

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 Körpererfühl 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