

Das Symbiosetrauma und das Aufstellen des Anliegens nach Prof. Dr. Franz Ruppert.

Von Birgit Assel mit einem Erfahrungsbericht von Valentina Bork

Als ich 2007 die von Prof. Dr. Franz Ruppert entwickelte Methode der Traumaaufstellung kennenlernte (Ruppert 2005, 2007, 2010), erkannte ich, wie viele Menschen ich in meiner therapeutischen Praxis bereits begleitet hatte, ohne zu wissen, welche Auswirkungen traumatische Ereignisse im psychischen Bereich haben können.

In der Folge beschäftigte ich mich intensiv mit Traumata und deren Wirkmechanismen. Mit der großen Unterstützung von Franz Ruppert und durch meine Erfahrungen mit Klienten in meinen Kursen, lernte ich die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen auf unseren Körper, unsere Psyche und unsere Gehirnstrukturen immer besser zu verstehen.

Die Komplexität traumabedingter Einflüsse konnte ich nur nach und nach erfassen und verstand auch immer mehr, welche Auswirkungen Traumata auf unser gesellschaftliches Leben haben. Wie Traumata Beziehungen beeinflussen, wie sie unsere Sicht auf die Welt bestimmen und wie es zu körperlichen und psychischen Erkrankungen kommt.

In meinem letzten Artikel in Zeitschrift „Praxis für Systemaufstellungen“ (Assel 2009) fasste ich die zu dieser Zeit neuesten Erkenntnisse der Traumaaufstellung zusammen. Anhand von Praxisbeispielen zeigte ich auf, dass ein Existenztrauma, ein Verlusttrauma, ein Bindungstrauma und ein Bindungssystemtrauma sich unterschiedlich in unserer Psyche auswirken und wie wichtig es ist, dies in der therapeutischen Praxis zu erkennen und zu berücksichtigen. Bereits in „Verwirrte Seelen“ hat Franz Ruppert diese vier Arten von Traumata unterschieden. (Ruppert, 2002 S. 130)

Franz Ruppert entdeckte aufgrund seiner vielen praktischen Arbeiten und seinem unermüdlichen Forschergeist 2009 ein Phänomen, für das er den Begriff „Symbiosetrauma“ verwendet. Er gebrauchte den Begriff „Symbiosetrauma“ das erste Mal im September 2009 bei einem Seminar in Holland.

Zwar hörte ich den Begriff, doch so ganz konnte ich ihn noch nicht verstehen: Symbiotische Verstrickungen - ja, Bindungstrauma – ja, auch das Bindungssystemtrauma hatte ich verstanden. Doch was ist ein Symbiosetrauma? Woran kann ich es erkennen? Wie zeigt es sich in einer Aufstellung? Was unterscheidet eine Symbiose von einer Verstrickung?

Da ich mittlerweile ausschließlich mit den Traumaaufstellungen nach Franz Ruppert arbeite, war es für mich wichtig zu begreifen, wie ein Symbiosetrauma entsteht und was Symbiose ist.

Franz Ruppert hatte inzwischen angefangen, sein neues Buch speziell zu diesem Thema zu schreiben, welches dann im September 2010 unter dem Titel „Symbiose und Autonomie – Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen“ veröffentlicht wurde.

In diesem Artikel versuche ich, seine neuesten Erkenntnisse mit dem Schwerpunkt auf das Symbiosetrauma zusammenzufassen. Mein Ziel ist, das Symbiosetrauma dadurch für mich selbst verständlicher zu machen und es auch dem interessierten Leser bzw. Systemaufsteller zu ermöglichen, ein Verständnis dafür zu bekommen.

Dieser Artikel vermag es nicht, die Originallektüre zu ersetzen. Ich habe lediglich die für mich besonders wichtigen Punkte bzgl. des Symbiosetraumas heraus gegriffen und anhand eigener Erfahrungen mit dieser Arbeit beschrieben.

Im ersten Teil dieses Artikels erkläre ich, was eine Symbiose ist, woher dieser Begriff ursprünglich stammt. Dann beschreibe ich, wie aus der Symbiose zwischen Mutter und Kind ein

Symbiosetrauma entstehen kann.

Des Weiteren lege ich den Unterschied zwischen destruktiver Symbiose und konstruktiver Symbiose dar und welche Auswirkungen sie auf unser menschliches Zusammenleben haben. Hierbei verwende ich nicht nur die Sichtweise von Franz Ruppert, sondern beziehe mich ergänzend auch auf andere Autoren.

Im zweiten Teil des Artikels beschreibe ich die Praxis der Traumaaufstellung so, wie sie sich bis heute weiterentwickelt hat. Im Mittelpunkt steht das von Franz Ruppert neu entwickelte Aufstellungsformat „Aufstellen des Anliegens“.

Im dritten Teil dieses Artikels beschreibt Valentina Bork anhand ihrer persönlichen Erfahrungen mit der Traumaaufstellung, wie es ihr gelungen ist, zu ihrem Ursprungstrauma vorzudringen, wie sehr sie ihr gesamtes Leben fremde Gefühle zu ihren eigenen machen musste und wie es ihr nach und nach gelingt, sich selbst zu finden und ihre eigenen Gefühle zu leben.

Auch wenn ich im Text die männliche Sprachform gewählt habe, sind immer beide Geschlechter gemeint. Die Begriffe „Klient“ und „Patient“ verwende ich synonym.

1. Teil:

Was ist eine Symbiose

Der Begriff "Symbiose" kommt ursprünglich aus dem Griechischen und heißt "Zusammenleben". Als Fachbegriff fand er zuerst in der Biologie Verwendung in dem Sinne, dass verschiedene Lebewesen sich gegenseitig in ihren Lebensnotwendigkeiten unterstützen. „Symbiose“ wird hier somit definiert als Zusammenleben zum gegenseitigen Vorteil. Betrachtet man die Natur aber im Allgemeinen, so kann man feststellen, dass alle lebenden Organismen größtenteils in symbiotischen Systemen zusammenleben: Pilze und Pflanzen, Pflanzen und Menschen, Menschen und Tiere. Leben bedeutet demnach immer auch mehr oder weniger abhängig zu sein von einem anderen Leben. d.h. Leben ermöglicht anderes Leben, so dass es sich gegenseitig entwickeln und wachsen kann. (vgl. Ruppert 2010 S. 23 f).

Symbiose als psychologisches Konzept wurde dann von Autoren wie Erich Fromm eher negativ belegt, oder man konzentrierte sich z.B. in der Entwicklungspsychologie hauptsächlich auf die frühkindliche Entwicklung (vgl. Ruppert 2010 S. 34 f). Jedoch unser ganzes Leben lang haben wir den Wunsch nach Nähe und Zugehörigkeit und das ist nicht per se pathologisch. Das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Familie, einer Gruppe, einem Volk gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Ausgestoßen zu werden, die Zugehörigkeit zu verlieren, löst große Ängste aus. Es ist eine Urangst, weil jeder Mensch einmal völlig abhängig war und als Säugling keine Überlebenschance hatte, wenn er nicht wenigstens minimal körperlich und seelisch versorgt wurde. Als Kinder brauchen wir Halt gebende und loslassende Eltern, damit wir schließlich einmal eigene Wertvorstellungen entwickeln und unseren eigenen Interessen folgen können.

Wie entsteht ein Symbiosetrauma

Da die erste Bezugsperson die Mutter ist, wird im Folgenden die Mutter-Kind-Beziehung hinsichtlich eines Symbiosetrauma dargestellt, was jedoch nicht ausschließen soll, dass in Vater-Kind-Beziehungen ebenfalls Symbiosetraumata auftreten können.

Wir haben alle eine Zeit erlebt, auch wenn wir sie nicht mehr bewusst erinnern, in der unser

Überleben davon abhing, dass unsere Grundbedürfnisse nach Nahrung und emotionaler Zuwendung befriedigt wurden. Das begann schon mit unserer Entwicklung im Mutterleib. Bis zu einem bestimmten Zeitpunkt war das Überleben unserer Mutter die Grundvoraussetzung auch unserer Existenz.

Die Wissenschaftsjournalistin Katharina Zimmer, die sich vor allem mit Werken zur Entwicklungspsychologie einen Namen gemacht hat, schreibt in ihrem Buch „Erste Gefühle“, dass es in dieser Zeit noch kein klares Ich-Bewusstsein für uns gab. Wir hatten im Wesentlichen ein eigenes Körperbewusstsein, konnten also Schmerz, Nähe, Angst, Bedrohung fühlen, doch diese Gefühle fanden noch keine Zuordnung zu uns als Individuum (vgl. Zimmer, 1998, S.13)

Die Erforschung vorgeburtlicher Entwicklung hat inzwischen gezeigt, dass es bereits Wahrnehmungen ab der siebten Woche der Entwicklung gibt. Alles ist noch mikroskopisch klein, jedoch kann der Fötus sich schon, ohne dass die Mutter es bemerkt, kräftig mit dem ganzen Körper bewegen. Als erstes entwickeln sich der Tast- und Gleichgewichtssinn. Es sind die Sinne, die wir für Bewegungen und Körperempfinden brauchen. Wir können also davon ausgehen, dass unsere ersten Empfindungen körperlichen Wahrnehmungen entsprechen. (Zimmer, 1998 S. 16 f)

Auf diesem Entwicklungsstadium sind wir reine Gefühlswesen: Alles, was in dieser Zeit unserer Mutter passiert, passiert auch uns. Ihre Gefühle erleben wir wie unsere Gefühle, von ihrer körperlichen Verfassung hängt auch unsere ab. So können Stress und erste psychische Spaltungen (s. Spaltungsmodell Abbildung 1 nach F. Ruppert) in unserer vorgeburtlichen Zeit bereits zu unserem ersten Erleben gehören. Nach der Geburt sind wir körperlich getrennt von unserer Mutter und können nur durch unser Schreien und unser Weinen ausdrücken, was uns fehlt und was wir brauchen: Nahrung, Wärme, gehalten und getragen werden.

Mütter, die selbst keinen Halt, keine Geborgenheit und Liebe von ihren Eltern bekommen haben, weil diese z. B. kriegstraumatisiert sind, können jedoch die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kinder nicht wirklich befriedigen. Aufgrund ihrer eigenen psychischen Spaltungen werden sie von den Forderungen und vor allem dem Schreien ihres Säuglings in Stress versetzt. Als Säuglinge erleben wir dann diesen Stress als unseren eigenen Stress. Werden unsere symbiotischen Bedürfnisse auf Dauer nicht befriedigt, geraten wir in Todesangst, was dann im Extremfall nur durch eine Abspaltung dieser Angst psychisch zu bewältigen ist, damit wir diese Situation überleben. Es beginnt dann ein Teufelskreis im Verhältnis zwischen einer traumatisierten Mutter und ihrem symbiotisch unterversorgten Kind, der immer weitere Spaltungen nach sich zieht und die Überlebensstrategien des Kindes auf den Plan ruft. Dazu gehört z.B., dass wir uns an unsere traumatisierten Eltern extrem anpassen müssen, damit sie sich um uns kümmern: Die traumatisierten Eltern entscheiden, was für uns richtig oder falsch ist, welche Gefühle erlaubt oder verboten sind, was wir sagen dürfen und was wir nicht sagen dürfen, was wir zu glauben haben und was wir nicht zu glauben haben, weil es ihrem seelischen Überleben am besten dient und nicht, weil damit unsere eigene Entwicklung am besten gefördert wird.

Der Psychoanalytiker Arno Gruen entwickelte eine Theorie der menschlichen Destruktivität. Er geht davon aus, dass Kinder, die nicht um ihrer Selbstwillen geliebt werden, ihr eigentliches Selbst verraten müssen und sich zu angepassten, sich unterordnenden Menschen entwickeln. Da wir abhängig sind von unseren Eltern, übernehmen wir deren Wertesystem. Er schreibt: „Ich werde so, wie du mich haben willst, damit du für mich sorgst.“ (Gruen 2009, S. 15 f). Wir werden nicht so angenommen, wie wir sind, alles Eigene darf nicht gefühlt werden, weil es uns in Konflikt mit unseren traumatisierten Eltern bringt. Ein Kind kann den Schmerz, nicht um seiner selbst willen geliebt zu werden, nicht ertragen und muss ihn daher abspalten. Für unser weiteres Leben bedeutet das: Entweder wir passen uns weiter an oder streben eine Machtposition an, wo sich dann andere

uns anpassen müssen. Die Überlebensmechanismen unserer Eltern werden auf diesem Wege zu unseren eigenen Überlebensmechanismen.

Mütter, die sich aufgrund eigener erlebten Traumata spalten mussten, sind für ihre Kinder emotional nicht erreichbar. Um sich doch irgendwie binden zu können, binden sich die Überlebensanteile des Kindes in ihrer Bedürftigkeit nach einem emotionalen Kontakt an die traumatisierten Anteile seiner Mutter. Hierüber kann es ihr emotional nahe sein, und ihre Traumagefühle werden zu seinen eigenen: ihre Traurigkeit, Wut, Verzweiflung, Hilflosigkeit und Angst werden vom Kind unbewusst übernommen und können in Triggersituationen zu einer Überflutung von fremden Traumagefühlen führen.

Da die übernommenen Traumainhalte jedoch keine Zuordnung in der eigenen Biographie finden, ist das Erleben dieser Fremdgefühle für die Betroffenen umso verwirrender.

Bei einem Symbiosetrauma sind unsere eigenen Gefühle also abgespalten, wir leben stattdessen in Fremdgefühlen und sind daher fremdbestimmt.

Ein Symbiosetrauma führt somit unweigerlich in symbiotische Verstrickungen hinein, die sich durch unser ganzes Leben ziehen und sich auf alle weiteren Beziehungen auswirken, in denen es um einen emotionalen Austausch geht. Destruktiv gelebte Symbiosen sind die Folgen eines Symbiosetraumas. Da wir immer in einer Form von Beziehung leben, gibt es nach Franz Ruppert zwei Grundformen von Beziehungen: „konstruktive“ und „destruktive symbiotische Beziehungen“ (Ruppert 2010, S. 54 ff.).

Die Merkmale destruktiv symbiotischer Beziehungen

In einer destruktiven Symbiose gibt es Täter und Opfer, die in einem Abhängigkeitsverhältnis miteinander leben. Angst und Macht bestimmen die Beziehungen zueinander. Autonomie und Selbstbestimmung werden als Bedrohung empfunden. In einer destruktiven Symbiose gibt es Verlierer und Gewinner, es gibt kein Gefühl für Recht und Unrecht, Verleugnung und Lüge werden als Wahrheit „verkauft“, Ausbeutung für Liebe. Liebe wird verdreht und wird zur emotionalen Erpressung benutzt: „Entweder du bist so, wie ich dich haben will, oder ich liebe dich nicht mehr!“

Überangepasstheit und Selbstverleugnung auf der einen Seite, falsche Autoritäten und Machtmissbrauch auf der anderen Seite, werden als Normalität empfunden. Die ständige Angst, die Zugehörigkeit zu verlieren, zeichnet die destruktive Symbiose aus: Der Macht Ausübende bangt um seinen Machtverlust, begleitet von der unbewussten Angst, mit seiner wahren Unzulänglichkeit konfrontiert zu werden.

Der Angepasste bangt darum, sanktioniert und verstoßen zu werden und in seiner Wertlosigkeit bestätigt zu werden. Beide Parteien plagen im Grunde genommen die gleichen Ängste vom dem Nicht-mehr-dazu-Gehören und dem Gefühl der Bedeutungslosigkeit. So wird von beiden Seiten an den „Rollen“ festgehalten - um den Preis des Opfern des wahren Selbst und der eigenen Identität. In einer destruktiven Symbiose gibt es nur wenig Raum für Autonomie, stattdessen destruktive Abhängigkeiten, keine klaren Abgrenzungen zwischen Ich und Du und ausbeuterische bzw. parasitäre Tendenzen.

In einer destruktiven Symbiose sind Menschen auch geistig verwirrt, die Täter genauso wie die Opfer. Daher können Opfer dort, wo sie sich in einer Machtposition fühlen, zu Tätern werden. In einer destruktiven Symbiose muss ich mich selbst und meine wahren Gefühle verleugnen, um mein Überleben zu sichern: Gesunde Impulse, wie Bedürfnisse nach Autonomie, echten Gefühlen, Wahrheit und geistige Klarheit gefährden das Fortbestehen solcher Systeme.

Pseudoautonomie und Pseudoliebe

Wenn wir so gut wie keinen Kontakt zu unseren eigenen Gefühlen haben, weil sie einst lebensbedrohlich für uns waren, wird die eigene Autonomie wie eine Bedrohung empfunden, für uns selbst und auch für andere. Daher leben wir nur eine Art von Pseudoautonomie, die im Wesentlichen aus einem inneren Rückzug besteht, bei einem gleichzeitigen Sich-abhängig-Machen von falschen Autoritäten. Da wir uns selbst nicht lieben können, weil wir nie wirklich um unserer selbst willen geliebt wurden, wird auch unsere „Liebe“ zu einer Pseudoliebe. Stattdessen werden Abhängigkeit, Schmerz und Mitleid für Liebe gehalten. Menschen, die sich selbst im Grunde ablehnen oder gar hassen, werden, um sich davon ablenken zu können, ihren Hass nach Außen projizieren. Sie brauchen Feindbilder, die sie bekämpfen können.

Die inneren Gefühlskonflikte tragen sich durch den Einzelnen und im Miteinander in unsere globalen Gesellschaftsformen. Die vielen Kriege, die Ausbeutung ganzer Länder, die Unterdrückung von Menschen in Diktaturen, die „Global Player“, die die „Märkte“ und die politischen Bedingungen bestimmen, die Investmentbanker, die das ihnen anvertraute Geld verzocken usw., können als Auswirkungen von vielen Symbiosetraumata betrachtet werden, die dann in destruktiv symbiotischen Beziehungen der traumatisierten Menschen miteinander ausgelebt werden.

Auch wenn das, was ich hier geschrieben habe, noch nicht alle Facetten eines Symbiosetraumas umfasst, so fange ich doch langsam an zu begreifen, warum es vielen von uns so schwer fällt, sich selbst zu lieben. Da helfen auch keine positiven Affirmationen oder irgendwelche herbei gezauberten Ressourcen. Das sind Illusionen. Wir müssen uns dem Schmerz stellen, dass wir nicht den Halt, die Geborgenheit und die Liebe bekamen, die wir für unsere gesunde Entwicklung gebraucht hätten. Wenn wir bereit sind, diesen Schmerz zu fühlen, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen, Empathie und Mitgefühl für uns selbst und für andere Menschen zu entwickeln, den Unterschied zu erkennen von Selbstmitleid und Mitgefühl, bei uns und auch bei anderen, dann besteht die Chance, dass wir uns nicht mehr selbst verleugnen müssen, ehrlich und authentisch in unseren Wahrnehmungen sind. Wir machen nicht mehr andere für unser Schicksal verantwortlich, sondern entwickeln ein Gefühl dafür, wo wir möglicherweise selbst schuldig geworden sind und übernehmen die Verantwortung dafür.

Was zeichnet eine konstruktive Symbiose im Gegensatz zu einer destruktiven Symbiose aus?

Wie sehen nun demgegenüber konstruktiv symbiotische Beziehungen aus? In einer konstruktiven Symbiose besteht nicht die Gefahr, die Zugehörigkeit zu verlieren, wir können unsere eigenen Gefühle leben und ausdrücken, wir können uns streiten und Konflikte austragen, wir sind authentisch, müssen keine Maske tragen, sondern werden angenommen, wie wir sind, mit all unseren Stärken und auch Schwächen. In einer konstruktiven Symbiose sind Fehler keine Katastrophe, sondern es wird offen und ehrlich damit umgegangen. Zwischenmenschliche Konflikte wirken nicht zerstörerisch, sondern sind entwicklungsfördernd. Wir kennen unsere Bedürfnisse, können sie leben, mit Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer. Es gibt kein „Besser-sein“ oder „Schlechter-sein“, sondern ein gleichwertiges „Anders-sein“. In einer konstruktiven Symbiose gilt das Prinzip einer Win-Win Situation.

Wie entwickelt sich eine konstruktive Symbiose?

Im Idealfall hatten wir ein Elternhaus, in dem diese Beziehungsqualitäten gelebt und weitergegeben wurden. D.h. in den ersten Monaten unseres Lebens wurden von unserer Mutter unsere Bedürfnisse erfüllt: Sie erkannte an unserem Weinen, ob wir Hunger haben, ob wir gewickelt werden mussten, ob wir Schmerzen haben usw., und befriedigte diese Bedürfnisse unmittelbar. In unserer weiteren Entwicklung wurden wir in unserem Autonomiebedürfnis gefördert und unterstützt, das anfängliche „Einssein“ mit der Mutter konnte sich Schritt für Schritt in ein „Du“ und ein „Ich“ umwandeln. Wir konnten ein Selbstbewusstsein entwickeln: Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Angst, Freude und Liebe durften ungehindert zum Ausdruck kommen, wurden wahrgenommen und entsprechend beantwortet. Wir hatten den Schutz, den wir brauchten, und die Selbstständigkeit, die unserer Entwicklung entsprach, unabhängig von Normen und Vergleichen.

Das heißt, die Voraussetzung für eine konstruktive Symbiose ist, dass ein Kind in seinen eigenen Entwicklungsschritten unterstützt, gefördert und geliebt wird. Es ist nicht wichtig, ob es schon mit zwei Jahren vollständige Sätze sprechen kann, ab wann es keine Windeln mehr braucht oder wann es anfängt, zu laufen. Es darf sich in seinem eigenen Tempo entwickeln, unabhängig von standardisierten, festgelegten Regeln.

In einer konstruktiven Symbiose können Kinder ihren gesunden Autonomiebestrebungen nachgehen und sich selbst ausprobieren. Sie werden weder überfordert noch unterfordert. Überfordert werden Kinder, wenn sie sich z.B. schon sehr früh um jüngere Geschwister kümmern müssen, weil die Mutter eine Entlastung braucht. Unterfordert werden Kinder z.B., wenn die Eltern ihnen nichts zutrauen und ständig in Angst sind, dem Kind könne etwas passieren.

Als Jugendliche brauchen wir eigene Freiräume, in die sich die Erwachsenen nicht einmischen. Der Freundeskreis oder die sogenannte Peergroup wird wichtiger als die Familie. Es können sich eigene Wertvorstellungen entwickeln, die sich von denen der Eltern unterscheiden. Ebenso entwickeln sich die eigene Sexualität und das Interesse am anderen Geschlecht. Wir können entscheiden, welche Menschen uns gut tun und von welchen wir uns lieber fernhalten.

Aus einer konstruktiven Symbiose zwischen Kind und Eltern entwickelt sich ein gesundes Autonomiebedürfnis. Mit einem gesunden Autonomiebedürfnis können wir als Erwachsene eine konstruktive Symbiose leben.

Mit einer gesunden Autonomie entwickeln sich konstruktive Symbiosen

Wir leben nicht nur als Säuglinge in einer Symbiose, nach der Begriffsdefinition von Franz Ruppert, sondern auch als erwachsene Menschen brauchen wir symbiotische Beziehungen, in denen wir uns gegenseitig unterstützen und fördern, ohne ineinander aufzugehen oder einander zu vereinnahmen. Dies gilt für alle Beziehungen, ob nun in einer Liebesbeziehung, in einer Freundschaft oder in einer Arbeitsbeziehung.

Wir brauchen unsere eigenen Interessensgebiete, unsere eigenen Gedanken und Wertvorstellungen, die sich von denen anderer unterscheiden können. Für eine konstruktive Symbiose bedarf es eines klaren Ichs, des Wahrnehmens der eigenen Grenzen und Achtung und Wahrung der Grenzen anderer. Menschen, die sich z. B. für ihren Arbeitgeber, für ihren Verein, für ihre Familie aufopfern, völlig darin aufgehen, sind keine wirkliche Hilfe für die anderen, sondern eher „Sklaven“ ihrer eigenen Abhängigkeitsängste (Ruppert, 2010 S. 50)

2. Teil:

Von der Familienaufstellung zur Traumaufstellung

Seit das Buch „Seelische Spaltung und innere Heilung“ von Franz Ruppert erschienen ist (Ruppert 2007), spricht er nicht mehr von Familienaufstellungen sondern von Traumaufstellungen. Denn mehr und mehr hatte sich für ihn gezeigt, dass die Probleme, deretwegen Menschen um therapeutische oder beraterische Hilfestellung nachsuchen, nahezu immer traumatische Ursprünge haben.

Franz Ruppert geht in seinem Erklärungsansatz davon aus, dass sich die Persönlichkeit eines traumatisierten Menschen in einen gesunden Anteil, einen Überlebensanteil und einen Traumaanteil spaltet.

Seelische Spaltungen nach einer Traumaerfahrung

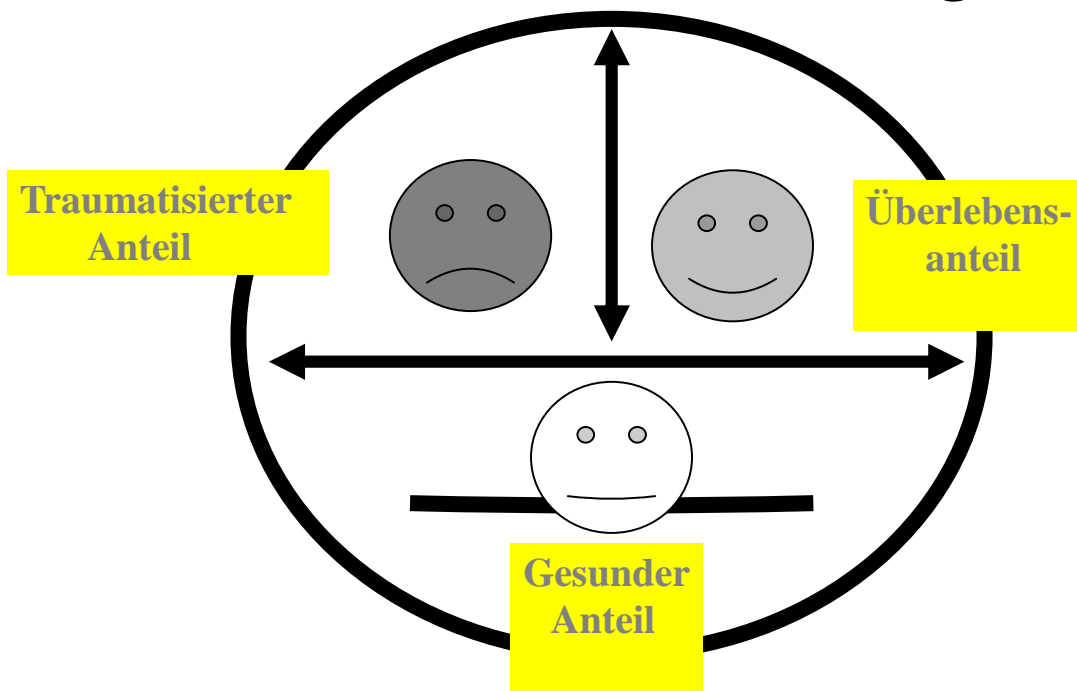


Abbildung 1: Spaltung der Persönlichkeit eines traumatisierten Menschen nach Ruppert
Die „Trauma-Anteile“ zeigen sich häufig erstarrt, hilflos, ohnmächtig, in sich zusammengesunken.

Die Merkmale der traumatisierten Anteile bei einem Symbiosetrauma sind:

- Verzweiflung, dass keine Mutter/Elternliebe gefühlt wird
- Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühle
- Todesangst
- Unterdrückte Wut
- Unterdrückte Trauer
- Unterdrückter Schmerz
- Tendenz zur Selbstaufgabe und extremer Rückzug (vgl. 2011, Ruppert S. 123)

Die „gesunden Anteile“ hingegen können Mitgefühl zeigen und Gefühle wie Freude, Schmerz,

Trauer oder auch Wut äußern.

Für das „Überlebens-Ich“ ist die Spaltung die Lösung und nicht das Problem (Ruppert 2007, S.41). Die „Überlebens-Anteile“ zeigen sich in der Regel nach außen hin als gut funktionierend, sie sind häufig kontrollierend, machen sich Illusionen und haben keinen Kontakt zu den „Trauma-Anteilen“. Dieses „Überlebens-Ich“ verwendet alle Aufmerksamkeit und Energie darauf, dass traumatische Erinnerungen und bewusste Erfahrungen nicht zusammen kommen. Das „Überlebens-Ich“ lebt demnach in einer ständigen Überforderung und verbraucht seine ganze Kraft und Energie, um diese Spaltung aufrecht zu erhalten.

Die Merkmale der Überlebensanteile bei einem Symbiosetrauma sind folgende:

- zähes Ringen um doch noch in Kontakt mit den Eltern zu kommen,
- Idealisierung der Eltern
- Übernehmen der Überlebensstrategien der Eltern,
- Verdrängen und verleugnen eigener erlittener Traumata,
- Verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern (vgl. 2011, Ruppert S. 125).

Als Kind und auch später als Erwachsene kopieren wir die Überlebensanteile der Eltern, die ihre eigenen erlebten Traumata verdrängen, nicht wahrhaben wollen.

Das erklärt auch das Schweigen, das Verleugnen, das Vergessen, was wir von der Generation kennen, die als Deutsche den 2. Weltkrieg überlebt hat. Auch davor gab es schon viele Generationen von traumatisierten Männern, Frauen und Kindern, es gab keinen Raum und auch keine Zeit, die traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten und zu integrieren. So wurden sie unbewusst an die nächste Generation weitergegeben - bis heute.

Nur mit unseren gesunden Strukturen, die trotz traumatischer Erfahrungen erhalten bleiben, sind wir in der Lage, die eigenen abgespaltenen Traumaanteile zu integrieren, fremde Traumaanteile zu erkennen und uns von ihnen zu lösen, und die Überlebensanteile herauszuführen, aus ihren Illusionen, ihren Geschichten, aus der Verleugnung und dem Vergessen.

Das Erkennen eines Symbiosetraumas mit dem Aufstellen des Anliegens

Das Ziel der Traumaufstellung ist es, sich von fremden Gefühlen zu lösen und Eigenes anzunehmen. Doch das setzt voraus, dass wir in die Lage versetzt werden, die symbiotischen Verstrickungen zu erkennen, in denen wir fest hängen, um uns daraus lösen zu können. Erst wenn das gelingt, bekommen wir Zugang zu uns selbst, sind in der Lage unser eigenes Leben ohne Fremdbestimmung zu leben.

Über das Aufstellen des Anliegens werden die symbiotischen Verstrickungen und das Phänomen des Symbiosetraumas deutlich.

In der neuen Aufstellungsform ist der wichtigste Faktor das Anliegen. Entscheidend ist, dass der Patient in der Lage ist, ein Anliegen aus sich heraus zu formulieren. Das Vorgespräch, in dem der Patient von sich und seiner Situation erzählt, während der Therapeut in der Hauptsache zuhört, hilft dem Patienten, sich über sein Anliegen im Klaren zu werden (Ruppert 2010, S. 216). Es hilft wenig, wenn der Therapeut aufgrund seiner Erfahrung zu wissen meint, welches Anliegen für den Patienten das Richtige sei.

Hat der Patient sein Anliegen gefunden, dann sucht er aus der Gruppe jemanden für dieses Anliegen aus und bleibt gleich selbst mit in der Aufstellung stehen, ohne wie bei der Familienaufstellung noch einen Repräsentanten für sich selbst aufzustellen und sich zunächst wieder in den Außenkreis

zurückzusetzen (Ruppert 2010 S. 213). Es beginnt unmittelbar beim Aufstellen des Anliegens ein aktiver Prozess der Auseinandersetzung zwischen dem Patienten und seinem Anliegen. Auf diese Weise zeigen sich je nachdem die eigenen abgespaltenen Anteile, die es zu integrieren gilt, oder symbiotische Verstrickungen, aus denen man sich lösen muss.

Bei einer symbiotischen Verstrickung kann der Patient in der Person, die für sein Anliegen steht, nicht unterscheiden, ob es sich um einen Anteil von ihm selbst handelt oder um eine andere Person. Er ist verwirrt in seiner Identität, in seiner Wahrnehmung und in seinen Gefühlen.

Kann der Patient in seinem Anliegen dagegen eindeutig einen Anteil von sich selbst erkennen, dann handelt es sich in der Regel um einen eigenen abgespaltenen Persönlichkeitsanteil.

Das Ziel der Aufstellung ist es, eine Klärung in Bezug auf das Anliegen des Aufstellenden herbeizuführen. Der Gesamtprozess einer Integration der abgespaltenen traumatisierten Anteile eines Klienten kann meistens nicht mit einer einzigen Aufstellung abgeschlossen werden. Es ist häufig eine Arbeit in kleinen Schritten, mit Höhen und Tiefen, dem Erkennen der eigenen Überlebensstrategien, dem Sich-Lösen von illusionären Vorstellungen, begleitet von Trauer und Schmerz, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit und der langsam immer mehr aufkeimenden Freude, mehr und mehr von sich selbst sehen zu können, um irgendwann ganz bei sich selbst zu sein.

Der abschließende Erfahrungsbericht von Valentina Bork beschreibt ihren Prozess zur allmählichen Auflösung der symbiotischen Verstrickung mit ihrer Mutter, den sie in mehreren Aufstellungen durchlaufen hat:

3. Teil:

Gesund zu sein, heißt ZU LEBEN - Aufstellung vom 17.03.2010

Ich bin gestern auf "Öl gestoßen". Ich habe den größten Schatz in mir finden und fühlen können: MICH SELBST - pur, unvermischt –mich in meiner Reinform. Ich fühle mich wie ein Pionier, wie jemand, der als erster Mensch den Mond betreten hat.

Heute bin ich 32 Jahre alt und durfte mich gestern zum ersten Mal wirklich spüren. Nachdem die Schichten, die mich von mir selbst getrennt haben, fallen durften, wurde mein Innerstes von MIR, von meinem wahren Kern gefüllt. Nun weiß ich, was es bedeutet, in sich zu Hause sein, sich selbst zu gehören, sich als eine Einheit zu empfinden - körperlich und seelisch. Es waren keine Fremdeinflüsse in mir - weder in meinem Kopf, noch in meinem Körper, noch in meinen Gefühlen. Ich war so glücklich, mich selbst wiederzufinden und wieder haben zu dürfen!

Ich kenne nun den Unterschied, dass vordergründige Ruhe und Nicht-Empfinden-von-Schmerz nicht gleichzusetzen ist mit echter Gesundheit. Das Eine ist Abwesenheit von Schmerz, aber auch Abwesenheit von anderen Empfindungen. Es ist nur ein Vorgaukeln von Stabilität.

Das Andere, was ich gestern erfahren durfte, war voller Leben- Kraft, Klarheit, ein Gefühl von Einheit. Das, was war, war einfach nur Ich! Ich bin traurig darüber, dass der Zustand nicht lange angehalten hat. Ich bin traurig darüber, dass ich mich bisher nicht haben durfte, dass durch die schlimmen Dinge, die mir widerfahren sind, der Zugang zu meinem Selbst verschlossen wurde.

Ich stelle mir vor, wie es gewesen wäre, mit dem Empfinden von gestern aufgewachsen sein zu dürfen, in diesem Zustand heute leben zu können, glücklich zu sein, in mir selbst zu wohnen und diesen Platz in mir mit niemand sonst teilen zu müssen. Was für ein Potential, was für eine Befreiung!

Um zu mir selbst zu gelangen, bin ich durch die Hölle gegangen. Körperlicher, unerträglicher

Schmerz, Angst, die das gesamte Wesen ergreift. Ich bin stolz auf meinen Mut und dass ich diesem tiefen Wunsch, dass irgendwo in mir drin irgendwas Wunderbares noch sein muss, nachgegangen bin.

Sich zu spüren, wird oft damit umschrieben, "in der eigenen Mitte zu sein". Es wird z.B. meditiert, um zur Ruhe zu kommen. Es wird versucht, Harmonie einzurichten in dem Chaos, das in einem herrscht. Als Ziel gilt oftmals, eine völlige Leere herzustellen, um damit vermeintlich zu sich selbst zu gelangen.

Harmonie ist nicht gleich Selbstannäherung. Diese Art von Harmonie ist Herstellung eines betäubten Zustands, in dem wenigstens für kurze Zeit die o.g. vordergründige "Ruhe" empfunden wird. Sie ist aber nicht Gesundheit, wie ich es gestern erfahren durfte. Denn gesund zu sein, ist vor allem Lebendigkeit. Und sie ist der wahre Zustand von Sich-selbst-spüren.

In dieser Lebendigkeit ist alles enthalten: Schmerz wie Freude, Wut und Liebe - ohne Wertigkeit, ohne den Impuls, sie zu hinterfragen. Sie sind da, gehören zu einem und lassen den Menschen leben. Lebenslust, Lebensfreude hängen damit zusammen, sich in allen seinen Facetten zu erfassen, anzuerkennen und zu fühlen. Und all diese Facetten bilden ein einheitliches Ich, das gefüllt ist mit Leben und nicht Leere.

Der Weg dahin? Mut, Bereitschaft, sich auf sich einzulassen, die unangenehmen Dinge - wie Schmerz und Trauer - zuzulassen und sich auch davon ausfüllen zu lassen. Ohne diese Anteile sind wir niemals ganz. Und das Wegschieben dieser schmerzhaften Gefühle ist Verleugnen der eigenen Geschichte, ist Verrat an der eigenen Wahrheit und Verrat an der eigenen Person.

Lebendigkeit ist Bewegung und Regung und Fülle - und nicht, wie schon oben gesagt, vordergründige Ruhe und Abwesenheit von Schmerz, die das unsortierte Chaos kurzfristig betäuben.

Gesunder Anteil ist nicht gleich unbeschädigter Anteil. Wenn wir geschädigt sind, sind wir geschädigt. Und der gesunde Anteil ist der, der anerkennt und fühlt, was gewesen ist - mit allen schädigenden Ereignissen.

Er steht zur Wahrheit und blendet nichts aus: weder Schmerz noch Angst, noch Trauer. Ein gesunder Anteil kann genau differenzieren, was wahr und was unwahr ist, was Illusion, was Realität. Er registriert Gefahr, Schmerz und Bedürfnisse und reagiert entsprechend auf sie.

Gesund zu sein bedeutet nicht Schmerzfreiheit oder Betäubung, sondern wahrnehmen und spüren. Ein gesunder Anteil reagiert auf Schädliches von außen, z.B. mit körperlichem Schmerz oder Anzeigen von Angst in Gefahrensituationen oder Aggression, da wo wir uns zur Wehr setzen müssen, mit Trauer bei Verlust, mit Zorn bei Ungerechtigkeiten. Ein gesunder Anteil geht mit der Realität und reagiert adäquat, mit ALLEN Gefühlen, die uns zur Verfügung stehen. Er ist LEBENDIG, mit allem, was dazugehört...

Diese Erfahrung, die ich am Ende meiner Weiterbildung in der Mehrgenerationalen Systemischen Psychotraumatologie (MSP) nach Prof. Franz Ruppert gemacht habe, ist aus meiner Sicht so grundlegend, wenn nicht sogar revolutionär, dass ich sie mit anderen Menschen teilen muss.

Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass ich mich mit dieser Erfahrung wie „der erste Mensch auf dem Mond“ fühle. Denn auf meinem langjährigen Weg über das klassische Familienaufstellen über erste experimentelle Aufstellungsversuche mit verschiedenen Anteilen bis zu dieser Form der MSP, in der Spaltungen, die aufgrund von traumatischen Ereignissen stattfinden, nach und nach wieder

aufgelöst werden können, habe ich noch nie eine Aufstellung erlebt, die zu einem vergleichbaren Zustand als Ergebnis geführt hatte.

Um den Vorgang zu verdeutlichen, möchte ich ein paar Zeilen dazu schreiben, mit welchem Anliegen ich zu dem Weiterbildungswochenende bei meiner Ausbilderin Birgit Assel (IGTV) angereist bin: Seit mehreren Monaten hatte ich innerhalb meiner Weiterbildung regelmäßig nach der neuen Form der MSP aufgestellt. Dabei kamen mehr und mehr traumatische Ereignisse aus meiner Geschichte an die Oberfläche. Meine noch wirkenden Überlebensstrategien hatten jedoch bisher zum großen Teil eine Integration der abgespaltenen Gefühle verhindern können.

Auf meine Aufstellungen, die die betreffenden Traumata bis dahin zum Vorschein gebracht hatten, reagierten meine Seele und mein Körper später in Alltagssituationen mit Panikattacken, die ich vorher so nicht gekannt bzw. in dieser Klarheit nicht wahrgenommen habe. Die erste Panikattacke wurde ausgelöst bzw. getriggert durch Aufstellungen anderer Klienten. Sie kam unvorhergesehen, diffus und zeigte sich nur auf der Körperebene. Bewusst gab es bei mir dazu keine konkreten Erinnerungen, und auch der Auslöser war für mich nicht klar erkennbar.

Als ich die Panik damals aufgestellt hatte, stellte sich heraus, dass es sich dabei um eine übernommene Panikreaktion gehandelt hatte, basierend auf dem Symbiose-Trauma mit meiner Mutter. In dieser Aufstellung konnte ich mich davon zum großen Teil lösen. Ein entscheidender Schritt, der es überhaupt erst ermöglicht hat, dass ich mich meinen eigenen Traumata widmen konnte. Denn das habe ich an diesem Wochenende deutlich erkennen können: Erst wenn die Trennung vollzogen ist zu dem, was nicht uns selbst passiert ist, wird der Weg frei für die eigene Geschichte, und diese können wir – so schlimm sie auch sein mag - aushalten und bearbeiten.

Dabei hilft uns maßgebend der sog. „gesunde Anteil“, dem ich in seiner ganzen Großartigkeit in meiner letzten Aufstellung, von der ich berichten möchte, begegnet bin, der mir aufgezeigt hat und mich hat erleben lassen, wie es sich wirklich anfühlt, gesund zu sein.

Mein Anliegen für die Aufstellung ist gewesen, aus dem Panikprogramm auszusteigen, welches mich, so hatte ich es inzwischen begriffen, ständig begleitet hat und mich selbst auf harmlose Situationen – wie einem Friseurbesuch – mit Fluchtgedanken hat reagieren lassen. In anderen ernsthafteren Situationen hat mich das Panikprogramm völlig „ausgehebelt“, sodass ich z.B. bei den mündlichen Abiturprüfungen komplett die Sprachfähigkeit verloren hatte.

Zu Anfang der Aufstellung vom 17.03.2010 zeigte sich erst wieder das Symbiose-Trauma mit meiner Mutter, sodass ich in der Person für das Anliegen nicht klar erkennen konnte, ob ich es bin oder meine Mutter, bzw. meine Wahrnehmung ist ständig „geswitcht“.

Zu einem späteren Zeitpunkt – und das war die Wendung in der Aufstellung –sprach ich den Satz: „Ich fühle mich geschädigt.“ Als ich diese meine tiefe Wahrheit ausgesprochen hatte, durfte sich die komplette angesammelte Traumaenergie über meinen Körper entladen: Über mehrere qualvolle Minuten breitete sich der unerträgliche Schmerz im Nacken- und Schulterbereich und in den Armen aus. Er hat mich gezerrt und gerissen und gedreht. Irgendwann „gesellte“ sich die Angst dazu, eigentlich mehr das pure Entsetzen, das mir aus meinen Augen blickte. Die Hitze erfasste meinen Körper, dass ich meinte, innerlich verbrennen zu müssen.

Nur die begleitenden, liebevollen Worte der Aufstellungsleiterin: „Ja, so schlimm ist es gewesen.“ Und: „Es ist vorbei.“ ließen mich allmählich im Hier und Jetzt ankommen. Und wiedergekommen bin ich wie ein neuer Mensch. Und das war ich auch - soeben wurde ich wirklich geboren - ICH!!!

Ich bin in die Hölle gestiegen, in die mich die schlimmen Dinge von damals gebracht hatten und bin wieder zurückgekehrt – mit dem Anteil in mir, der um diese Geschehnisse weiß, sie nicht verleugnet und sie fühlt. Er brachte mir auch einen Schatz zurück, der mit ihm zusammen verloren gegangen war: mein wahres Ich - meine Fähigkeit zu fühlen, meine Fähigkeit zu lieben, meine Fähigkeit wirklich zu leben!

Zehn Monate später kam in einer weiteren Aufstellung das Ereignis bzw. der Ursprung für dieses Trauma zu Tage. Kurze Zeit zuvor hatte sich in einer Aufstellung mein Ursprungsprogramm gezeigt: Entweder in sich zu krallen, völlig zu verkrampfen oder zu zerfließen. Der Zusammenhang dazu ist folgender: Als meine Mutter im 5. Monat mit mir schwanger war, ist ihr Vater, ihr Ein und Alles, an den Folgen seiner langjährigen Krebserkrankung verstorben. Auf diesen Verlust hat meine Mutter, die damals 32 Jahre alt war, mit einem Nervenzusammenbruch, begleitet durch ein extremes Krampfen, reagiert. Durch das Krampfen wurde der mir zur Verfügung stehende Raum im Uterus so eng, dass ich drohte abzugehen. Ich war gezwungen mich "festzukrallen", um nicht ausgestoßen zu werden und somit zu sterben. Es war ein Todeskampf, mit ungeheuerlichen körperlichen Schmerzen und Todesangst. Es war der Grundstein für meine Ursplattung, mein Urtrauma, das wie ein Urprogramm immer im Hintergrund lief und in Extremsituationen zum einzig möglichen Mechanismus wurde: Zu krampfen und zu leben oder zu zerfließen und somit zu sterben.

Dass in meinem Fall das Trauma der Mutter so eng gekoppelt war an mein eigenes, ist nicht verwunderlich. Mehrere Traumaaufstellungen waren dafür notwendig, um die Vermischung Schicht für Schicht abzutragen, um an den Kern vorzudringen und Klarheit zu schaffen.

Mein Weg zeigt, dass es möglich ist, mithilfe von Aufstellungen Spaltungen nach und nach zu überwinden und sich selbst wiederzugewinnen, und ich bin glücklich darüber, dass es diese Form von Aufstellungen, dank Prof. Franz Ruppert, gibt.

Bei den Erkenntnissen, die ich durch meine Erfahrung gewonnen habe, mischt sich zu dem Gefühl der Zuversicht auch ein Stück Traurigkeit. Denn erst jetzt kann ich das Ausmaß dessen erkennen und auch fühlen, was mir und uns allen durch die geschichtlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen voller traumatischer Ereignisse verloren gegangen ist.

Aber es gibt mir gleichzeitig auch Hoffnung und Mut – für mich und für andere, und uns als Gesellschaft, dass der Mensch die Chance hat, ganz gleich wie schlimm seine Vergangenheit auch gewesen sein mag, zu sich selbst zurückzufinden und unseren Kindern eine Zukunft bieten zu können, in der sie als fühlende Wesen aufwachsen und sich entfalten dürfen.

Wie lange das alles dauern wird, kann ich nicht abschätzen. Aber als Mama eines inzwischen 3-jährigen wunderbaren Sohnes bin ich froh, die Möglichkeit zu haben, meinen Beitrag dazu schon jetzt leisten zu können, so gut wie ich kann, nun mit der Gewissheit, dass das Streben danach mehr als lohnend ist.

Valentina Bork

(Dipl.-Sozialpädagogin/FH mit Weiterbildung in der MSP nach Prof. Dr. Franz Ruppert)

Literatur:

Assel, B. (2009). Von der Familienaufstellung zur Traumaaufstellung: Praxis der Systemaufstellung, 1, S. 35 – 42.

Ruppert, F. (2002). Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen. Grundlagen einer systemischen Psychotraumatologie. München: Kösel Verlag

Ruppert, F. (2005). Trauma, Bindung und Familienstellen. Seelische Verletzungen verstehen und

heilen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Traumatische Erfahrungen integrieren. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2010) Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Wilson Schaef, A. & Fassel, D. (1998). Suchtsystem Arbeitsplatz. Neue Wege in Berufsalltag und Management. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Gruen, A. (2009). Der Wahnsinn der Normalität. Realismus als Krankheit: eine Theorie der menschlichen Destruktivität. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Zimmer, K. (1998). Erste Gefühle. Das frühe Band zwischen Kind und Eltern. München: Kösel-Verlag.