

# Symbiosetrauma und symbiotische Verstrickungen -

Kernkonzepte der  
Mehrgenerationalen  
Psychotraumatologie

München, 26. Oktober 2012



# 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.

Deshalb dürfen sie von Erwachsenen 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

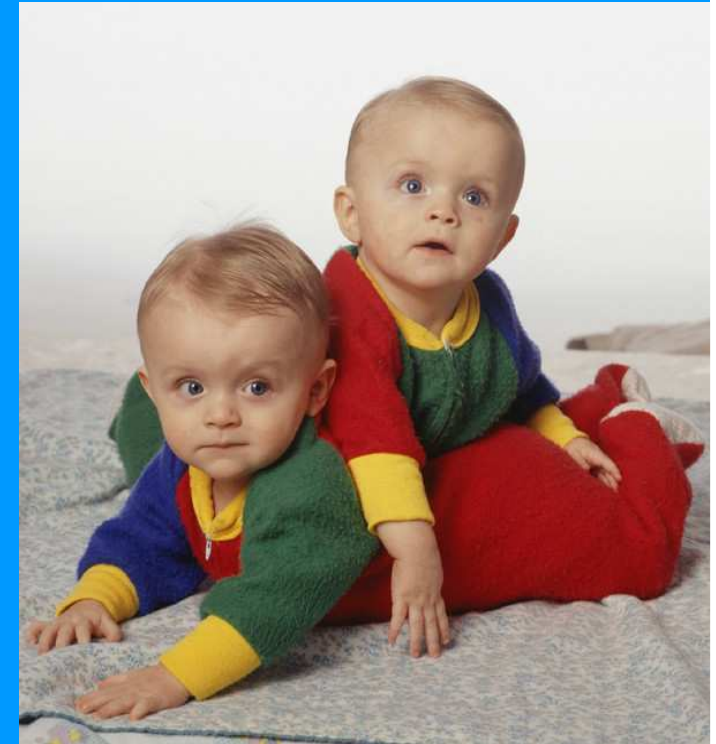
kommunikativ

Hoch wachsam

Alle wichtigen Erfahrungen bleiben

in ihrem Gedächtnis gespeichert

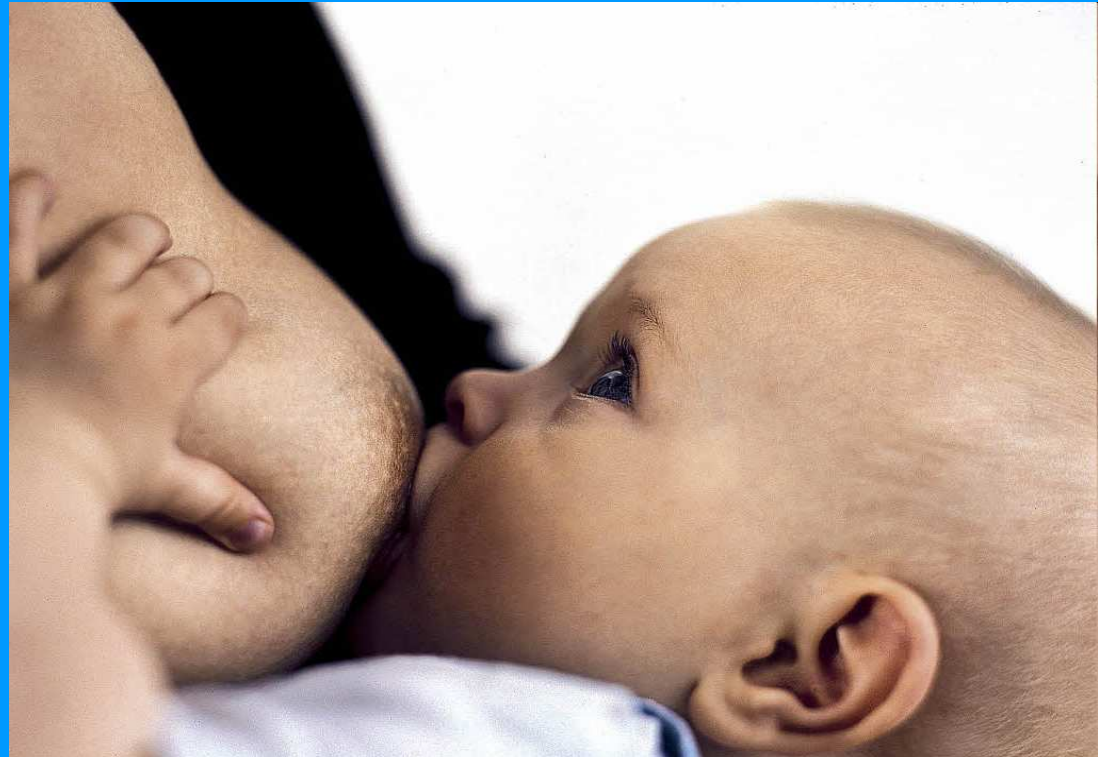
Menschliche  
Entwicklung findet im  
Wechsel zwischen  
Symbiose- und  
Autonomiebedürfnissen  
statt.





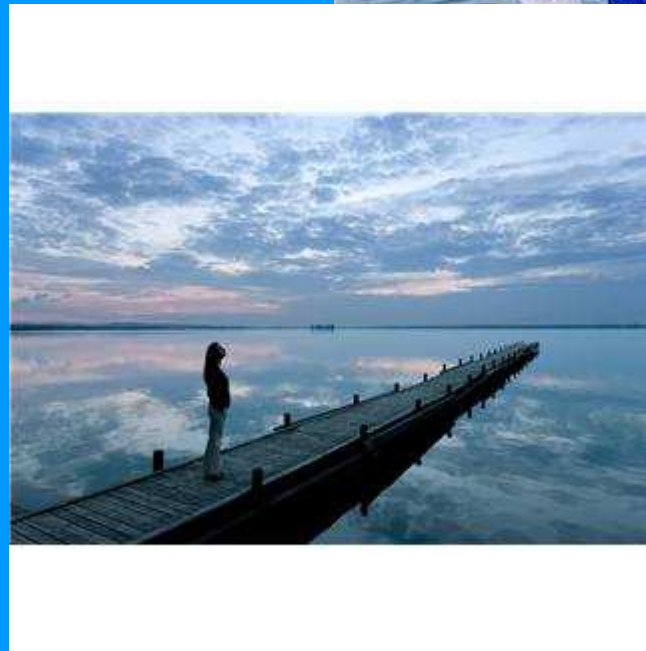
# Symbiotische Bedürfnisse

- ❖ 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
- ❖ ...



# 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 in die psychische  
Grundstruktur des Kindes  
unbewusst ein

**aktiv:** das Kind passt sich an  
seine Mutter an und versucht,  
ihre Bedürfnisse zu befriedigen.



**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 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

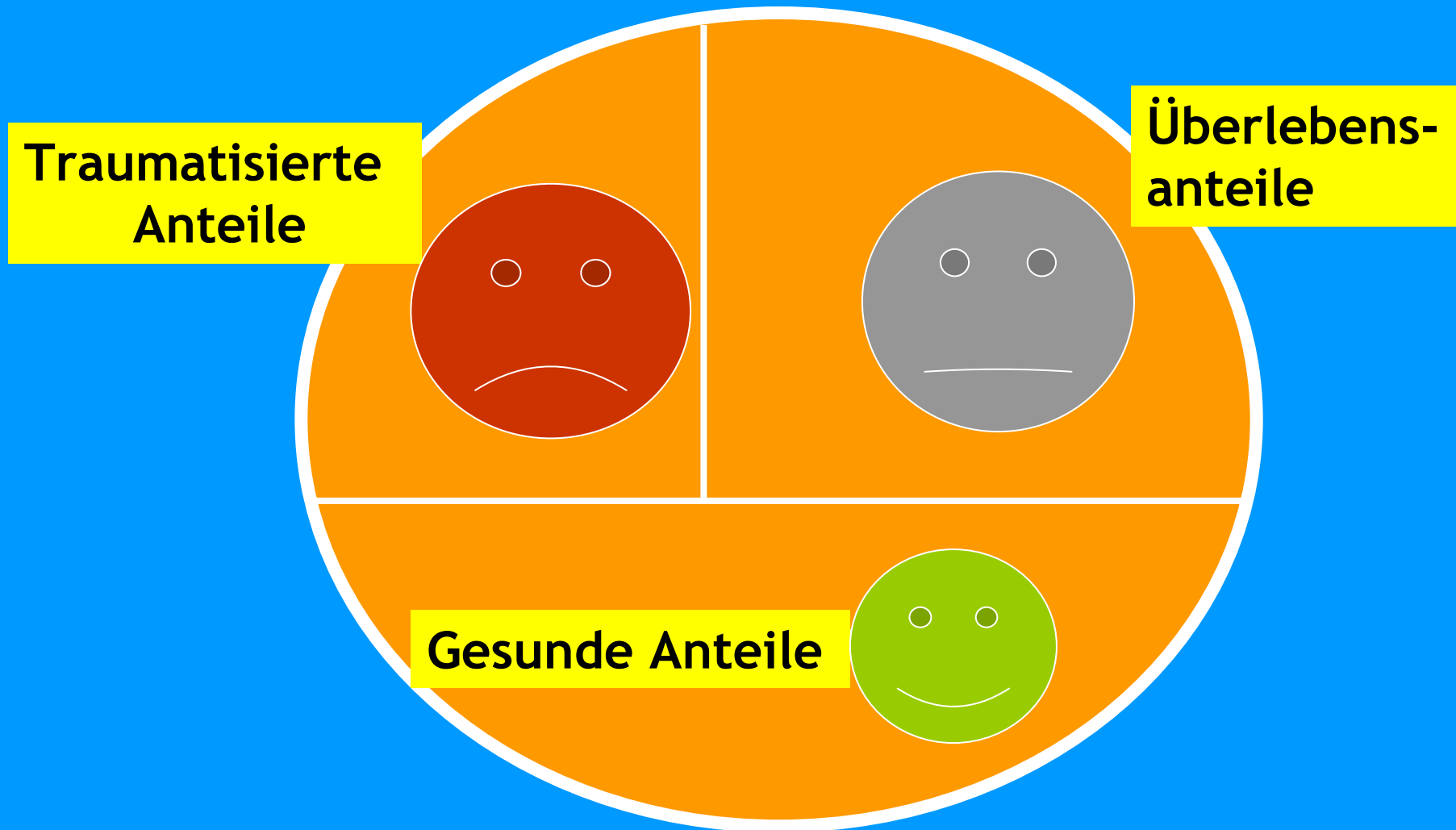
Dissoziieren und

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.**

# 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



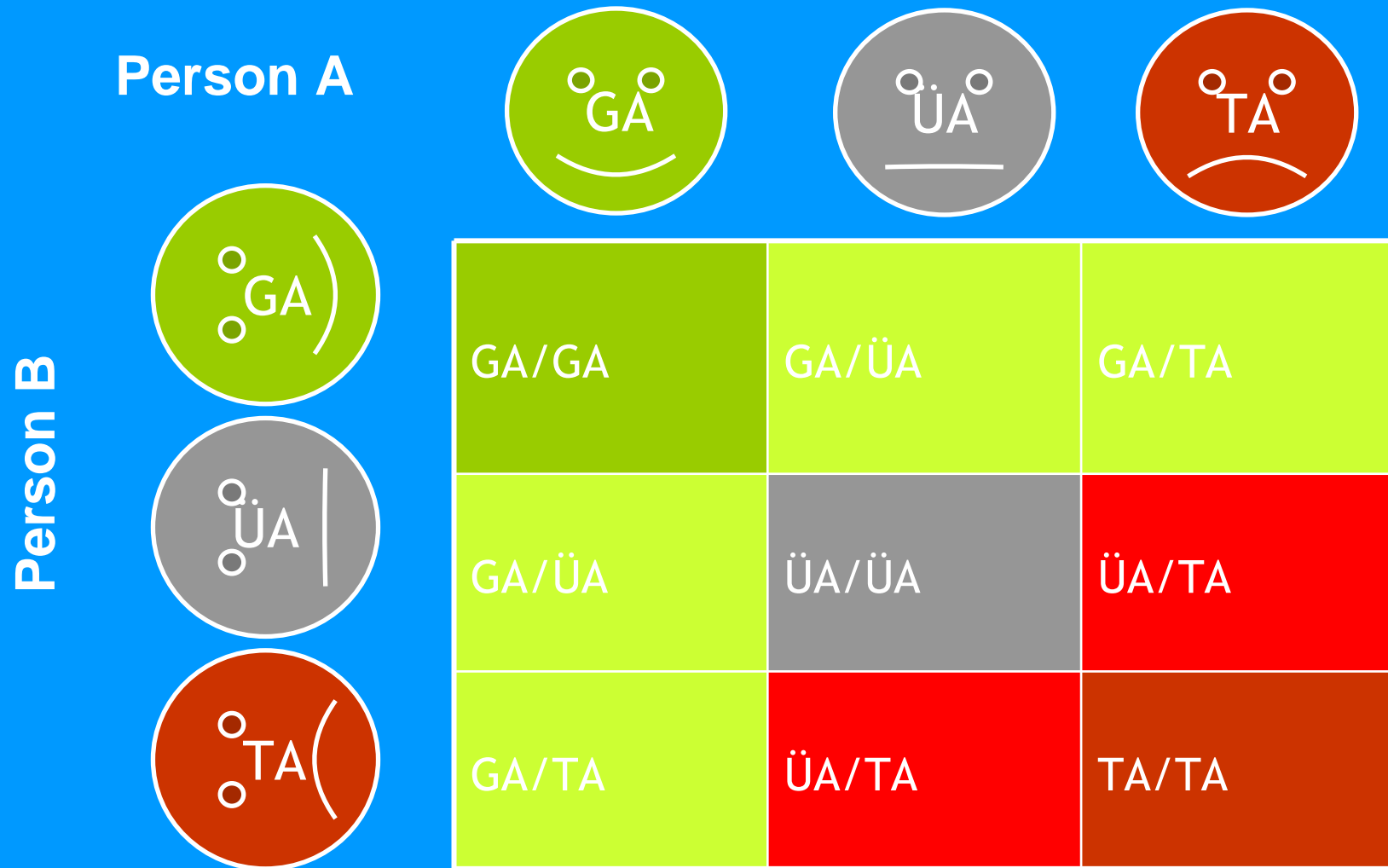
- ❖ zähes Ringen um die Liebe der Eltern
- ❖ Idealisierung der Mutter/des Vaters
- ❖ Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- ❖ die Eltern retten wollen
- ❖ verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern
- ❖ verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

# 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

- ❖ 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.