

Das Phänomen, das in allen Partnerschaften ablaufen kann

Wie können wir unsere Beziehungen heilen?
zu uns selbst zu unserem Partner

Autonomietyp

Kindliches Umfeld / Eltern: Verschmelzungstyp

führt zur tiefsten Verdrängung von: Trauer und Einsamkeit

Das eigene Gefühl, welches am bedrohlichsten erlebt wird: Trauer und Einsamkeit

Was im *Außen* als am bedrohlichsten erlebt wird: Wut und Bedürfnisse (triggert noch mehr Rückzug)

Lösung: "Ich fühle mich traurig und einsam."

Verschmelzungstyp

Kindliches Umfeld / Eltern: Autonomietyp

führt zur tiefsten Verdrängung von: Wut und Bedürfnissen

Das eigene Gefühl, welches am bedrohlichsten erlebt wird: Wut und Bedürfnisse

Was im *Außen* als am bedrohlichsten erlebt wird: Trauer und Einsamkeit (triggert noch mehr Selbstverleugnung)

Lösung: "Ich fühle mich wütend und bedürftig."

Wie hier zu erkennen ist, sind die Bedrohungen innen und außen diametral entgegengesetzt. Dies mag zunächst verwunderlich erscheinen. Jedoch muss es genauso sein, denn das was im Außen als am bedrohlichsten erlebt (projiziert) wird entspricht jeweils genau dem, was als Kind auch im Außen tatsächlich erlebt wurde und stellt somit den maximalen Trigger dar. Und zwar für genau die inneren Gefühle und Impulse, die ja durch dieses Szenario in der Kindheit am tiefsten verdrängt werden mussten.

So wechseln sich Autonomie- und Verschmelzungstyp von Generation zu Generation ab, ohne dass es zu einer Lösung kommt. Erst wenn eine Generation beginnt dorthin zusehen, können sich die Verstrickungen auflösen und das was man transgenerationales Entwicklungs-/Bindungstrauma nennen könnte ist zu Ende.

Einige ergänzende Erklärungen...

"Kindliches Umfeld / Eltern": damit ist die Beziehungsstruktur insgesamt gemeint, die das Kind erlebt hat. Auch wenn diese bei den Eltern individuell unterschiedlich ist (z.B. Mutter Verschmelzungstyp und Vater Autonomietyp) und deren Verhalten real gegenüber dem Kind auch unterschiedlich war, so speichert das Nervensystem trotzdem insgesamt nur ein! Muster ab, welches es gegenüber seiner Umgebung in den ersten Lebensjahren erfahren hat. Es kann als Grundmuster nicht die Komplexität verschiedener Personen mit unterschiedlichen Mustern realisieren und internalisieren, jedenfalls nicht als Grundbeziehungskonfiguration. Noch komplexer, scheinbar, wird es wenn ältere Geschwister dabei waren. Letztlich wird das als Gegenpol im Kind angelegt, was es im Außen vorrangig (destruktiv) erfährt, egal durch welche Personen. Beispiel: Mutter Verschmelzungstyp, Vater Autonomietyp, ältere Schwester Autonomietyp. Die Frage ist welcher dieser drei Menschen am meisten Kontakt zum Kind hatte, welche die engste Beziehung hergestellt hat, wer also die primäre

Beziehungsperson für das Kind war und den Bindungskontext am stärksten geprägt hat, entsprechend entwickelt es den anderen Pol. Hier im Beispiel: wenn es die Mutter war, entwickelt das Kind den Autonomietyp, war es Vater oder Schwester wird es eher den Verschmelzungstyp entwickeln.

Grundsätzlich vorhanden sind immer beide Pole, beide Bedürfnisse: nach Autonomie und nach Verschmelzung. Je destruktiver das Beziehungsmuster in der Kindheit aber war, desto mehr kommt es zu einer Polarisierung in eine Richtung mit Verdrängung und Verleugnung des jeweils anderen Pols. Z. B. verleugnen Menschen mit Autonomiestruktur zu einem großen Teil ihr Bedürfnis nach Nähe und Kontakt. Ein integrierter Mensch ist sich immer beider Bedürfnisse bewusst und kann sie auch beide in einer Beziehung mitteilen. Je mehr es jedoch in Richtung Traumatisierung geht, desto weniger bis gar nicht ist es möglich den ausgeblendeten Teil zu kommunizieren. Jemand mit starker Ausprägung der Autonomiestruktur ist praktisch nicht in der Lage sein Bedürfnis nach Nähe, seine Traurigkeit und Einsamkeit zu spüren, geschweige denn sie seinem Lebenspartner mitzuteilen. Ein Mensch mit stark ausgeprägter Verschmelzungsstruktur ist innerlich genau entgegengesetzt organisiert: er ist kaum in der Lage sein Bedürfnis nach Abstand und Eigenständigkeit, sowie seine Wut zu spüren, geschweige denn sie seinem Lebenspartner mitzuteilen. Aber genau diese Mitteilungen jeweils wären die Lösung, weil sie heute den Kontakt herstellen, der in der Kindheit nicht möglich war!

Gopal Klein-

