstützend wirken?

www.franz-ruppert.de



Gliederung

- Fragen
- Thesen
- Bindung und Beziehung
- Bindungsbeziehungen und Gefühle
- Arten von Beziehungen: gesunde/konstruktive und „kranke“/destruktive Beziehungen
- Beziehungen und Trauma
- Verstrickte Beziehungen
- Gesunde Beziehung zu sich selbst



Fragen zum Mitdenken

- Welche Bedeutung haben Beziehungen für unser Wohlbefinden?
- Können Beziehungen „krank“ machen?
- Aufgrund welcher Beziehung können wir am ehesten Symptome psychischer „Störungen“ entwickeln?
- Welche Rolle spielen Gefühle in Beziehungen?
- Wie beeinflussen Traumata Beziehungen?



Grundthesen

- Beziehungen sind die Hauptquelle für Wohlbefinden oder psychisches Leiden
- Es gibt gesundmachende = konstruktive Beziehungen und krankmachende = destruktive Beziehungen
- Hinter den meisten Formen psychischen Leidens und vielen Formen körperlicher Erkrankungen stehen destruktive Beziehungen
- Traumatisierungen sind die Hauptursache für das Entstehen destruktiver Beziehungen



Arten von Beziehungen

- Paarbeziehungen
- Familiäre Beziehungen (Mutter-Kind, Vater-Kind, Geschwisterbeziehung, Großeltern-Kind, sonstige Verwandtenbeziehungen)
- Freundschaftsbeziehungen
- Arbeitsbeziehungen (u.a. Vorgesetzter-Mitarbeiter, Mitarbeiter-Kollege, Lehrer-Schüler, Arzt-Patient, Therapeut-Klient)



Beziehung und Bindung

- Nur wenige zwischenmenschliche Beziehungen sind Bindungsbeziehungen. Eine Bindungsbeziehung ist eine
- „Besondere, spezifische Beziehung, die vor allem zur Angstminderung dient, aber auch andere Funktionen hat, z.B. Wertevermittlung“ (Grossmann & Grossmann 2004, S. 71)
- Frühe Erfahrungen mit Bindungsbeziehungen werden unbewusst auf spätere Beziehungen übertragen



Gefühle sind der Kern von Bindungsbeziehungen

- Angst: Verlassenheitsangst, Todesangst
- Wut: wegen nicht beachtet oder verletzt werden
- Liebe: braucht und sucht sich ein Gegenüber
- Schmerz/Trauer: bei Trennung und Verlust einer Bindung
- Schuld: wenn es zu einem Täter-Opfer-Verhältnis kommt
- Scham: bei Verrat einer Bindungsbeziehung



Qualität einer Beziehung

Konstruktiv/gesund Destruktiv/“krank“

- Wir = Ich + Du
- Gleichwertigkeit
- Win-win-Situation
- Echtes Interesse am anderen
- Vorherrschen von Empathie und Liebe
- Möglichkeit zur Auflösung der Beziehung
- Wir = Ich = Du
- Dominanz und Unterwerfung
- Win-lose-Situation bzw. lose-lose-Situation
- Beziehung um nicht alleine zu sein
- Vorherrschen von Ängsten, Wut und Aggression
- Verbot der Auflösung der Beziehung



Paarbeziehungen

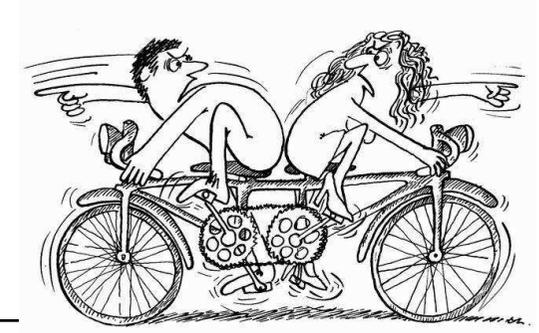
- Sexuelle Anziehung
- Bewusste Anziehungsmerkmale (Alter, sozialer, beruflicher Status, Aussehen, Humor ...)
- Unbewusste Anziehung (ähnliche Lebenserfahrungen, Kompensation eigener Defizite, Wiederholung frühkindlicher Bindungsmuster ...)
- Mit der Dauer der Beziehung häufig nachlassende sexuelle Anziehung
- Weitreichende Veränderungen in der Paarbeziehung, wenn Kinder hinzukommen



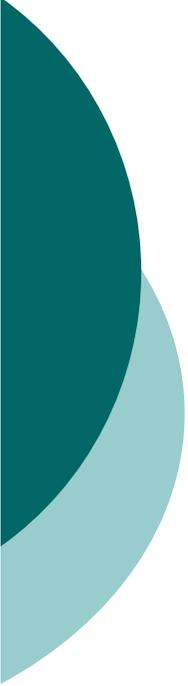
Gesunde Paarbeziehungen

- Verschieden aber gleichwertig
- Gemeinsame Interessen und Ziele
- Gleichwertiger Beitrag zum Zusammenleben
- Offenheit für die Entwicklung des Anderen
- Fähigkeit, gegebenenfalls dysfunktionale frühkindliche Bindungsmuster zu erkennen und zu verändern
- Gegebenenfalls einvernehmliche Trennung

„Kranke“ Paarbeziehungen

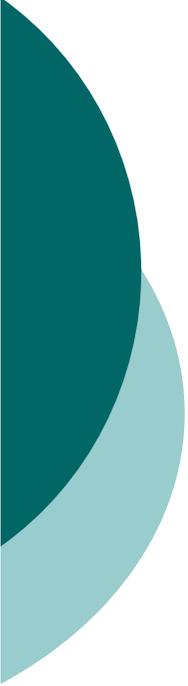


- Dominanz und Unterordnung
- Idealisierung des Partners
- Fehlen gemeinsamer Interessen, Ziele, Werte
- Finanzielle Abhängigkeit, emotionale Ausbeutung
- Pochen auf den Status quo
- Wiederholung dysfunktionaler Bindungsmuster aus der Kindheit
- Trennung als Drama und Tragödie



Elternbeziehung

- Gemeinsame Verantwortung für Kind(er)
- Arbeitsteilung für Haushalt, Kinderbetreuung, -erziehung, Einkommenssicherung
- Vereinbarkeit von Paar- und Elternbeziehung



Gesunde Elternbeziehung

- Beiderseitiges Einverständnis mit der Rollenaufteilung Haushalt, Kindererziehung, Einkommenssicherung
- Freude an der Entwicklung eines Kindes
- Paarkonflikte werden nicht im Beisein der Kinder ausgetragen
- Liebevoller und zugewandter Umgang miteinander
- Sexuelle Anziehung bleibt auch unter veränderten Umständen bestehen



„Kranke“ Elternbeziehung

- Mann und Frau leben weiter wie zuvor, das Kind muss sich den Bedürfnissen seiner Eltern anpassen
- Mutter oder Vater entziehen sich der elterlichen Aufgaben
- Das Kind kommt ohne Not sehr früh in Fremdbetreuung
- Eltern lassen Kinder verwahrlosen und gefährden ihre gesunde Entwicklung
- Das Kind wird zum Streitobjekt der Eltern
- Beziehung zum Kind wird über die Beziehung zum Partner gestellt
- Eifersucht auf die Beziehung des Kindes zum jeweils anderen Partner
- Dauerstreit über die Aufgabenverteilung für Haushalt, Kindererziehung und Einkommenssicherung



Mutter-Kind-Beziehung

- Kind baut immer eine Bindungsbeziehung zur seiner Mutter auf (Einschränkung: Autismus)
- Bindungsbereitschaft der Mutter kann gegeben sein oder nicht
- Bindungsfähigkeit der Mutter hängt von ihren eigenen Lebenserfahrungen ab



Gesunde Mutter-Kind-Beziehung

- Mutter ist fähig und bereit, die symbiotischen Bedürfnisse des Kindes zu befriedigen
- Mutter belastet das Kind nicht mit ihren eigenen psychischen Problemen
- Mutter fördert die Autonomieentwicklung des Kindes

Symbiotische menschliche Bedürfnisse

- genährt werden
- gewärmt werden
- Körperkontakt haben
- gehalten werden
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- zusammengehören
- willkommen sein





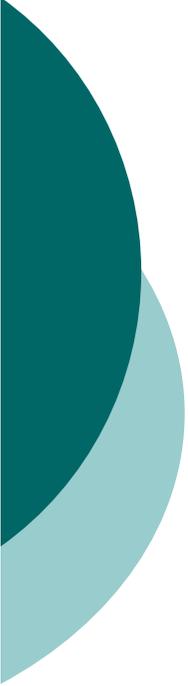
„Kranke“ Mutter-Kind-Beziehung

- Mutter lehnt das Kind ab
- Mutter ist nicht in der Lage, die symbiotischen Bedürfnisse des Kindes zu befriedigen
- Mutter überträgt und projiziert ihre eigenen psychischen Probleme auf das Kind
- Mutter missbraucht das Kind körperlich und emotional
- Kind spaltet sich, um die Bindungsbeziehung zur Mutter aufrecht zu erhalten



Vater-Kind-Beziehung

- Ist zweitwichtigste Bindungsbeziehung für ein Kind
- Vermittelt sich über die Mutter-Kind-Bindung
- Hängt von der Aktivität und Präsenz des Vaters ab



Gesunde Vater-Kind-Beziehung

- Väter nehmen schon in der Schwangerschaft Kontakt mit dem Kind auf
- Väter übernehmen die Säuglingspflege mit
- Liebe und Wertschätzung des Kindes durch den Vater
- Vater spielt mit dem Kind
- Vater gibt Sicherheit, Rückhalt, Orientierung
- Kind sieht den Vater wie er ist und nicht mit den Augen seiner Mutter



„Kranke“ Vater-Kind-Beziehung

- Vater ignoriert das Kind oder lehnt es ab
- Vater empfindet das Kind als Konkurrenz
- Vater beutet das Kind emotional oder sexuell aus
- Kind ergreift Partei für die Mutter gegen den Vater
- Kind versucht, einen „schwachen“ Vater zu stützen



Geschwisterbeziehungen

- Werden über die Elternbeziehung vermittelt
- Werden durch das Geschlecht und den Altersabstand geprägt



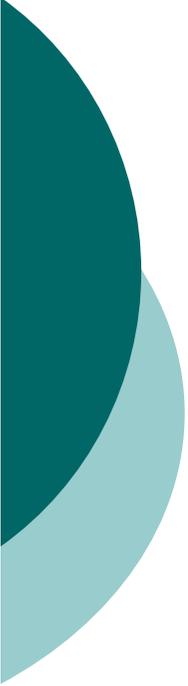
Gesunde Geschwisterbeziehungen

- Liebe und gegenseitiges Wohlwollen
- Wertschätzung der Individualität des jeweils anderen



„Kranke“ Geschwisterbeziehungen

- Ängste und Wut auf die Eltern werden an einem Geschwister ausagiert
- Eifersucht, weil das Geschwister vermeintlich mehr von den Eltern bekommt
- Symbiotische Verstrickungen mit den Eltern setzen sich in der Beziehung zu einem Geschwister fort



Freundschaftsbeziehungen

- Beziehung in der Regel ohne Sexualität
- Wiederholen oft Muster aus frühen Bindungsbeziehungen



Gesunde Freundschaftsbeziehungen

- Gleichwertigkeit
- Anteilnahme am Leben des anderen
- Helfen, falls notwendig
- Stellen keine Konkurrenz zu bestehenden Paarbeziehungen dar



„Kranke“ Freundschaftsbeziehungen

- Wiederholung dysfunktionaler Beziehungen aus der Kindheit
- Dominanz und Unterwerfung
- Unklares Verhältnis in Bezug auf Sexualität
- Freundschaftsbeziehung bedroht bestehende Paarbeziehungen
- Vermischung von beruflichen und privaten Themen



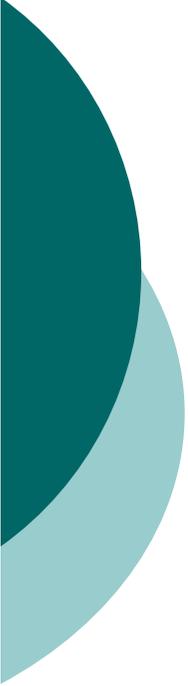
Arbeitsbeziehungen

- Sind begrenzt auf den Kontext beruflicher oder berufsvorbereitender Tätigkeiten
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen Aufwand und Ertrag, Leistung und Entlohnung
- Es gibt Hierarchien



Gesunde Arbeitsbeziehungen

- Hierarchieebenen sind klar
- Das Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag, Leistung und Entlohnung ist definiert und für alle Beteiligten transparent
- Privatsphäre und Arbeitssituation sind getrennt



„Kranke“ Arbeitsbeziehungen

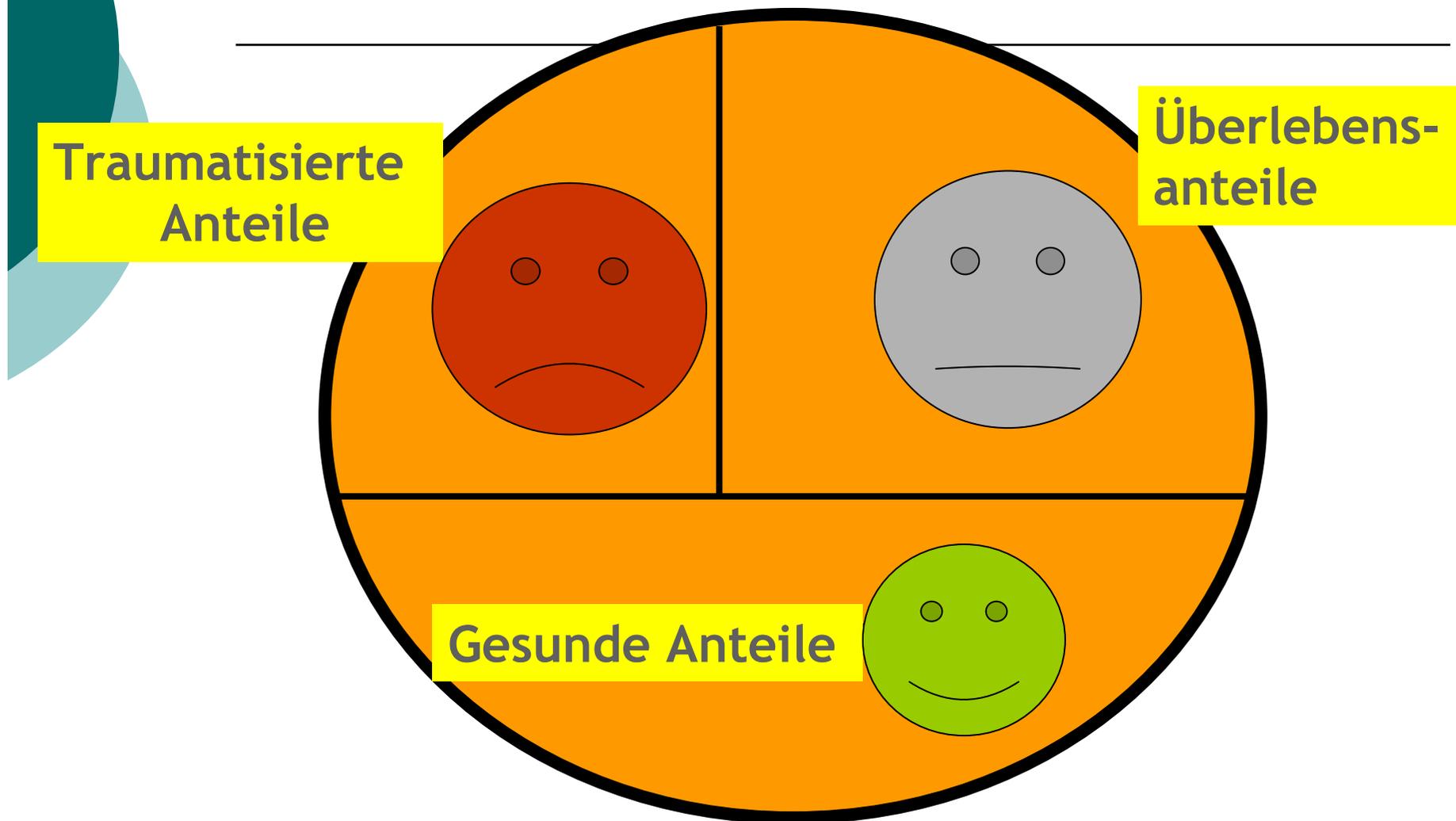
- Vermischung von Paar-, Eltern-Kind- oder Freundschaftsebene
- Unklare Hierarchien
- Emotionale und finanzielle Ausbeutung
- Finanzielle Interessen dominieren
- Erzeugen Mobbing-situationen
- Ermöglichen Diskriminierungen (in Bezug auf Alter, Geschlecht, nationale / regionale Herkunft, Religion, Krankheiten resp. Behinderungen)



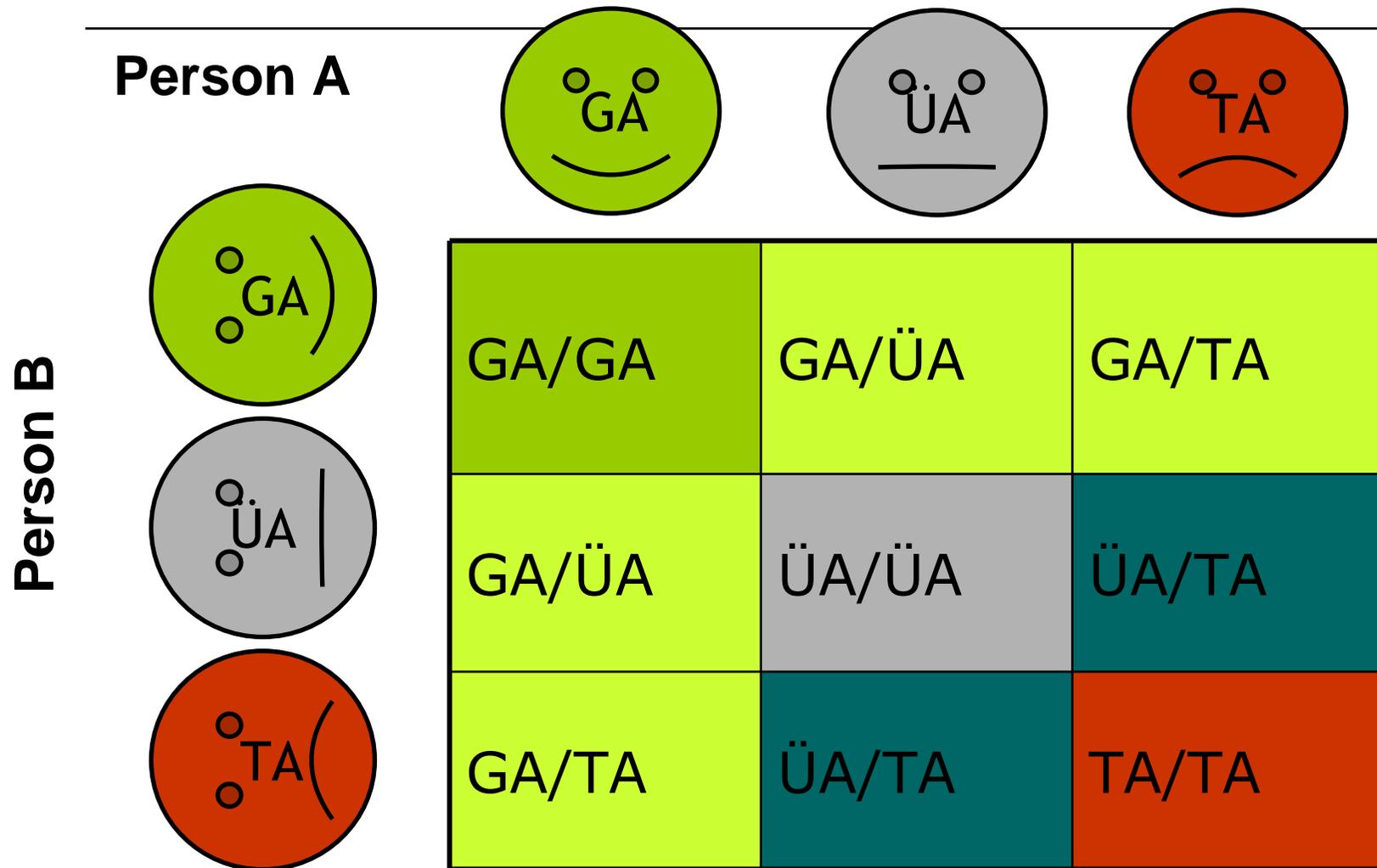
Trauma und Beziehungen

- Traumata bewirken bei einem Menschen Spaltungen und daher konflikthafte Beziehungen zu sich selbst
- Beziehungen zu anderen können die Defizite in der Beziehung zu sich selbst nicht wettmachen
- Jeder Beziehungspartner braucht daher eine gesunde Beziehung zu sich selbst als Voraussetzung für gesunde Beziehungen zu anderen

Spaltungen der psychischen Struktur nach einer Traumaerfahrung



Gesunde oder verstrickte Beziehung?



Merkmale symbiotischer Verstrickungen in Beziehungen

- ❖ 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
- ❖ Ausbeutung
- ❖ Liebesillusionen





Was kann man für gesunde Beziehungen tun?

- Therapie des eigenen Traumas
- Spaltungen in sich selbst integrieren
- In destruktive Beziehungen keine Lebensenergien mehr investieren
- Sich an gesunden Beziehungen freuen
- Durch das Aufstellen entsprechender Anliegen sich diesen Zielen Schritt für Schritt annähern



Literatur

- Grossmann, K. & Grossmann, K.E. (2004). Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.