

Symbiosetrauma und symbiotische Verstrickungen -

Kernkonzepte der
Mehrgenerationalen
Psychotraumatologie

Basel, 31. Januar 2013



Gliederung

1. Kindheit - ein Menschenbild im Wandel
2. Gesunde psychische Entwicklung
3. Was ist ein „Symbiosetrauma“?
4. Trauma und Spaltung
5. Symbiotische Verstrickungen
6. Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas

„Hört ihr die Kinder weinen“

„Die Geschichte der Kindheit, ist ein Alptraum, aus dem wir gerade erst erwachen.

Je weiter wir in der Geschichte zurückgehen, desto unzureichender wird die Pflege der Kinder, die Fürsorge für sie, und desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder getötet, ausgesetzt, geschlagen, gequält und sexuell missbraucht wurden.“
(Lloyd deMause, 1980, S. 12)

Stadien der Kindheitsgeschichte nach deMause

1. Kindesmord (Antike - 4. Jh. n.Chr.)

Kindstötungen und sexueller Missbrauch von Kindern sind weit verbreitet

2. Weggabe von Kindern (4. - 13. Jh.)

Weil Kinder eine „Seele“ haben, dürfen sie nicht mehr ungestraft umgebracht werden. Sie werden daher häufig weg gegeben und geschlagen, weil sie „böse“ sind

3. Ambivalente Haltung zu Kindern (14. - 17. Jh.)

Kinder als Gegenstand elterlicher Projektionen; Kindern müssen körperlich, emotional, geistig und moralisch geformt werden.

Stadien der Kindheitsgeschichte nach deMause

4. Intrusion (18. - 19. Jh.)

Kinder werden nicht mehr nur als Bedrohung erlebt.
Kinderheilkunde reduziert Kindersterblichkeit; Wille der Kinder wird durch Strafen und Drohungen gelenkt

5. Sozialisation (19. - Mitte 20. Jh.)

Kinder werden ausgebildet und an soziale Normen angepasst

6. Unterstützung (ab Mitte des 20. Jh.)

Kinder werden empathisch unterstützt, Eltern investieren Zeit und Energie in eine gesunde Entwicklung von Kindern

Vorstellungen von Kindern bis in die jüngste Vergangenheit

Kinder sind gierig, unbeherrscht, böse, asozial, unrein, unsensibel, schmerzunempfindlich, verstehen nichts und haben keine Erinnerungen an ihre frühe Kindheit und schon gar nicht an ihre Zeit im Mutterbauch oder an ihre Geburterlebnisse.

Deshalb dürfen sie während der Zeit im Mutterbauch mit Nadeln traktiert, mit Gewalt aus dem Mutterbauch geholt werden, alleine gelassen werden, darf man sie schreien lassen, dürfen sie ohne Betäubung operiert werden, können sie genital beschnitten, gezüchtigt und sexuell missbraucht werden.

Wie Kinder wirklich sind

Hoch empfindsam

Extrem Schutzbedürftig

Auf Liebe und Mitgefühl angewiesen

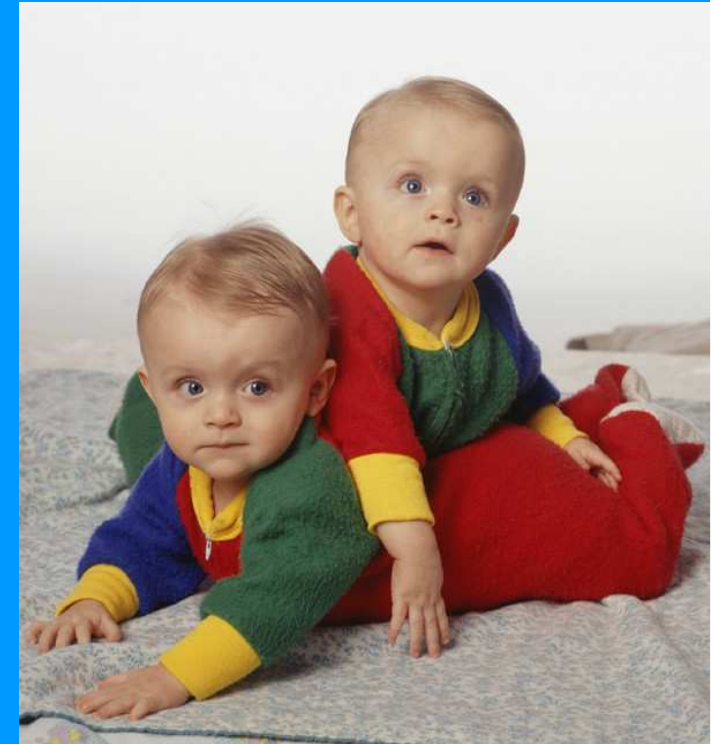
Von Beginn an sozial eingebunden

kommunikativ

Hoch wachsam

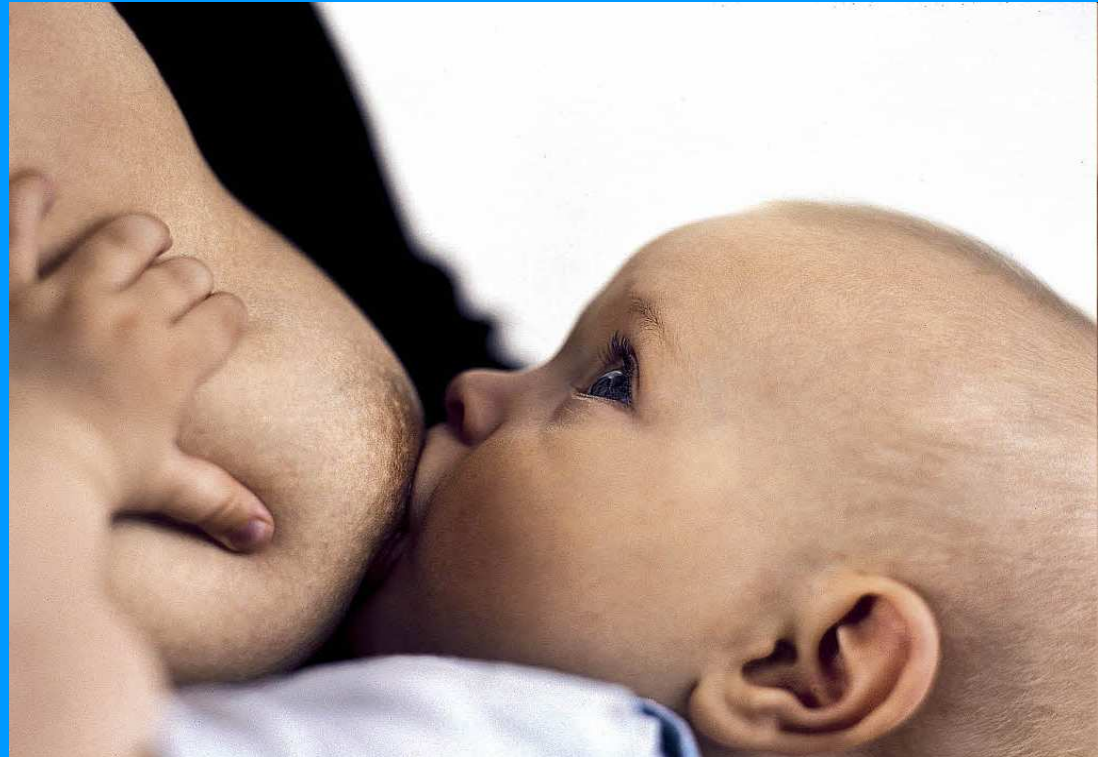
Alle wichtigen Erfahrungen vom Zeitpunkt ihrer Zeugung und Empfängnis an bleiben in ihrem Gedächtnis gespeichert.

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



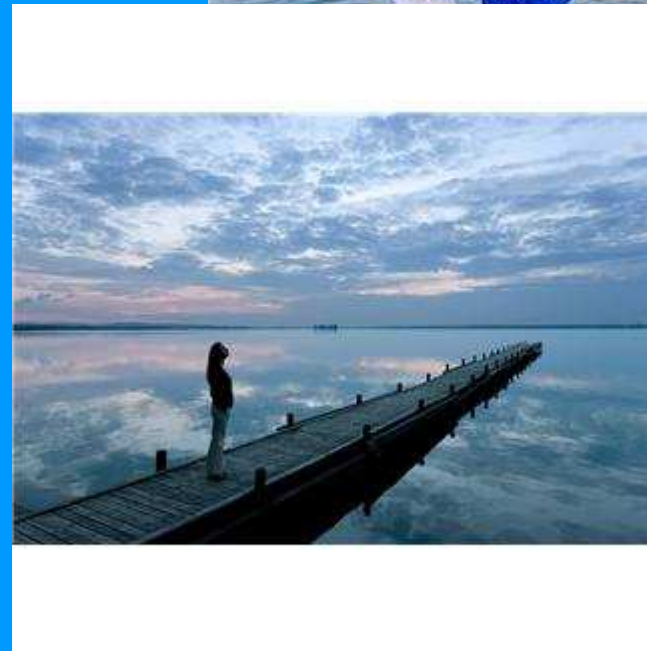
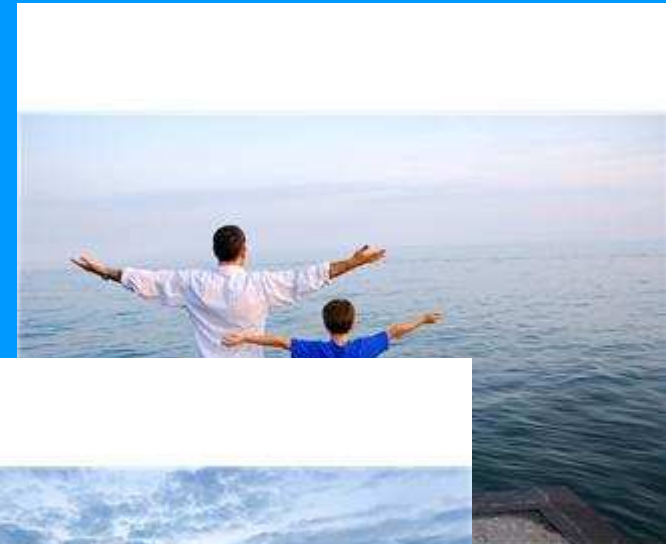
Symbiotische Bedürfnisse

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



Autonomiebedürfnisse

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



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.



Was die Psyche eines Menschen am meisten prägt

ist die symbiotische Bindungsbeziehung mit seiner Mutter.



Jedes Kind ist mit seiner Mutter doppelt symbiotisch verwoben

passiv: die psychischen Qualitäten der Mutter prägen sich vom Zeitpunkt der Zeugung/Empfängnis an in die psychische Grundstruktur des Kindes unbewusst ein

aktiv: das Kind passt sich an seine Mutter an und versucht, ihren Vorgaben gerecht zu werden und ihre Bedürfnisse zu befriedigen.



**Urliebe: Jedes Kind
liebt seine Mutter,
gleich wie sie ist.**

Die Beziehung zu seiner Mutter kann für ein Kind zu einem Symbiosetrauma werden.

Das Kind ist hilflos und ohnmächtig, einen stabilen, sicheren, Halt gebenden, liebevollen Kontakt zu seiner Mutter aufzubauen, weil diese traumatisiert ist (durch Verluste, sexuelle Gewalt, Kriege, Lieblosigkeit ihrer Eltern).



Traumatisierte Mütter können sein

Emotional abgeschaltet und nicht
erreichbar

Übergriffig

Emotional schwer belastet

Unberechenbar

Emotional bedürftig

Gewalttätig

Sie sind psychisch gespalten.



Eine Erfahrung wird zum Trauma...

...wenn in einer lebensbedrohlichen Situation alle Stressprogramme versagen, sie die Lebensgefahr noch weiter steigern und deshalb unterdrückt werden müssen, um zu überleben.



Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

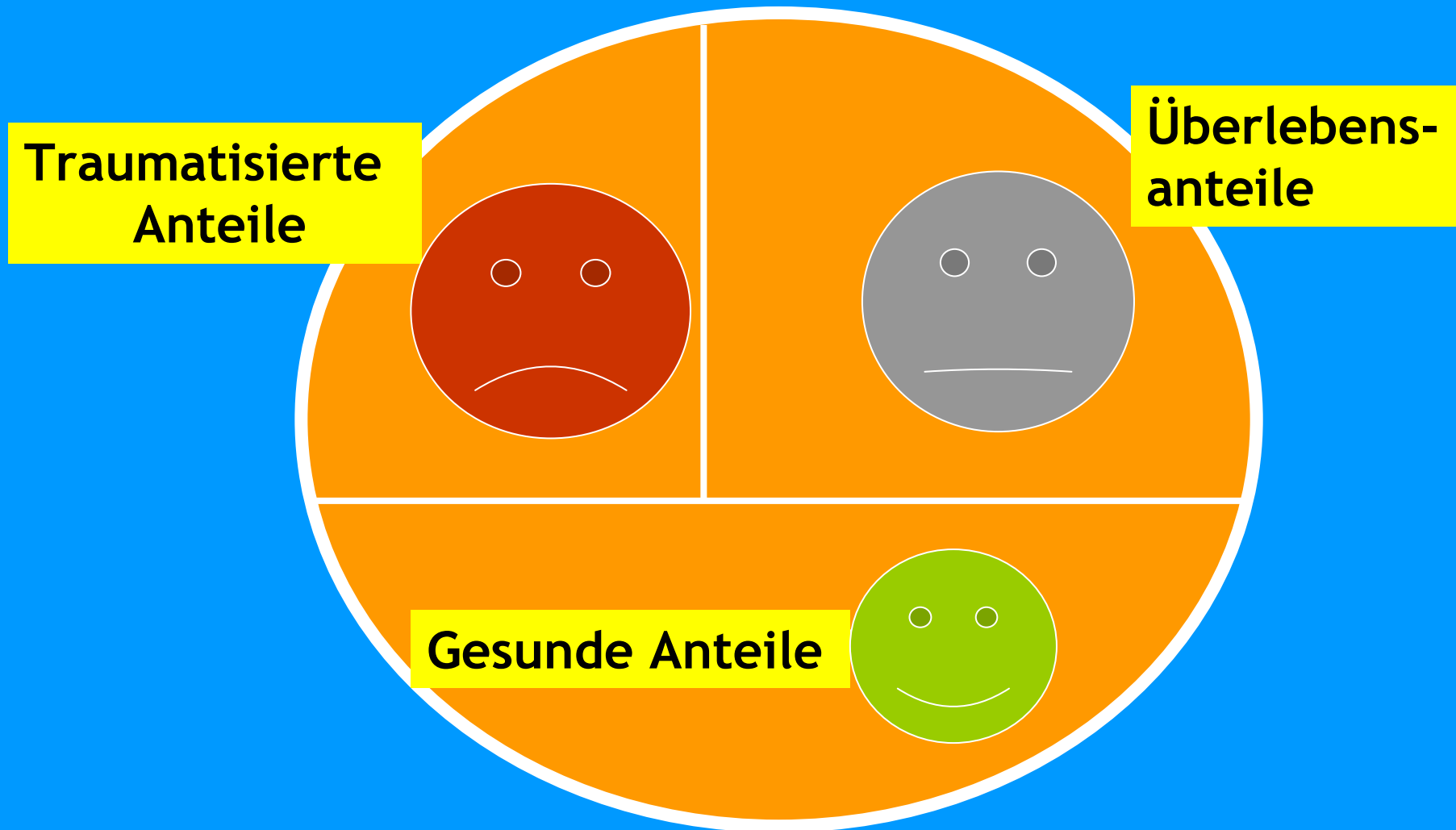
Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



Spaltungen der psychischen Struktur nach einer Traumaerfahrung



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

Die Traumagefühle der Mutter überlagern von Beginn an die eigenen Gefühle des (werdenden) Kindes. Schwangerschaft und Geburt stehen daher unter dem Einfluss des mütterlichen Traumas.

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



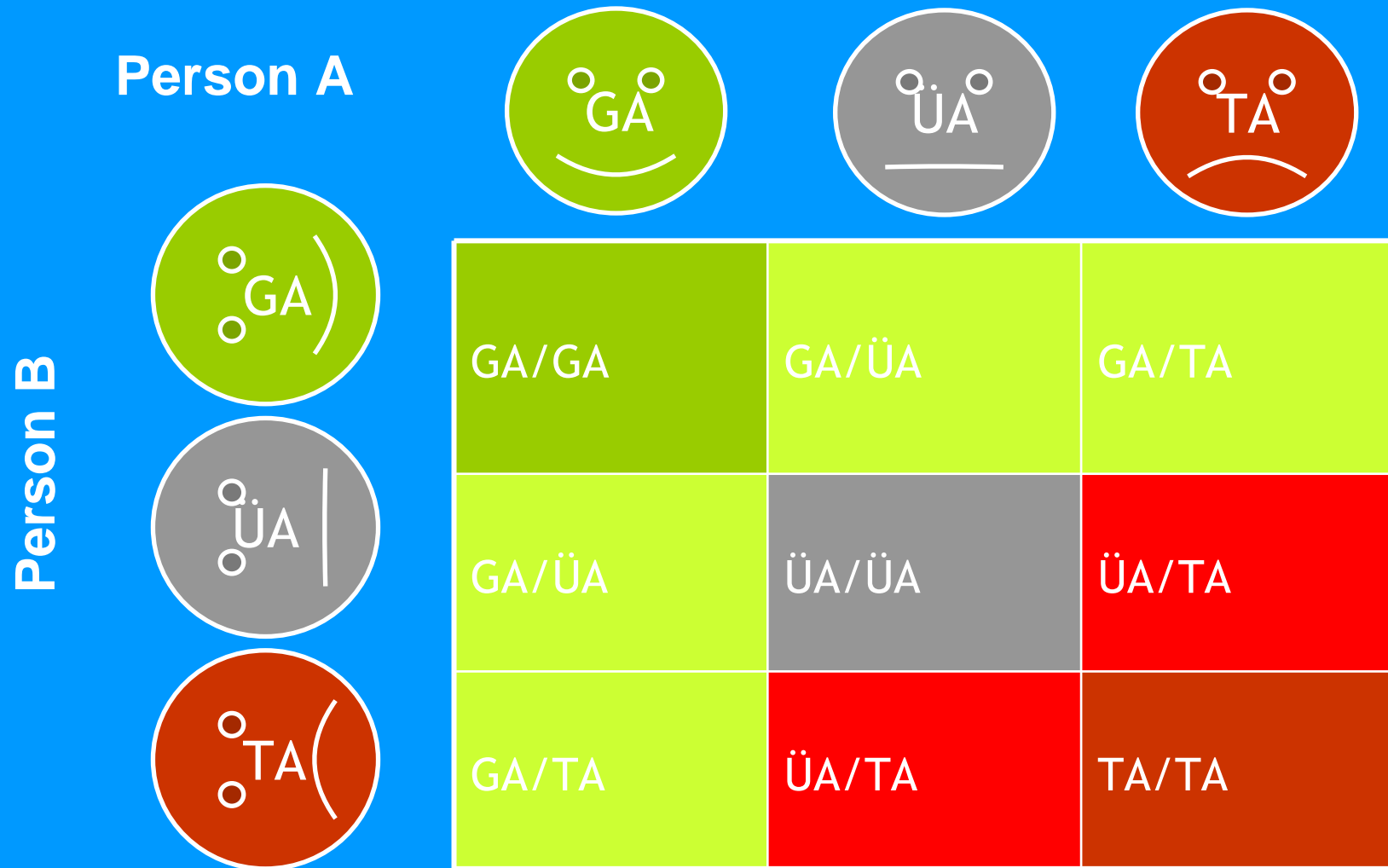
- ❖ zähes Ringen um die Liebe der Eltern
- ❖ Idealisierung der Mutter/des Vaters
- ❖ Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- ❖ die Eltern retten wollen
- ❖ verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern
- ❖ verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

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?



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, Versöhnen und Verzeihen



Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas mit Hilfe des „Aufstellen des Anliegens“

- ❖ Realität und Illusionen unterscheiden lernen
- ❖ eigene von übernommenen Gefühle trennen
- ❖ Die eigenen gesunden Bedürfnisse freilegen
- ❖ Sich abgrenzen lernen
- ❖ sich aus symbiotisch verstrickten Bindungen lösen
- ❖ Niemanden mehr retten wollen
- ❖ weder Opfer noch Täter sein wollen
- ❖ eigene Traumata anerkennen und fühlen
- ❖ gesunde und konstruktive Beziehungen leben



26.10.2012

27

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.

Lloyd deMause (1980). Hört ihr die Kinder weinen. Frankfurt/M.: Suhrkamp Verlag.