

Symbiosetrauma und symbiotische Verstrickungen -

Kernkonzepte der
Mehrgenerationalen
Psychotraumatologie

Feldkirch, 10. April 2013



Gliederung

Symptome und Diagnosen

„Psyche“ und „psychische Entwicklung“

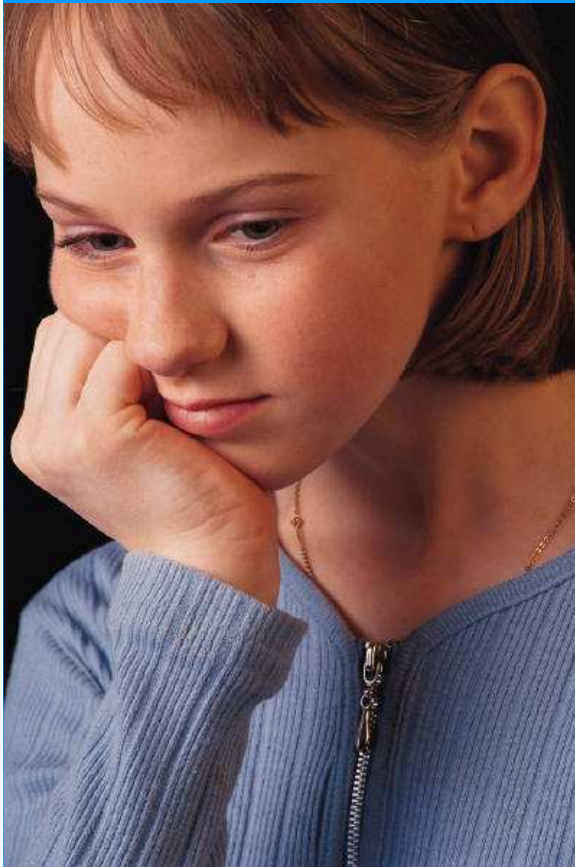
Trauma und Spaltung

Was ist ein Symbiosetrauma?

Symbiotische Verstrickungen und
mehrgenerationale Folgen

Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas

Hauptgruppen von Diagnosen für psychischen Erkrankungen



Ängste

Depressionen

Persönlichkeitsstörungen

Psychosen und

Schizophrenien

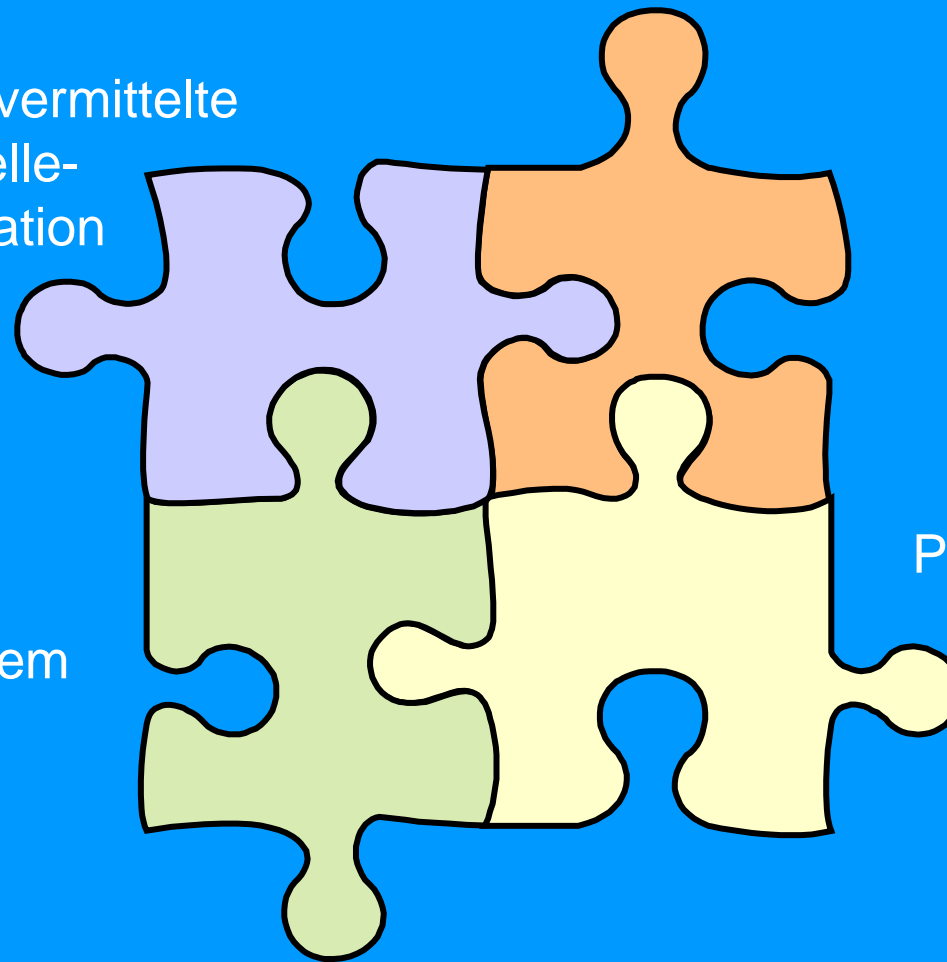
Hauptgründe für das Nachsuchen um psychotherapeutische Hilfe sind Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen

**Psychische „Krankheiten“,
„Störungen“, „Konflikte“ sind
eine Frage des Zustand des
menschlichen Psyche.**

Um psychische Probleme effektiv
therapeutisch behandeln zu
können, sind fundierte
Kenntnisse über die menschliche
Psyche notwendig.

Psyche als ein Element im psychosomatischen Netzwerk

Genetisch vermittelte
Zelle-zu-Zelle-
Kommunikation



Hormonsystem

Immunsystem

Psychisches System

erschließt die
Realität, ist
multimodal
selektiv
adaptiv
kreativ

Hauptaufgaben der “Psyche”

Sie hilft dem lebenden Organismus einen Zugang zur Realität zu bekommen innerhalb des eigenen Körpers und außerhalb des eigenen Körpers, um zu überleben und sich fortzupflanzen.



Hauptfunktionen der Psyche

Wahrnehmen
Fühlen
Denken
Erinnern
Selbstbewusstsein



„Psyche“ sind die verschiedenen Softwareprogramme, um Informationen über die Realität zu verarbeiten und Handlungen zu steuern. Der lebendige Organismus ist die Hardware. Körper und Psyche sind zwei Seiten einer Medaille.

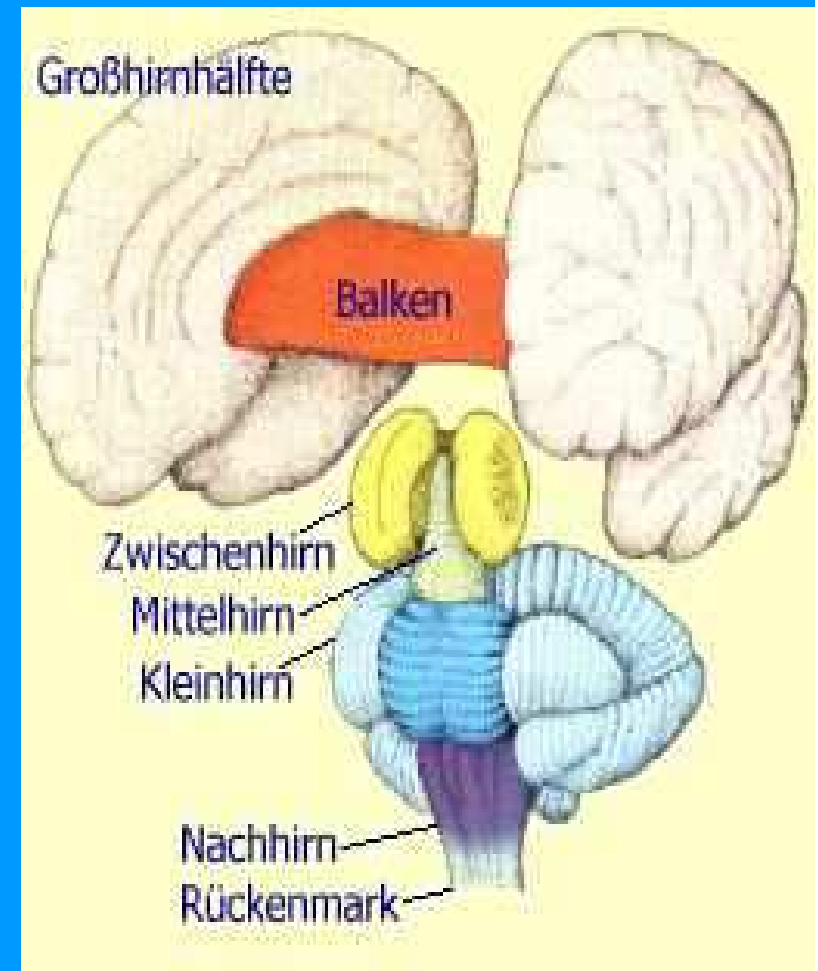
Die vier Hauptgehirne des Menschen

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

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

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

Die linke Großhirnhälfte: Spreche! Denke logisch rational! Sei ich!



Drei Hauptzustände der Psyche

Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr
Optimale Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr
Hypervigilanz und
Realitätsverengung

Traumanotfallreaktionen



Gefahr ist überwältigend
Realitätsausblendung

Wie entwickelt sich eine menschliche Psyche?

Vor und nach der Geburt entwickelt sich die kindliche Psyche vor allem im Spiegel der mütterlichen Psyche. Durch die Mutterbindung werden elementare Muster der psychischen Reaktionen eines Kindes auf seine Umwelt geprägt. Sie sind unbewusst.



Was die Psyche eines Menschen am meisten prägt

ist seine
symbiotische
Bindungsbeziehung
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
psychische Kraft.**

Die Bedeutung des Vaters für die Entwicklung der Psyche eines Kindes

Die Beziehung zum Vater eröffnet dem Kind eine zweiten Zugang zur Welt. Sie hilft dem Kind, sich aus der engen Beziehung mit seiner Mutter zu lösen. Um selbständig zu werden, braucht ein Kind auch eine sichere Vater-Bindung.

09.04.2013



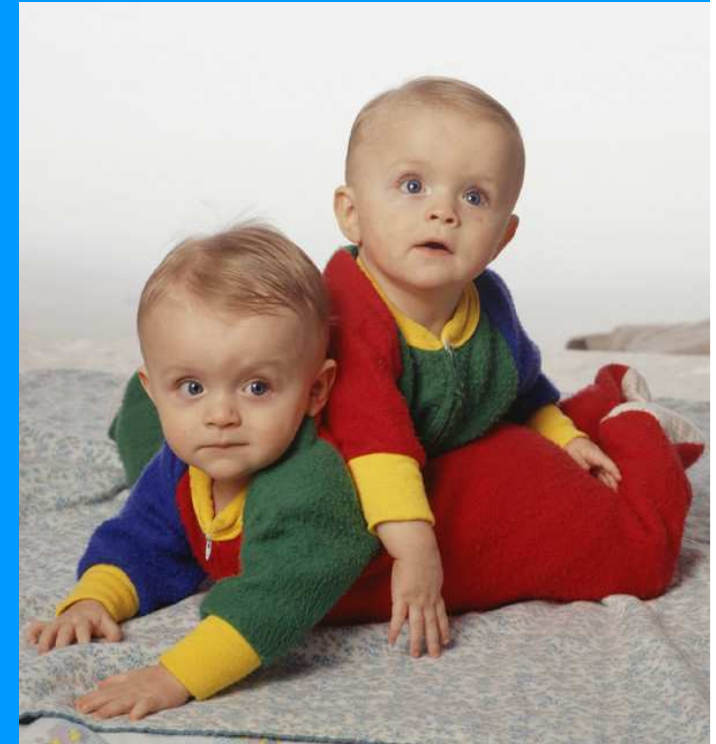
Wie kommt es zu einer gesunden seelischen Entwicklung?

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.

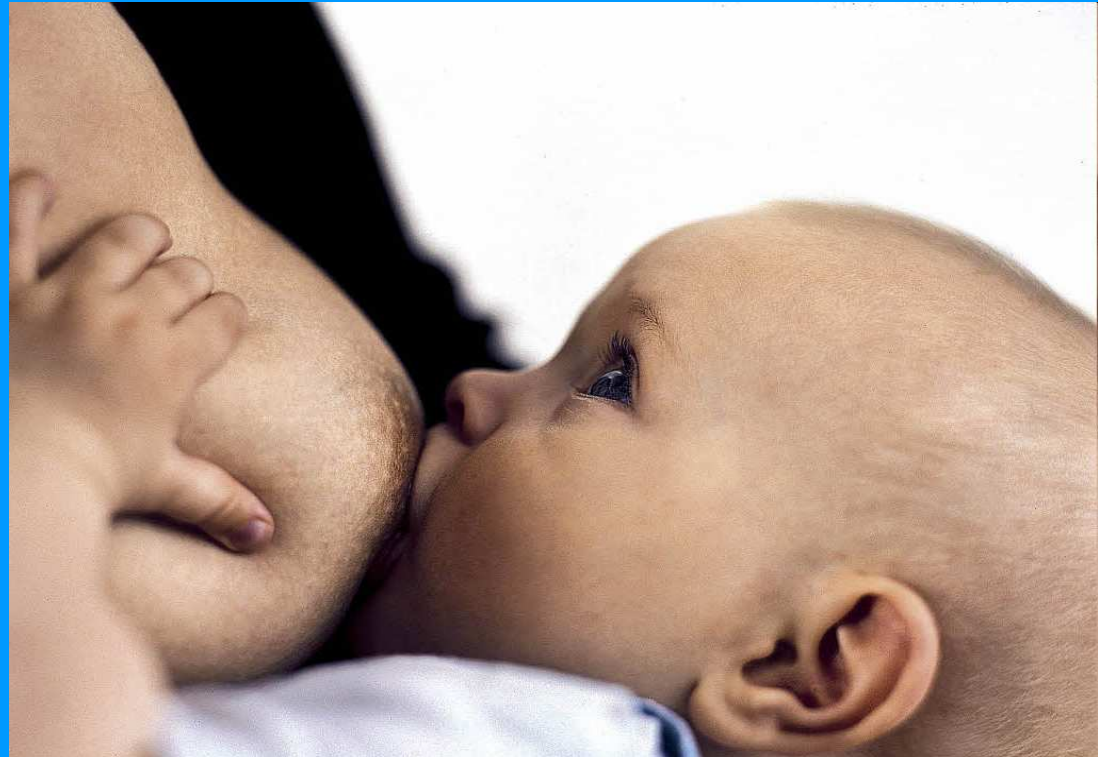


Menschliche
Entwicklung findet im
Wechsel zwischen
Symbiose- und
Autonomiebedürfnissen
statt.



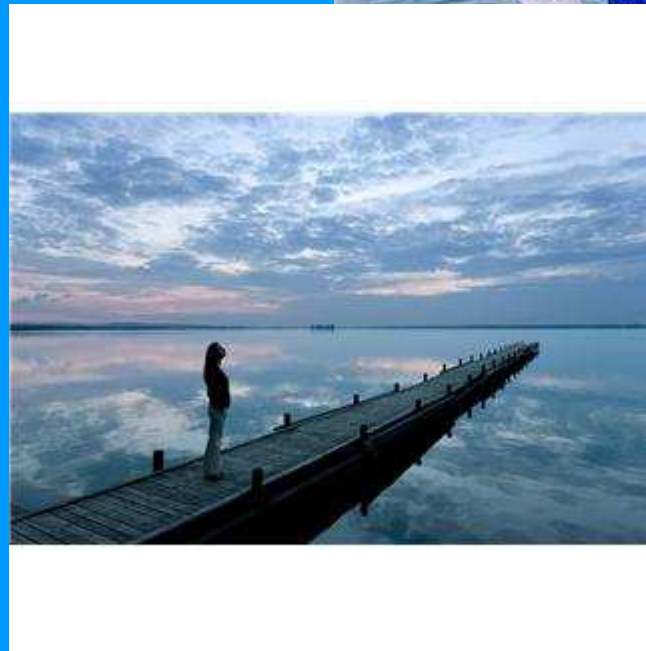
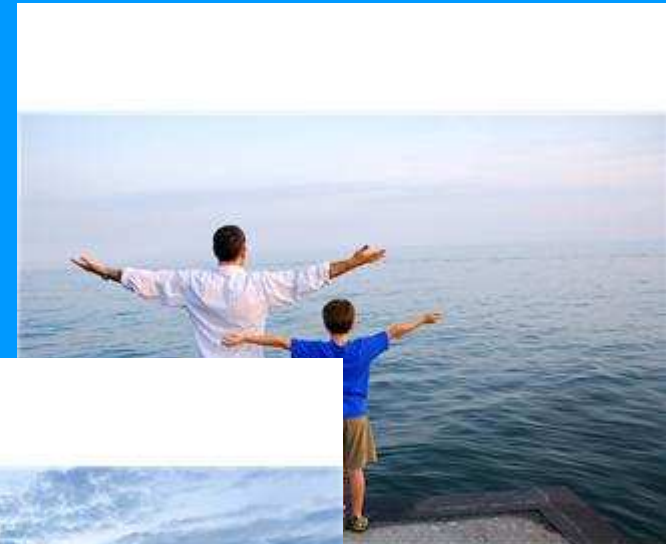
Symbiotische Urbedürfnisse

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



Autonomiebedürfnisse

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



Viele psychische Störungen haben ihre Ursache in der Traumatisierung des menschlichen Bindungssystems.

Eine Erfahrung wird zum Trauma...

...wenn in einer lebensbedrohlichen Situation alle unsere Stressprogramme versagen und die Lebensgefahr sogar noch weiter steigern und wir diese deshalb unterdrücken müssen, um zu überleben.



Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

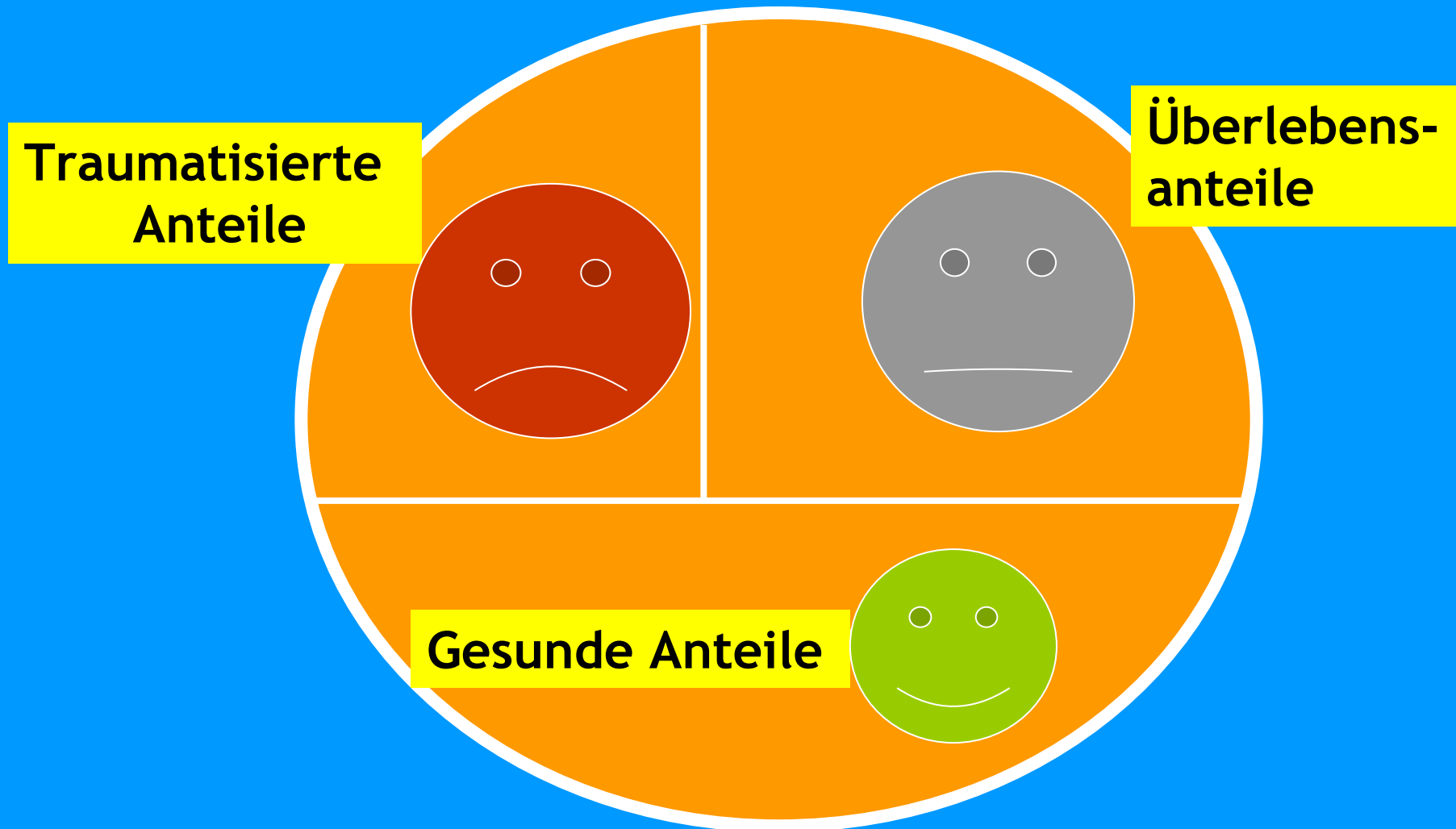
Dissoziieren und

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 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 (durch Verluste, sexuelle Gewalt, Kriege).



Traumatisierte Mütter können sein

Emotional nicht erreichbar

Übergriffig

Emotional schwer belastet

Unberechenbar

Emotional bedürftig

Gewalttätig

Sie sind psychisch gespalten.



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

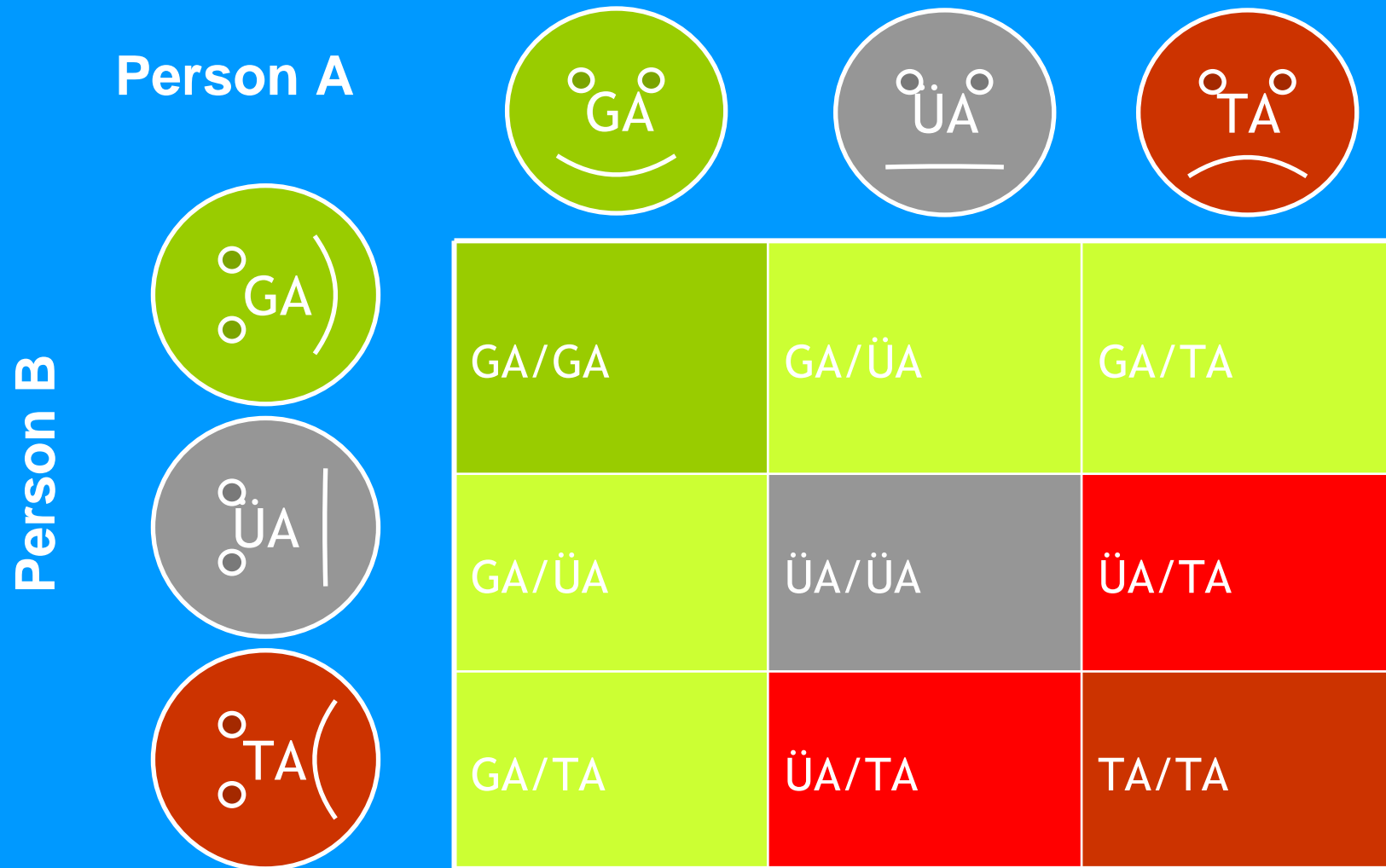


Folgen eines Symbiosetraumas

- ❖ 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



Integration der Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



Tor zu den
Trauma-
Gefühlen
aufmachen
und die Trauma-
gefühle trans-
formieren



Tore der
Illusionen
passieren



Tor in die
Freiheit
durchschreiten



Gesunde
Anteile
stärken

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.