

Das Symbiosetrauma

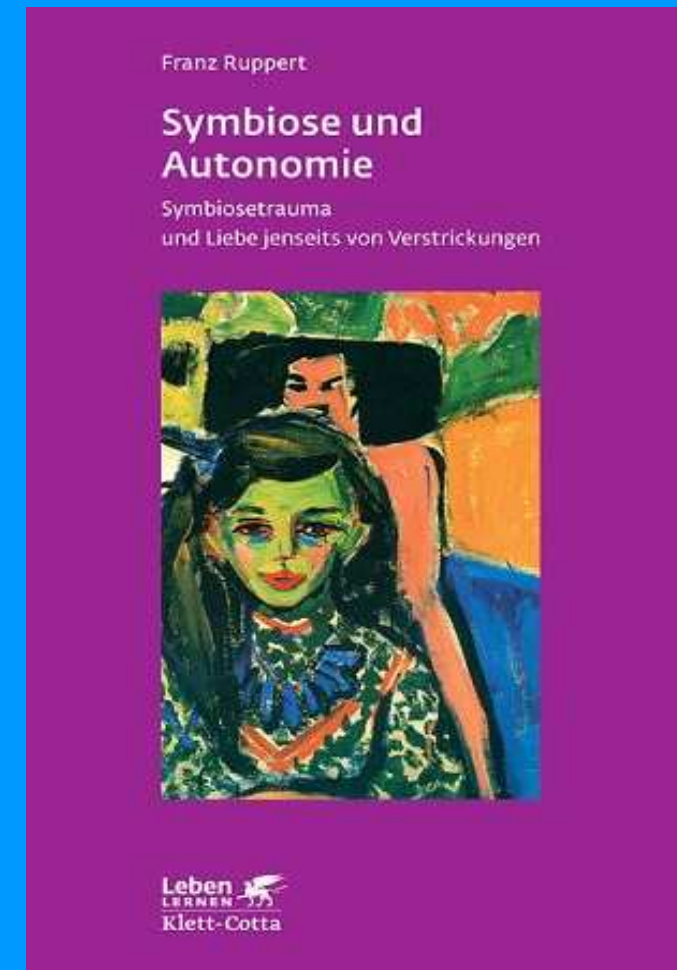
Systemische Therapie im
Kontext von Trauma und
Bindung

Steyerberg, 11. September 2011

www.franz-ruppert.de



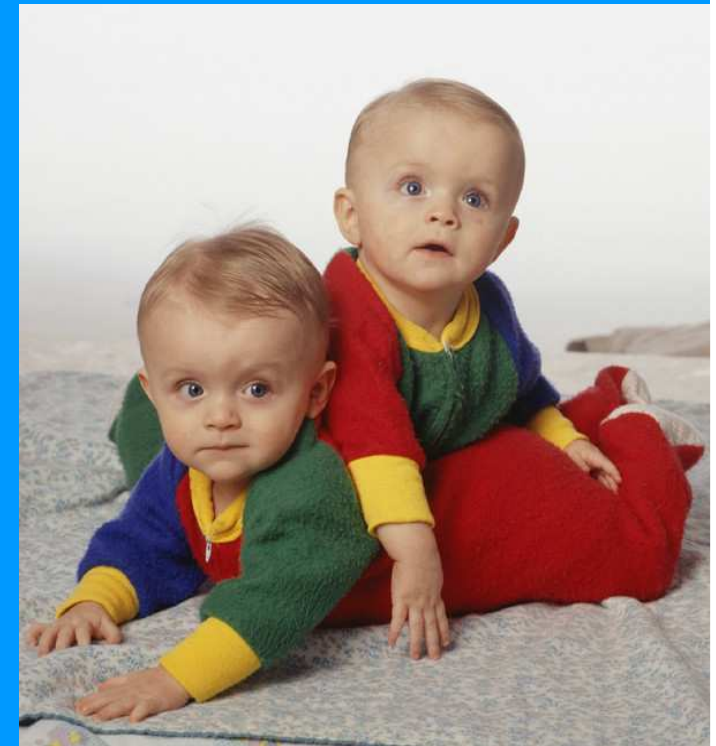
Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



Neu seit September 2010

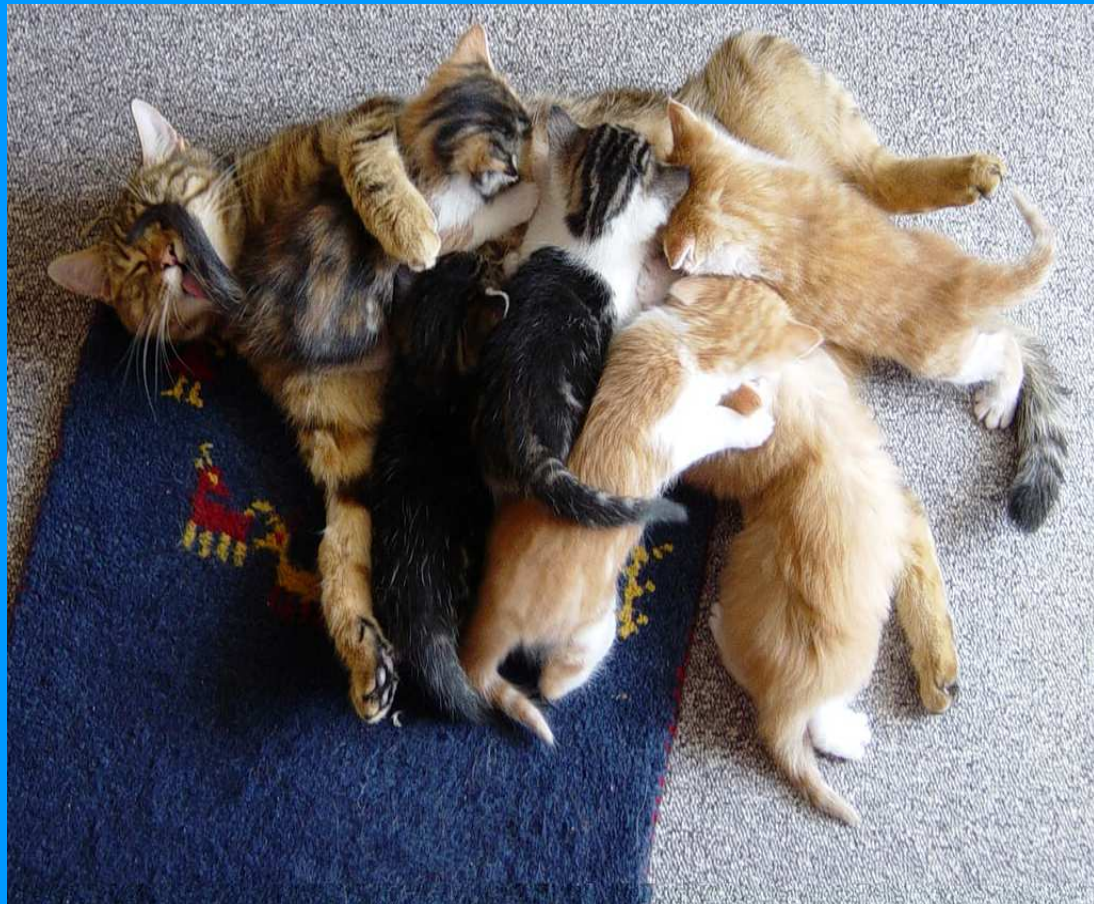


Menschliche
Entwicklung findet im
Wechsel zwischen
Symbiose- und
Autonomiebedürfnissen
statt.



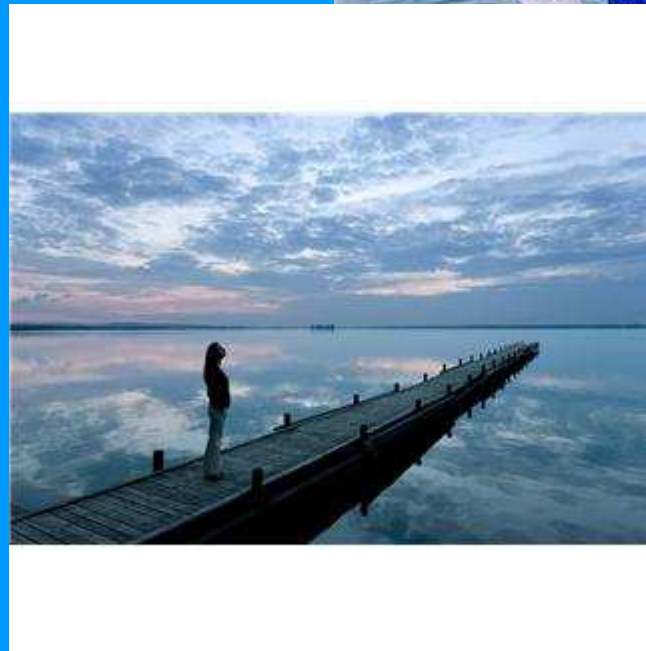
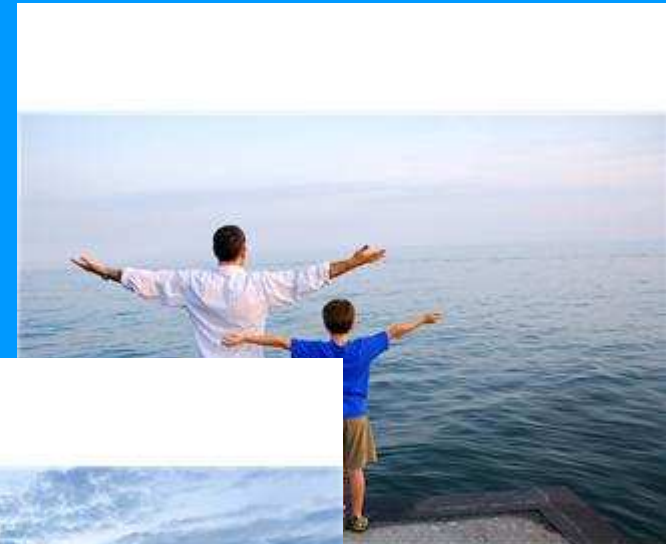
Symbiotische Urbedürfnisse

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



Autonomiebedürfnisse

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



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.



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

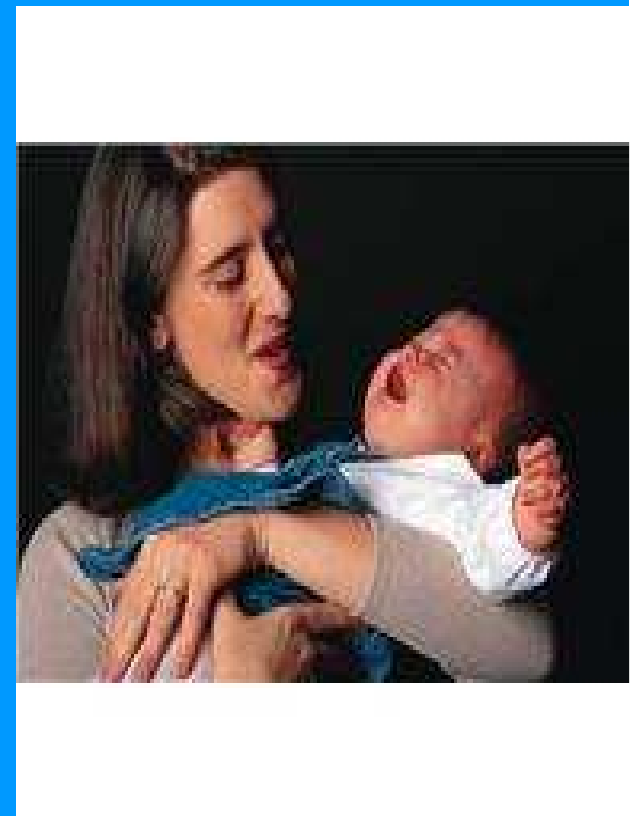
aktiv: das Kind hält sich an der
Mutter fest und versucht, ihre
Bedürfnisse zu befriedigen.



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

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. Je mehr das Kind den emotionalen Kontakt sucht, desto mehr gerät die Mutter an ihre eigenen abgespaltenen Traumata und desto mehr flüchtet sie sich in ihre Überlebensanteile.



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

**Bei traumatisierten Müttern ist die
Wahrscheinlichkeit für eine
Risikogeburt erhöht.**

Traumatisierte Mütter können sein

Emotional 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 unsere Stressprogramme versagen und wir unsere Lebensimpulse unterdrücken müssen, um zu überleben.



Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

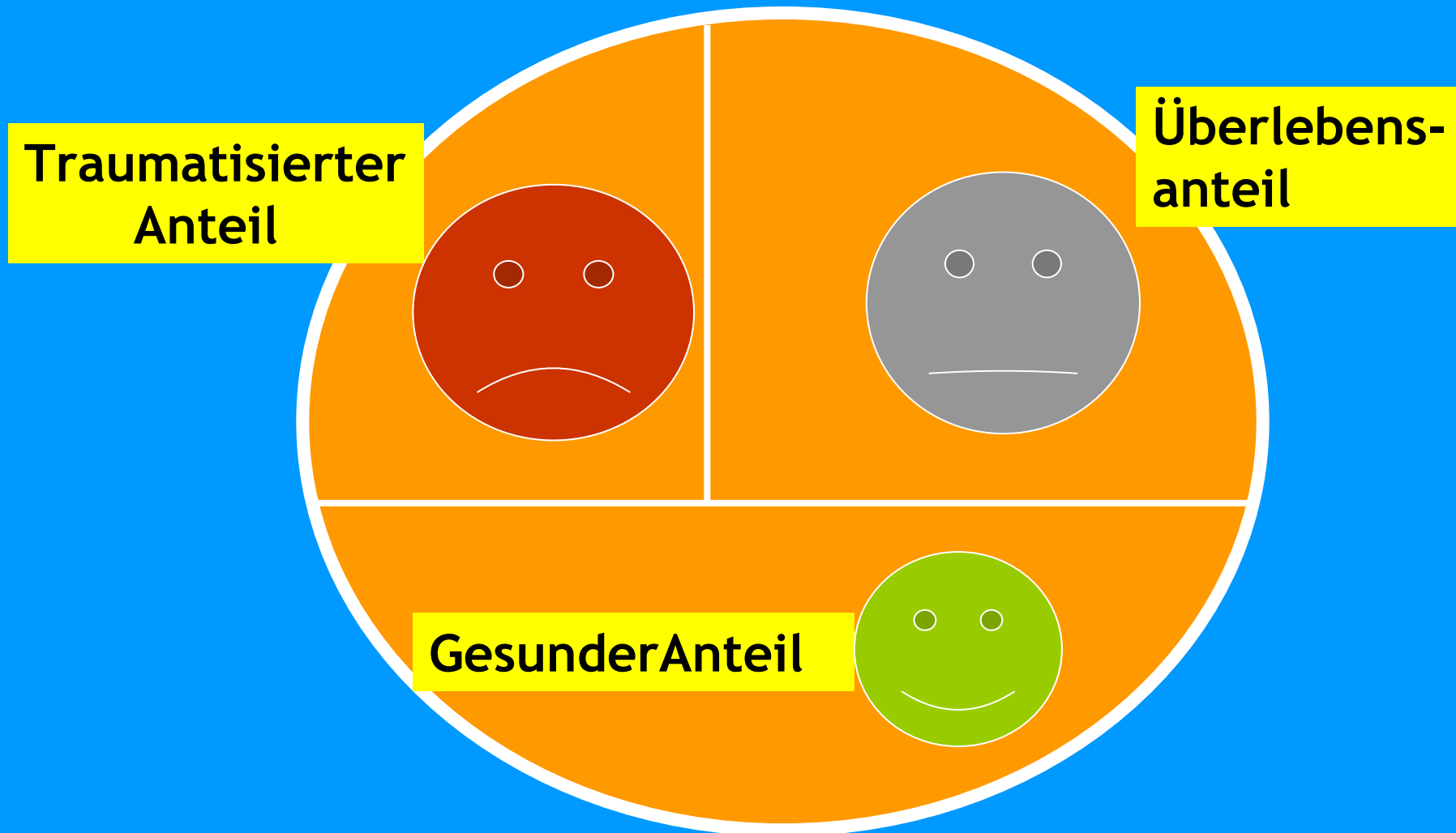
Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



Identitätsspaltungen nach einer Traumaerfahrung



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 ...)



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



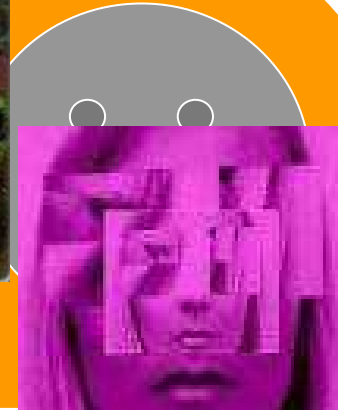
Eltern helfen ihren Kindern am meisten, wenn sie ihre eigenen Traumata erkennen, als Faktum akzeptieren und mit therapeutischer Hilfe auflösen.

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

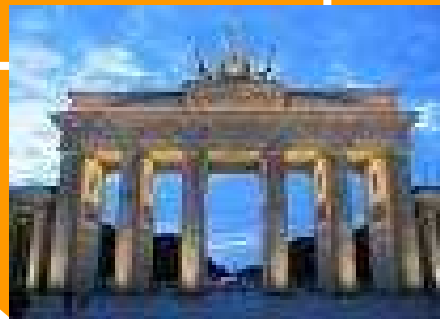
Überwinden der Spaltungen nach Traumaerfahrungen

Tor der Angst
und der Schmerzen



Tor der
Illusionen

Tor zur Freiheit



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



Vorankündigung

„Symbiose und Autonomie“

1. Internationaler Kongress für
Traumaufstellungen vom 26.-28-
Oktober 2012 in München

Literatur

Franz Ruppert (2001). Berufliche Beziehungswelten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.

Franz Ruppert (2003). Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen. München: Kösel 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.