

# Inhalt

Vorbemerkung .....	9
Danksagung .....	12
Anmerkung zum Wortgebrauch .....	13
1. Für immer Dein – oder immer allein? .....	15
Kinderlieder .....	15
Symbiose-Autonomie-Konflikte .....	18
Arbeitshypothesen .....	20
2. Was ist »Symbiose«? .....	23
2.1 Gegenseitiger Nutzen .....	23
2.2 Jäger und Beute .....	25
2.3 Konkurrenz und Arbeitsteilung .....	26
2.4 Urgefühle .....	27
2.5 Spiegelneurone und Symbiose .....	31
3. Symbiose als psychologisches Konzept .....	34
Erich Fromm .....	34
Margret Mahler .....	34
Martin Dornes .....	37
Weiterführende Überlegungen .....	38
4. Was ist Autonomie? .....	43
4.1 Masse oder Einzigartigkeit? .....	43
4.2 Entwicklung von Individualität und Subjektivität .....	45
4.3 Freiheit von Abhängigkeiten .....	46

4.4	Äußere und innere Freiheit .....	47
4.5	Ich-Bildung .....	48
4.6	Pseudoautonomie .....	51
4.7	Wahre Autonomie .....	52
5.	Konstruktive und destruktive Symbioseformen .....	54
5.1	Konstruktive Formen von Symbiose .....	54
5.2	Destruktive Formen von Symbiose .....	59
5.3	Konstruktivität und Destruktivität der Eltern-Kind-Beziehung .....	70
5.4	Wachstumsspirale .....	71
6.	Traumata als Ursachen psychischer Störungen .....	73
6.1	Bindungstheorie und Traumatheorie .....	73
6.2	Ein Modell für seelische Spaltungen .....	78
6.3	Trauma und Symbiose .....	94
7.	Symbiose zwischen Eltern und Kindern .....	96
7.1	Mutter-Kind-Symbiose .....	96
7.2	Kind-Mutter-Symbiose .....	99
7.3	Traumatisierte Mütter und traumatisierte Kinder .....	102
7.4	Traumatisierte Väter und traumatisierte Kinder .....	115
8.	Das Symbiosetrauma .....	122
9.	Symbiotische Verstrickungen .....	128
9.1	Symbiotische Verstrickungen bei Geschwistern .....	129
9.2	Symbiotische Verstrickungen bei Paaren .....	131
9.3	Symbiotische Verstrickung mit der ganzen Familie .....	140
9.4	Symbiotische Verstrickungen auf nationaler Ebene .....	143
9.5	Symbiotische Verstrickungen mit (Sport-)Vereinen .....	147
9.6	Wirtschaft, Geld und symbiotische Verstrickungen .....	149

9.7	Symbiotische Verstrickungen von Tätern und Opfern .....	155
9.8	Sucht und symbiotische Verstrickungen .....	166
9.9	»Psychose«, »Schizophrenie« und symbiotische Verstrickungen .....	172
9.10	Körperliche »Krankheiten« und symbiotische Verstrickungen .....	189
10.	Bindungsorientierte Traumaaufstellungen .....	201
10.1	Zuhören ohne zu werten .....	201
10.2	Vertrauen erwerben .....	202
10.3	Von der Familien- zur Traumaaufstellung .....	203
10.4	Arbeit mit dem Anliegen .....	209
10.5	Die Rolle des Therapeuten .....	216
10.6	Arbeit mit Aufstellungen in Einzelsitzungen .....	218
10.7	Hintergrundtheorie und Arbeitshypothesen .....	221
11.	Lösung aus symbiotischen Verstrickungen .....	224
11.1	Therapeutische Begleitung .....	224
11.2	Therapeutische Irrwege .....	226
11.3	Aufstellungen und Symbiosetrauma .....	230
11.4	Symbiotische Verstrickung verstehen .....	232
11.5	Traumata verstehen und anerkennen .....	235
11.6	Seelisch am Trauma arbeiten .....	237
11.7	Illusionen einer schnellen Heilung aufgeben .....	240
11.8	Auf symbiotisch übernommene Gefühle verzichten .....	243
11.9	Gesunde Anteile in den Vordergrund holen .....	244
11.10	Ein gesundes Körpergefühl entwickeln .....	245
11.11	Einen gesunden Willen entwickeln .....	247
11.12	Mit sich sein können .....	250
11.13	Weder retten noch gerettet werden wollen .....	252
11.14	Verstrickende Partner verlassen .....	256
11.15	Auf Abstand zu traumatisierenden Eltern gehen .....	257

11.16	Weder Opfer noch Täter sein .....	263
11.17	Die eigene Kindheit abschließen .....	266
11.18	Gute neue Beziehungen eingehen .....	269
11.19	Gesunde Abgrenzungen finden .....	270
11.20	Zur sexuellen Selbstbestimmung finden .....	271
11.21	Unbestechliche Klarheit .....	273
11.22	Lieben jenseits von Trauma und symbiotischer Verstrickung .....	274
12.	Hoffnung .....	280
	Literatur .....	283