

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## Das Heilen der Wunden unserer Kindheit

Wie entstehen die Wunden und Defekte, obwohl wir doch alle, zumindest überwiegend, in angeblich fürsorgliche Familien geboren werden, die uns Halt, Sicherheit, Geborgenheit und Liebe schenken sollten? Wie können wir an diesem Ort so stark verletzt werden, dass wir Traumata erleiden, die wir im Laufe des Lebens entweder heilen, oder die in Krankheit und sogar in einem frühzeitigen Tod enden können? Wie können wir uns das erklären?

## Das Familiensystem

Eine Familie ist ein System. Dieses System ist ein störungsanfälliger Komplex, je nach Familiengeschichte mit unterschiedlichem Ausmaß und Intensität. **Prof. Dr. Franz Ruppert** nennt diese Defekte oder Brüche, die bei uns Menschen in unseren Familien entstehen können: **Symbiosetrauma**.

## Was ist eine Symbiose?

Wörtlich übersetzt, ist es eine Zweckgemeinschaft. Die Frage, die wir uns **JETZT** stellen können ist: „Welchen Zweck dienen wir?“

## Was ist die Zweckgemeinschaft von Mutter und Kind?

Wenn wir unseren Blick wachsam in die Natur richten, können wir viel lernen: Eine Stute bringt nach 11 Monaten ihr Fohlen zur Welt, nährt, liebt und beschützt es vor Gefahren von außen. Wir können auch hier Störungen beobachten, wenn die Stute nicht artgerecht von Menschen behandelt wird (ein wichtiger **Spiegel** für den Menschen). Beispiel: Diese Stuten nehmen ihr Fohlen nicht an, sie essen dem Fohlen das Futter weg oder sie beachten ihr Fohlen nicht und versorgen es nicht so, wie es von der Natur vorgesehen war. Die Fohlen werden auffällig und äußern es durch unterschiedliche Verhaltensweisen. Sie wachsen zu den Pferden heran, die uns Menschen dann später (**scheinbar**) durch ihre Auffälligkeiten große Schwierigkeiten bereiten. Fohlen, die ohne Mutter aufwachsen müssen, zeigen immer Auffälligkeiten. Die Mutterstute des Fohlens ist in der Regel durch uns Menschen traumatisiert worden, denn naturgemäß, kümmern sich die Stuten liebevoll und vorbildlich um ihre Fohlen. Sie trennen sich nach der von der Natur vorgegebenen Zeit, und das Leben des Fohlens **ent**-wickelt sich innerhalb der Herde zu einem autonomen Wesen. In der heutigen Zeit werden die Fohlen von den Züchtern nach sieben bis acht Monaten „abgesetzt“. Die Stuten und Fohlen weinen und trauern drei Tage, und da sie keinen Menschenverstand haben, der aus Trauer und Leid eine Geschichte kreiert und diese immer wieder aufs Neue „durchkaut“, traumatisieren sie sich nicht ständig selbst erneut. Die Fohlen werden selbständig, gehen ihren eigenen Weg und entwickeln sich zu ebenbürtigen Pferden innerhalb der Herde. (Realisierung besonders in der freien Natur).

Unsere menschliche Entwicklung findet im Wechsel zwischen Symbiose- und Autonomiebedürfnissen statt. In unserem Menschenleben haben Mütter und Väter Schwierigkeiten, ihre Kinder loszulassen, sie „über“-kümmern sich und der Gegenpol dieser Eltern dazu, befasst sich sehr wenig oder kaum mit den Bedürfnissen ihrer Kinder. Das Gleichgewicht zwischen diesen Polen wäre jetzt das Ideale für eine harmonische Familienkonstellation.

Eine gesunde Zweckgemeinschaft trennt sich voneinander, wenn der Zweck erfüllt ist. Die Beteiligten können sich gesund **ent**-falten und **ent**-wickeln.



## Was läuft schief, dass so ein einfacher Prozess bei uns Menschen nicht mehr stattfinden kann?

### Warum kommt es in den meisten Familien nicht zu einer gegenseitigen achtsamen Entwicklung, sondern zu tiefen Wunden, die zu großen Herausforderungen im weiteren Leben werden können?

Wenn wir unsere „künstlichen“ **Be**-ziehungskonzepte betrachten, werden wir feststellen, dass wir uns mittlerweile sehr weit von der Natur entfernt haben. Die „Rollen“-Spiele sind oft durch ein massives Entwicklungs-Ungleichgewicht gestört. Die **Ent**-wicklung von uns Menschen ist oft extrem gestört und unsere **Be**-ziehungen enden häufig in katastrophalen **Verstrickungen**. Das seelische Geschehen von uns Menschen ist sehr komplex. Es gibt die körperlichen, die emotionalen, die kognitiven, und die Beziehungs- und Bindungsprozesse. Wir Menschen sind komplizierte Wesen und vielschichtig strukturiert.

Kinder erspüren die psychische Verfassung der Eltern wie Seismographen, oft intensiver, als diese das eigene **Ausmaß der Verletzungen** selbst spüren und erkennen können. Das System der gesamten Familie und der Familienahnen, die Dynamiken, werden von Kindern sehr sensibel wahrgenommen. Wenn diese Empfindungen und Kenntnisse der Kinder nicht ernst genommen werden oder ihnen sogar ausgedreht werden, ist es für diese Kinder besonders verwirrend. Die Eltern können die Botschaften und **Spiegel** ihrer Kinder nicht erkennen und noch weniger aushalten. Das ist die Chance für die Entstehung von **Verstrickungen**. Menschen, die in **Systemen**, wie Familie, Unternehmen, Beziehungen, Vereine, Organisationen aufeinandertreffen, sind oft stark traumatisiert. Sichtbar wird dieser **Spiegel** deutlich im Außen: Der Krieg wütet überall. Die Manipulationen geschehen im Außen und nur wenige Menschen suchen den Krieg in sich selbst. In Familien wird an Kindern „herummanipuliert“ bis hin zur Verabreichung von starken ungesunden Medikamenten, ein bekanntes Beispiel dafür ist Ritalin. Das Geschäft der Jurisprudenz blüht und der Rubel rollt. Hier landen dann alle „Streitereien“ vor Gericht. Sogar die minimalsten Meinungsverschiedenheiten werden mit dem Sprachrohr eines Rechtsanwaltes geregelt. Ob es Mieter oder Vermieter sind, ob Ehepaare sich ihr „letztes“ Gefecht vor Gericht liefern oder ob es Verkehrsunfälle sind, die diesen Wirtschaftszweig ankurbeln, kaum jemand macht sich tiefergehende Gedanken über diese Prozesse, die sich schon längst verselbständigt haben. Es ist sogar noch eine Steigerung zu unserer Abhängigkeit, die wir in unserer Herkunftsfamilie erlitten haben. Wieder sind wir abhängig von einem System, das uns vorgibt, wie wir denken, sprechen und handeln sollen. Die Wurzel dieses Übels liegt in dem kleinen System, das wir romantisch: **Die Familie nennen**.

### Verstrickungen ent-wickeln bei allen Familienmitgliedern des Systems

Wenn der Gefühlskontakt zur eigenen Mutter gestört ist, versuchen ersatzweise oft die Großeltern dieses Defizit auszugleichen. Das Kind wird dann durch den starken Kontakt der Großeltern geprägt, die ihre Wunden selbst nicht geheilt haben und schon an ihre eigenen Kinder weiter gegeben haben. Die Großeltern ihrerseits haben eventuell den Krieg erfahren. Auch Nachkriegskinder sind stark traumatisiert. Beide Generationen hatten wenig Möglichkeit, für sich bzw. sich für ihre Traumata Hilfe zu holen. Diese Generationen waren mit Überleben und Wiederaufbau beschäftigt. Ihr eigenes Gefühlsleben wurde zugunsten der Funktionalität abgespalten. Dadurch schmort dieses Trauma als Abspaltung in der Verdrängung und wirkt von dort aus noch extremer und giftiger. Es wird nicht weniger. Auch die Zeit heilt keine Wunden, so wie es der Volksmund sehr gerne hätte, sondern dieses Trauma wächst, es wird mehr, bis zu dem Tag, an dem es **explodiert**.

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Das bedeutet, Generationen von traumatisierten Menschen geben ihre gespeicherten Erinnerungen, Gefühle und Erlebnisse, die sie verdrängt und abgespaltet haben, ungefiltert und unbewusst an die nächste Generation weiter. Diese hat dann ihr eigenes - mindestens ein Symbiosetrauma - und das der Eltern dazu. Ein Trauma wird über Generationen hinweg immer größer. So kommt es, dass oft die Enkelkinder, die Symptome der Eltern und der Großeltern übernehmen und tragen. Unverarbeitete Gefühle, Konflikte, Erfahrungen oder Erlebnisse sind die Aussaat auf der Traumaebene.

Jedes Elternpaar, alle Großeltern dürfen sich die Fragen stellen:

1. Ist die Angst, die Ohnmacht, die Wut, die meines Kindes?
2. Sind es verstrickte Gefühle?
3. Oder sind es die eigenen Verhaltensmuster, die **gespiegelt** werden?

Oft ist es sogar beides. Sind die Albträume eigene Bilder oder sind es die Kriegsbilder der Großeltern? Sind die Kopfschmerzen das, was mich mit der Mutter verstrickt oder ist eine Ursache beim Kind selber zu finden? Tierbesitzer mit auffälligen Tieren dürfen sich ebenfalls diesen Fragen stellen. Das Tier **spiegelt** die eigenen Emotionen und Verletzungen genauso exakt wieder.

Menschliche Entwicklung sollte angemessen zwischen Symbiose und Freiheit stattfinden. Gesunde Stuten schenken uns ein geniales natürliches Vorbild.





- genährt werden
- gewärmt werden
- Körperkontakt haben
- gehalten werden
- Augenkontakt haben
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- Rückhalt bekommen
- zusammengehören



## Bedürfnis nach Freiheit

- Etwas selbst machen
- Eigenständig sein
- In sich selbst Halt finden
- Unabhängig sein
- Selbst entscheiden
- Frei sein



## Stuten fördern die Eigenständigkeit ihrer Fohlen. Wie kommt es auch bei uns Menschen zu einer gesunden Ent-wicklung?

Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Zugehörigkeit werden von der Mutter und vom Vater erfüllt. Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird von beiden Eltern gefördert.



JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Psyche des Menschen und Tieres am stärksten prägende Lebenserfahrung....

ist die symbiotische Beziehung mit seiner Mutter.



**Ob Tierkind oder Menschenkind. Beide sind mit ihrer Mutter doppelt symbiotisch verbunden:**

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.

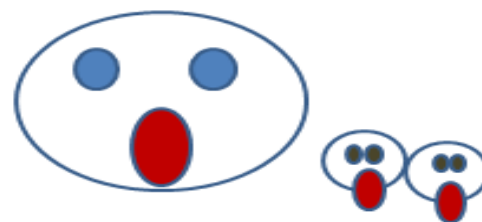


**Die Bindungsliebe eines Kindes zu seiner Mutter ist die stärkste seelische Kraft.**



### 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. Je mehr das Kind den emotionalen Kontakt sucht, desto mehr gerät die Mutter an ihre eigenen abgespaltenen Traumata und desto mehr flüchtet sie sich in ihre Überlebensanteile.



Traumata bei den Eltern (Existenz-, Verlust-, Bindungstraumata) setzen sich als Symbiosetraumata bei ihren Kindern fort. Bei traumatisierten Müttern ist die Wahrscheinlichkeit für eine Risikogeburt erhöht.

### Traumatisierte Mütter können sein

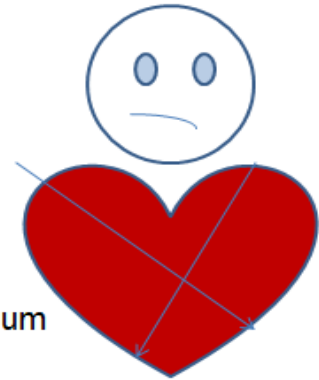
- Emotional nicht erreichbar
- Übergriffig
- Emotional schwer belastet
- Unberechenbar
- Emotional bedürftig
- Gewalttätig
- Sie sind psychisch gespalten.





**Eine Erfahrung wird zum Trauma...  
...wenn in einer lebensbedrohlichen  
Situation alle unsere Stressprogramme versagen**

und wir unsere Lebensimpulse unterdrücken müssen, um zu überleben.

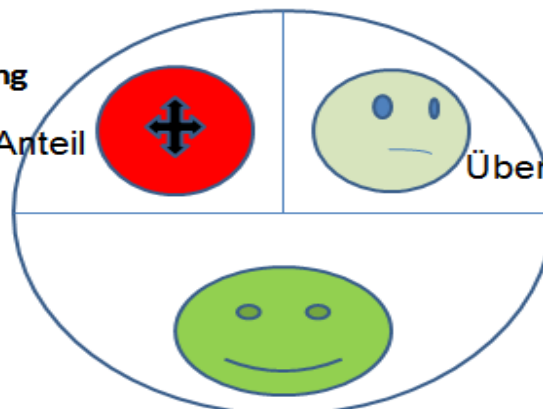


**Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:**

- Erstarren
- Einfrieren
- Dissoziieren und
- Aufspalten der Identität
- Er sichert das Überleben.

**Identitätsspaltungen  
nach einer Traumaerfahrung**

Traumatisierter Anteil



Überlebensanteil

Gesunder Anteil



## 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 Mutter/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
- die Eltern retten wollen
- verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern
- verdrängen und leugnen des eigenen Traumas





## Folgen eines Symbiosetrauma

- 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 ...)



## Einige Merkmale einer symbiotischen Verstrickung

- besitzen und vereinnahmen
- ängstliches Anklammern
- Erwartungsdruck, Veränderung vom anderen fordern
- Bewertungen und Abwertungen
- wechselseitiges nicht Verstehen
- Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung
- Dominanz und Unterwerfung
- Ausbeutung
- Liebesillusionen



**Eltern helfen ihren Kindern am meisten, wenn sie ihre eigenen Traumata erkennen, als Faktum akzeptieren und mit therapeutischer Hilfe auflösen.**





**Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas**

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

**Überwinden der Spaltungen nach Traumaerfahrungen**

## Das „Aufstellen des Anliegens“ nach Professor Dr. Franz Ruppert:

- Unterstützt Autonomieentwicklung
- Macht symbiotische Illusionen sichtbar
- Begrenzt das Risiko einer Retraumatisierung in der Therapie
- Begleitet seelische Integrationsprozesse
- Fördert Liebe jenseits von Verstrickungen Professor Dr. Franz Ruppert:

### 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.