

Symbiose und Autonomie

Symbiosetrauma und
Liebe jenseits von
Verstrickungen

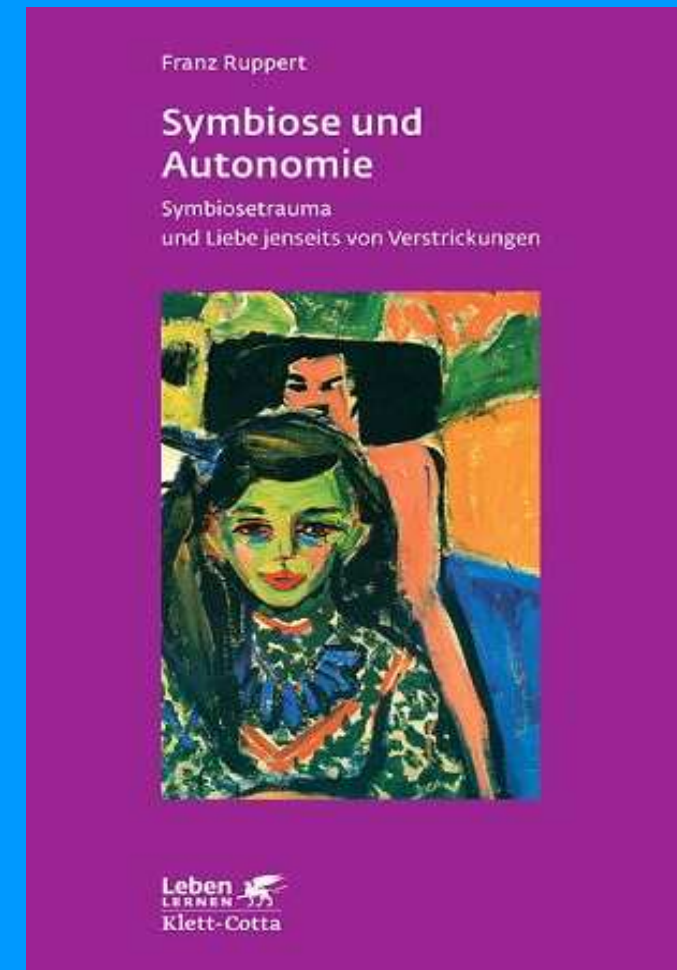
Lahnstein

14. Januar 2011

www.franz-ruppert.de



Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



Neu im September 2010



Was ist die „Psyche“?

„Atem“, Lufthauch“ Geistwesen
(Platon, religiöse und spirituelle
Menschen)

Materie, Gehirn, Nervensystem
(Mediziner, Psychiater,
Materialisten)

das, was Menschen tun und
erleben (Dichter, Schriftsteller,
Filmemacher, Psychotherapeuten)



Daseinsgrund für die „Psyche“?

Für den lebendigen Organismus („Hardware“) schafft sie verschiedene Fenster zur Außenwelt und die Zugänge zu seiner Innenwelt („Software“), die ihm für seinen Selbst- und Arterhalt nützlich sind.



Hauptleistungen der Psyche

Wahrnehmen (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten)

Fühlen (lieben, Angst haben, wütend sein, traurig sein, sich schämen, sich schuldig fühlen)

Denken (assoziativ, logisch-rational)

Erinnern (kurz- und langfristig, bildhaft, episodisch, semantisch, prozedural)

Selbstbewusstsein

Die menschliche Psyche ist ...

Selektiv

Adaptiv

Ständig in Entwicklung
(evolutionär und
ontogenetisch
gesehen).

Daher kann es

zu falscher

Informationsauswahl

zu Fehlanpassungen

und

zu Fehlentwicklungen
kommen.

Gefahr für die menschliche Entwicklung:

Die psychischen Prozesse
verselbständigen sich

und der lebendige Organismus
muss ihnen zu Diensten sein.



Makarova Sasa
amor und psyche

Gegenstrategien

Neues lernen

Innere Korrekturmöglichkeiten schaffen (aus Fehlern lernen, Selbstreflexion)

Äußere Korrekturmöglichkeiten nutzen (Feedback einholen, Beratung, Psychotherapie)



Menschen haben als Nesthocker, Herdentiere und sexuelle Wesen ...

Angst vor dem Alleinsein
das Bedürfnis nach sicherer
Mutterbindung
Fähigkeit zum spontanen
Miterleben anderer (Spiegelneurone
...)
Bedürfnis danach, jemand
Besonderes zu sein
...



Symbiotische Urbedürfnisse

- genährt werden
- gewärmt werden
- Körperkontakt
- gehalten werden
- Augenkontakt
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- Rückhalt bekommen
- zusammen- und dazugehören



**Die grundlegende und seine
Psyche am stärksten prägende
Lebenserfahrung eines jeden
Menschen....**

**...ist die Symbiose
mit seiner Mutter.**



Jedes Kind ist mit seiner Mutter zweifach 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 ihr Halt zu geben und ihre Bedürfnisse zu erfüllen.



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

Wie kommt es zu einer gesunden seelischen Entwicklung?

Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Zugehörigkeit werden von der Mutter befriedigt.

Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird von beiden Eltern gefördert.



Autonomiebedürfnisse

- Eigenständig sein
- Selbst machen
- Unabhängig sein
- Frei sein
- Selbst entscheiden
- ...



Formen der Symbiose

konstruktiv

Wir = Ich + Du

Gleichwertigkeit

Geben und Nehmen sind ausgeglichen

Vorherrschen von Empathie und Liebe

Möglichkeit der Auflösung von Beziehungen

destruktiv

Wir = Ich = Du

Dominanz und Unterwerfung

Ausbeutung

Vorherrschen von Ängsten und Aggression

Verbot der Auflösung von Beziehungen

Wirkliche oder Pseudoautonomie

Eigenständigkeit in
der Beziehung

Isolation und Rückzug

Annehmen von
Unterstützung falls
notwendig

Angst vor
Abhängigkeit

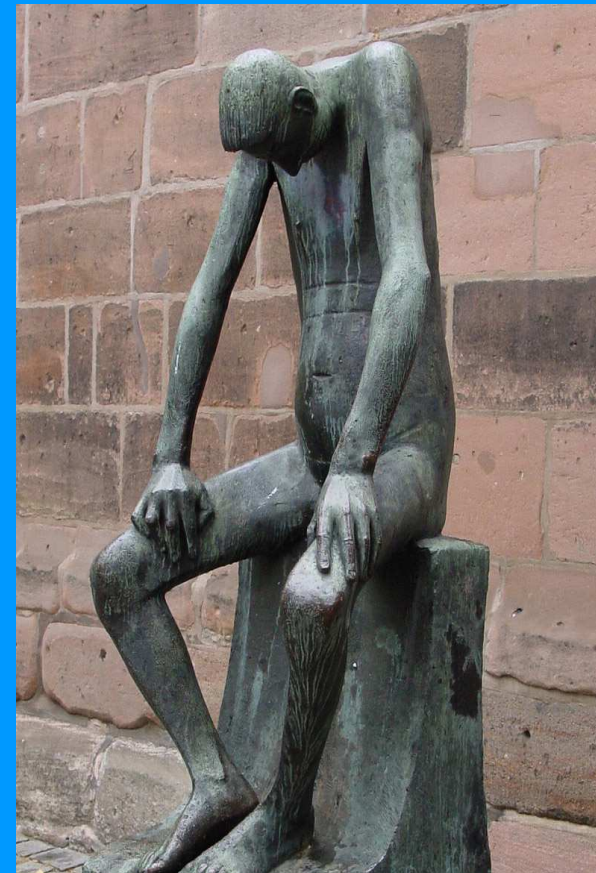
Vertrauen in andere

Grundsätzliches
Misstrauen

Realistische
Selbsteinschätzung

Selbstüberschätzung

Traumata sind die Hauptursache für destruktive symbiotische Beziehungen und das Entwickeln von Pseudoautonomie.



Eine Erfahrung wird zum Trauma...

...wenn wir oder andere in **Lebensgefahr** und **hilflos** und **ohnmächtig** sind.



Gut eingrenzbbare Arten von seelischen Traumata

Existenztrauma

(z.B. schwerer Unfall)

Verlusttrauma

(z.B. Tod einer geliebten Person)



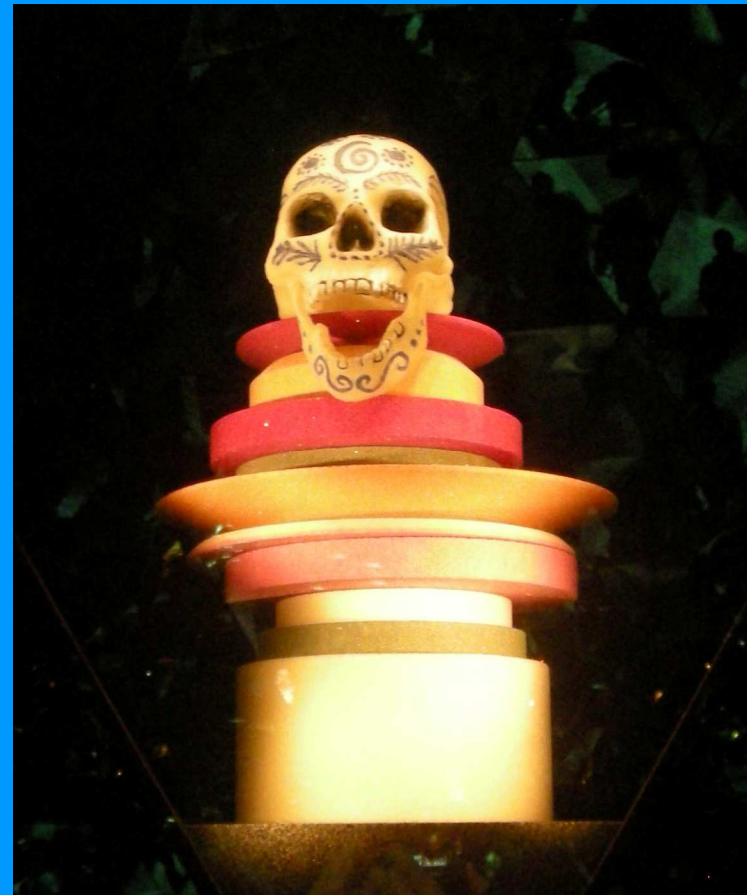
Komplexe und schwer eingrenzbbare seelische Traumata

Bindungstrauma

(Abhängigkeit von einer Person, an die man seelisch gebunden ist und von der man abgelehnt wird)

Bindungssystemtrauma

(z.B. Missbrauch, Mord, Inzest in einem von Traumata geprägten Familiensystem)



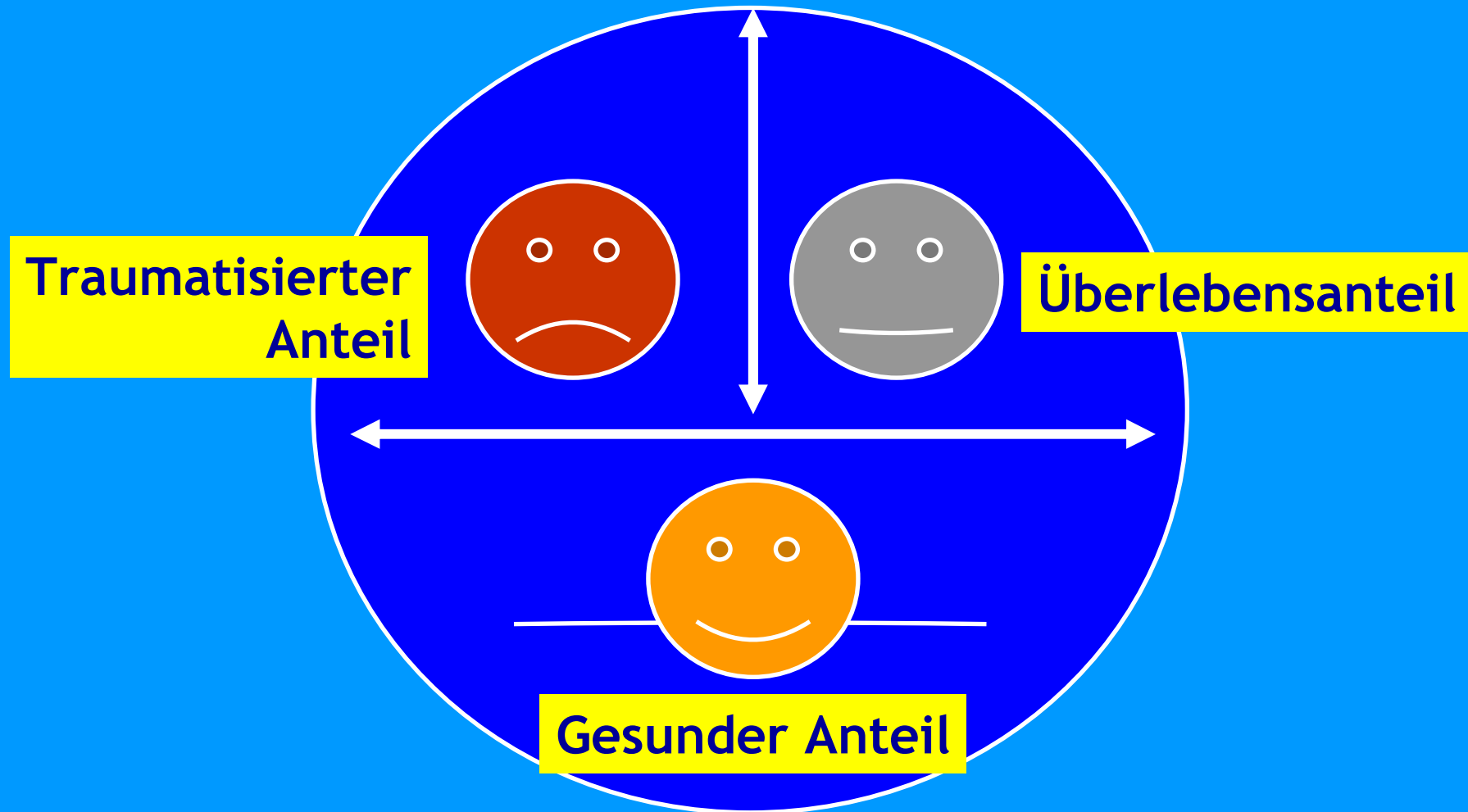
Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren,
Einfrieren,
Dissoziieren und
Aufspalten der
Persönlichkeit.

Er sichert das Überleben.



Seelische Spaltung nach einer traumatischen Erfahrung



Merkmale von gesunden seelischen Anteilen



- Fähigkeit, die Realität offen wahrzunehmen
- Fähigkeit, Gefühle angemessen auszudrücken
- Vertrauen in andere Menschen
- Fähigkeit, emotionale Bindungen aufzubauen
- Erwachsener Umgang mit Sexualität
- Selbstliebe
- Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Handelns
- Bereitschaft zur angemessenen Übernahme von Verantwortung
- Wille zur Wahrheit/Klarheit
- Hoffnung auf gute Lösungen von Problemen
- ...

Merkmale traumatisierter Anteile



- speichern die negativen Erinnerungen an das Trauma
- bleiben auf der Altersstufe zum Zeitpunkt des Traumas stehen
- suchen noch immer nach einem Ausweg aus dem Trauma
- können plötzlich „getriggert“ werden



Merkmale von Überlebensanteilen

- sichern das Überleben in und nach der Traumasituation
- sind Wächter der seelischen Spaltung
- sind im Gegenwärtigen verhaftet
- verdrängen und leugnen das Trauma
- vermeiden Erinnerungen an das Trauma
- ignorieren und lenken ab
- kontrollieren die traumatisierten Anteile
- kontrollieren andere Menschen
- suchen nach Kompensationen
- erzeugen Illusionen
- sind unterwürfig und latent aggressiv
- laden eigene Traumagefühle auf andere ab
- erzeugen weitere Spaltungen



Das Symbiosetrauma...

...ist in vielen Fällen die **ursprüngliche Traumaerfahrung** eines Menschen.

Er ist als Kind hilflos und ohnmächtig, einen stabilen, sicheren, Halt gebenden emotionalen Kontakt zu seiner traumatisierten Mutter aufzubauen.

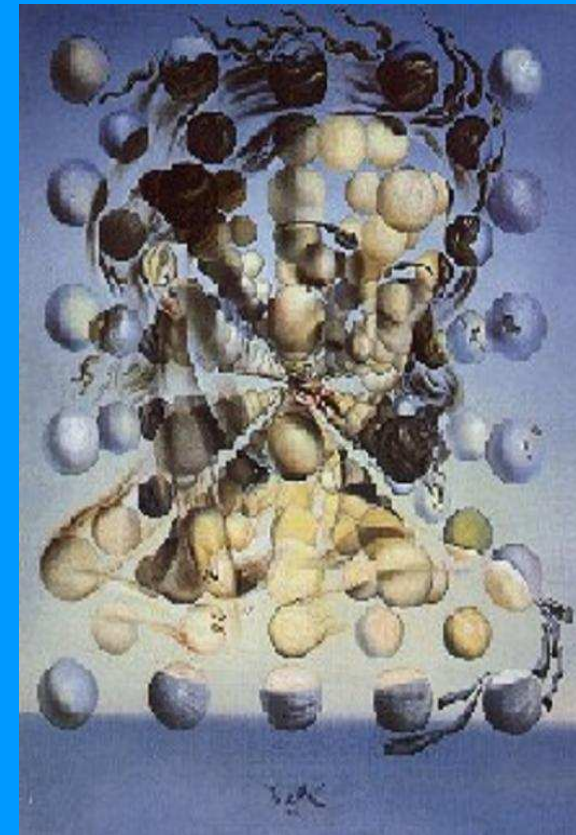


Trauma und seelische Bindung

Traumatische Erfahrungen beeinträchtigen die Bindungsfähigkeit von Menschen erheblich.

Paare finden nicht zusammen.

Eltern können sich ihrem Kind emotional nicht öffnen, weil sie den Kontakt mit ihren eigenen traumatisierten Anteilen fürchten müssen.



Gesunde seelische Anteile bei einem Kind

- Eigene Lebenskraft
- Eigener Lebenswille
- Gesunde Urbedürfnisse
- Freude an der Bewegung
- Freude am Spielen
- Freude am Lernen
- ...



Merkmale traumatisierterer Anteile bei einem Symbiosetrauma



- Verzweiflung, dass keine Mutter/Elternliebe spürbar ist
- Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühle
- Todesangst
- Unterdrückte Wut
- Unterdrückte Trauer
- Tendenz zur Selbstaufgabe, extremer Rückzug



Merkmale der Überlebensanteile bei einem Symbiosetrauma

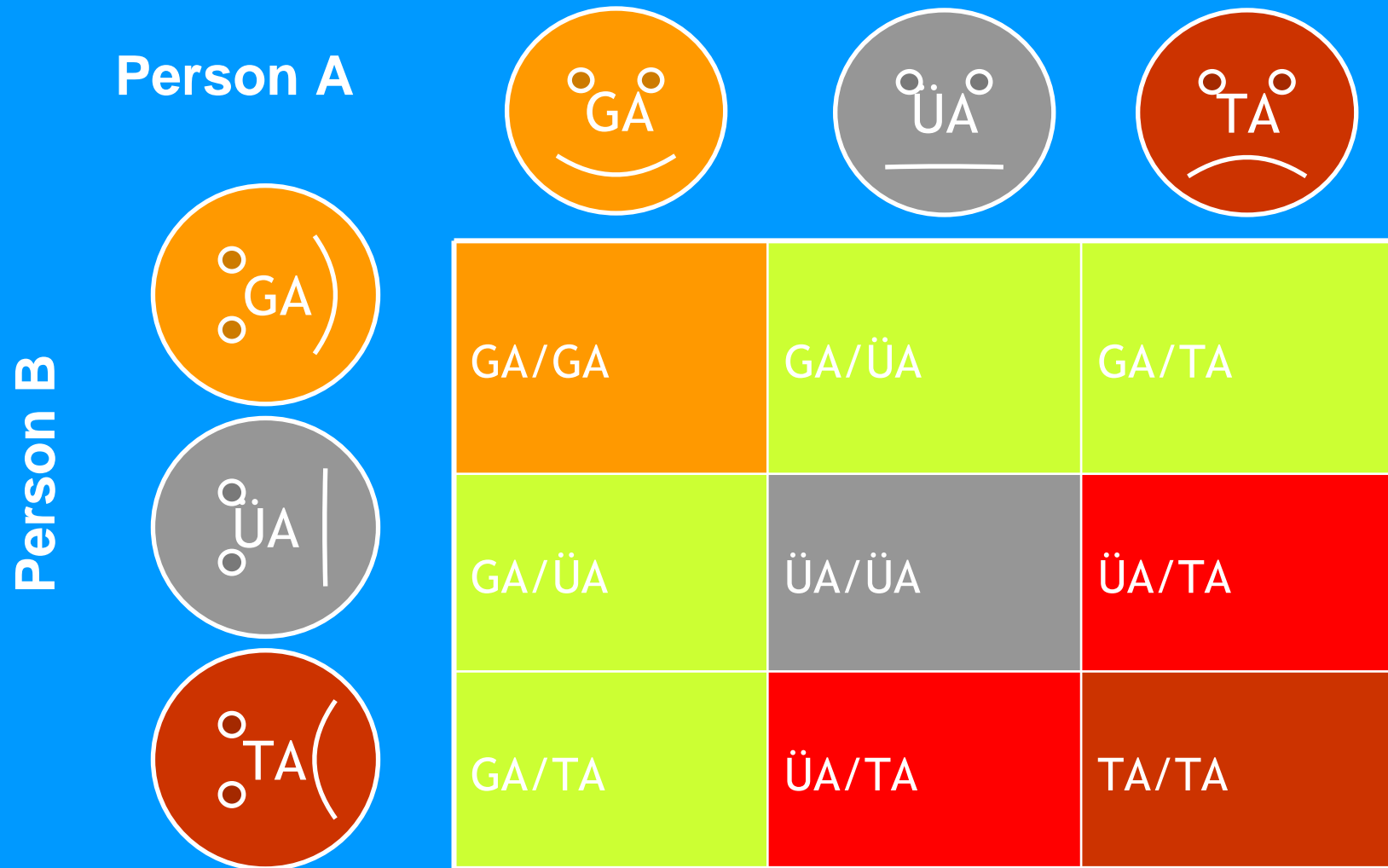


- zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern
- Idealisierung der Mutter/des Vaters
- Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- die Eltern retten wollen
- verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern
- verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

Einige Merkmale einer symbiotischen Verstrickung

- ängstliches Anklammern
- Erwartungsdruck aufbauen
- Bewertungen und Abwertungen
- wechselseitiges nicht Verstehen
- Veränderung von anderen erwarten
- Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung
- Liebesillusionen

Formen von Beziehungen



Folgen eines Symbiosetraumas

- Eigene und übernommene Gefühle können nicht unterschieden werden
- Leben in einer fremden Identität
- Lebenslange symbiotische Verstrickung mit den Eltern
- Symbiotische Verstrickungen in anderen nahen Beziehungen
- Psychische Störungen wie Hyperaktivität, Depressionen, Süchte, Psychosen



Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas



- den eigenen Willen stärken
- Realität und Illusionen unterscheiden lernen
- eigene Gefühle von übernommenen unterscheiden lernen
- sich aus symbiotisch verstrickten Bindungen lösen
- eigene Traumata anerkennen
- Niemanden mehr retten wollen
- weder Opfer noch Täter sein wollen
- Wunsch nach gesunden Beziehungen verspüren

Wichtig zu unterscheiden in der Psychotherapie:

Eigene abgespaltene
Persönlichkeitsanteile
annehmen.



In der symbiotischen Verstrickung
übernommene Gefühlszustände
loslassen.



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





Literatur

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.

Franz Ruppert (2010). Symbiose en autonomie in relaties. Eeserveen: Uitgeverij Akasha.

Symbiose = Zusammenleben

➤ Zwischen
verschiedenen
Arten

➤ Innerhalb
einer Art

**Universelles
Naturprinzip**

