

# Das „Trauma der Liebe“

Psychotherapie auf  
der Basis von Bindung  
und Trauma

Marsberg, 26. März 2014



[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

# Was ist „Liebe“?

Ausdruck des **Bedürfnisses**

nach Zuwendung, Geborgenheit,  
Nähe

Ausdruck der **Fähigkeit**, einer  
anderen Person Zuwendung zu  
geben und sich auf deren  
Bedürfnisse einzustellen

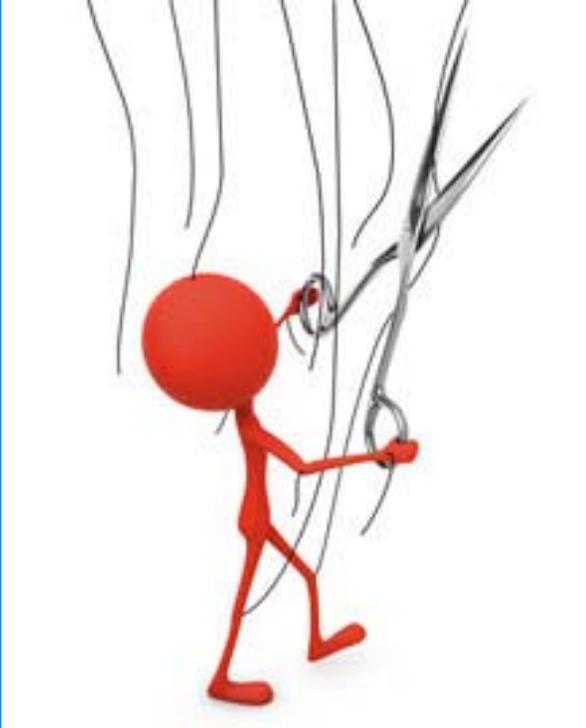


# Liebes-Bedürfnisse

- ❖ 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
- ❖ ...

„Liebe ist die Kunst, liebevolle Emotionen in liebevolles Verhalten zu verwandeln, ohne sich dabei selbst aufgeben zu müssen.“



(Jesper Juul 2013, S. 76)

# 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 einen 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.



# 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.



# Elternliebe

einem Kind seine Liebesbedürfnisse altersadäquat zu erfüllen und

ihm die Entwicklung seiner Autonomie zu altersadäquat zu ermöglichen

Voraussetzung: die eigenen Liebesbedürfnisse der Eltern wurden befriedigt und sie konnten als Kind erfahren, was gesunde Liebe ist

# Illusionen über die Liebe

Liebe ist für die Ewigkeit  
Wenn man nur fest genug  
liebt, wird auch der andere  
die Liebe erwidern  
Man kann jemanden durch die  
eigene Liebe retten  
Liebe heilt alle Wunden.  
Fundamentales  
Missverständnis: Die eigene  
Liebesbedürftigkeit als  
Liebesfähigkeit darstellen



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. Wir müssen diese deshalb unterdrücken, um zu überleben.



# Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



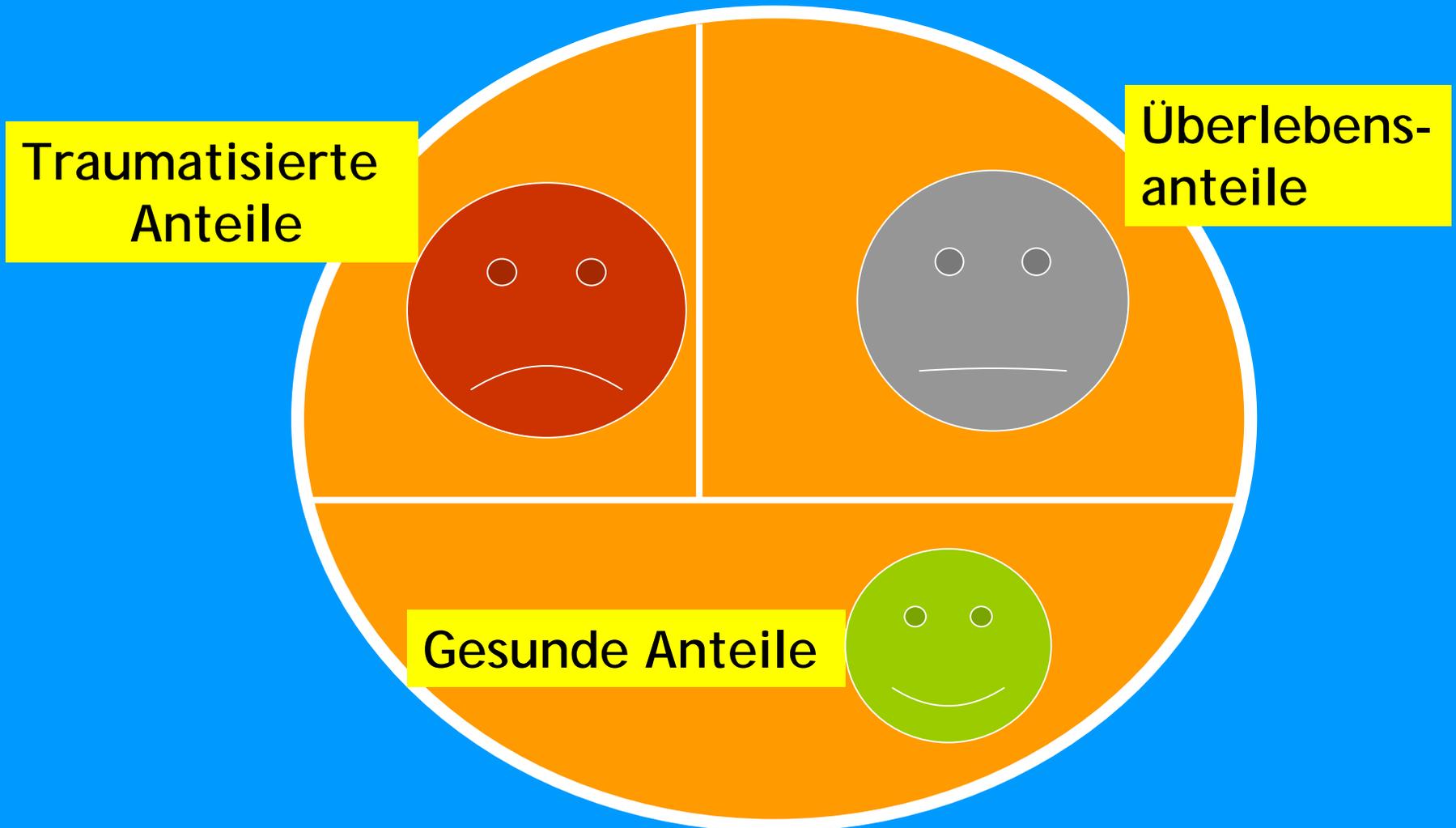
Traumatisierung durch  
Naturgewalten

Traumatisierung  
durch  
Menschengewalt

Traumatisierung  
der Sexualität

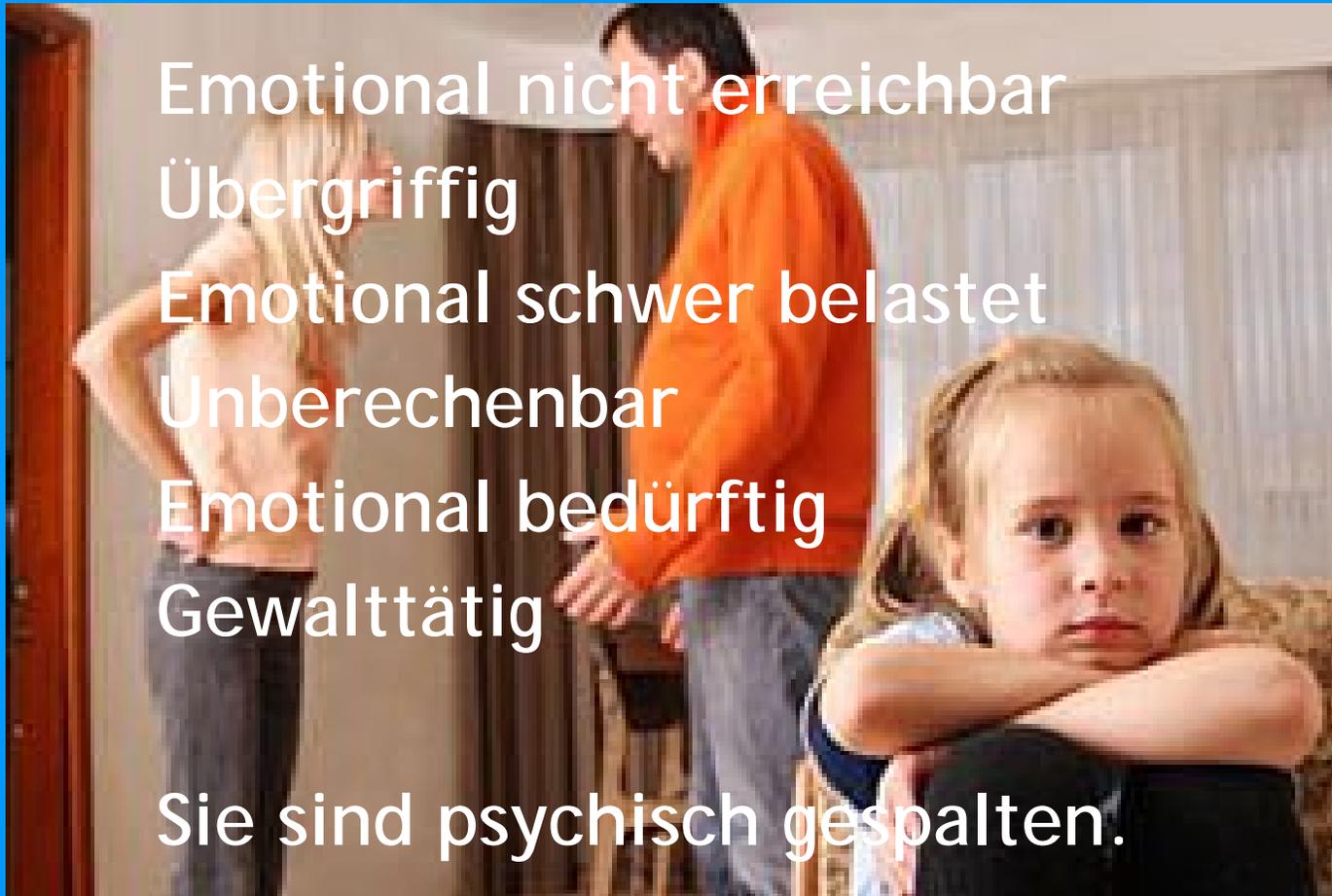
Traumatisierung  
der Liebe

# Spaltungen der psychischen Struktur nach einer Traumaerfahrung



Die Beziehung zu seiner Mutter und zu seinem Vater kann für ein Kind zu einer traumatischen Erfahrung werden, v.a. wenn seine Eltern traumatisiert sind.

# Traumatisierte Eltern können sein



# Fakten, die auf ein „Trauma der Liebe“ schließen lassen

Das Kind ist ungewollt

Kind hat einen Abtreibungsversuch überlebt

Die Einstellung zum Kind seitens der Eltern ist ambivalent

Schwangerschaftskomplikationen

Frühgeburt

Geburtskomplikationen

Schnittgeburt

Störungen der sensiblen Bindungsphasen nach der Geburt

Wenig Körperkontakt und Nähe in den ersten Lebensmonaten

Frühe Fremdbetreuung

Gewalt und Missbrauch

# 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 „Trauma der Liebe“

- ❖ Verzweiflung, dass keine Elternliebe spürbar ist
- ❖ Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühle
- ❖ Todesängste
- ❖ Unterdrückte Wut
- ❖ Unterdrückte Trauer
- ❖ extremer Rückzug
- ❖ Tendenz zur Selbstaufgabe



# Merkmale der Überlebensanteile bei einem „Trauma der Liebe“

- ❖ 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 „Traumas der Liebe“

- ❖ 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
- ❖ Feststecken in kindlicher Liebe, die sich selbst verleugnet, aufopfert und überhöht
- ❖ Psychische Störungen aller Art (Ängste, Hyperaktivität, Depressionen, Süchte, Psychosen ...)



# Das „Aufstellen des Anliegens“

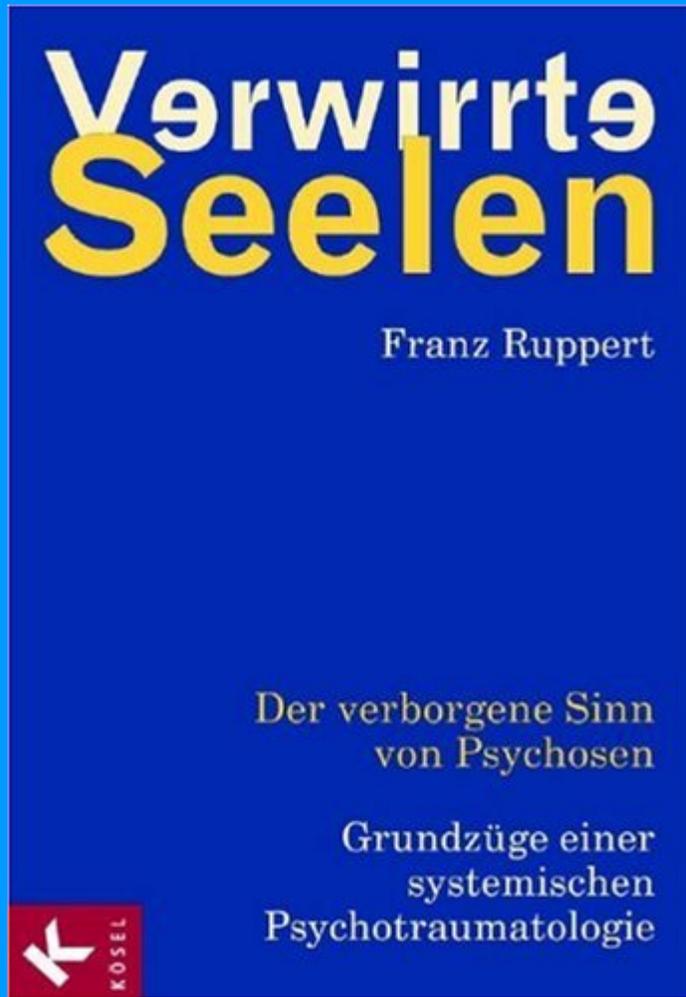
Klient findet für sich das im Moment passende Anliegen.  
Er wählt dafür einen Menschen aus, der sein Anliegen repräsentiert und ihm widerspiegelt.

Therapeut begleitet und unterstützt die Interaktion zwischen Klient und Anliegen.

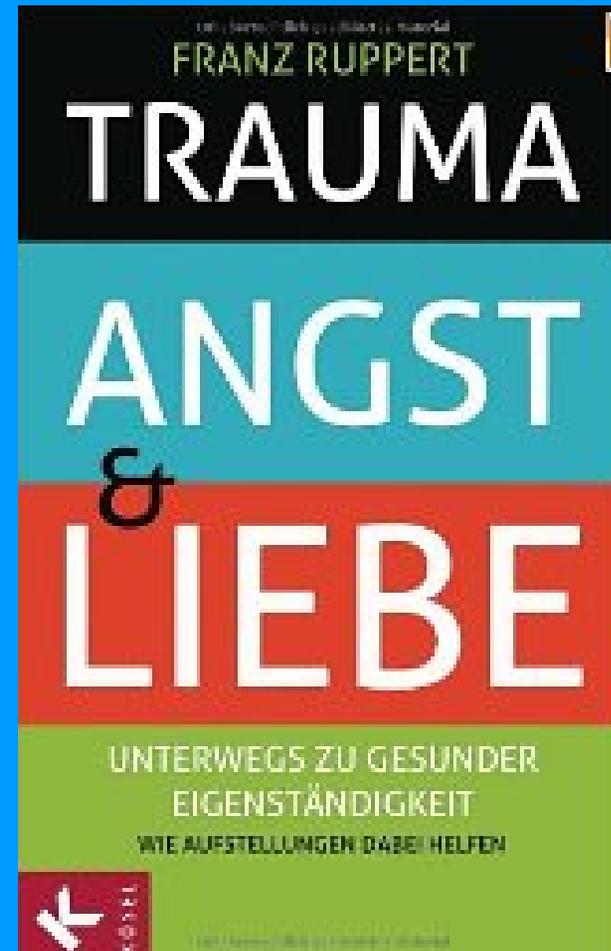
# Integration der Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



# Kösel Verlag München

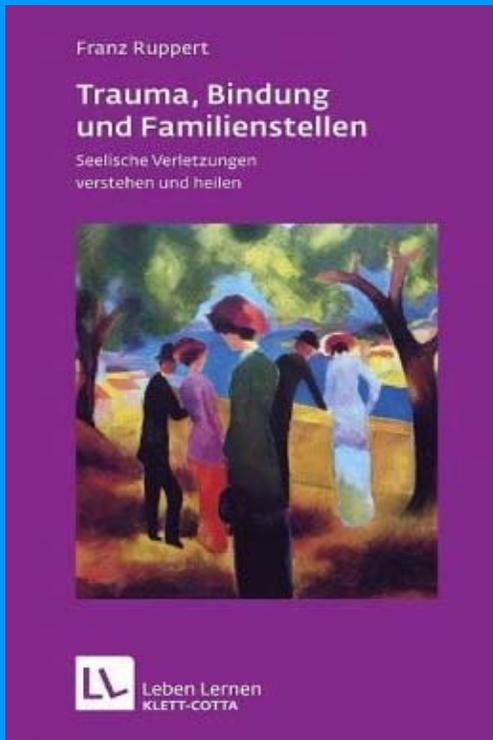


2002

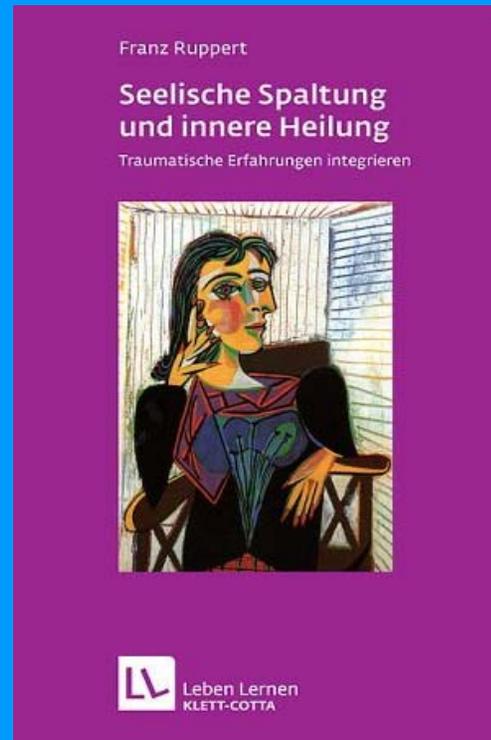


2012

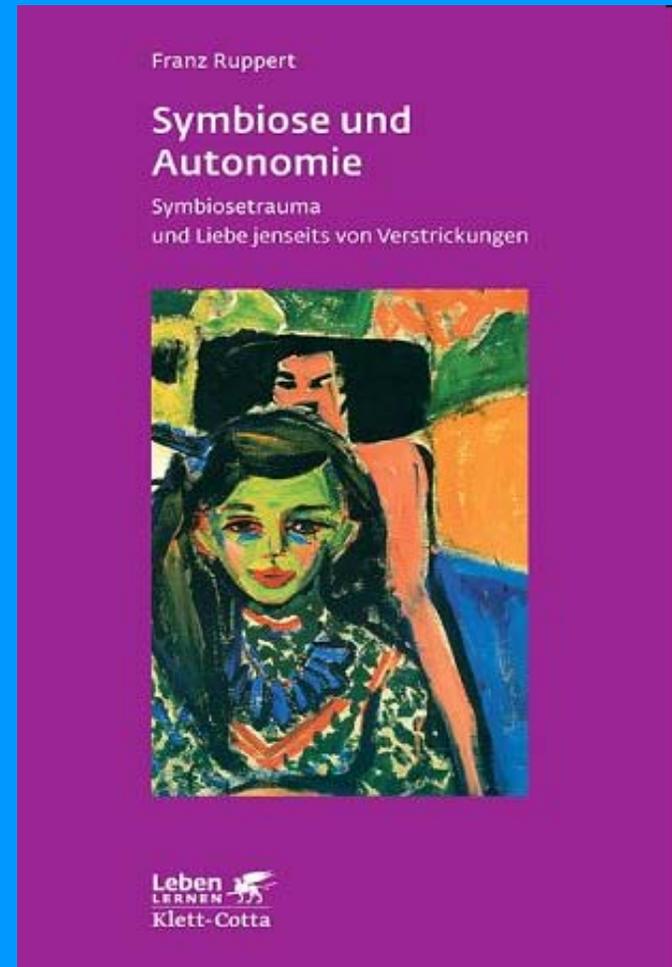
# Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



2005



2007



2010

# Literatur

Jesper Juul (2013). Mann und Vater sein. München: Kreuz 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 (2012). Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit. Wie Aufstellungen dabei helfen. München: Kösel Verlag.

Ruppert, F. (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

# Ankündigung

10.-12. Oktober 2014 in München

- 2. Internationale Tagung zur Arbeit mit der Aufstellungsmethode auf der Grundlage der Bindungs- und Traumatheorie
- [www.gesunde-autonomie.de](http://www.gesunde-autonomie.de)