

# Symbiose und Autonomie

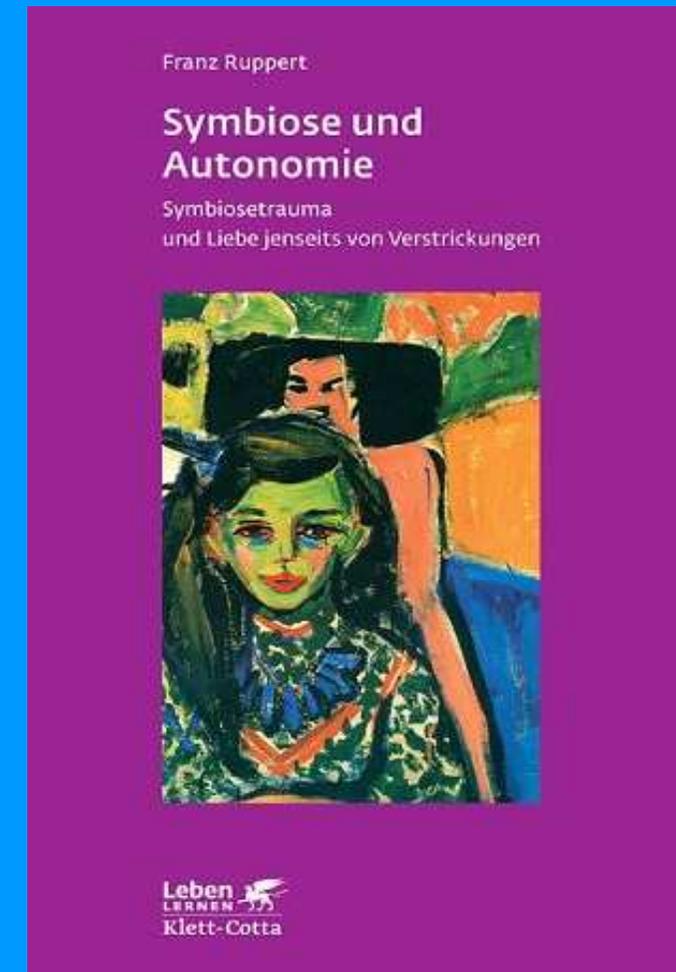
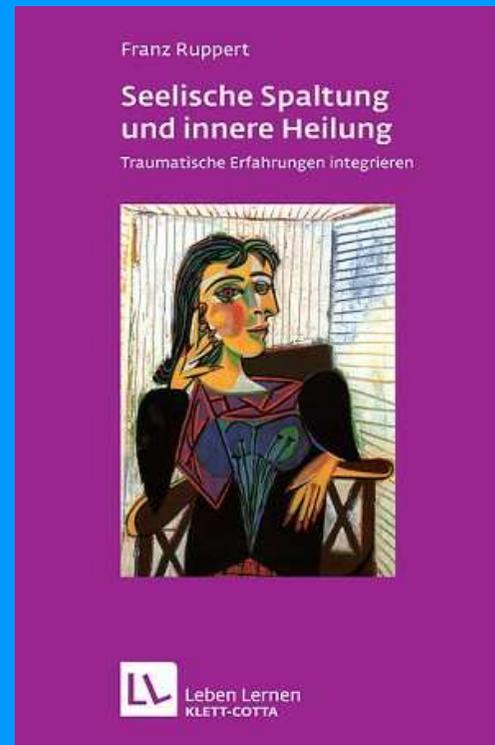
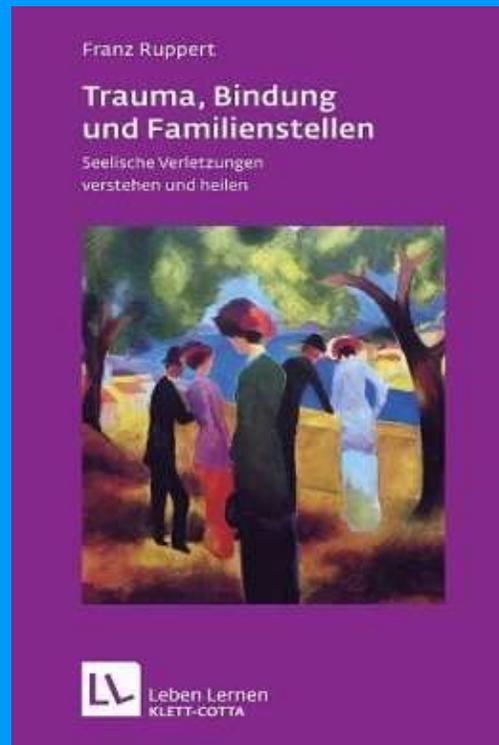
Symbiosetrauma und  
Liebe jenseits von  
Verstrickungen

Köln, 1. April 2011

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



# Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



Neu im September 2010



# Wir Menschen haben als Säugetiere, Nesthocker, Herden- und Raubtiere, sexuelle Wesen ...

- viele Ängste
- ein hohes Aggressionspotential
- das Urbedürfnis nach einer  
sicheren Mutterbindung
- die Fähigkeit zum spontanen  
Miterleben anderer („limbische  
Resonanz“)
- das Bedürfnis danach, individuell  
zu sein
- aufgrund unserer Intelligenz  
enorme konstruktive und



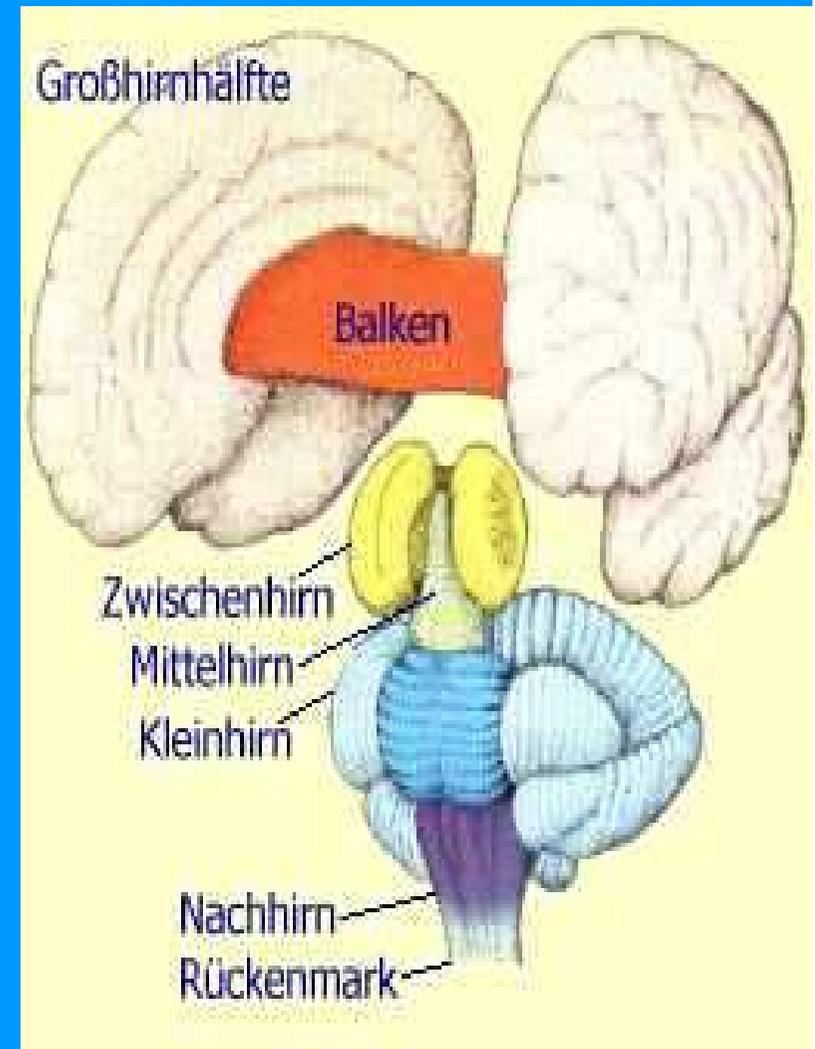
# Die vier Hauptgehirne des Menschen

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

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

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

Die linke Großhirnhälfte: Spreche! Denke logisch rational! Wer bin ich und wenn ja, wie viele?



# Symbiose = Zusammenleben

- Zwischen verschiedenen Arten
- Innerhalb einer Art

**Universelles Naturprinzip, das in der Biologie eher positiv und in der Psychologie eher negativ gewertet wird.**



# Symbiotische Urbedürfnisse

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



**Die grundlegende und seine  
Psyche am stärksten prägende  
Lebenserfahrung eines jeden  
Menschen....**

**...ist die Symbiose  
mit seiner Mutter.**



# Jedes Kind ist mit seiner Mutter zweifach symbiotisch verwoben

**passiv:** die psychischen Qualitäten der Mutter prägen sich in die psychische Grundstruktur des Kindes ein (Kind als Spiegel der mütterlichen Seele)

**aktiv:** das Kind hält sich an der Mutter fest und versucht ihr Halt zu geben und ihre Bedürfnisse zu erfüllen. (Kind als Stütze der Mutter)



**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 von der Mutter mit Unterstützung des Vaters befriedigt.

Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird von beiden Eltern gefördert.



# Autonomiebedürfnisse

- Dinge selbst machen
- Eigenständig sein
- In sich selbst Halt finden
- Selbst entscheiden
- Unabhängig sein
- Frei sein
- den eigenen Lebensrhythmus finden
- in Resonanz mit sich selbst kommen ...



# Formen der Symbiose

## konstruktiv

Wir = Ich + Du

Gleichwertigkeit

Geben und Nehmen sind ausgeglichen

Vorherrschen von Empathie und Liebe

Freude an der Entwicklung des Anderen

Möglichkeit der Auflösung von Beziehungen

In Beziehung sein, ohne sich innerlich zu spalten

## destruktiv

Wir = Ich = Du

Dominanz und Unterwerfung

Materielle und emotionale Ausbeutung

Vorherrschen von Ängsten und Aggression

Angst vor der Entwicklung des Anderen

Verbot der Auflösung von Beziehungen

In Beziehung sein = sich innerlich spalten müssen

# Wirkliche oder Pseudoautonomie

Eigenständigkeit in  
der Beziehung

Isolation und Rückzug

Annehmen von  
Unterstützung falls  
notwendig

Angst vor  
Abhängigkeit

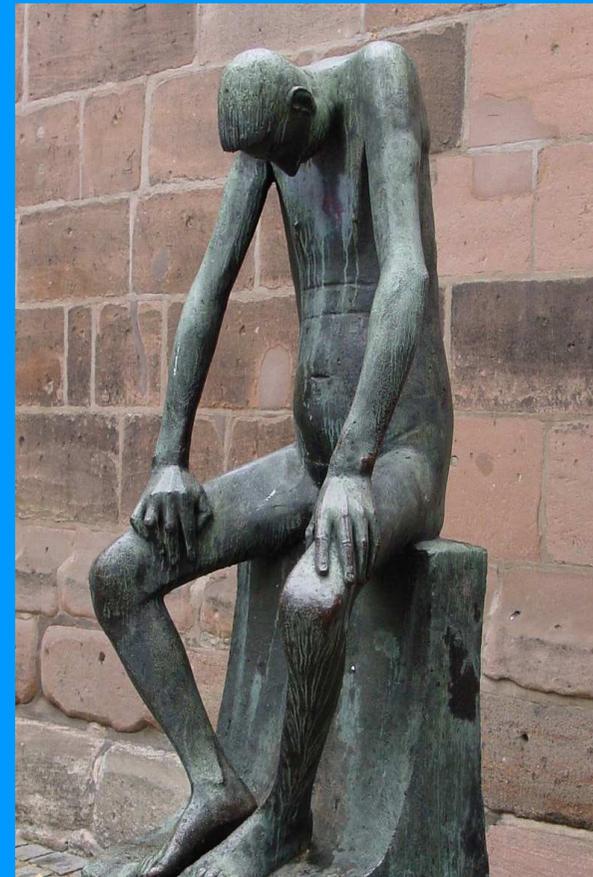
Begründetes  
Vertrauen in andere

Grundsätzliches  
Misstrauen

Realistische  
Selbsteinschätzung

Narzisstische  
Selbstüber- und  
Unterschätzung

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



# Eine Erfahrung wird zum Trauma...

...wenn wir und vor allem unsere Mutter **in Lebensgefahr** und **hilflos** und **ohnmächtig** sind.



# Gut eingrenzbbare Arten von psychischen Traumata

Existenztrauma

(z.B. schwerer Unfall)

Verlusttrauma

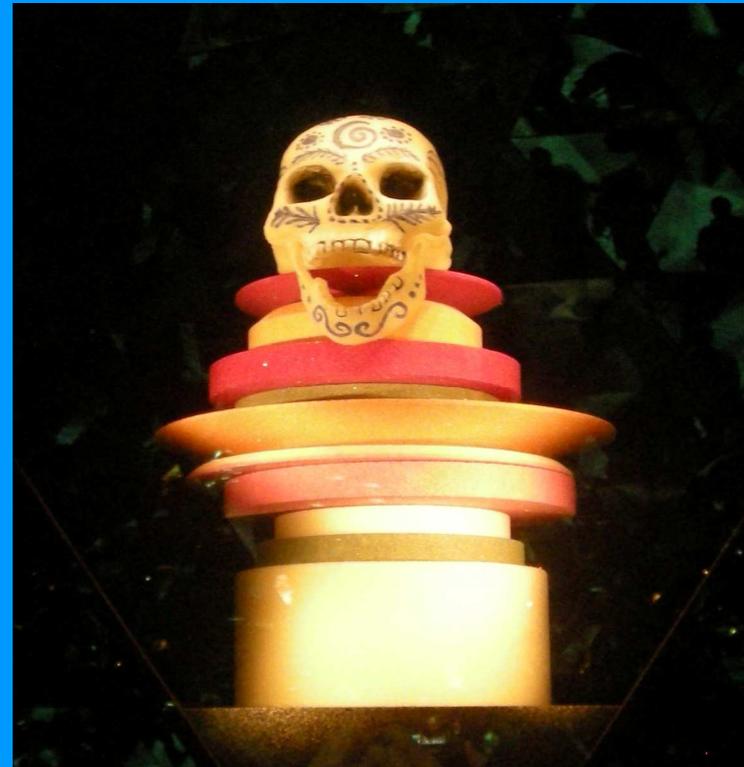
(z.B. Tod einer geliebten Person)



# Komplexe und schwer eingrenzbbare psychische Traumata

**Bindungstrauma/Symbiosetrauma**  
(Abhängigkeit von einer Person, an die man psychisch gebunden ist und von der man abgelehnt wird)

**Bindungssystemtrauma**  
(z.B. Missbrauch, Mord, Inzest in einem von Bindungstraumata geprägten Familiensystem)



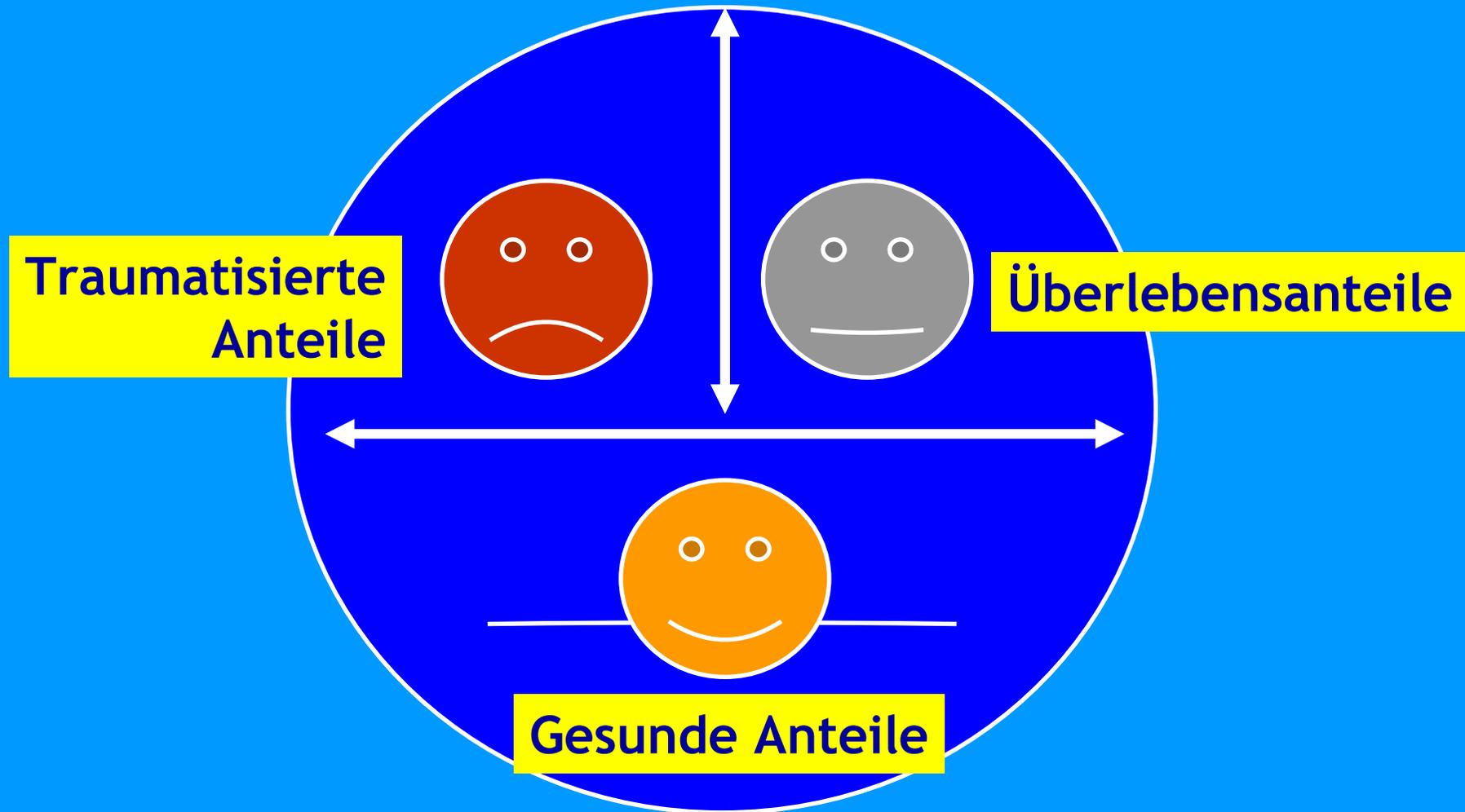
# Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren,  
Einfrieren,  
Dissoziieren und  
Aufspalten der  
Persönlichkeit.

**Überleben des Körpers um  
den Preis der Aufgabe  
psychischer Funktionen.**



# Seelische Spaltung nach einer traumatischen Erfahrung



# Merkmale von gesunden psychischen Anteilen



- Fähigkeit, die Realität offen wahrzunehmen
- Fähigkeit, Gefühle angemessen zu erleben und auszudrücken
- Vertrauen in andere Menschen, wenn es angebracht ist
- Fähigkeit, emotionale Bindungen einzugehen und zu lösen
- Erwachsener Umgang mit Sexualität
- Selbstliebe
- Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Handelns
- Bereitschaft zur angemessenen Übernahme von Verantwortung
- Wille zur Wahrheit/Klarheit
- Hoffnung, die eigenen Problemen gut lösen zu können
- ...

# 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
- wollen aus ihrem Gefängnis geholt werden



# Merkmale von Überlebensanteilen

- sichern das Überleben in und nach der Traumasituation
- sind die Wächter der seelischen Spaltung
- kontrollieren die traumatisierten Anteile
- verdrängen und leugnen das Trauma
- vermeiden Erinnerungen an das Trauma
- ignorieren und lenken ab
- sind im Gegenwärtigen verhaftet
- kontrollieren, dominieren ... andere Menschen
- suchen nach Ersatzbefriedigungen
- erfinden Scheinlösungen und erzeugen Illusionen
- laden eigene Traumagefühle auf andere ab
- erzeugen weitere Spaltungen falls nötig

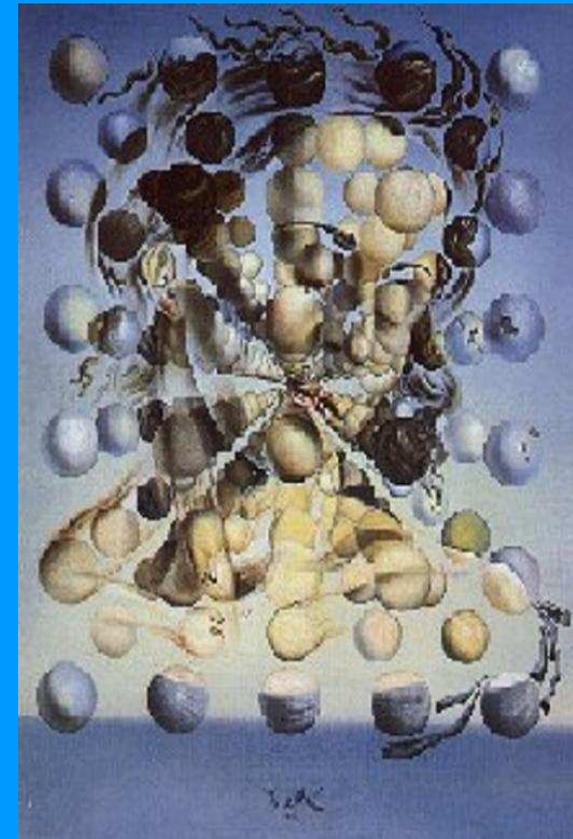


# Trauma und seelische Bindung

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.



# Das Symbiosetrauma...

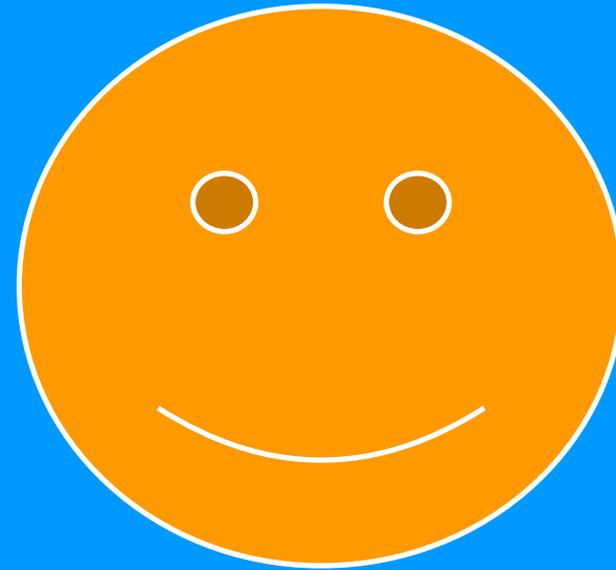
...ist in vielen Fällen die **ursprüngliche Traumaerfahrung** eines Menschen.

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



# 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



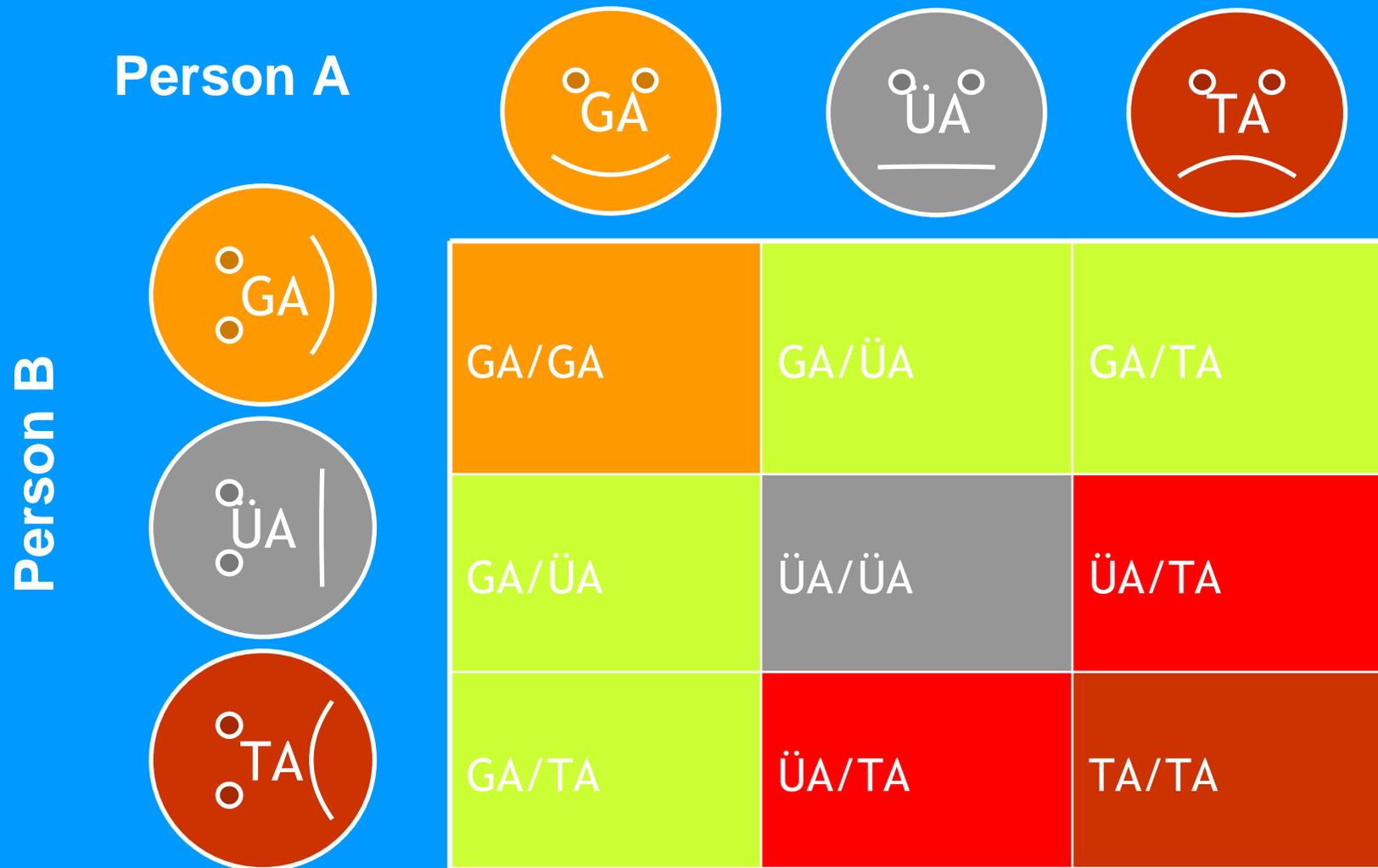
- zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern
- Idealisierung der Mutter/des Vaters
- Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- die Eltern retten wollen
- verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern
- verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

# 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 ...



# Formen von Beziehungen



# 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

# Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas



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

# Wichtig zu unterscheiden in der Psychotherapie:

Eigene abgespaltene  
Persönlichkeitsanteile  
**annehmen.**



In der symbiotischen Verstrickung  
übernommene Gefühlszustände  
**loslassen.**



# Das „Aufstellen des Anliegens“

- begrenzt das Risiko einer Retraumatisierung in der Therapie
- unterstützt die Autonomieentwicklung
- macht symbiotische Illusionen sichtbar
- begleitet psychische 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.