

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 |