

# Gesunde Beziehungen



Was sind sie?

Wie können sie erreicht werden?

Wie kann das Aufstellen des Anliegens  
unterstützend wirken?

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

Arlesheim, 28. Februar 2014



# Gliederung

---

- Thesen
- Bindung und Beziehung
- Bindungsbeziehungen und Gefühle
- Formen von „gesunden“/konstruktiven und „kranken“/destruktiven Beziehungen
- Beziehungen und Trauma
- Verstrickte Beziehungen
- Gesunde Beziehung zu sich selbst



# Grundthesen

---

- Beziehungen sind die Hauptquelle für Wohlbefinden oder psychisches Leiden
- Es gibt gesundmachende = konstruktive Beziehungen und krankmachende = destruktive Beziehungen
- Hinter den meisten Formen psychischen Leidens und vielen Formen körperlicher Erkrankungen stehen destruktive Beziehungen
- Traumatisierungen sind die Hauptursache für das Entstehen destruktiver Beziehungen



# Arten von Beziehungen

---

- Paarbeziehungen
- Familiäre Beziehungen (Mutter-Kind, Vater-Kind, Geschwisterbeziehung, Großeltern-Kind, sonstige Verwandtenbeziehungen)
- Freundschaftsbeziehungen
- Arbeitsbeziehungen (u.a. Vorgesetzter-Mitarbeiter, Mitarbeiter-Kollege, Lehrer-Schüler, Arzt-Patient, Therapeut-Klient)



# Beziehung und Bindung

---

- Nur wenige zwischenmenschliche Beziehungen sind Bindungsbeziehungen.
- Eine Bindungsbeziehung beruht auf Emotionen und hat Exklusivität.
- Sie geschieht unbewusst.
- Sie ist auf Dauer angelegt.
- Sie kann nur aufgelöst werden, wenn die beteiligten Emotionen durchlebt werden.
- Frühe Erfahrungen mit Bindungsbeziehungen werden unbewusst auf spätere Beziehungen übertragen



# Gefühle, die den Kern von Bindungsbeziehungen ausmachen

---

- Angst: Verlassenheitsangst, Todesangst
- Liebe: besteht aus Liebesbedürfnis und aus Liebesfähigkeit
- Trauer: bei Trennung und Verlust
- Schuld: wenn es zu einem Täter-Opfer-Verhältnis kommt
- Scham: bei Verrat einer Bindungsbeziehung
- Schmerz: wenn man nicht geliebt wird
- Wut: wenn wir nicht beachtet, verletzt oder verraten werden



# Qualität einer Beziehung

## Konstruktiv/“gesund“ Destruktiv/“krank“

---

- Wir = Ich + Du
- Gleichwertigkeit
- Win-win-Situation
- Echtes Interesse am anderen
- Vorherrschen von Empathie und Liebe
- Möglichkeit zur Auflösung der Beziehung
- Authentisch sein
- Wir = Ich = Du
- Dominanz und Unterwerfung
- Win-lose-Situation bzw. lose-lose-Situation
- Beziehung um nicht alleine zu sein
- Vorherrschen von Ängsten, Wut und Aggression
- Verbot der Auflösung der Beziehung
- Eine Rolle spielen



# Paarbeziehungen

---

- Sexuelle Anziehung, aber Sexualität stiftet per se keine Bindung
- Bewusste Anziehungsmerkmale (Alter, sozialer, beruflicher Status, Aussehen, Humor ...)
- Unbewusste Anziehung (ähnliche Lebenserfahrungen, Kompensation eigener Defizite, Wiederholung frühkindlicher Bindungsmuster ...)
- Mit der Dauer der Beziehung häufig nachlassende sexuelle Anziehung
- Weitreichende Veränderungen in der Paarbeziehung, wenn Kinder hinzukommen





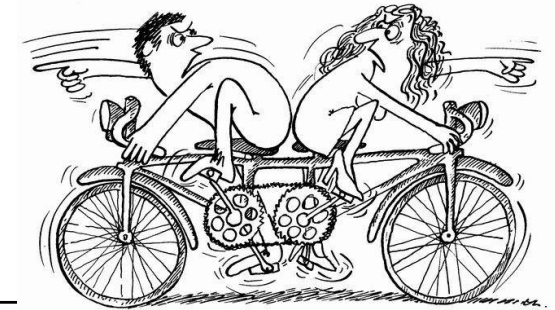
# Gesunde Paarbeziehungen

---

- Verschiedenheit aber Gleichwertigkeit
- Gemeinsame Interessen und Ziele
- Gleichwertiger Beitrag zum gemeinsamen Zusammenleben
- Offenheit für die Entwicklung des Anderen
- Fähigkeit, eigene dysfunktionale frühkindliche Bindungsmuster zu erkennen und zu verändern
- Gegebenenfalls einvernehmliche Trennung

# „Kranke“ Paarbeziehungen

---



- Haben und Besitzen statt Sein und Leben
- Idealisierung des Partners
- Dominanz und Unterordnung
- Fehlen gemeinsamer Interessen, Ziele, Werte
- Finanzielle Abhängigkeit, emotionale Ausbeutung
- Pochen auf den Status quo
- Fortwährende Reinszenierung dysfunktionaler Bindungsmuster aus der Kindheit
- Trennung als Drama und Tragödie



# Elternbeziehung

---

- Gemeinsame Verantwortung für Kind(er)
- Arbeitsteilung für Haushalt, Kinderbetreuung, -erziehung, Einkommenssicherung
- Vereinbarkeit von Paar- und Elternbeziehung



# Gesunde Elternbeziehung

---

- Beiderseitiges Einverständnis mit einer fairen Rollenaufteilung Haushalt, Kindererziehung, Einkommenssicherung
- Freude an der Entwicklung eines Kindes
- Paarkonflikte werden nicht im Beisein der Kinder ausgetragen
- Liebevoller und zugewandter Umgang miteinander
- Wechselseitige sexuelle Anziehung bleibt auch bestehen, wenn Kinder da sind



# „Kranke“ Elternbeziehung

---

- Mann und Frau leben weiter wie zuvor, das Kind muss sich den Bedürfnissen seiner Eltern anpassen
- Mutter oder Vater entziehen sich der elterlichen Aufgaben
- Das Kind kommt ohne Not sehr früh in Fremdbetreuung
- Eltern lassen Kinder verwahrlosen und gefährden ihre gesunde Entwicklung
- Das Kind wird zum Streitobjekt der Eltern
- Beziehung zum Kind wird über die Beziehung zum Partner gestellt
- Eifersucht auf die Beziehung des Kindes zum jeweils anderen Partner
- Dauerstreit über die Aufgabenverteilung für Haushalt, Kindererziehung und Einkommenssicherung



# Mutter-Kind-Beziehung

---

- Kind baut immer eine Bindungsbeziehung zur seiner Mutter auf (Einschränkung: Autismus)
- Bindungsbereitschaft der Mutter kann gegeben sein oder nicht
- Bindungsfähigkeit der Mutter hängt von ihren eigenen Lebenserfahrungen ab



# Gesunde Mutter-Kind-Beziehung

---

- Mutter ist fähig und bereit, die symbiotischen/Liebesbedürfnisse des Kindes zu befriedigen
- Mutter belastet das Kind nicht mit ihren eigenen psychischen Problemen
- Mutter fördert die Autonomieentwicklung des Kindes

# Menschliche Liebesbedürfnisse

---

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







# „Kranke“ Mutter-Kind-Beziehung

---

- Mutter lehnt das Kind ab
- Mutter ist nicht in der Lage, die Liebesbedürfnisse des Kindes zu befriedigen
- Mutter überträgt und projiziert ihre eigenen psychischen Probleme auf das Kind
- Mutter missbraucht das Kind körperlich und emotional
- Kind spaltet sich, um die Liebesbeziehung zur Mutter aufrecht zu erhalten



# Vater-Kind-Beziehung

---

- Ist zweitwichtigste Bindungsbeziehung für ein Kind
- Vermittelt sich über die Mutter-Kind-Bindung
- Hängt von der Aktivität und Präsenz des Vaters ab



# Gesunde Vater-Kind-Beziehung

---

- Väter nehmen schon in der Schwangerschaft Kontakt mit dem Kind auf
- Väter übernehmen die Säuglingspflege mit
- Väter lieben und wertschätzen ihr Kind
- Vater spielt mit dem Kind
- Vater gibt Sicherheit, Rückhalt, Orientierung
- Kind sieht den Vater wie er ist und nicht mit den Augen seiner Mutter



# „Kranke“ Vater-Kind-Beziehung

---

- Vater ignoriert das Kind oder lehnt es ab
- Vater empfindet das Kind als Konkurrenz
- Vater beutet das Kind emotional oder sexuell aus
- Kind ergreift Partei für die Mutter gegen den Vater
- Kind versucht, einen „schwachen“ Vater zu stützen



# Geschwisterbeziehungen

---

- Werden über die Elternbeziehung vermittelt
- Werden durch das Geschlecht und den Altersabstand geprägt



# Gesunde Geschwisterbeziehungen

---

- Liebe und gegenseitiges Wohlwollen
- Wertschätzung der Individualität des jeweils anderen



# „Kranke“ Geschwisterbeziehungen

---

- Ängste und Wut auf die Eltern werden an einem Geschwister ausagiert
- Eifersucht, weil das Geschwister vermeintlich mehr von den Eltern bekommt
- Symbiotische Verstrickungen mit den Eltern setzen sich in der Beziehung zu einem Geschwister fort



# Freundschaftsbeziehungen

---

- Beziehung in der Regel ohne Sexualität
- Wiederholen oft Muster aus frühen Bindungsbeziehungen





# Gesunde Freundschaftsbeziehungen

---

- Gleichwertigkeit
- Anteilnahme am Leben des anderen
- Helfen, falls notwendig
- Stellen keine Konkurrenz zu bestehenden Paarbeziehungen dar



## „Kranke“ Freundschaftsbeziehungen

---

- Wiederholung dysfunktionaler Beziehungen aus der Kindheit
- Dominanz und Unterwerfung
- Unklares Verhältnis in Bezug auf Sexualität
- Freundschaftsbeziehung bedroht bestehende Paarbeziehungen
- Vermischung von beruflichen und privaten Themen



# Arbeitsbeziehungen

---

- Sind begrenzt auf den Kontext beruflicher oder berufsvorbereitender Tätigkeiten
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen Aufwand und Ertrag, Leistung und Entlohnung
- Es gibt Hierarchien



# Gesunde Arbeitsbeziehungen

---

- Hierarchieebenen sind klar
- Das Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag, Leistung und Entlohnung ist definiert und für alle Beteiligten transparent
- Privatsphäre und Arbeitssituation sind getrennt



# „Kranke“ Arbeitsbeziehungen

---

- Vermischung von Paar-, Eltern-Kind- oder Freundschaftsebene
- Unklare Hierarchien
- Emotionale und finanzielle Ausbeutung
- Finanzielle Interessen dominieren
- Erzeugen Mobbing-situationen
- Ermöglichen Diskriminierungen (in Bezug auf Alter, Geschlecht, nationale oder regionale Herkunft, Religion, Krankheiten oder Behinderungen)

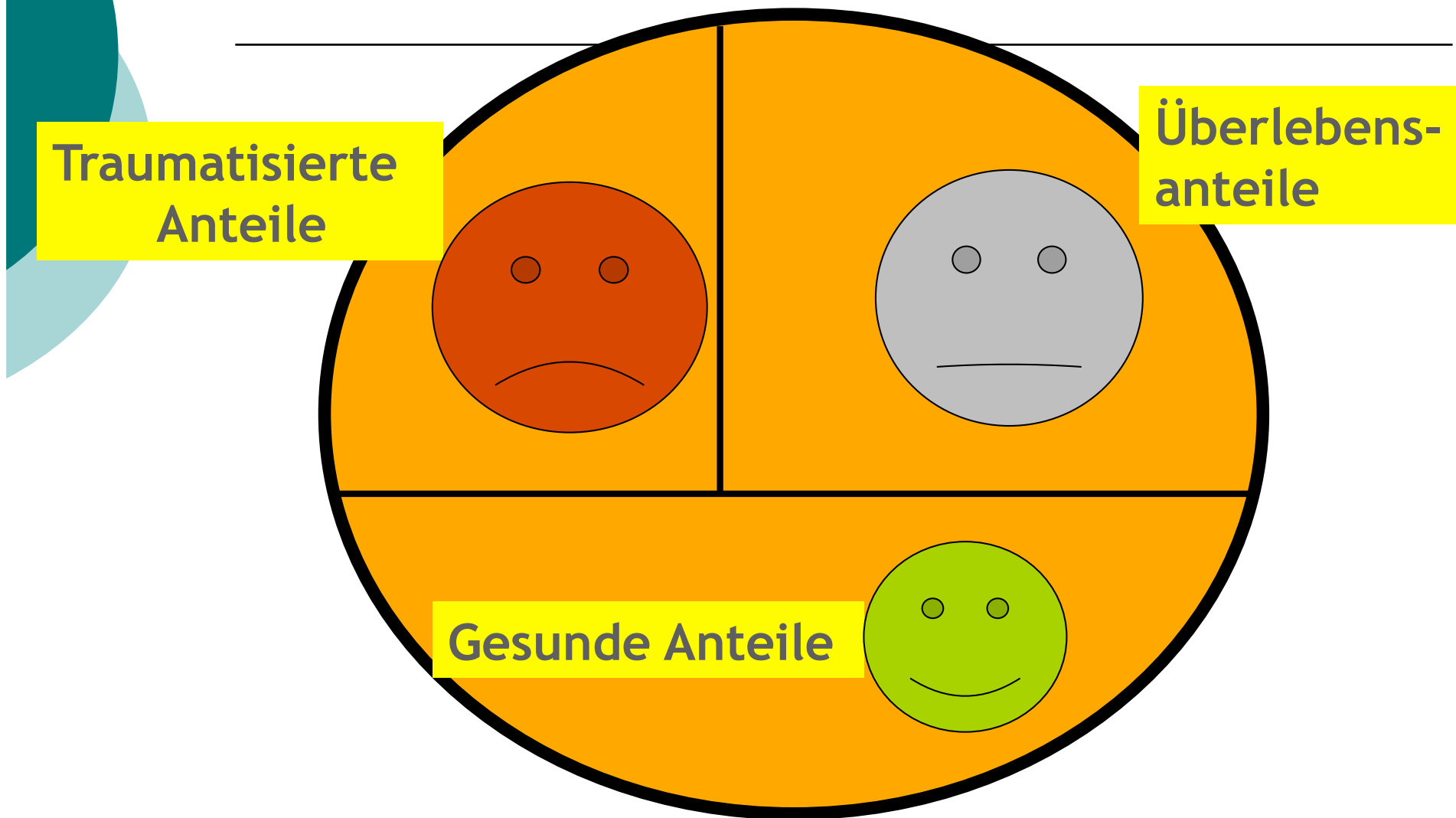


## Trauma und Beziehungen

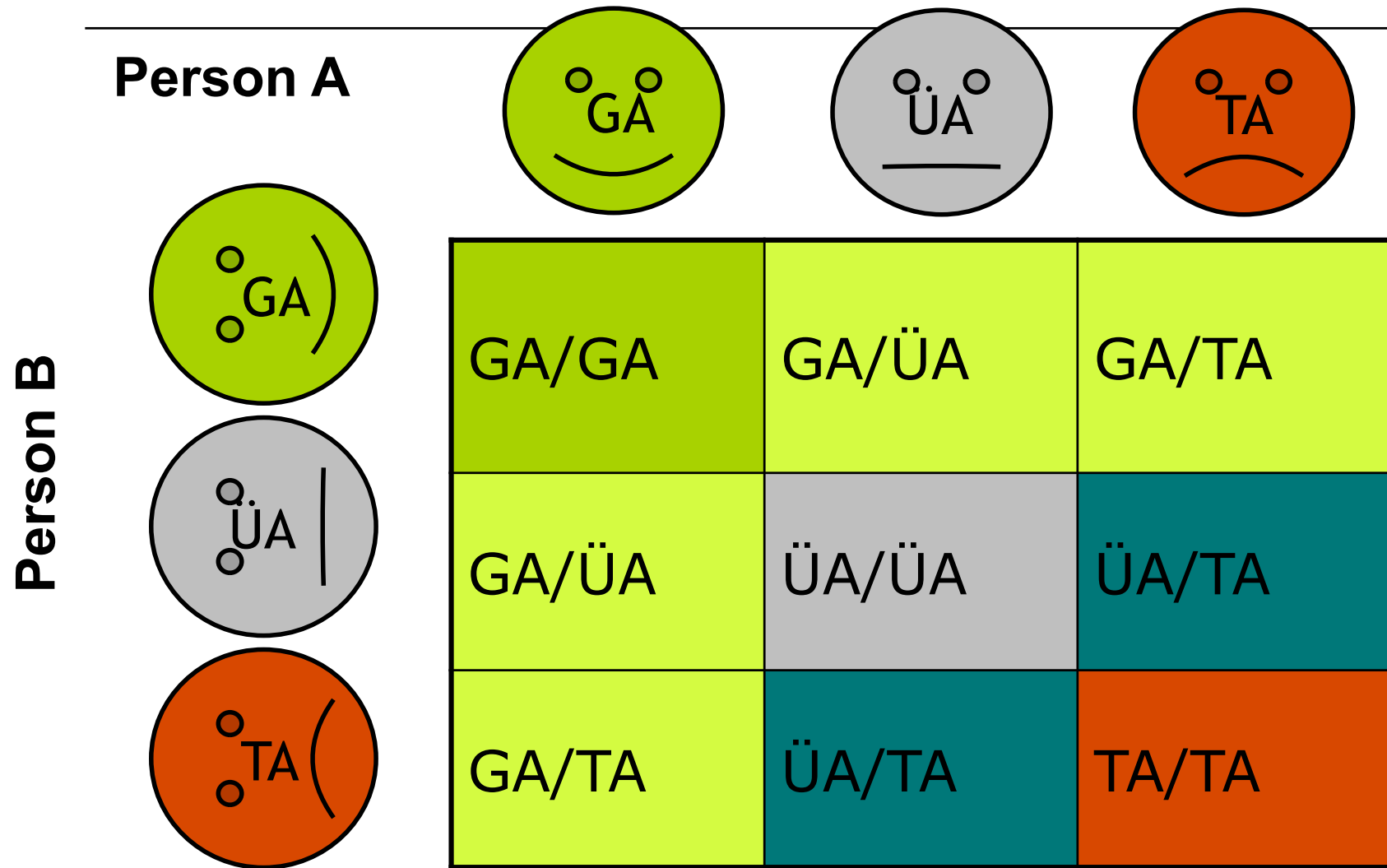
---

- Traumata bewirken bei einem Menschen Spaltungen und daher konflikthafte Beziehungen zu sich selbst
- Beziehungen zu anderen können die Defizite in der Beziehung zu sich selbst nicht wettmachen
- Jeder Beziehungspartner braucht daher eine gesunde Beziehung zu sich selbst als Voraussetzung für gesunde Beziehungen zu anderen

# Spaltungen der psychischen Struktur nach einer Traumaerfahrung



# Gesunde oder verstrickte Beziehung?







## Was kann man für gesunde Beziehungen tun?

---

- Therapie der eigenen Traumata
- Spaltungen in sich selbst integrieren
- In destruktive Beziehungen keine Lebensenergien mehr investieren
- Sich an gesunden Beziehungen freuen
- Durch das Aufstellen entsprechender Anliegen sich diesen Zielen Schritt für Schritt annähern



# Literatur

---

- Grossmann, K. & Grossmann, K.E. (2004). Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Job, A.-K., Bodemann, G., Baucom, D.H. & Hahlweg, K. (2014). Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren. Psychologische Rundschau 1, S. 11-23.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

Einladung zur

2. Internationalen Tagung  
Gesunde Beziehungen und das  
Aufstellen des Anliegens

10.-12. Oktober 2014

in München

[www.gesunde-autonomie.de](http://www.gesunde-autonomie.de)