

Das Symbiosetrauma

Psychotherapie im
Kontext von Trauma und
Bindung

Frankfurt/Main
3. Februar 2012

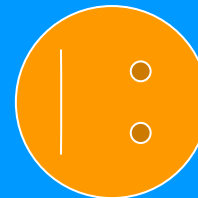
www.franz-ruppert.de



Anliegen

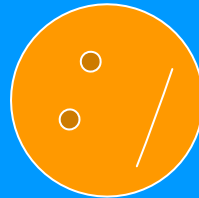


Laura



„Wie kann ich
eine gute Beziehung
mit einem Mann finden?“

Laura



Anliegen



„Wie kann ich
eine gute Beziehung
mit einem Mann finden?“



Impuls
wegzulaufen

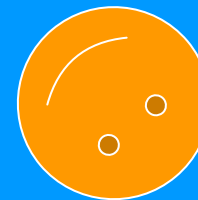
Laura



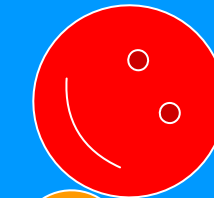
Anliegen



„Wie kann ich
eine gute Beziehung
mit einem Mann finden?“



Impuls
wegzulaufen



Mutter

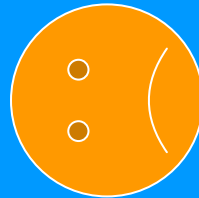


Laura
als Baby

Tote Schwester
von Laura



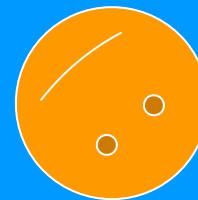
Laura



Anliegen



„Wie kann ich
eine gute Beziehung
mit einem Mann finden?“

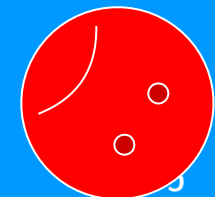


Impuls
wegzulaufen



Laura
als Baby

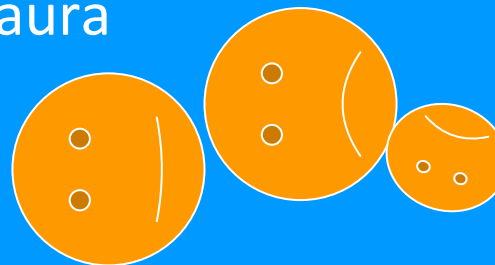
Mutter



Tote Schwester
von Laura



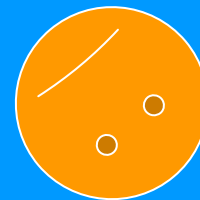
Laura



Laura
als Baby

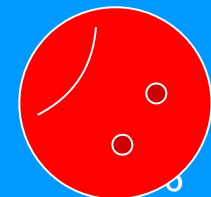
Anliegen

„Wie kann ich
eine gute Beziehung
mit einem Mann finden?“



Impuls
wegzulaufen

Mutter



Impuls
wegzulaufen



Tote Schwester
von Laura



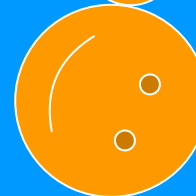
Laura



Laura
als Baby

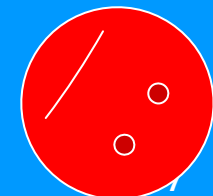


Anliegen



„Wie kann ich
eine gute Beziehung
mit einem Mann finden?“

Mutter



Psychische Krankheit und Gesundheit ist eine Frage des Zustand des menschlichen Psyche.

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

Schlussfolgerungen

Laura's Mutter ist traumatisiert durch den Tod von Laura's Schwester.

Die Trennung von ihrer Mutter als Baby war für Laura ein Symbiosetrauma.

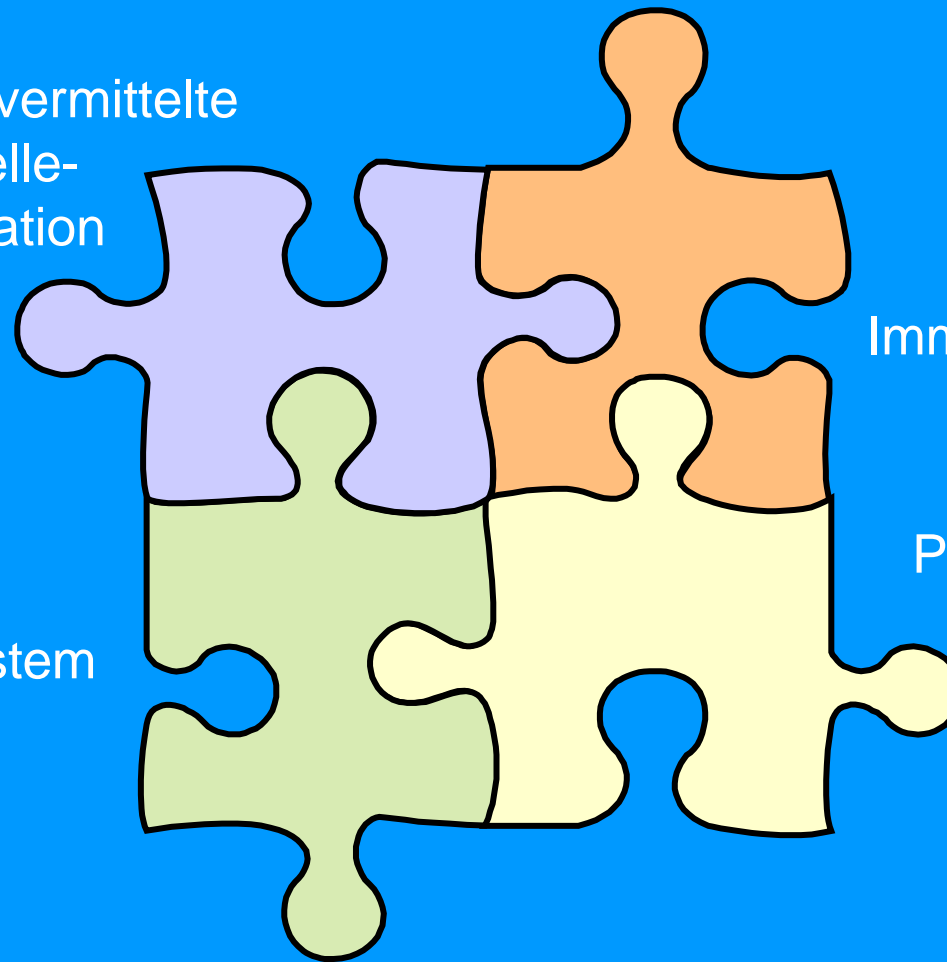
Dieses traumatisierte Baby ist noch immer in ihr abgespalten.

Intensive Nähe triggert bei Laura ihre alten Verlustängste und Fluchttendenzen.

Erst wenn Laura das abgespaltene traumatisierte Kind in sich wieder integriert, kann sie wieder Nähe zulassen.

Psyche als ein Element im psychosomatischen Netzwerk

Genetisch vermittelte
Zelle-zu-Zelle-
Kommunikation



Immunsystem

Psychisches System

Hormonsystem

erschließt die
Realität, ist
multimodal
selektiv
adaptiv
kreativ

Hauptaufgabe der “Psyche”

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



Hauptfunktionen der Psyche

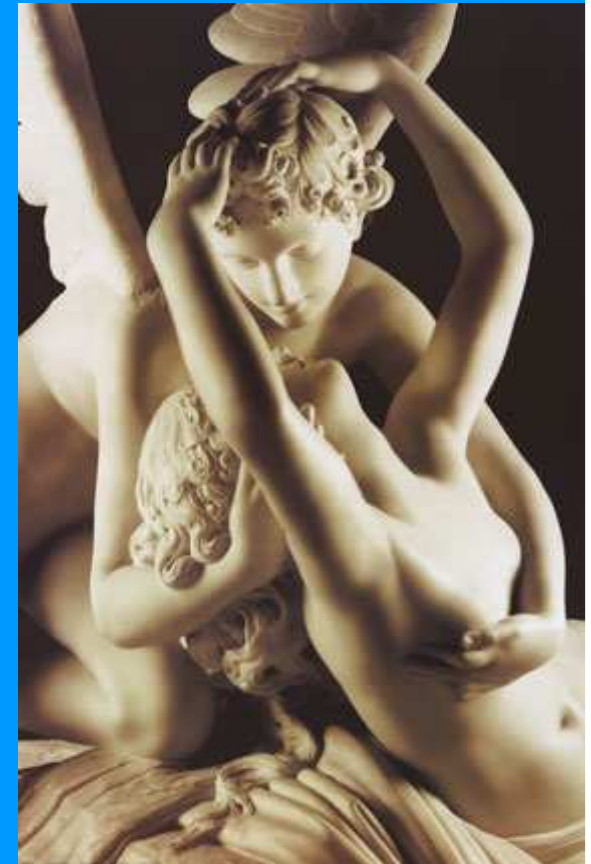
Wahrnehmen

Fühlen

Denken

Erinnern

Selbstbewusstsein



„Psyche“ sind die verschiedenen Softwareprogramme, um Informationen über die Realität zu verarbeiten und Handlungen zu steuern. Der lebendige Organismus ist die Hardware. Körper und Psyche sind zwei Seiten einer Medaille.

Drei Hauptzustände der Psyche

Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr

Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr

Hypervigilanz und
Realitätsverengung

Traumanotfallreaktionen



Gefahr ist überwältigend

Realitätsausblendung

**Sehr viele psychische Störungen
haben ihre Ursache in der
Traumatisierung des menschlichen
Bindungssystems.**

Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



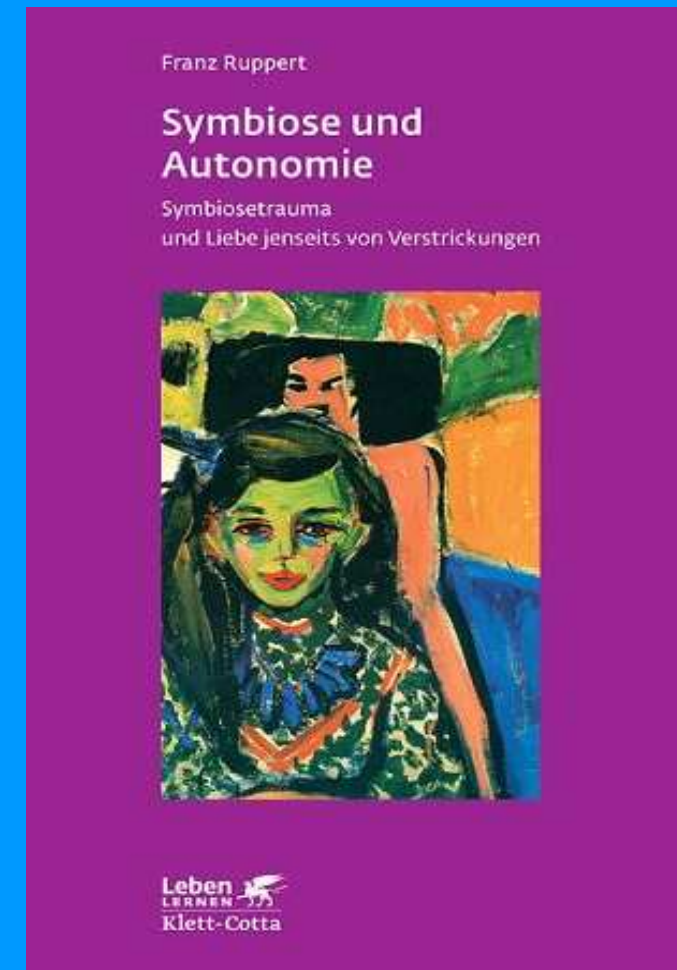
2005

02.02.2012



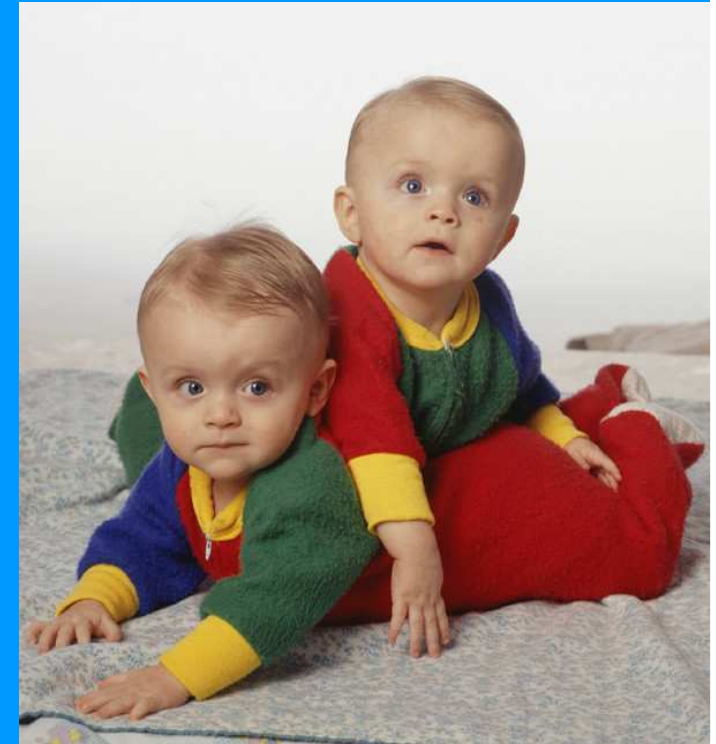
2007 2010

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert



15

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



Wie kommt es zu einer gesunden seelischen Entwicklung?

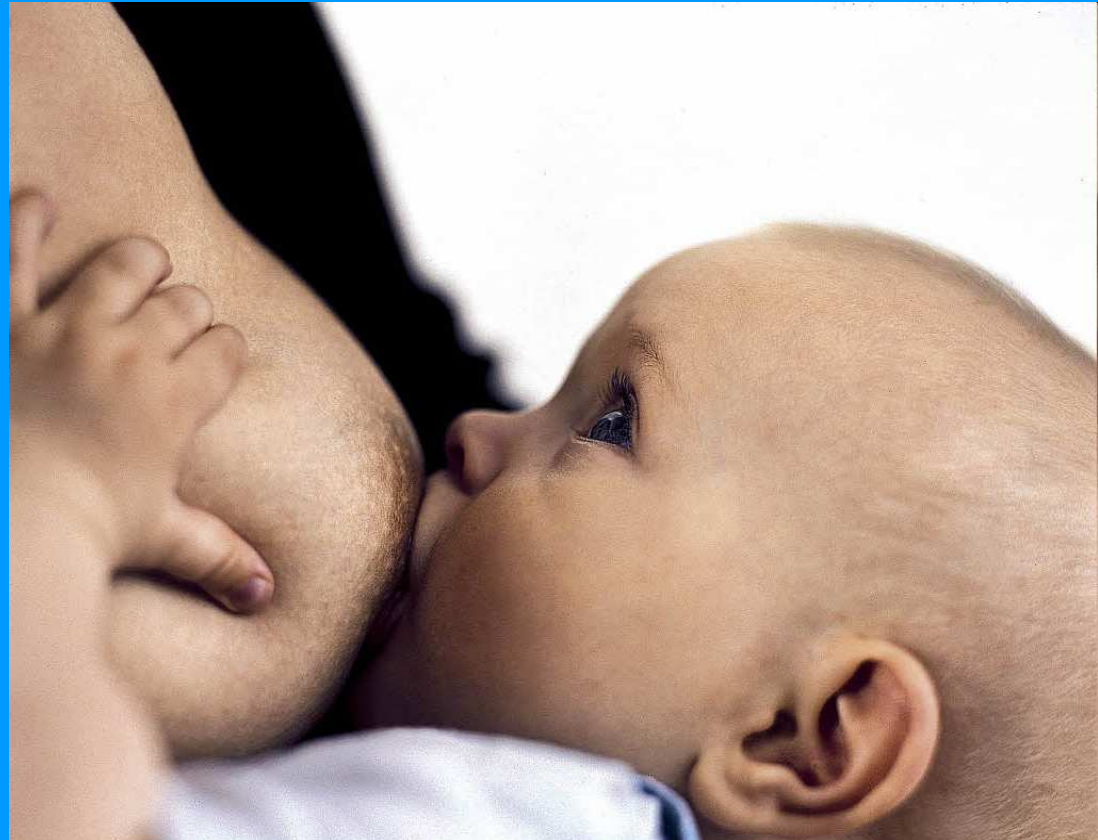
Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Zugehörigkeit werden von der Mutter und vom Vater befriedigt.

Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird von beiden Eltern gefördert.



Symbiotische Urbedürfnisse

- ❖ genährt werden
- ❖ gewärmt werden
- ❖ Körperkontakt haben
- ❖ gehalten werden
- ❖ Augenkontakt
- ❖ gesehen werden
- ❖ verstanden werden
- ❖ unterstützt werden
- ❖ Rückhalt bekommen
- ❖ zusammengehören



Die Psyche eines Menschen am stärksten prägende Lebenserfahrung

....

ist die symbiotische Beziehung 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

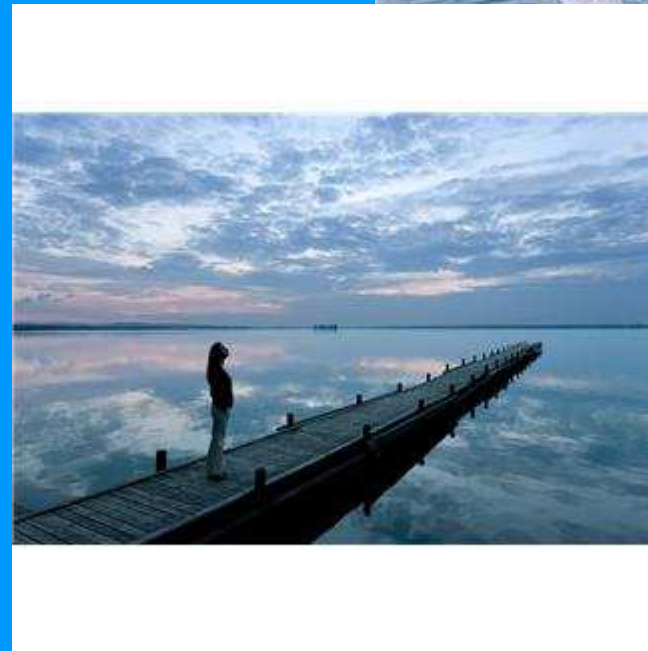
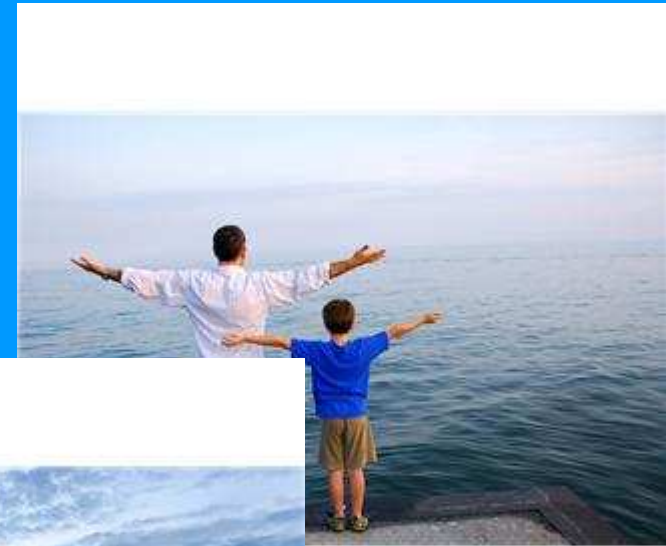
aktiv: das Kind hält sich an der
Mutter fest und versucht, ihre
Bedürfnisse zu befriedigen.



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

Autonomiebedürfnisse

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



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

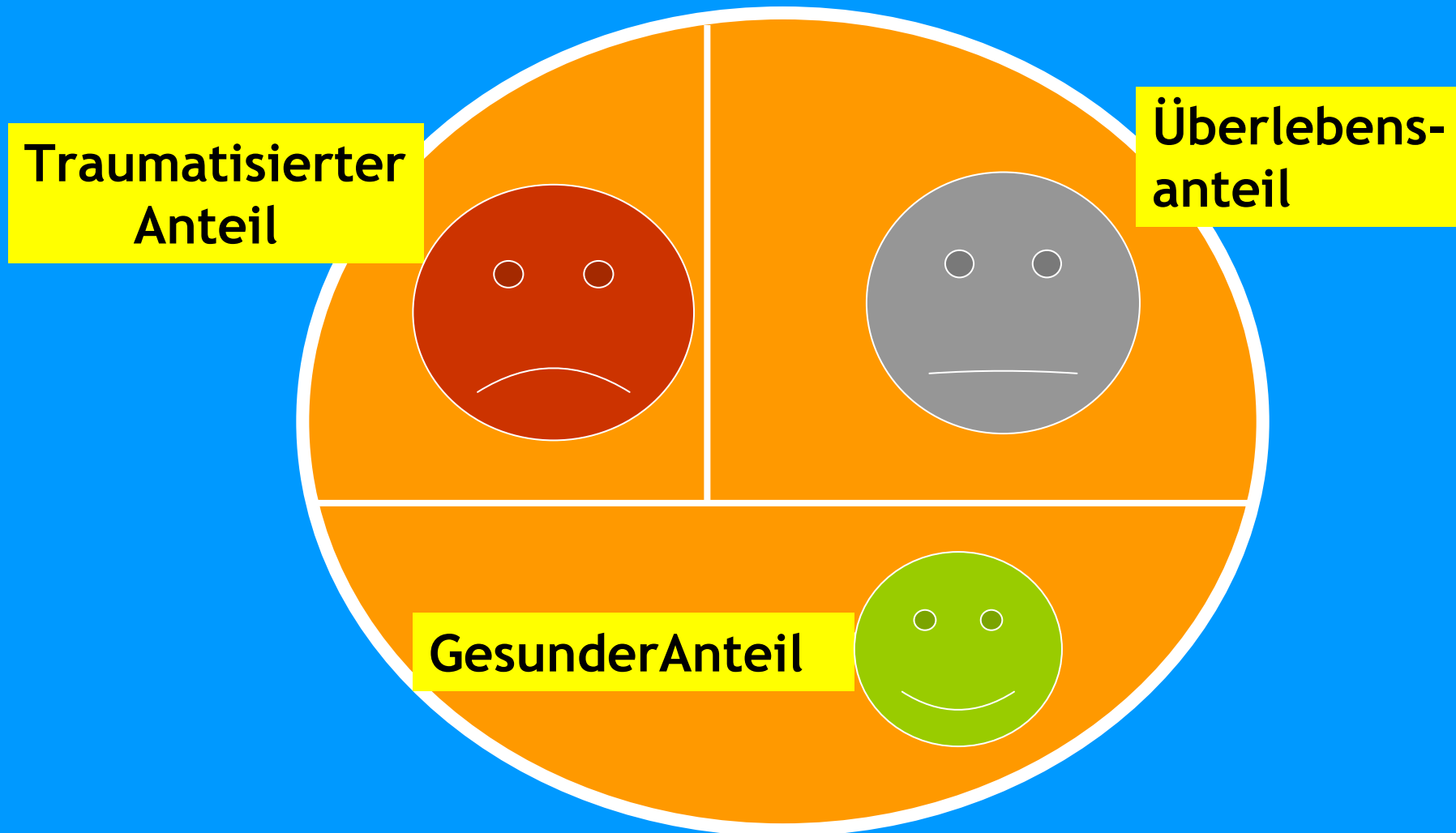
Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



Identitätsspaltungen 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.



Traumatisierte Mütter können sein

Emotional nicht erreichbar

Übergriffig

Emotional schwer belastet

Unberechenbar

Emotional bedürftig

Gewalttätig

Sie sind psychisch gespalten.



Bei traumatisierten Müttern ist die Wahrscheinlichkeit für eine Risikoschwangerschaft und eine Risikogeburt (Kaiserschnitt, Zangengeburt ...) und damit für ein frühes Existenztrauma des Kindes erhöht.

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 Mutter/Elternliebe spürbar ist
- ❖ Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühle
- ❖ Todesängste
- ❖ Unterdrückte Wut
- ❖ Unterdrückte Trauer
- ❖ extremer Rückzug
- ❖ Tendenz zur Selbstaufgabe



Merkmale der Überlebensanteile bei einem Symbiosetrauma



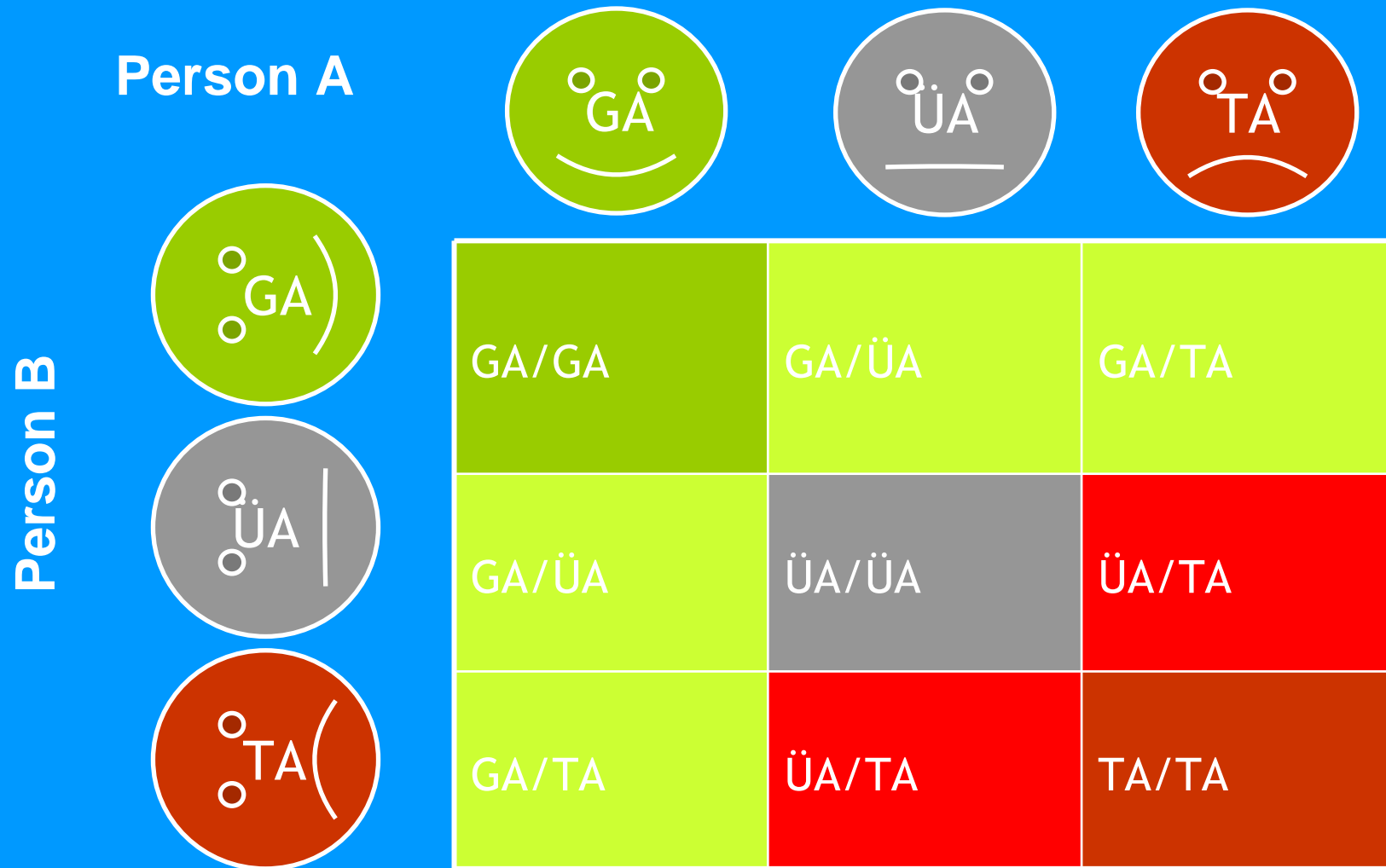
- ❖ zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern
- ❖ Idealisierung der Mutter/des Vaters
- ❖ Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- ❖ die Eltern retten wollen
- ❖ verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern
- ❖ verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

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
- ❖ Psychische Störungen aller Art (Ängste, Hyperaktivität, Depressionen, Süchte, Psychosen ...)



Gesunde oder verstrickte Beziehung?



Einige Merkmale einer symbiotischen Verstrickung

- ❖ Interaktionen zwischen ÜA und ÜA, ÜA und TA
- ❖ besitzen und vereinnahmen
- ❖ ängstliches Anklammern
- ❖ Erwartungsdruck, Veränderung vom anderen fordern
- ❖ Bewertungen und Abwertungen
- ❖ wechselseitiges nicht Verstehen
- ❖ Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung
- ❖ Dominanz und Unterwerfung
- ❖ Ausbeutung
- ❖ Liebesillusionen



Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas

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

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 seelische
Integrationsprozesse
- ❖ **fördert Liebe**
jenseits von Verstrickungen



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 (in Vorbereitung).

Vorankündigung

1. Internationale Tagung zur Arbeit mit der Aufstellungsmethode auf der Grundlage von Bindung und Trauma
26.-28. Oktober 2012 in München

www.gesunde-autonomie.de