

Symbiosetrauma und symbiotische Verstrickungen -

Kernkonzepte der
Mehrgenerationalen
Psychotraumatologie

Frauenfeld, 31. Januar 2014

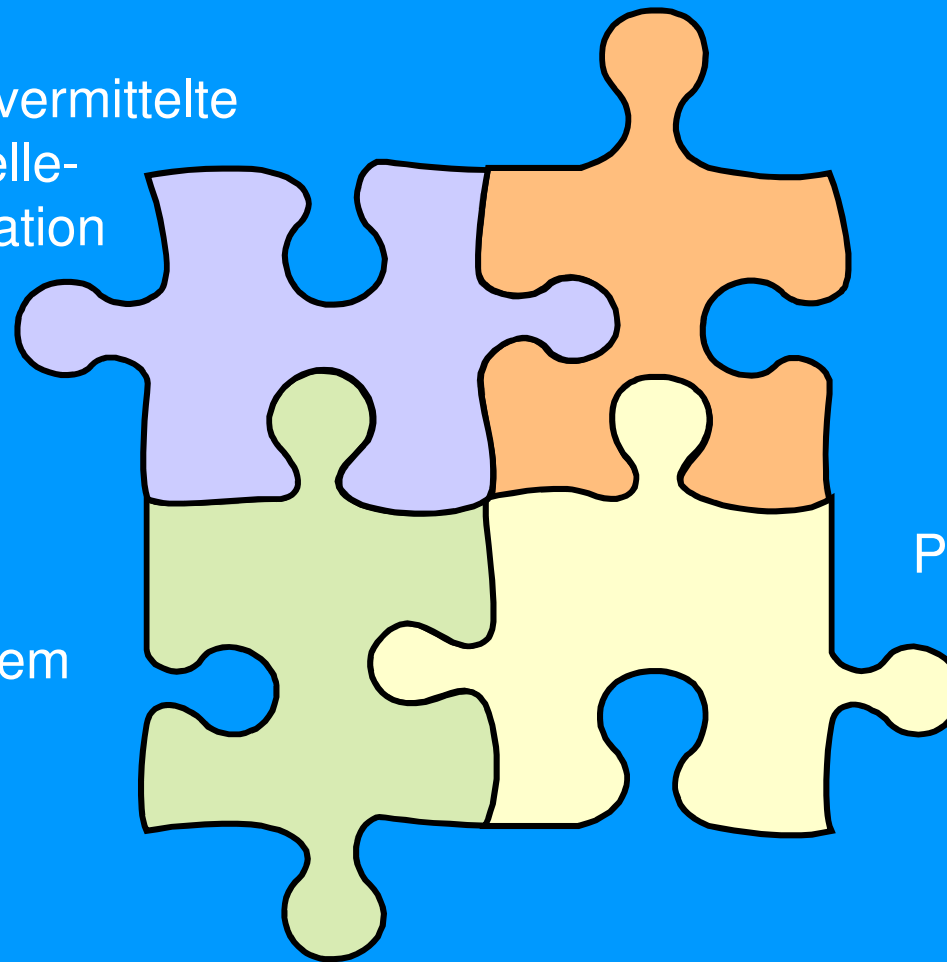


Gliederung

1. Was bedeutet „Psyche“?
2. Sichere Bindung und gesunde Entwicklung
3. „Psychische Erkrankungen“ als Traumafolgen
4. Was ist ein „Trauma“?
5. Was ist ein „Symbiosetrauma“?
6. Was sind „Symbiotische Verstrickungen“?
7. Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas

Psyche als ein Element im psychosomatischen Netzwerk

Genetisch vermittelte
Zelle-zu-Zelle-
Kommunikation



Hormonsystem

Immunsystem

Psychisches System

erschließt die
Realität, ist
multimodal
selektiv
adaptiv
kreativ

Hauptaufgaben der “Psyche”

Sie hilft dem lebenden Organismus einen Zugang zur Realität zu bekommen innerhalb und außerhalb des eigenen Körpers, um zu überleben, sich fortzupflanzen und zu menschlichen Gemeinschaften dazu zu gehören.



Hauptfunktionen der Psyche

Wahrnehmen
Fühlen
Denken
Erinnern
Selbstbewusstsein



„Psyche“ sind die verschiedenen Programme,
um Informationen über die Realität zu verarbeiten und
Handlungen zu steuern. Der Körper von der Psyche
durchdrungen.

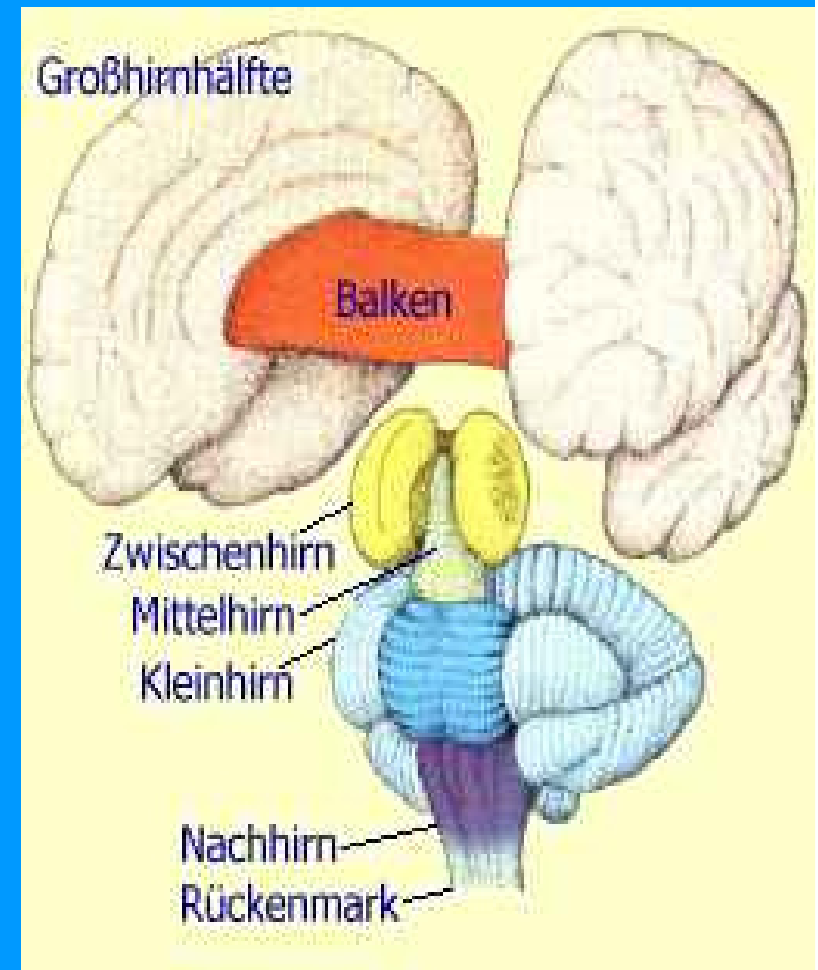
Die vier Hauptgehirne des Menschen

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! Sei ich!



Drei Hauptzustände der Psyche

Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr
Optimale Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr
**Hypervigilanz und
Realitätsverengung**

Traumanotfallreaktionen



Gefahr ist überwältigend
Realitätsausblendung

Wie entwickelt sich eine menschliche Psyche?

Vor und nach der Geburt entwickelt sich die kindliche Psyche vor allem im Spiegel der mütterlichen Psyche. Durch die Mutterbindung werden elementare Muster der psychischen Reaktionen eines Kindes auf seine Umwelt geprägt. Sie sind unbewusst.



Was die Psyche eines Menschen am meisten prägt

ist seine symbiotische Bindungsbeziehung 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
psychische Kraft.**

Die Bedeutung des Vaters für die Entwicklung der Psyche eines Kindes

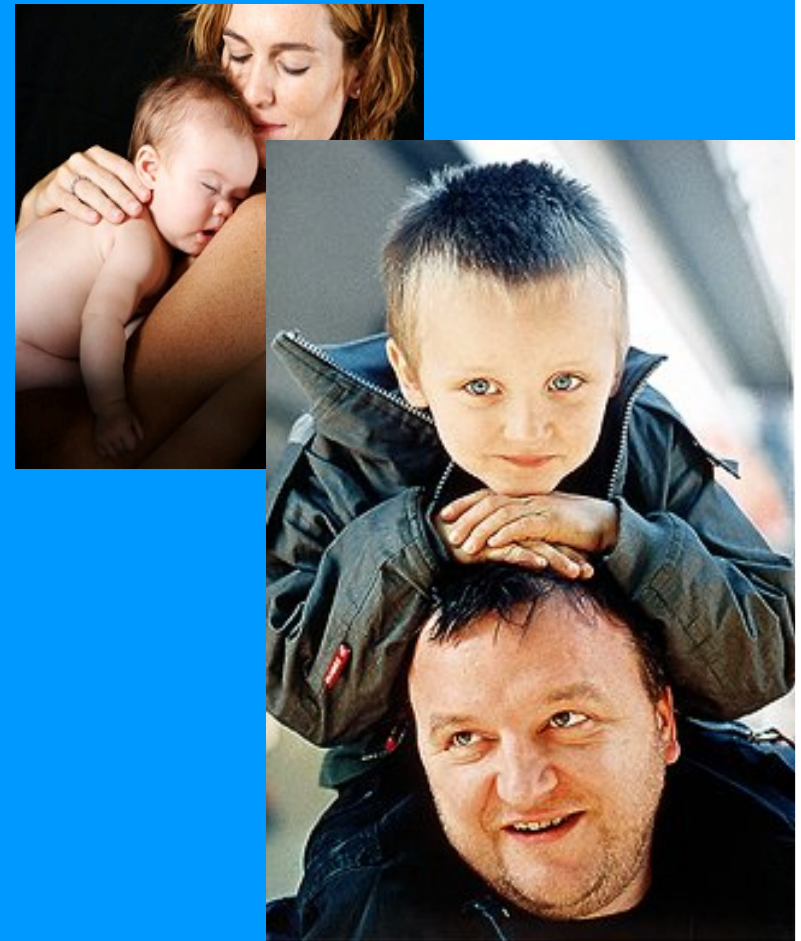
Die Beziehung zum Vater eröffnet dem Kind einen zweiten Zugang zur Welt. Sie hilft dem Kind, sich aus der engen Beziehung mit seiner Mutter zu lösen. Um selbständig zu werden, hilft dem Kind auch eine sichere Vater-Bindung.



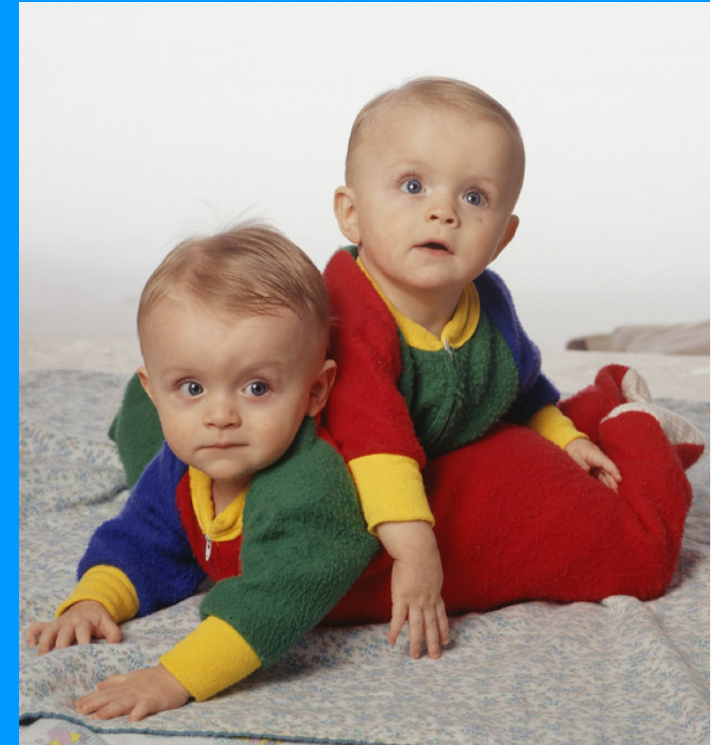
Wie kommt es zu einer gesunden psychischen Entwicklung?

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.



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



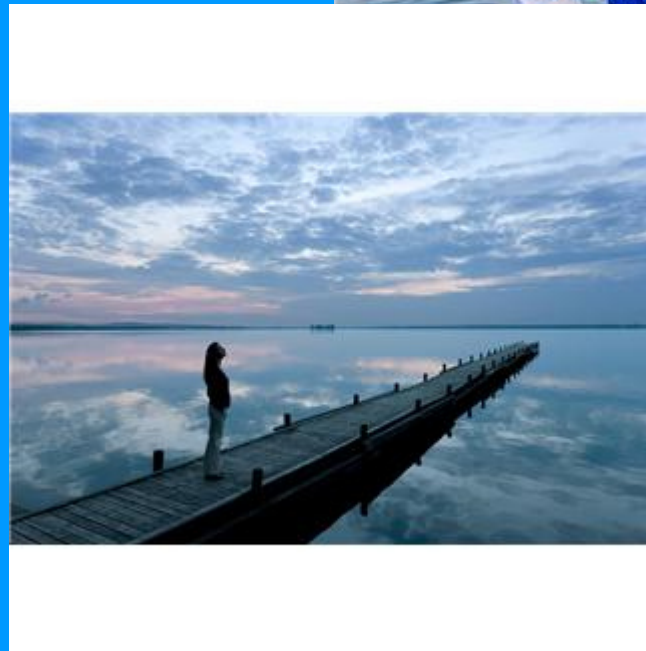
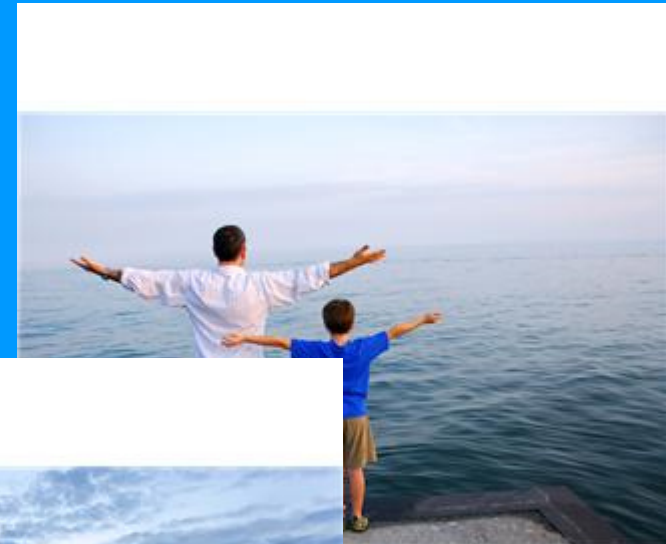
Symbiotische Urbedürfnisse

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



Autonomiebedürfnisse

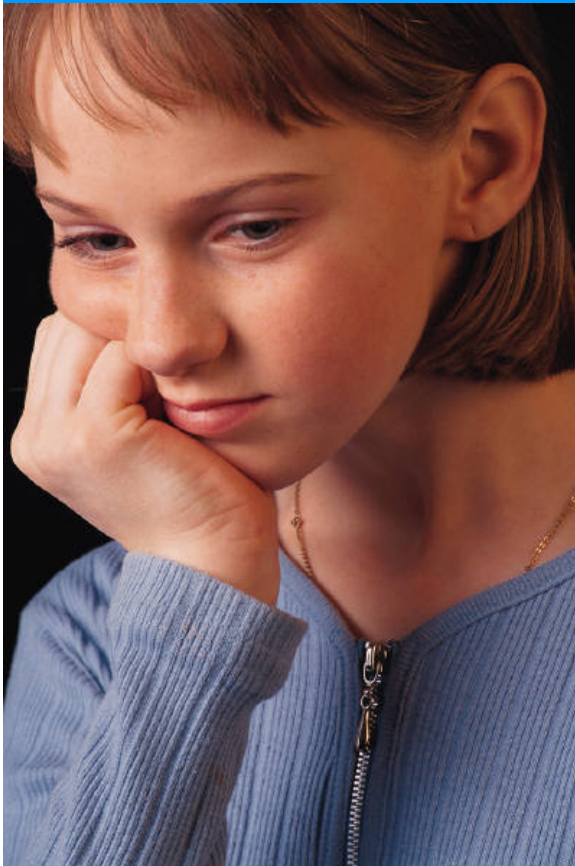
- ❖ Selbst wahrnehmen, fühlen, denken
- ❖ Eigenständig sein
- ❖ In sich selbst Halt finden
- ❖ Etwas selbst machen
- ❖ Unabhängig sein
- ❖ Frei sein
- ❖ Selbst entscheiden
- ❖ ...



**Psychische „Krankheiten“,
„Störungen“, „Konflikte“ sind
eine Frage des Zustand des
menschlichen Psyche.**

Um psychische Probleme effektiv
therapeutisch behandeln zu
können, sind fundierte
Kenntnisse über die menschliche
Psyche notwendig.

Hauptgruppen von Diagnosen für psychischen Erkrankungen



Ängste

Depressionen

Persönlichkeitsstörungen

Psychosen und

Schizophrenien

Hauptgründe für das Nachsuchen um psychotherapeutische Hilfe sind Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen

Viele psychische Störungen haben ihre Ursache in der Traumatisierung des menschlichen Bindungssystems.

Eine Erfahrung wird zum Trauma...

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



Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

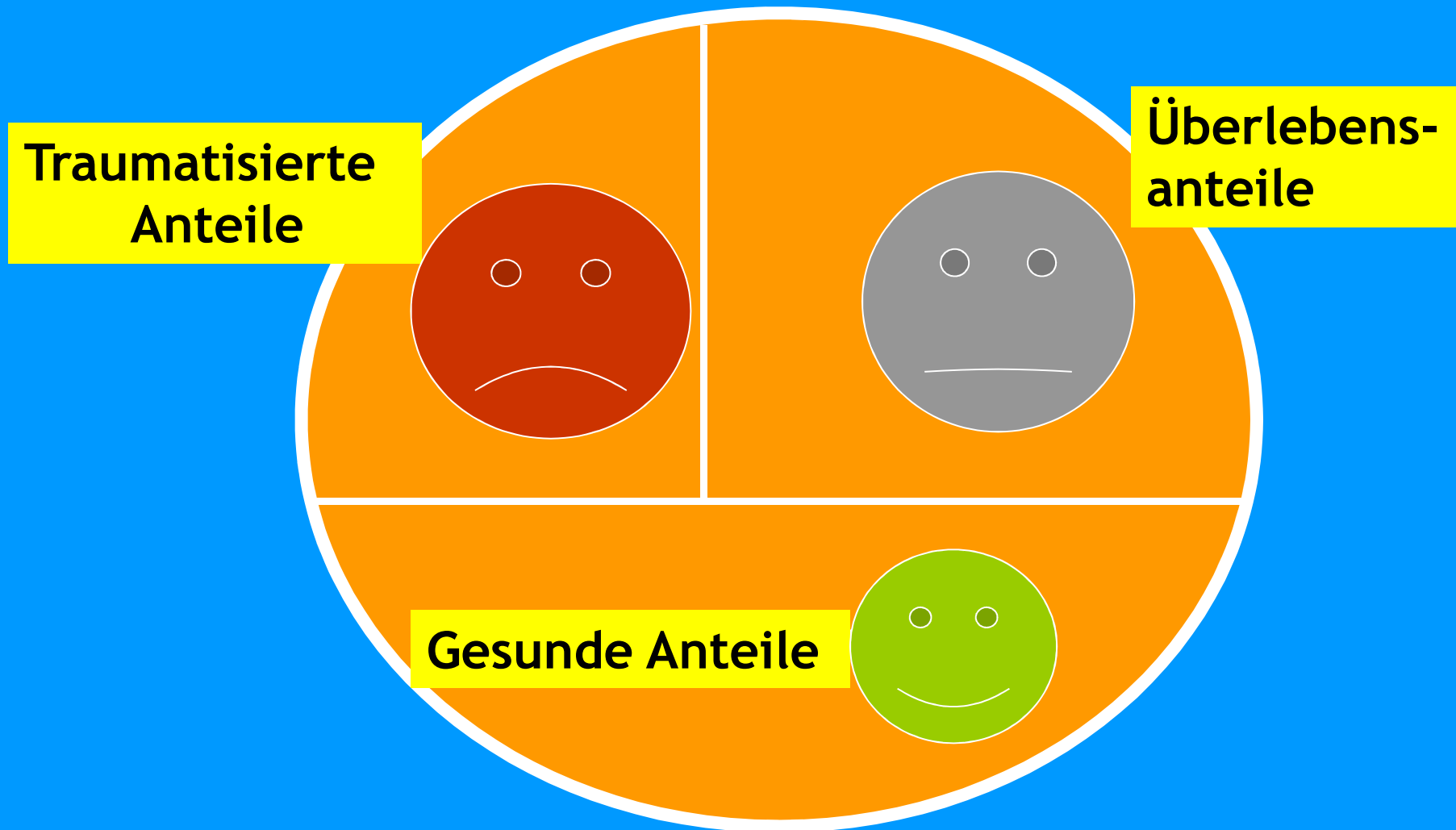
Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

**Er sichert das körperliche
und/oder psychische
Überleben.**



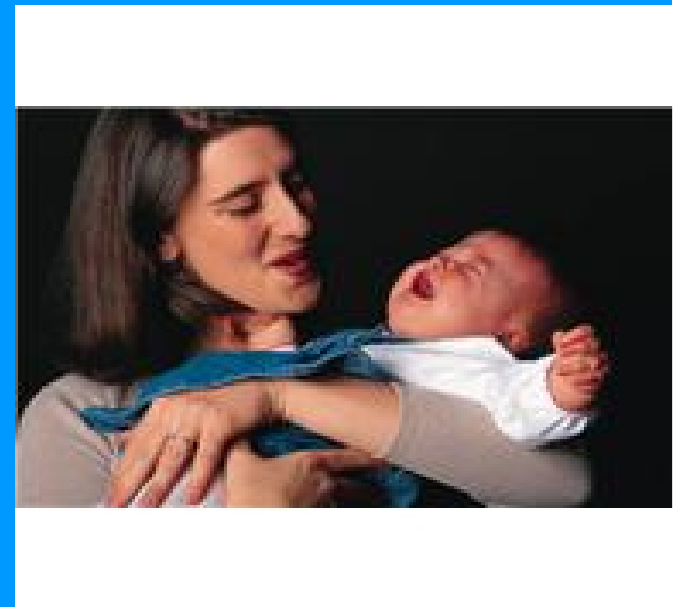
Spaltungen der psychischen Struktur nach einer Traumaerfahrung



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

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 (durch Verluste, sexuelle Gewalt, Kriege).



Traumatisierte Mütter können sein

Emotional nicht erreichbar

Übergriffig

Emotional schwer belastet

Unberechenbar

Emotional bedürftig

Gewalttätig

Sie sind psychisch gespalten.



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 die Liebe der Eltern
- ❖ 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 Liebestraumas

Die Kernfrage beim Symbiosetrauma lautet: Bin ich gewünscht, gewollt, geliebt?

Eine Traumatisierung der Liebe bedeutet:

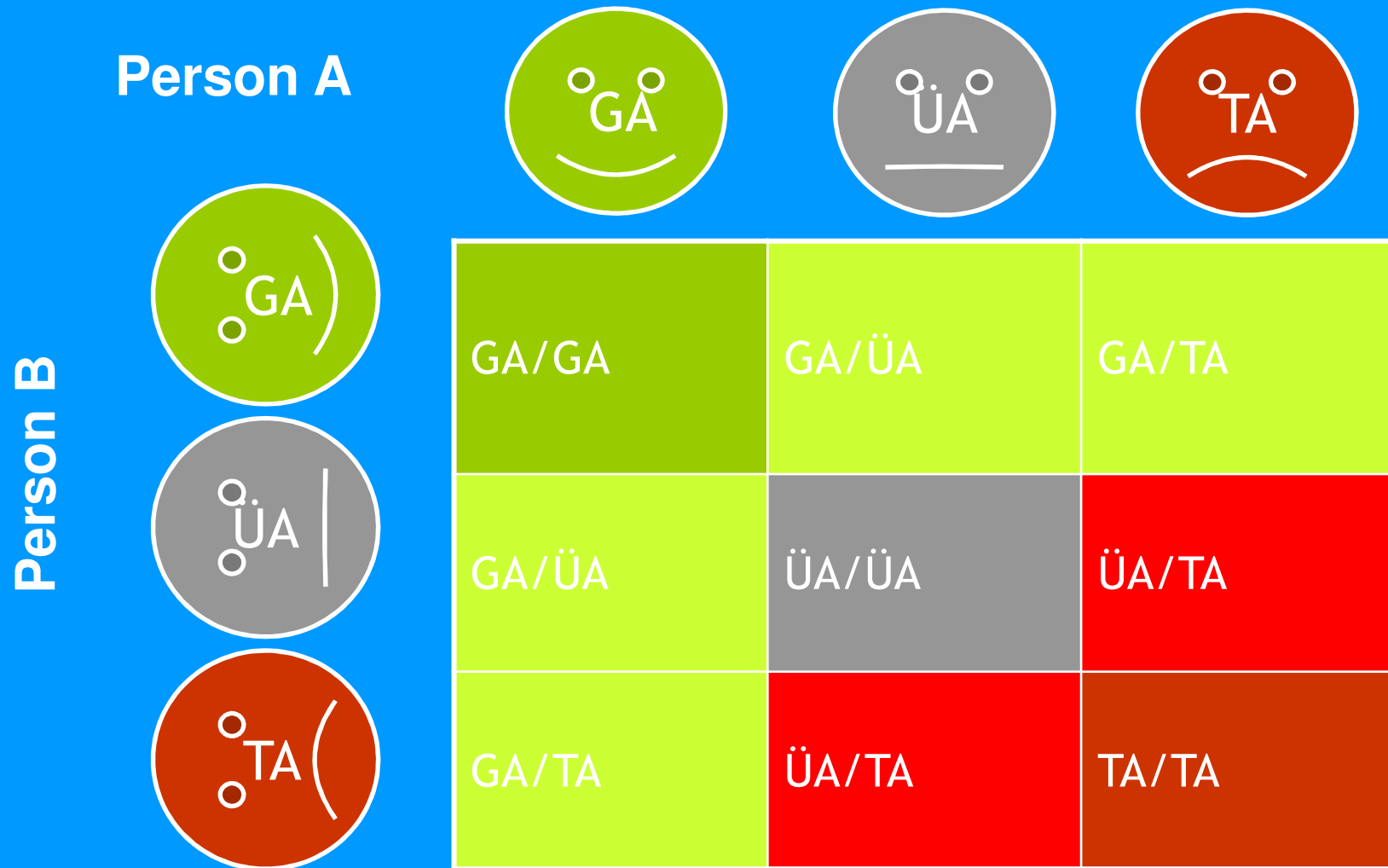
- 1) Ich weiß nicht, was gesunde Liebe ist.
- 2) Ich habe illusionäre Vorstellungen von Liebe.
- 3) Ich praktiziere Liebe und vermische und verwechsle Liebe mit Angst, Wut, Trauer, Schmerz oder Sexualität.

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 ...)



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
- ❖ Ausbeutung
- ❖ Liebesillusionen



Integration der Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



Ankündigung

10.-12. Oktober 2014 in München

2. Internationale Tagung

Gesunde Beziehungen und das

Aufstellen des Anliegens

www.gesunde-autonomie.de

Literatur

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.

Franz Ruppert (2014). Frühes Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. (erscheint im Oktober 2014)