

Symbiose und Autonomie

Symbiosetrauma und
Liebe jenseits von
Verstrickungen

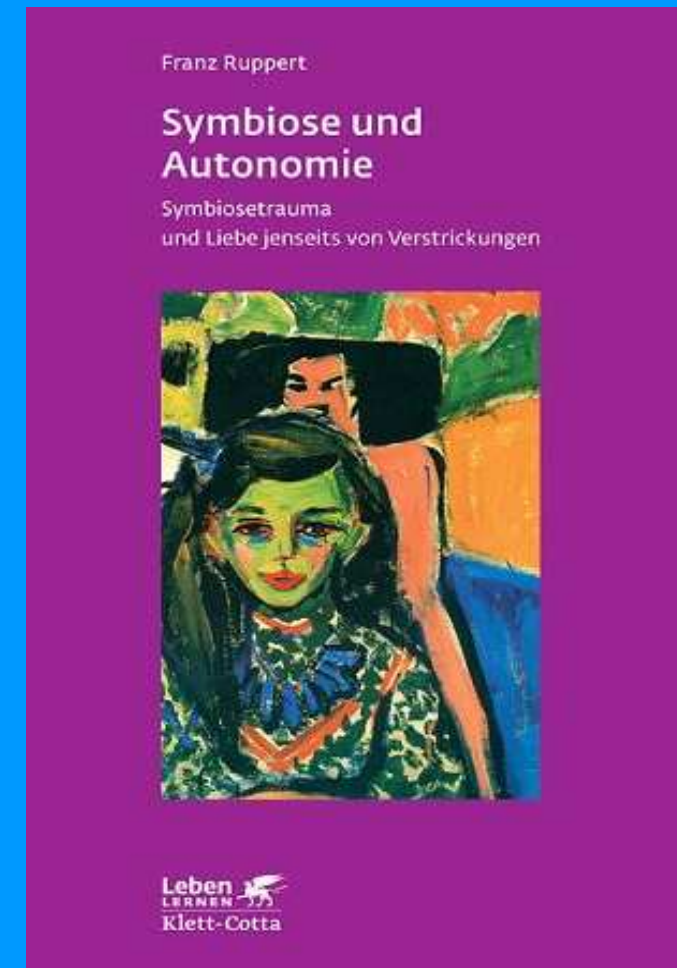
Wien, 29. April 2011

www.franz-ruppert.de



© Prof. Dr. Franz Ruppert

Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



Neu im September 2010



Menschen haben als Säugetiere, Nesthocker, Herden- und Raubtiere, sexuelle Wesen ...

- viele Ängste
- das Urbedürfnis nach sicherer Mutterbindung
- die Fähigkeit zum spontanen Miterleben anderer („limbische Resonanz“)
- ein hohes Aggressionspotential
- das Bedürfnis danach, individuell zu sein
- ohne Mitgeföhle aufgrund ihrer Intelligenz ein enorm zerstörerisches Potential



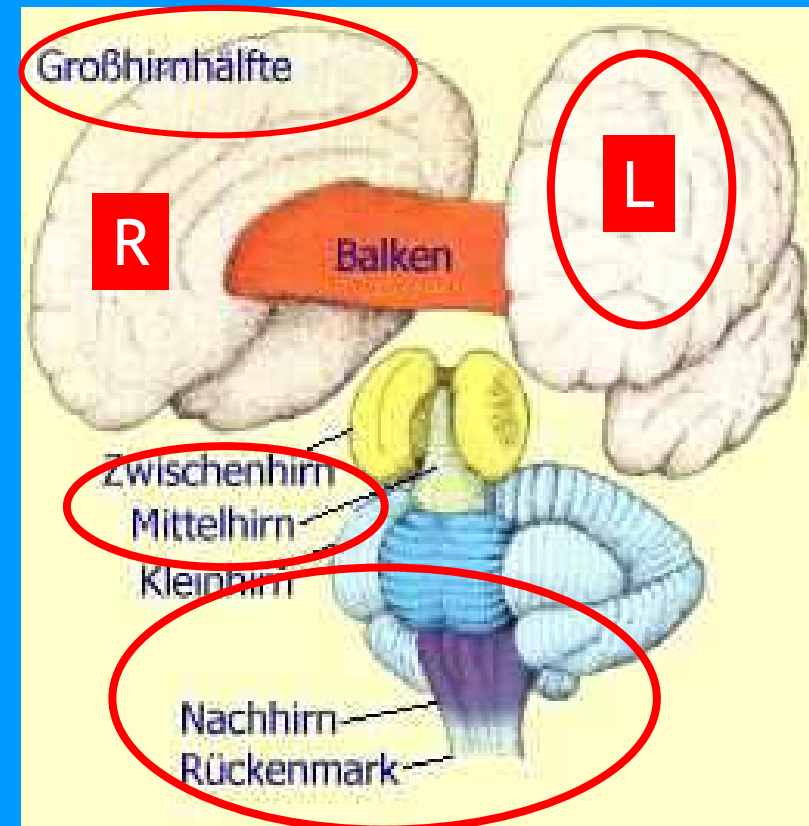
Die vier Hauptgehirne des Menschen und ihre zentralen psychischen Programme

Die linke Gehirnhälfte: Spreche! Denke logisch rational! Wer bist du? Sei ich!

Die rechte Gehirnhälfte: Mache dir Bilder und Vorstellungen! Assoziiere! Erfinde deine Welt!

Das Säugetiergehirn: Fühle mit! Liebe, damit du geliebt wirst! Halte die Zugehörigkeit!

Das Raubtiergehirn: Friß oder stirb! Flucht oder Angriff! Angst oder Aggression



Psychische Hauptfunktionen

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

Daseinsgrund für die „Psyche“

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



Die menschliche Psyche ist ...

Selektiv

Adaptiv

Ständig in Entwicklung
(evolutionär und
ontogenetisch
gesehen).

Daher kann es

zu einseitiger

Informationsauswahl

zu Fehlanpassungen und

zu fehlender Integration

unterschiedlicher

Anforderungen kommen.

Gefahr für die menschliche Entwicklung:

Einzelne psychischen Prozesse verselbständigen sich, sie koppeln sich vom Gesamtgeschehen ab, sie werden nicht integriert verarbeitet

und der lebendige Organismus wird dann von einzelnen psychischen Programmen beherrscht.



Makarova Sasa
amor und psyche

Gegenstrategien

Ständig Neues lernen

Innere Korrekturmöglichkeiten schaffen (aus Fehlern lernen, Selbstreflexion)

Äußere Korrekturmöglichkeiten nutzen (Feedback einholen, Beratung, Psychotherapie)

Psychotherapie muss sich der Logik der verschiedenen psychischen Softwareprogramme und ihrer Gehirn-Hardware-Basis anpassen



**Menschliche Entwicklung
findet in einem Wechselspiel
zwischen Symbiose- und
Autonomiebedürfnissen statt.**



Symbiose = Zusammenleben

➤ Zwischen
verschiedenen
Arten

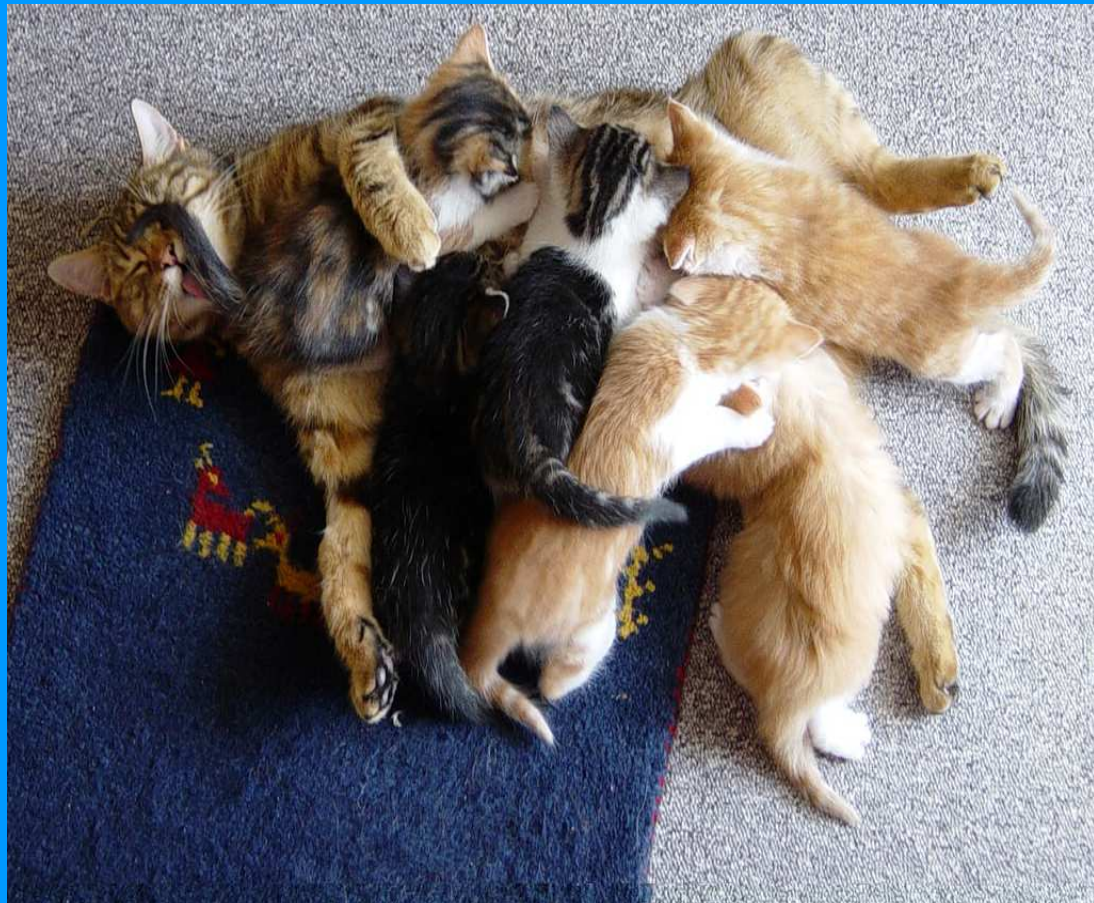
➤ Innerhalb
einer Art

**Universelles
Naturprinzip**



Symbiotische Urbedürfnisse

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



**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
- In sich selbst Halt finden
- Etwas 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

Freude an der Entwicklung des Anderen

Möglichkeit der Auflösung von Beziehungen

destruktiv

Wir = Ich = Du

Dominanz und Unterwerfung

Ausbeutung

Vorherrschen von Ängsten und Aggression

Angst vor der Entwicklung des Anderen

Verbot der Auflösung von Beziehungen

Wirkliche oder Pseudoautonomie

Eigenständigkeit in
der Beziehung

Isolation und Rückzug

Annehmen von
Unterstützung falls
notwendig

Bleibende Angst vor
Abhängigkeit

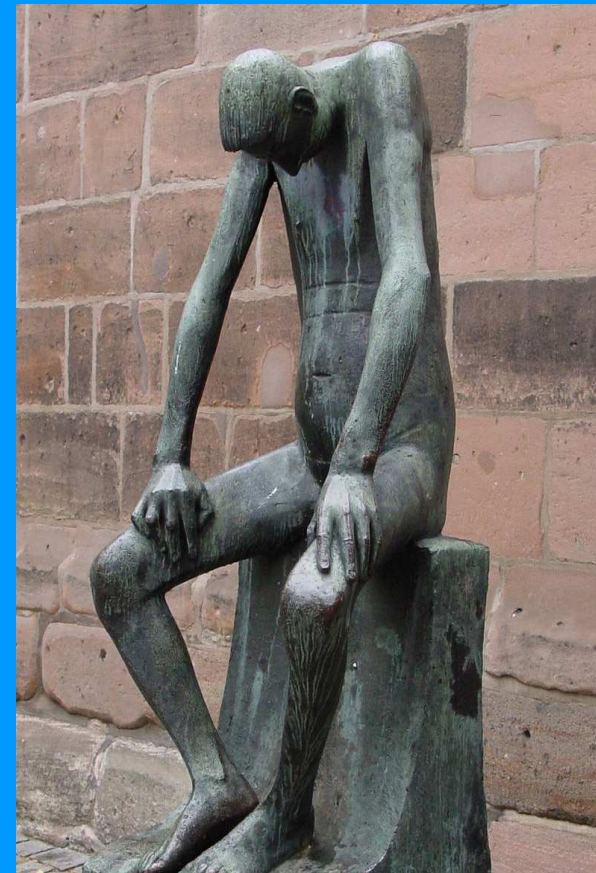
Vertrauen in andere

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

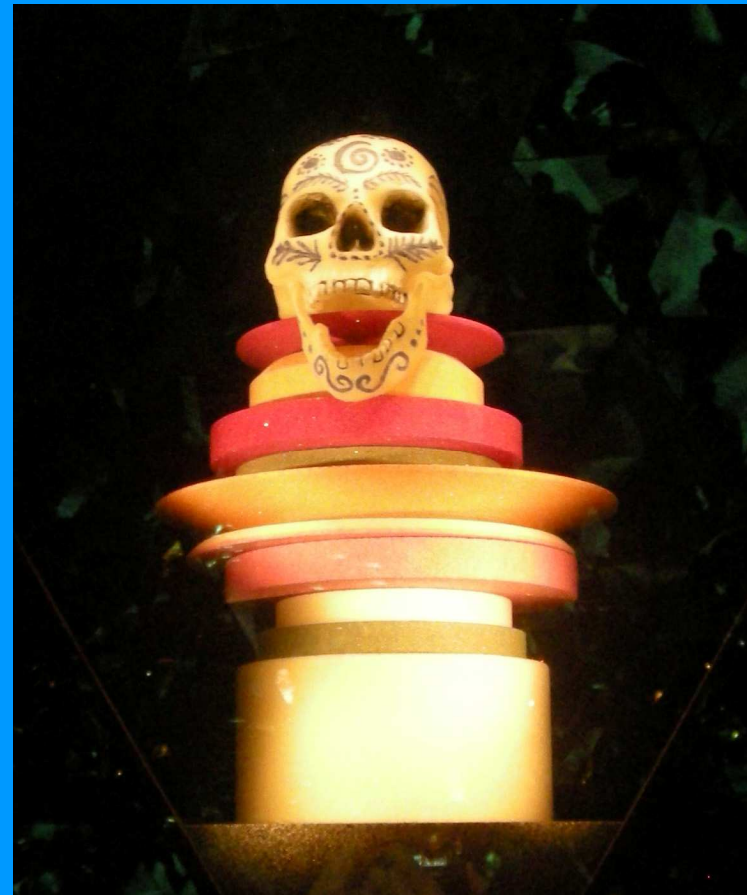
(z.B. Tod einer geliebten Person)



Komplexe und schwer eingrenzbbare seelische Traumata

Bindungstrauma/Symbiosetrauma
(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)



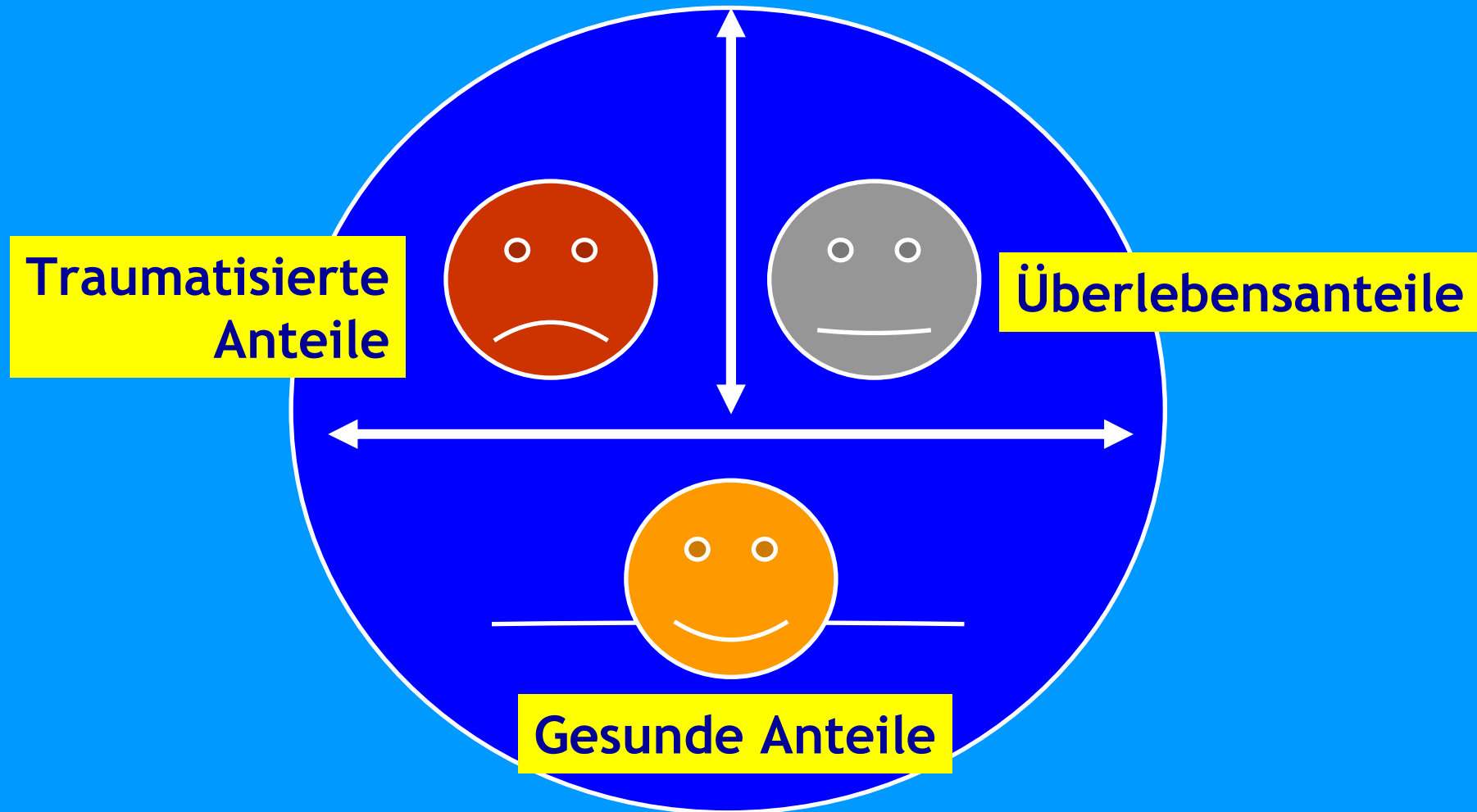
Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

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
- Begründetes 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
- wollen aus ihrem Gefängnis geholt 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.

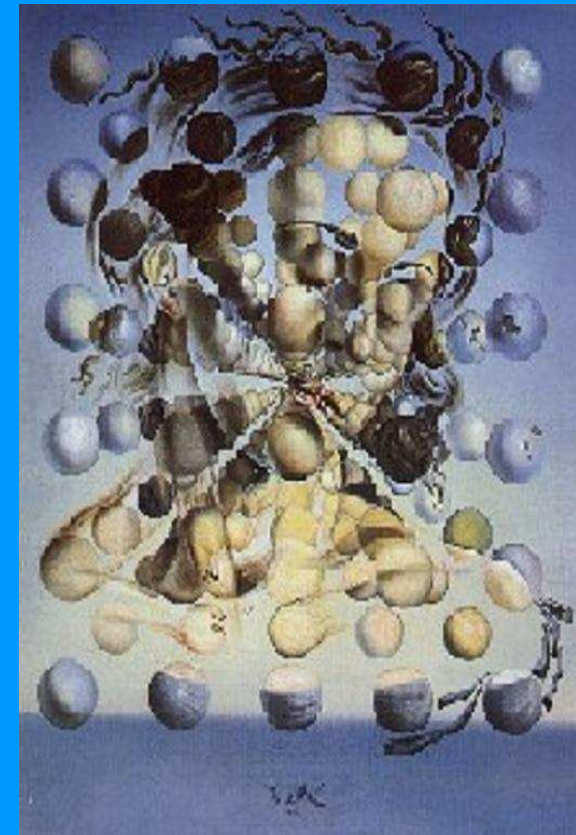


Trauma und seelische Bindung

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 traumatisierter 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

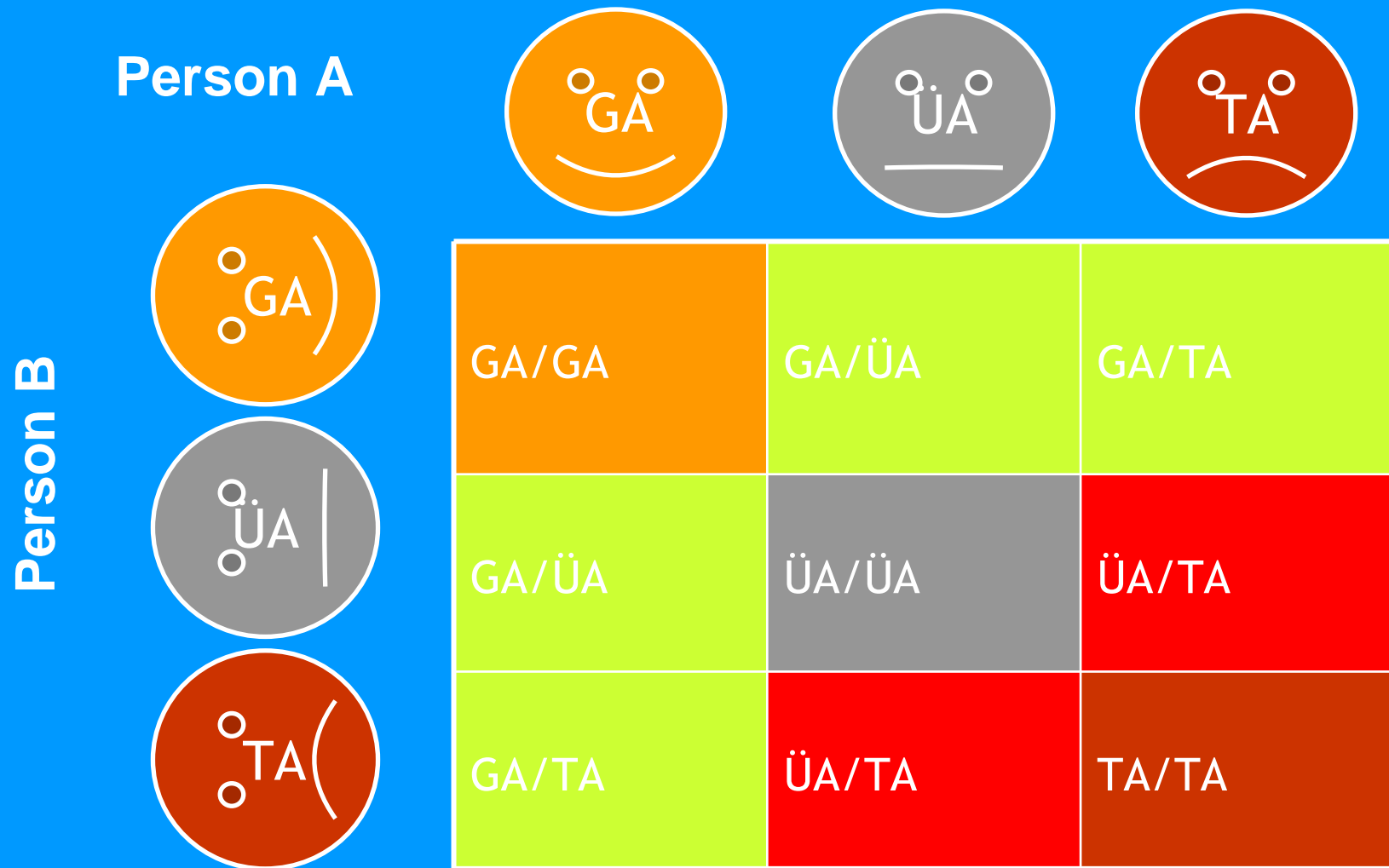


- zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern
- Idealisierung der Mutter/des Vaters
- Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- die Eltern retten wollen
- verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern
- verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

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
- Interaktionen zwischen ÜA und ÜA

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
- Niemanden mehr retten wollen
- eigene Traumata anerkennen
- 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 (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.