

Das „Trauma der Liebe“

Psychotherapie auf
der Basis von Bindung
und Trauma

Marsberg, 26. März 2014



www.franz-ruppert.de

Was ist „Liebe“?

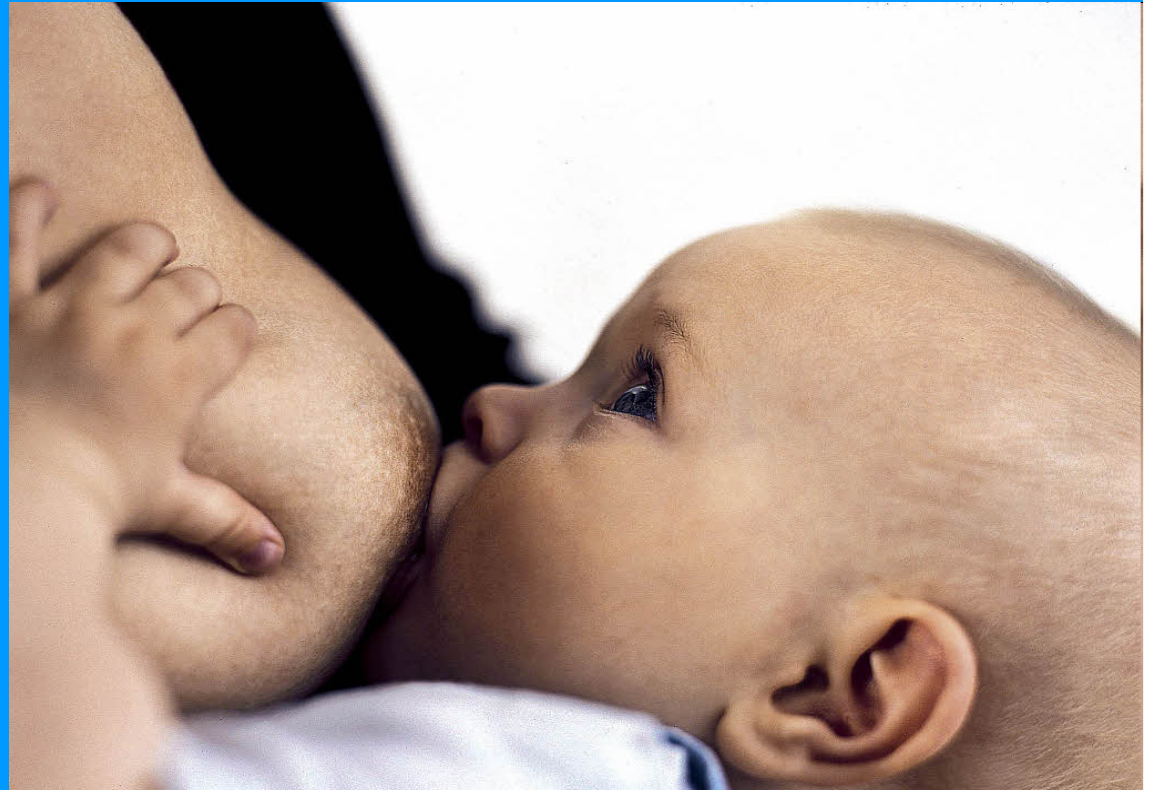
Ausdruck des **Bedürfnisses**
nach Zuwendung, Geborgenheit,
Nähe

Ausdruck der **Fähigkeit**, einer
anderen Person Zuwendung zu
geben und sich auf deren
Bedürfnisse einzustellen



Liebes-Bedürfnisse

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

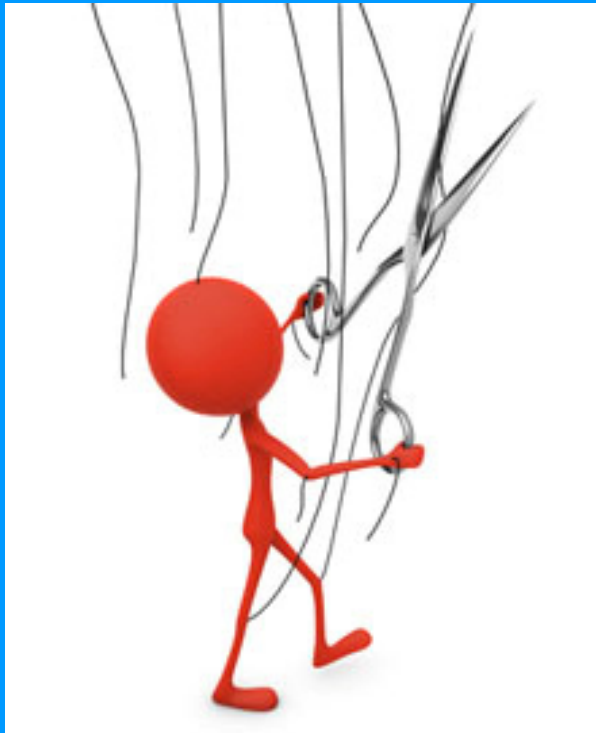


„Liebe ist die Kunst, liebevolle Emotionen in liebevolles Verhalten zu verwandeln, ohne sich dabei selbst aufgeben zu müssen.“



(Jesper Juul 2013, S. 76)

Autonomiebedürfnisse



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

Elternliebe

einem Kind dessen Liebesbedürfnisse

altersadäquat zu erfüllen und

ihm die Entwicklung seiner Autonomie zu

altersadäquat zu ermöglichen

Voraussetzung: die eigenen Liebesbedürfnisse der

Eltern wurden befriedigt und sie konnten als

Kind erfahren, was gesunde Liebe ist

Illusionen über die Liebe

Die eigene Liebesbedürftigkeit als
Liebesfähigkeit umdeklarieren

Wenn man nur fest genug liebt, wird auch der
andere die Liebe erwidern

Man kann jemanden durch die eigene Liebe
retten

Liebe heilt alle Wunden



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, braucht ein 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.



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

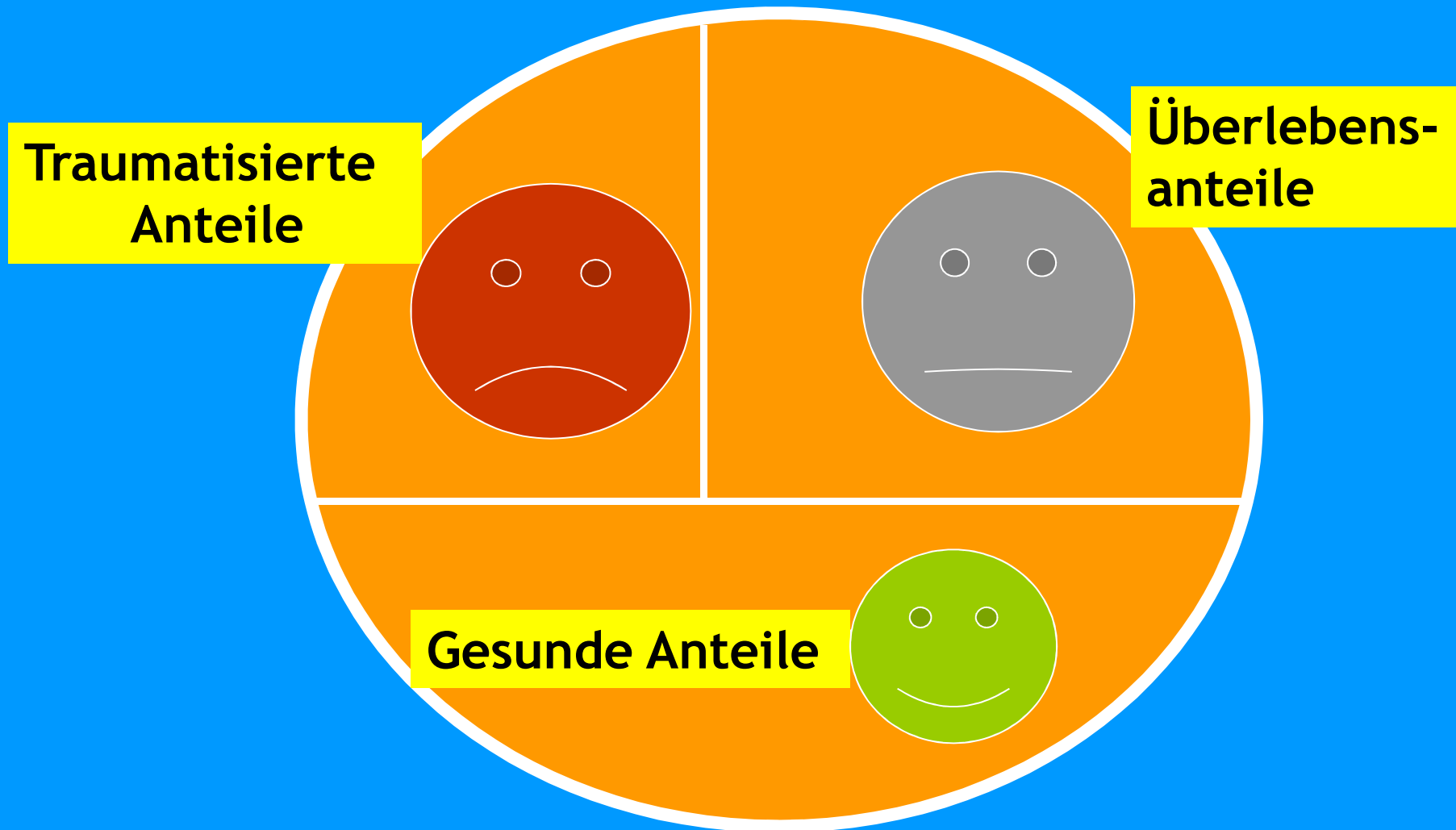
Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



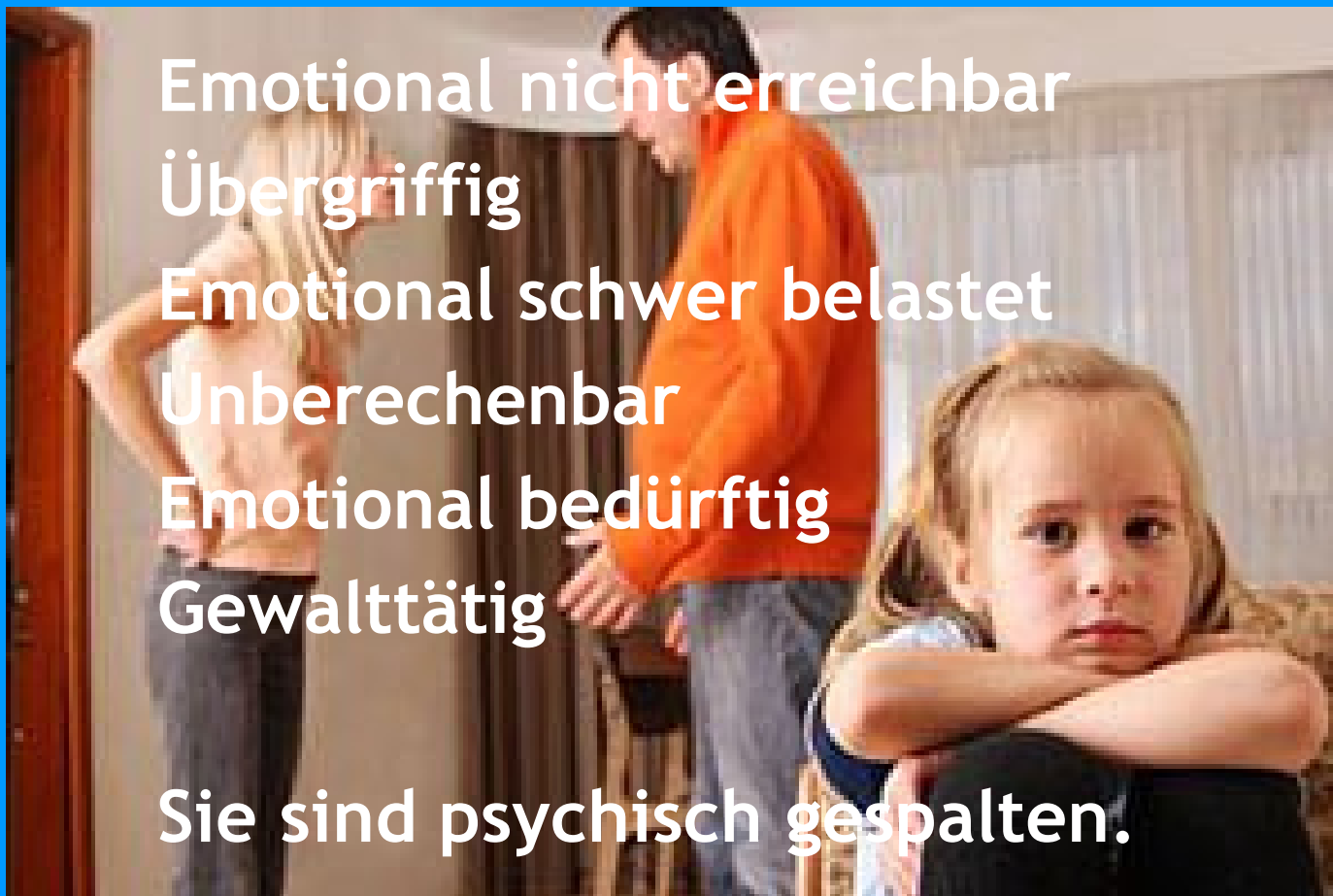
Spaltungen der psychischen Struktur nach einer Traumaerfahrung



Die Beziehung zu seiner Mutter und zu seinem Vater kann für ein Kind zu einer traumatischen Erfahrung werden, v.a. wenn seine Eltern traumatisiert sind.



Traumatisierte Eltern können sein



Fakten, die auf ein „Trauma der Liebe“ schließen lassen

Das Kind ist ungewollt

Kind hat einen Abtreibungsversuch überlebt

Die Einstellung zum Kind seitens der Eltern ist ambivalent

Schwangerschaftskomplikationen

Frühgeburt

Geburtskomplikationen

Schnittgeburt

Störungen der sensiblen Bindungsphasen nach der Geburt

Wenig Körperkontakt und Nähe in den ersten Lebensmonaten

Frühe Fremdbetreuung

Gewalt und Missbrauch

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 „Trauma der Liebe“

- ❖ Verzweiflung, dass keine Elternliebe spürbar ist
- ❖ Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühle
- ❖ Todesängste
- ❖ Unterdrückte Wut
- ❖ Unterdrückte Trauer
- ❖ extremer Rückzug
- ❖ Tendenz zur Selbstaufgabe



Merkmale der Überlebensanteile bei einem „Trauma der Liebe“



- ❖ zähes Ringen um die Liebe der 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 „Traumas der Liebe“

- ❖ 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 ...)



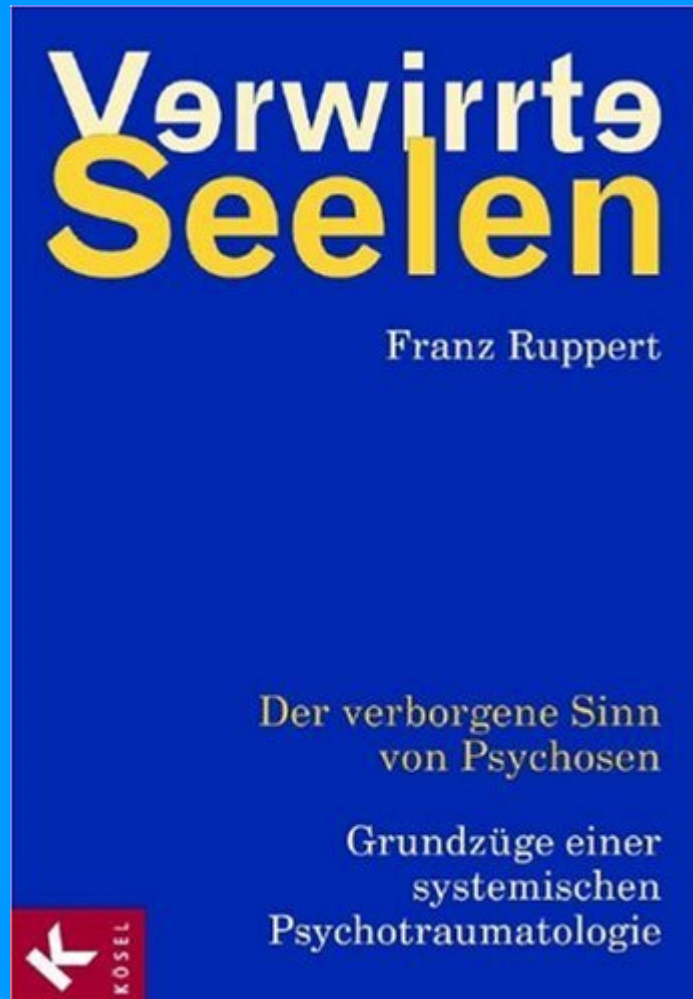
Das „Aufstellen des Anliegens“

Klient findet für sich das im Moment passende Anliegen.
Er wählt dafür einen Menschen aus, der sein Anliegen repräsentiert und ihm widerspiegelt.
Therapeut begleitet und unterstützt die Interaktion zwischen Klient und Anliegen.

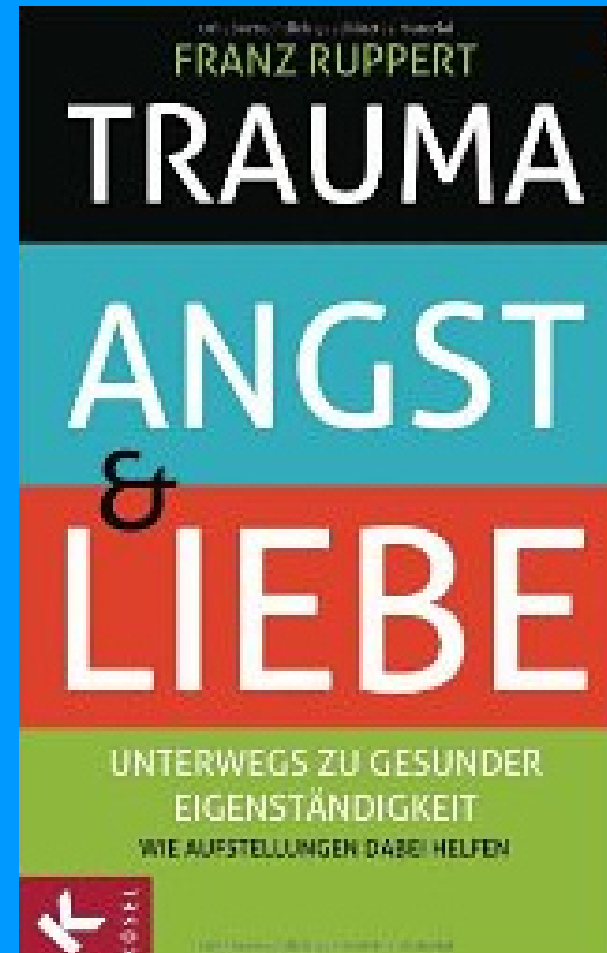
Integration der Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



Kösel Verlag München



2002



2012

Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



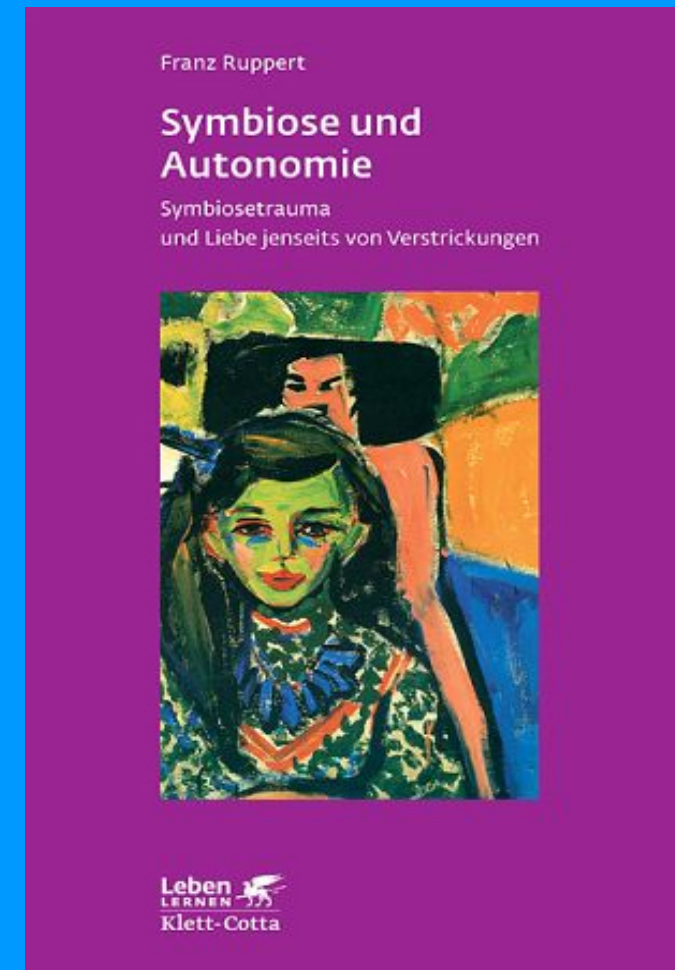
2005

23.03.2014



2007

© Prof. Dr. Franz Ruppert



2010

26

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.

Ruppert, F. (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ankündigung

10.-12. Oktober 2014 in München

- 2. Internationale Tagung zur Arbeit mit der Aufstellungsmethode auf der Grundlage der Bindungs- und Traumatheorie
- www.gesunde-autonomie.de