

Symbiose und Autonomie

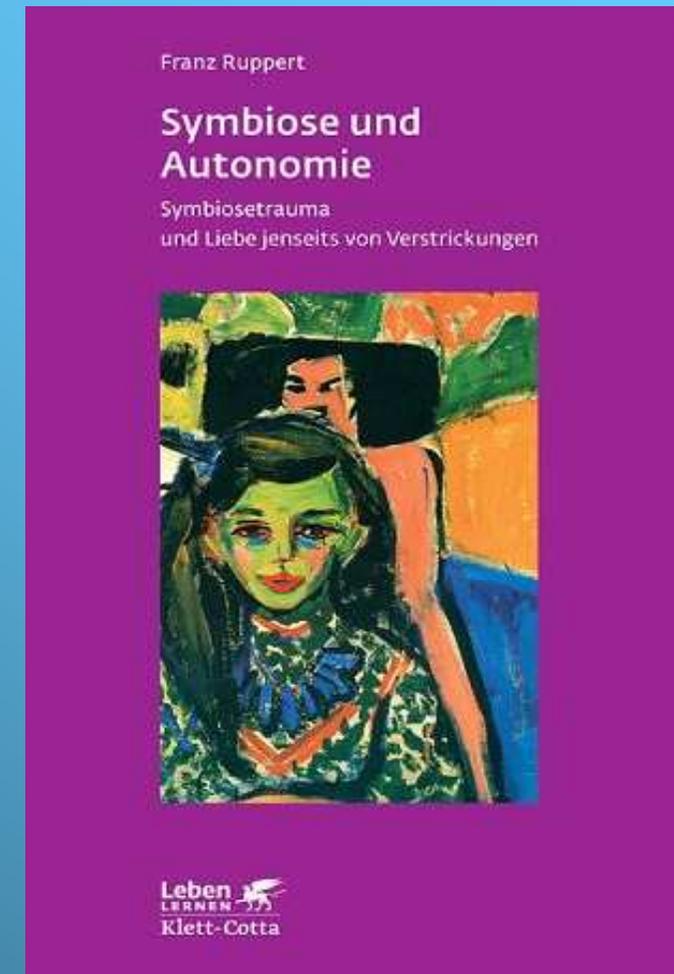
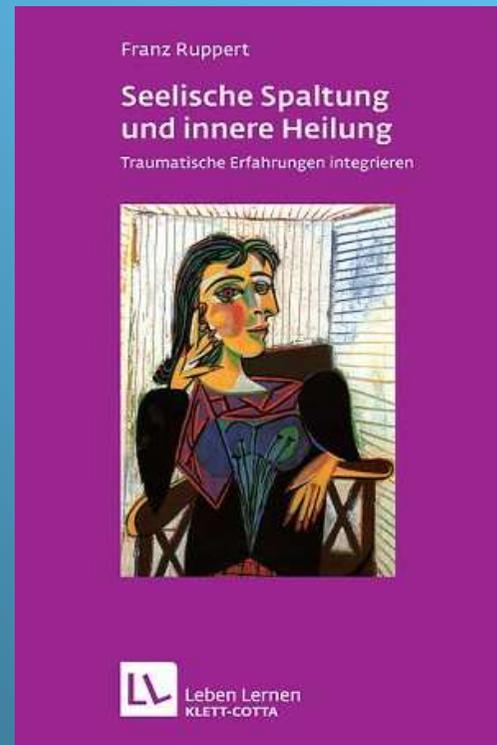
Symbiosetrauma und
Liebe jenseits von
Verstrickungen

Stuttgart, Hospitalhof
3. Dezember 2010

www.franz-ruppert.de



Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



Neu im September 2010



Symbiose = Zusammenleben

- Zwischen verschiedenen Arten
- Innerhalb einer Art

**Universelles
Naturprinzip**



Menschen als Nesthocker und Herdentiere haben ...

Angst vor dem Alleinsein
das Bedürfnis nach exklusiver
Bindung
Sehnsucht nach
Zusammengehörigkeit
ein spontanes Miterleben anderer
(Spiegelneurone ...)
Bereitschaft, eigene Bedürfnisse
den Interessen ihrer Gruppe
unterzuordnen

...



Symbiotische Urbedürfnisse

- genährt werden
- gewärmt werden
- Körperkontakt
- gehalten werden
- Augenkontakt
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- Rückhalt bekommen
- zusammen- und dazugehören



Die erste Lebenserfahrung eines Menschen....

...ist die Symbiose mit seiner Mutter.



Jedes Kind ist mit seiner Mutter zweifach symbiotisch verwoben:

passiv: die seelischen Qualitäten der Mutter prägen sich in die seelische Grundstruktur des Kindes ein

aktiv: das Kind hält sich an der Mutter fest und versucht der Mutter Halt zu geben und ihr zu helfen.

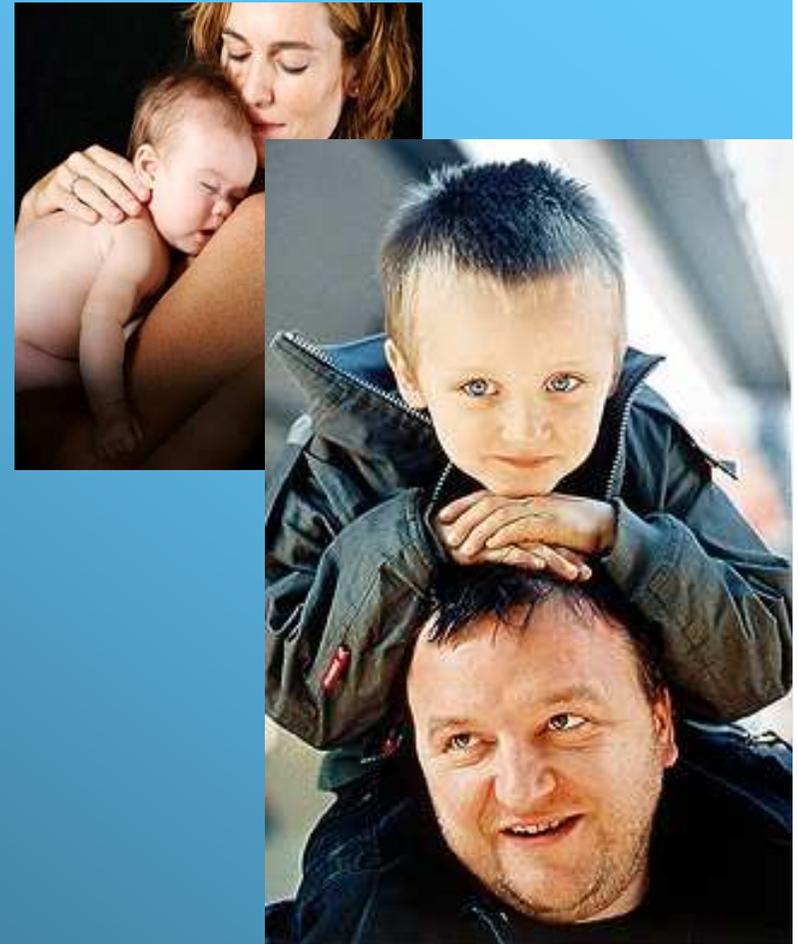


Die Bindungsliebe eines Kindes zu seiner Mutter ist die stärkste seelische Kraft.

Wie kommt es zu einer gesunden seelischen Entwicklung?

Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Zugehörigkeit werden befriedigt.

Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird gefördert.



Autonomie

- Unabhängigkeit
- Eigenständigkeit
- Selbstvertrauen
- Selbstzufriedenheit
- Eigenverantwortung
- Eigener innerer Raum



Formen der Symbiose

konstruktiv

Gleichwertigkeit

Geben und Nehmen sind ausgeglichen

Vorherrschen von Empathie und Liebe

Möglichkeit der Auflösung von Beziehungen

destruktiv

Dominanz und Unterwerfung

Ausbeutung

Vorherrschen von Ängsten und Aggression

Verbot der Auflösung von Beziehungen

Wirkliche oder Pseudoautonomie

Eigenständigkeit in
der Beziehung

Isolation und Rückzug

Annehmen von
Unterstützung falls
notwendig

Angst vor
Abhängigkeit

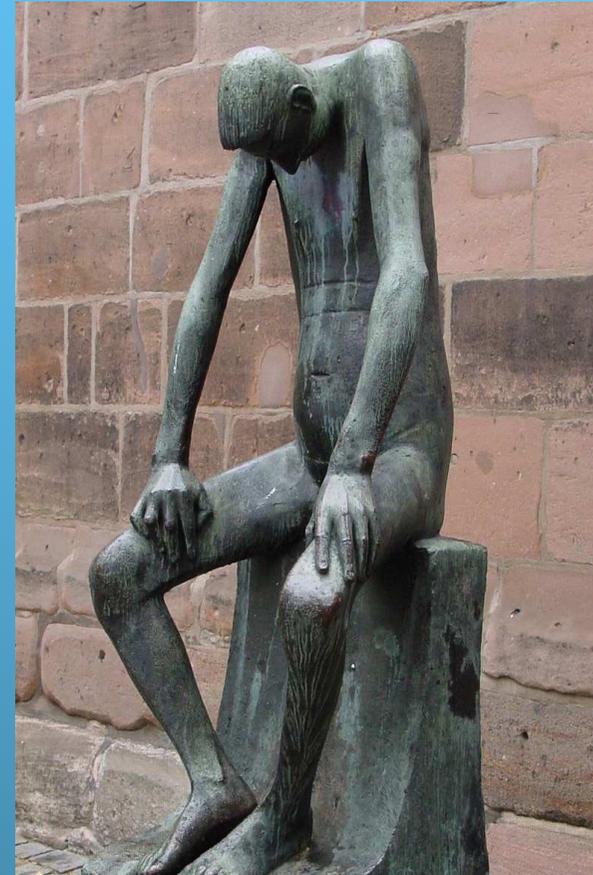
Vertrauen in andere

Grundsätzliches
Misstrauen

Realistische
Selbsteinschätzung

Selbstüberschätzung

Traumata sind die Hauptursache für destruktive symbiotische Beziehungen und das Entwickeln von Pseudoautonomie.



Eine Erfahrung wird zum Trauma...

...wenn wir oder andere in **Lebensgefahr** und **hilflos** und **ohnmächtig** sind.



Gut eingrenzbbare Arten von seelischen Traumata

Existenztrauma

(z.B. schwerer Unfall)

Verlusttrauma

(z.B. Tod einer geliebten Person)



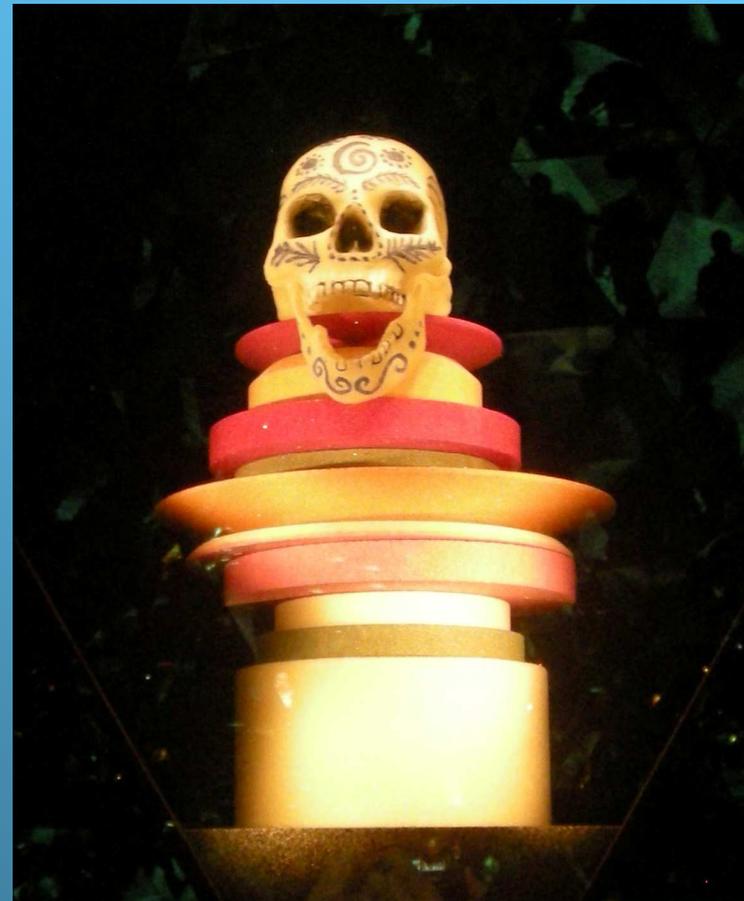
Komplexe und schwer eingrenzbbare seelische Traumata

Bindungstrauma

(Abhängigkeit von einer Person, an die man seelisch gebunden ist und von der man abgelehnt wird)

Bindungssystemtrauma

(z.B. Missbrauch, Mord, Inzest in einem von Traumata geprägten Familiensystem)



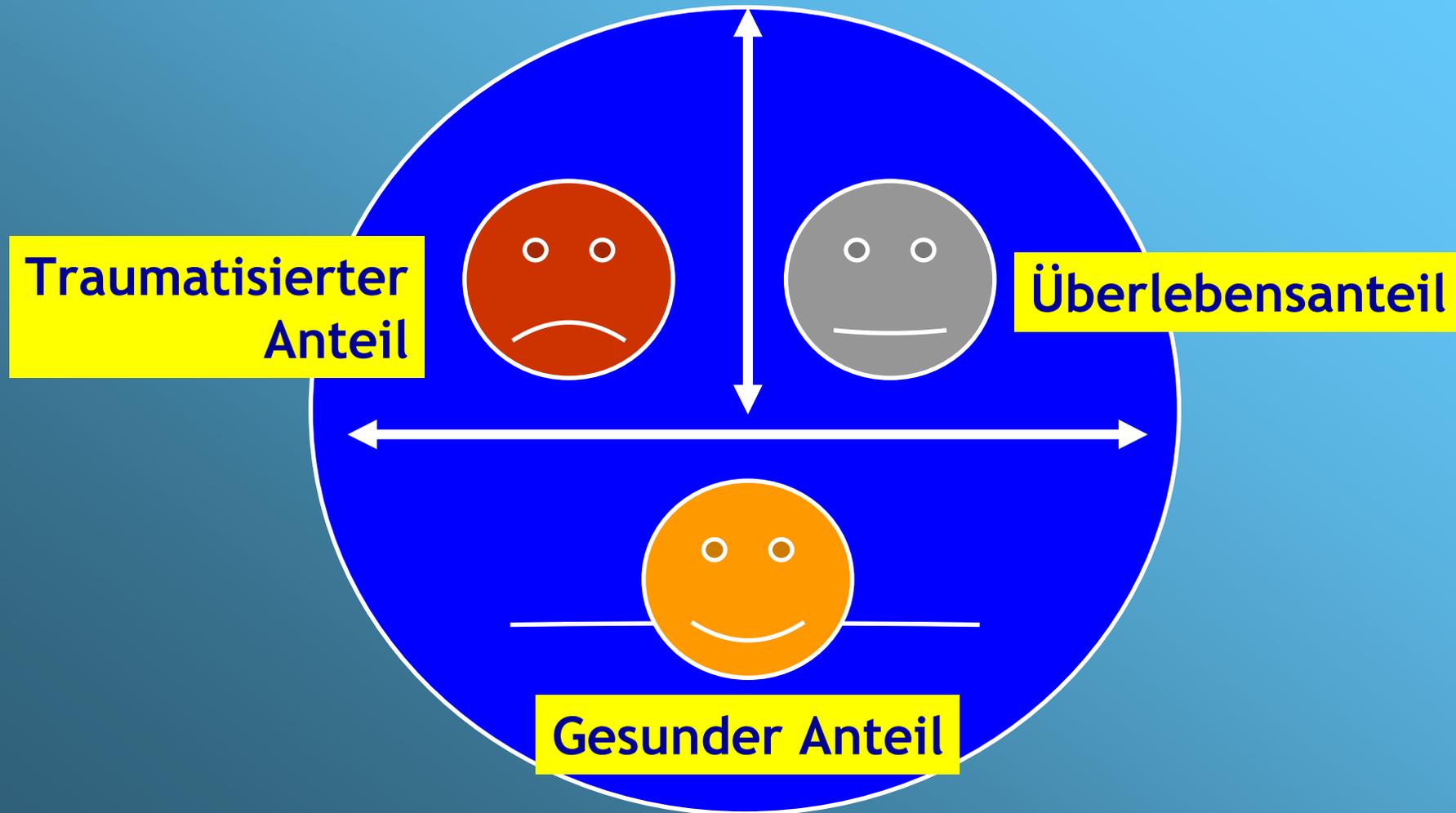
Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren,
Einfrieren,
Dissoziieren und
Aufspalten der
Persönlichkeit.

Er sichert das Überleben.



Seelische Spaltung nach einer traumatischen Erfahrung



Merkmale von gesunden seelischen Anteilen



- Fähigkeit, die Realität offen wahrzunehmen
- Fähigkeit, Gefühle angemessen auszudrücken
- 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 Anteile



- 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



Merkmale von Überlebensanteilen

- sichern das Überleben in und nach der Traumasituation
- sind Wächter der seelischen Spaltung
- 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



Das Symbiosetrauma...

...ist in vielen Fällen die **ursprüngliche Traumaerfahrung** eines Menschen.

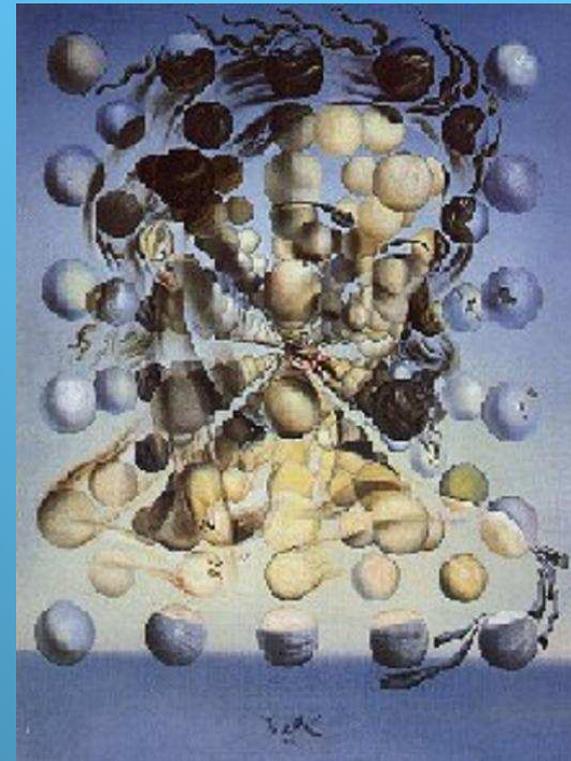
Er ist als Kind hilflos und ohnmächtig, einen stabilen, sicheren, Halt gebenden emotionalen Kontakt zu seiner traumatisierten Mutter aufzubauen.



Trauma und Bindung

Traumatische Erfahrungen beeinträchtigen die Bindungsfähigkeit von Menschen erheblich.

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



Gesunde seelische Anteile bei einem Kind

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



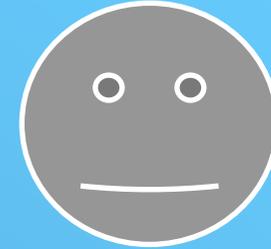
Merkmale traumatisierterer Anteile bei einem Symbiosetrauma



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



Merkmale der Überlebensanteile bei einem Symbiosetrauma

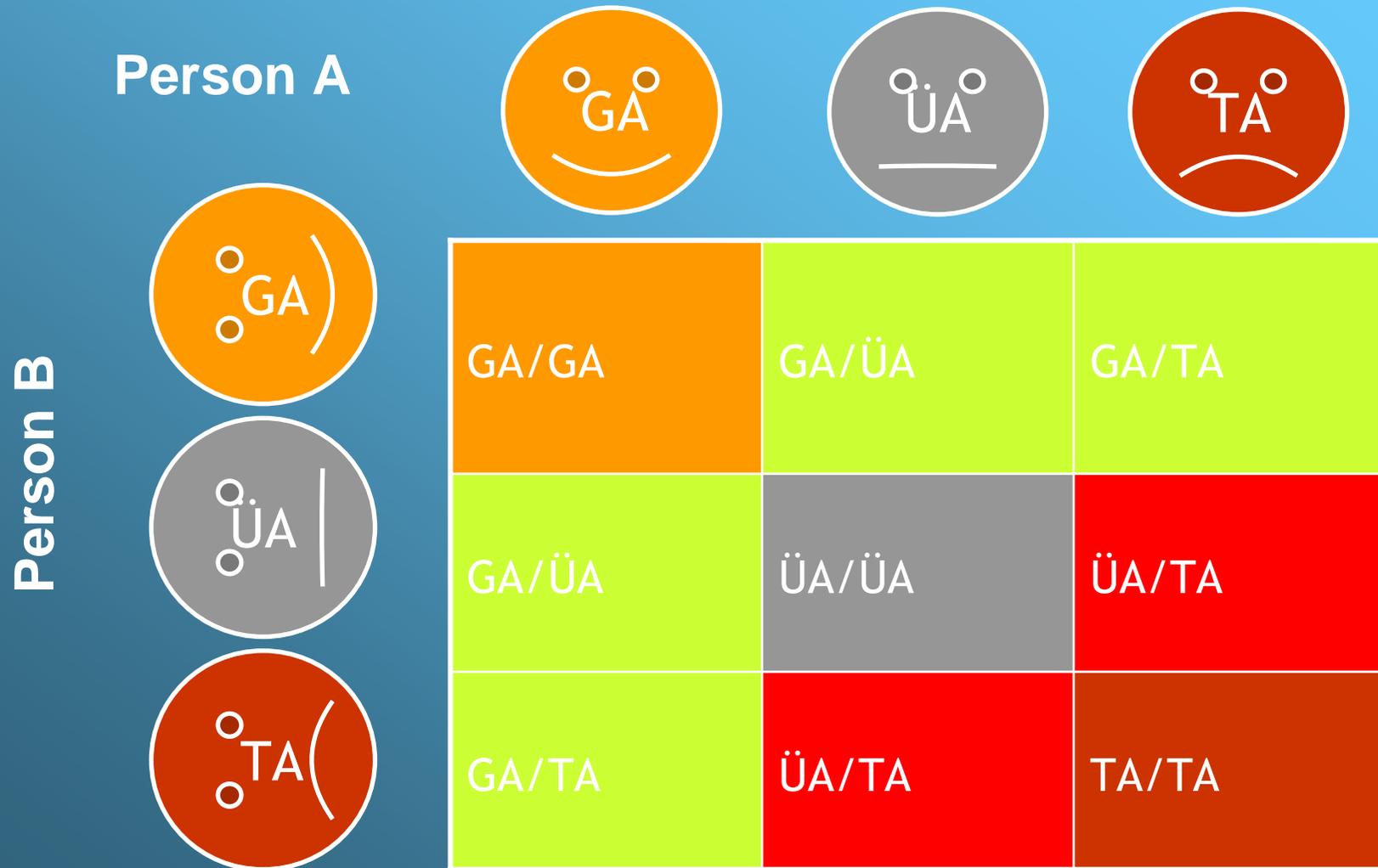


- zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern
- Idealisierung der Mutter/des Vaters
- Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern
- verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

Einige Merkmale einer symbiotischen Verstrickung

- ängstliches Anklammern
- Erwartungsdruck aufbauen
- Bewertungen und Abwertungen
- wechselseitiges nicht Verstehen
- Veränderung von anderen erwarten
- Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung
- Liebesillusionen

Formen von Beziehungen



Folgen eines Symbiosetraumas

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



Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas



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

Wichtig zu unterscheiden in der Psychotherapie:

Eigene abgespaltene
Persönlichkeitsanteile
annehmen.



In der symbiotischen Verstrickung
übernommene Gefühlszustände
loslassen.



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 (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.

Franz Ruppert (2010). Symbiose en autonomie in relaties. Eeserveen: Uitgeverij Akasha.