

Das „Trauma der Liebe“

Hospitalhof Stuttgart
23. Juli 2015

www.franz-ruppert.de



Was ist „Liebe“?

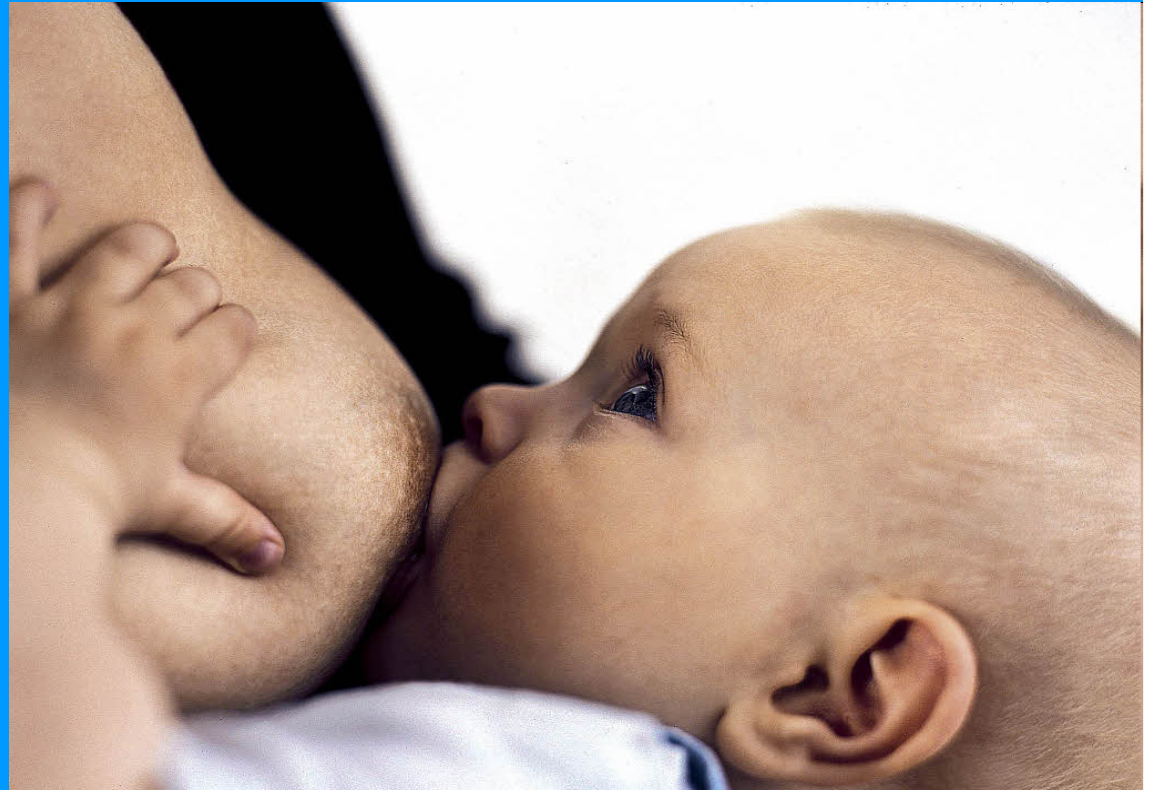
Ausdruck des **Bedürfnisses**
nach Sicherheit, Zuwendung,
Geborgenheit, Nähe, Vertrauen

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



Liebes-Bedürfnisse

- ❖ genährt werden
- ❖ gewärmt werden
- ❖ Körperkontakt haben
- ❖ gehalten werden
- ❖ gesehen werden
- ❖ verstanden werden
- ❖ unterstützt werden
- ❖ zusammengehören
- ❖ willkommen sein



Ein Jungtier ist in der Natur ohne seine Mutter, eventuell auch seinen Vater dem sicheren Tod ausgeliefert.

Daher hat der Kontakt mit seinen Eltern oberste Priorität.

Gleiches gilt auch für Menschenkinder.



Was die Psyche eines Menschen am meisten prägt



ist seine Bindungs/
Liebesbeziehung mit seiner Mutter.

Jedes Kind ist mit seiner Mutter psychisch doppelt verbunden

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, deren
Bedürfnisse zu befriedigen



**Die Bindungsliebe eines
Kindes
zu seiner Mutter
ist eine der stärksten
psychischen Kräfte.**

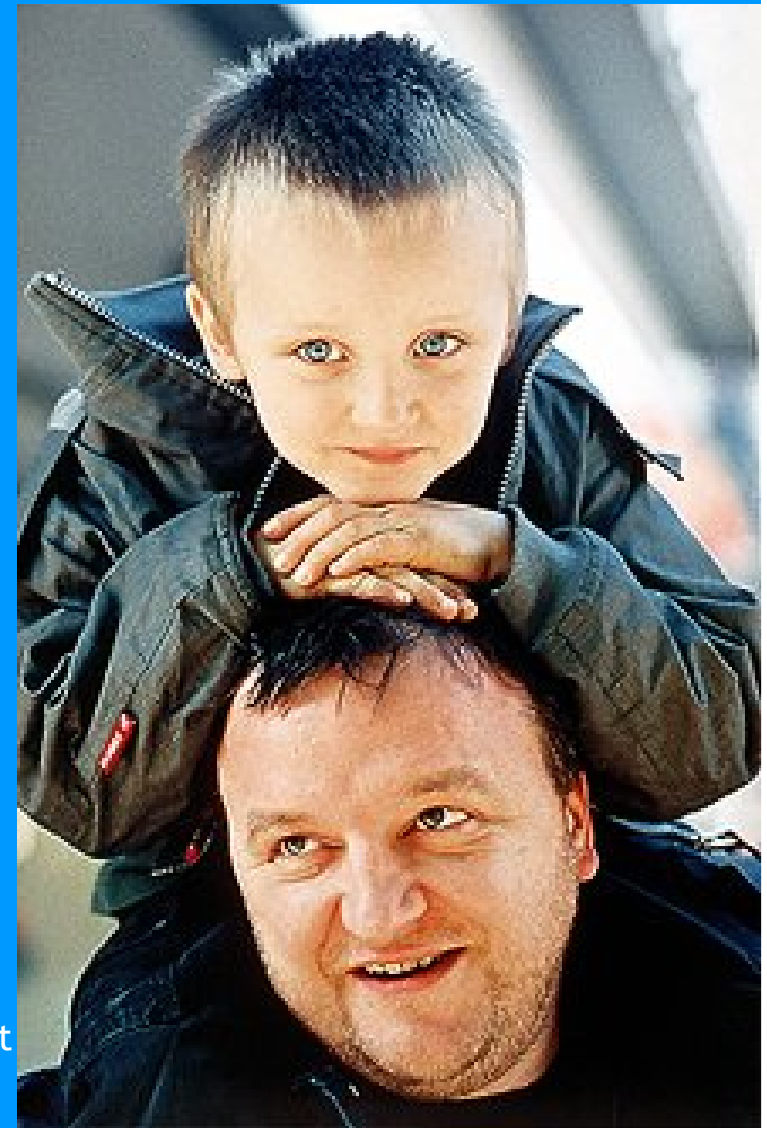
Die Bedeutung des Vaters für die Entwicklung der Psyche eines Kindes

Ein Kind liebt auch seinen Vater.

Die Beziehung zum Vater eröffnet dem Kind einen zweiten Zugang zur Welt.

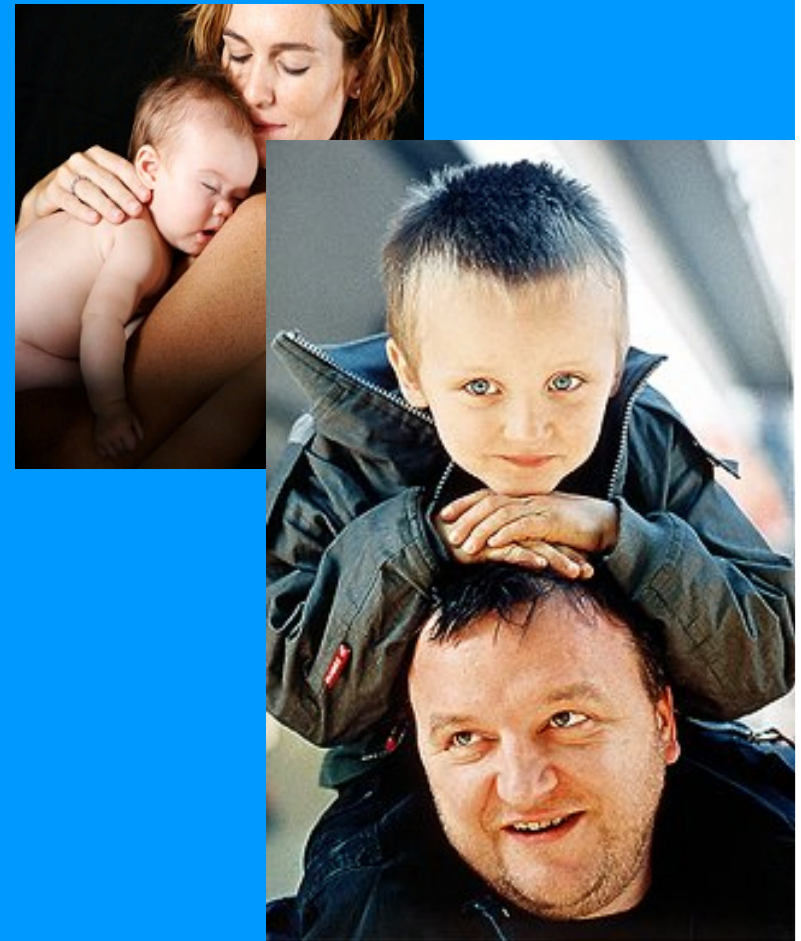
Sie hilft dem Kind, sich aus der engen Bindungsbeziehung mit seiner Mutter zu lösen.

Um selbständig zu werden, braucht ein Kind auch eine sichere Vater-Bindung.

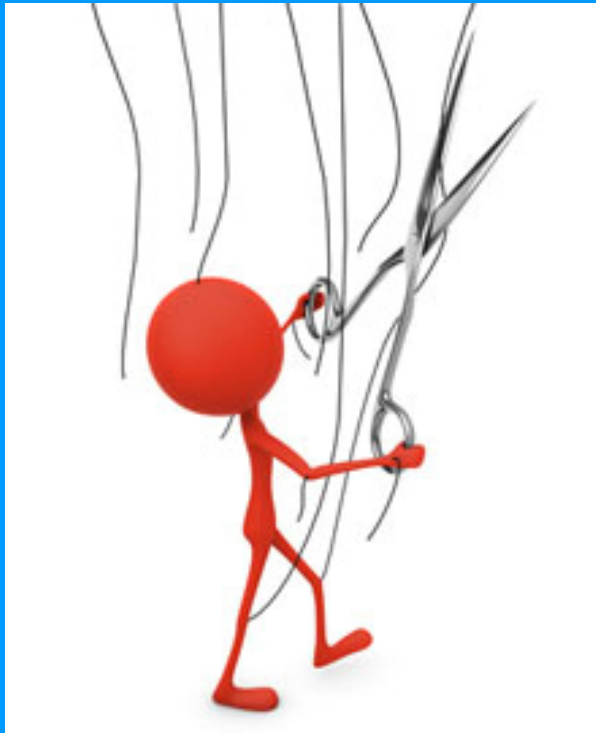


Wie kommt es zu einer gesunden psychischen Entwicklung?

Kindliche Liebesbedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Zugehörigkeit werden von der Mutter und vom Vater befriedigt. Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes und sich Lösen aus der Abhängigkeit wird von beiden Eltern unterstützt.



Autonomiebedürfnisse



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

**Liebe ist die Fähigkeit Eigennutz
mit fremden Nutzen sinnvoll zu
verbinden.**

Elternliebe bedeutet

einem Kind seine Liebesbedürfnisse altersadäquat zu erfüllen und

ihm die Entwicklung seiner Autonomie zu altersadäquat zu ermöglichen

Voraussetzung dafür ist: die eigenen

Liebesbedürfnisse der Eltern wurden befriedigt und sie konnten als Kinder selbst erfahren, was gesunde Liebe ist

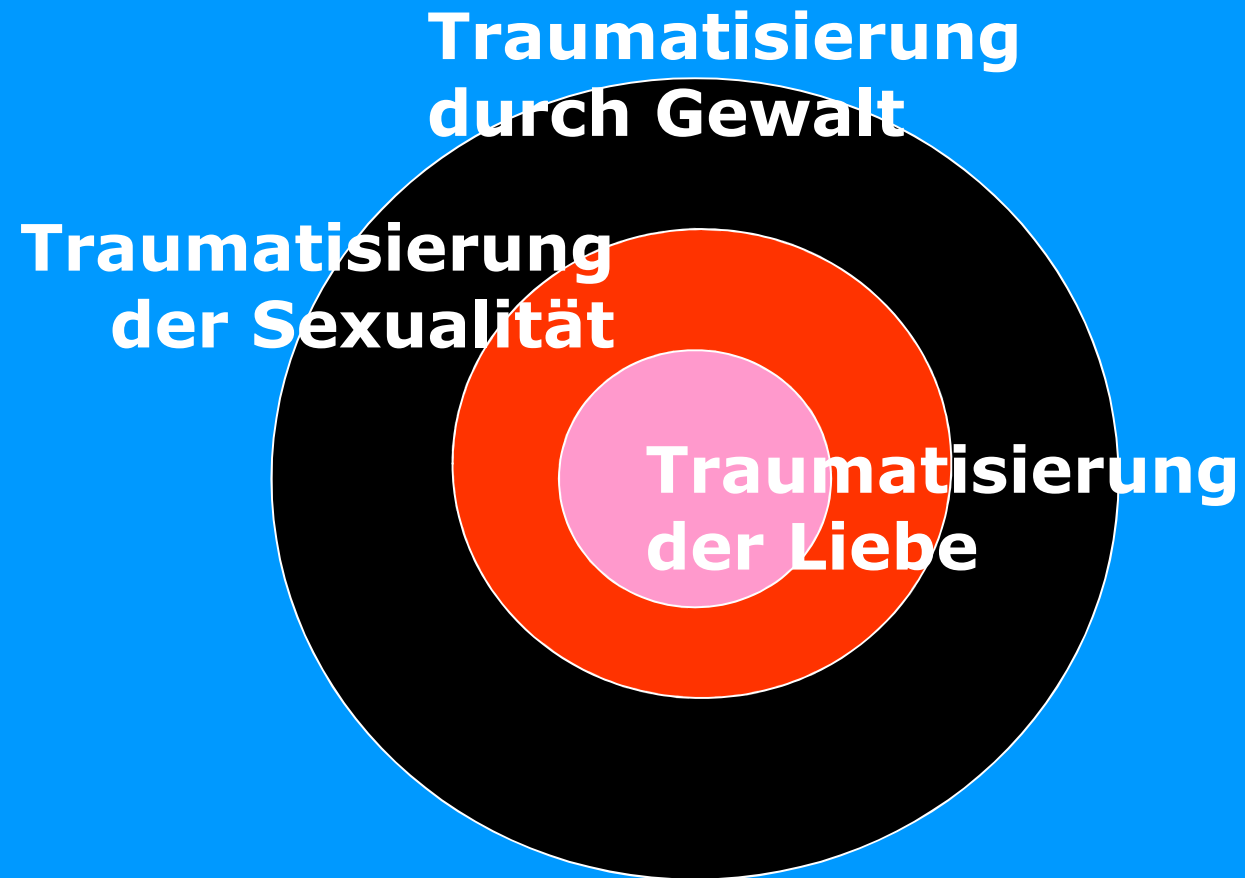
„Liebe ist die Kunst, liebevolle Emotionen in liebevolles Verhalten zu verwandeln, ohne sich dabei selbst aufgeben zu müssen.“



(Jesper Juul 2013, S. 76)

Ein Trauma der Liebe ist die Unmöglichkeit, in einer Bindungsbeziehung von der geliebten Person die Liebe des zu bekommen, von der man abhängig ist.





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

Das Kind ist ungewollt

Abtreibungsversuch

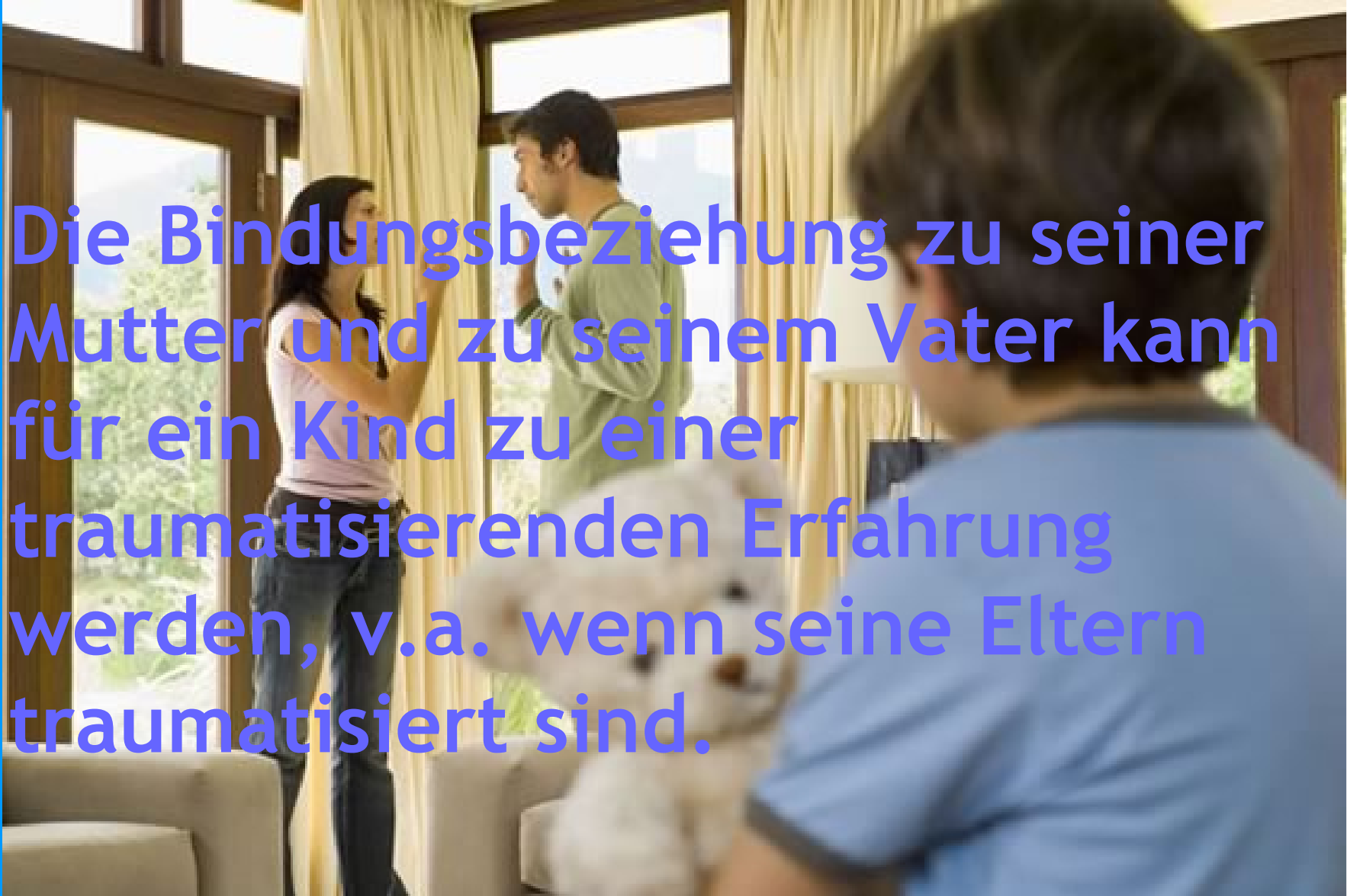
Wenig Körperkontakt und Nähe für das Kind

Frühe Fremdbetreuung des Säuglings und Kleinkinds

Vernachlässigung des Kindes

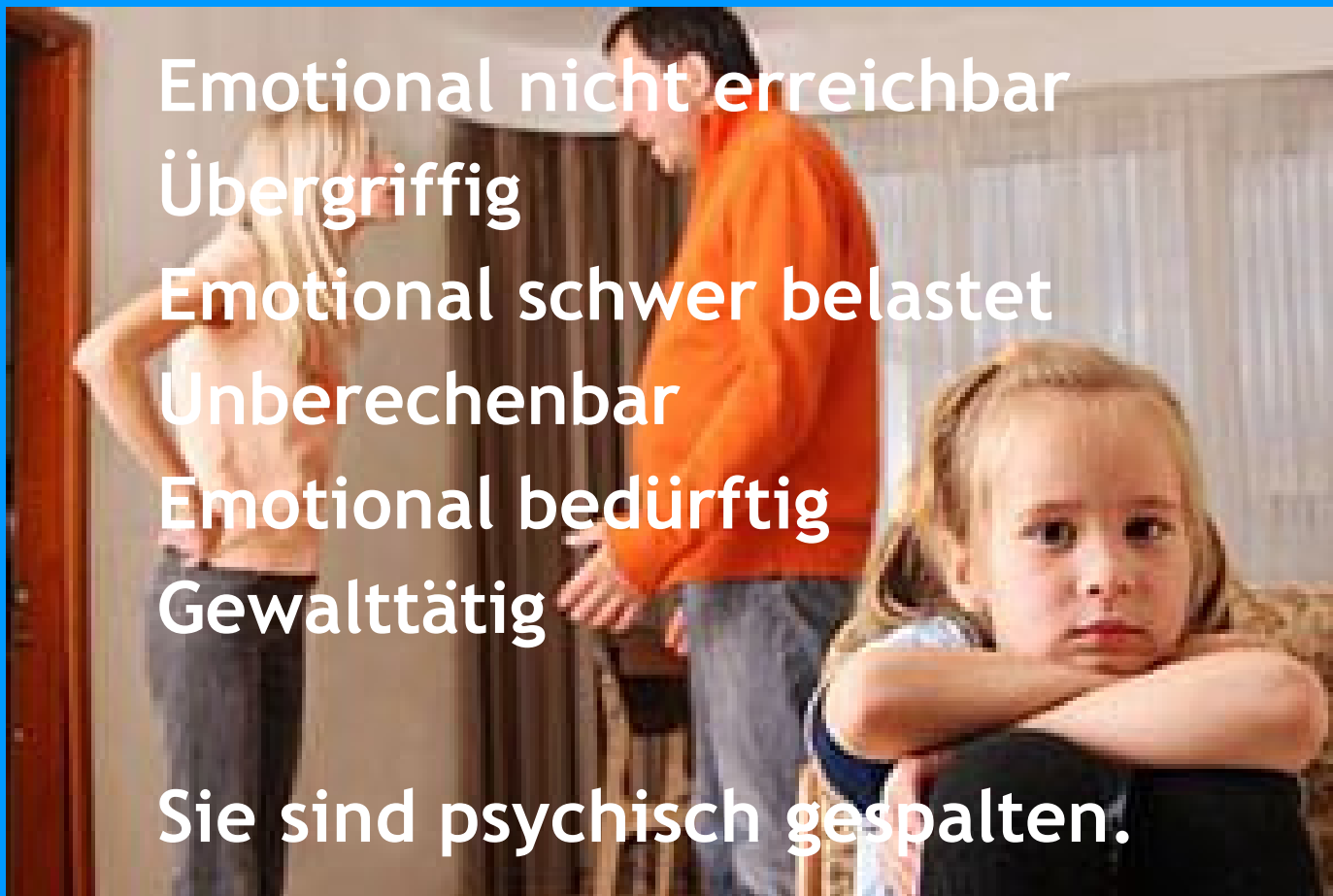
Gewalt gegen das Kind

Sexueller Missbrauch



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

Traumatisierte Eltern können sein



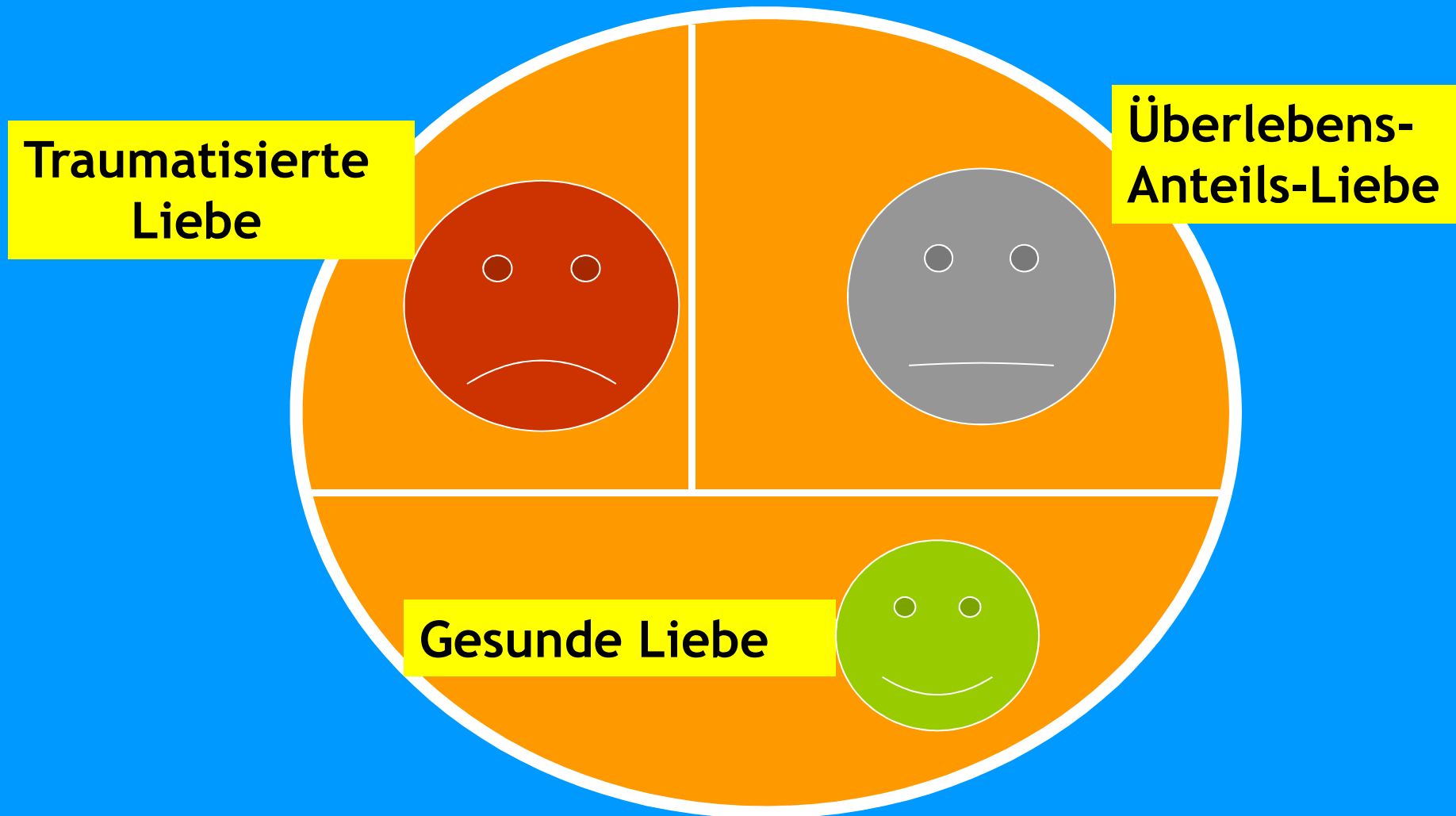
Trauma der Liebe bedeutet ...

... ein Kind muss die eigenen Gefühle von Angst, Wut, Trauer, Schmerz abspalten, es muss sich selbst aufgeben, um in der Bindungsbeziehung mit seinen Eltern bleiben zu können.





Spaltungen der psychischen Struktur bei einem Trauma der Liebe



Merkmale von gesunden Anteilen bei einem Trauma der Liebe

- ❖ Eigene Lebenskraft
- ❖ Eigener Lebenswille
- ❖ Angst, Wut, Trauer, Schmerz können ausgedrückt werden
- ❖ 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



Liebesillusionen

Liebe ist für die Ewigkeit

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

Liebe kann mit Druck und Gewalt erzwungen werden

Man kann jemanden durch die eigene Liebe retten

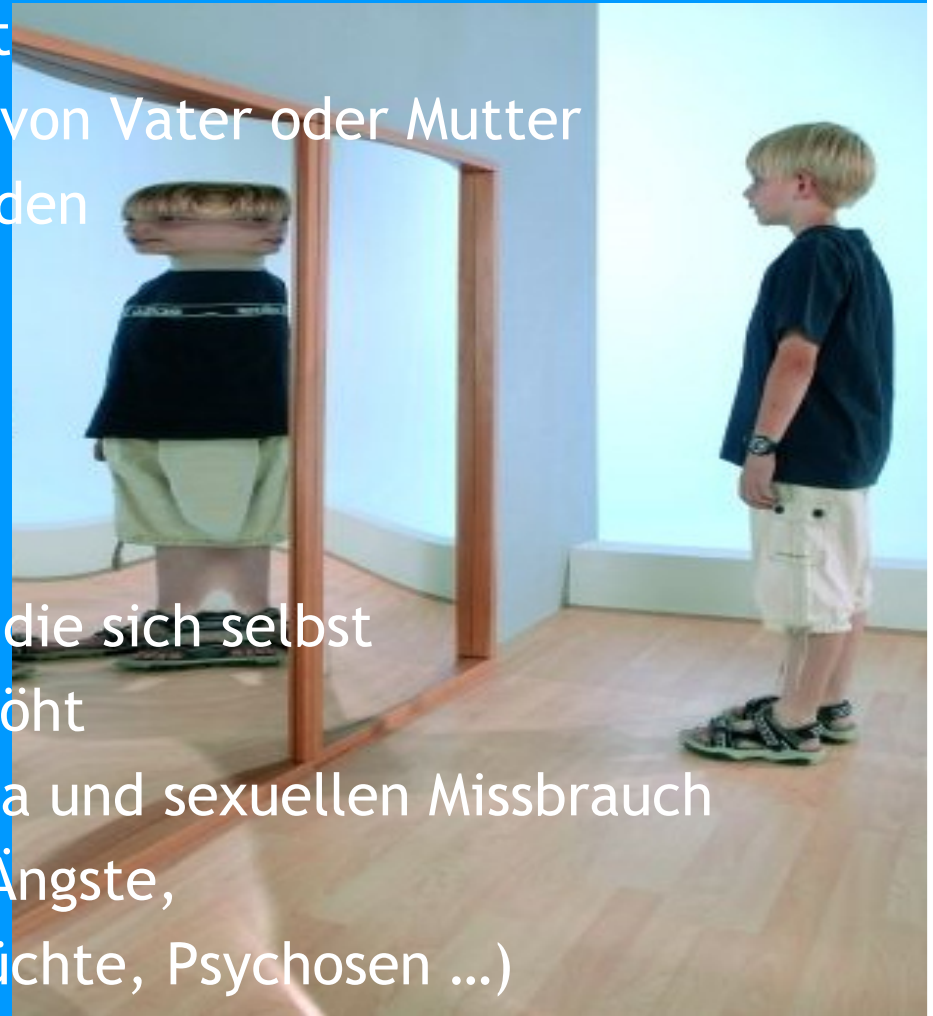
Liebe heilt alle Wunden.

...

Fundamentales Missverständnis: Die eigene
Liebesbedürftigkeit wird als Liebesfähigkeit
dargestellt

Folgen eines „Traumas der Liebe“

- ❖ Leben in einer fremden Identität
- ❖ Eigene Gefühle und die Gefühle von Vater oder Mutter können nicht unterschieden werden
- ❖ Lebenslange symbiotische Verstrickung mit den Eltern
- ❖ Symbiotische Verstrickungen in anderen nahen Beziehungen
- ❖ Feststecken in kindlicher Liebe, die sich selbst verleugnet, aufopfert und überhöht
- ❖ Erhöhtes Risiko für Gewalttrauma und sexuellen Missbrauch
- ❖ Psychische Störungen aller Art (Ängste, Hyperaktivität, Depressionen, Süchte, Psychosen ...)



Schritte zur Überwindung eines Traumas der Liebe

Erkennen und verstehen, dass eine Bindungsbeziehung traumatisierend ist

Erkennen, dass diese Beziehung nicht einseitig veränderbar ist

Aus der traumatisierenden Beziehung aussteigen wollen
Angst, Schmerz, Wut, Trauer wieder fühlen, die in der traumatisierenden Beziehung abgespalten werden müssen

Eine gesunde Liebesbeziehung zu sich selbst aufbauen

Gesunde Liebesbeziehungen zu anderen aufbauen

Integration der Spaltungen bei einem Traumaerfahrung



20.07.2015

© Prof. Dr. Franz Ruppert

27

Literatur

Jesper Juul (2013). Mann und Vater sein. München: Kreuz 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 (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

21.-23. Oktober 2015 in München

- 3. Internationale Tagung „Wer bin Ich und was will Ich?“
- Therapeutisches Arbeiten mit dem Aufstellen des Anliegenatzes
- www.gesunde-autonomie.de