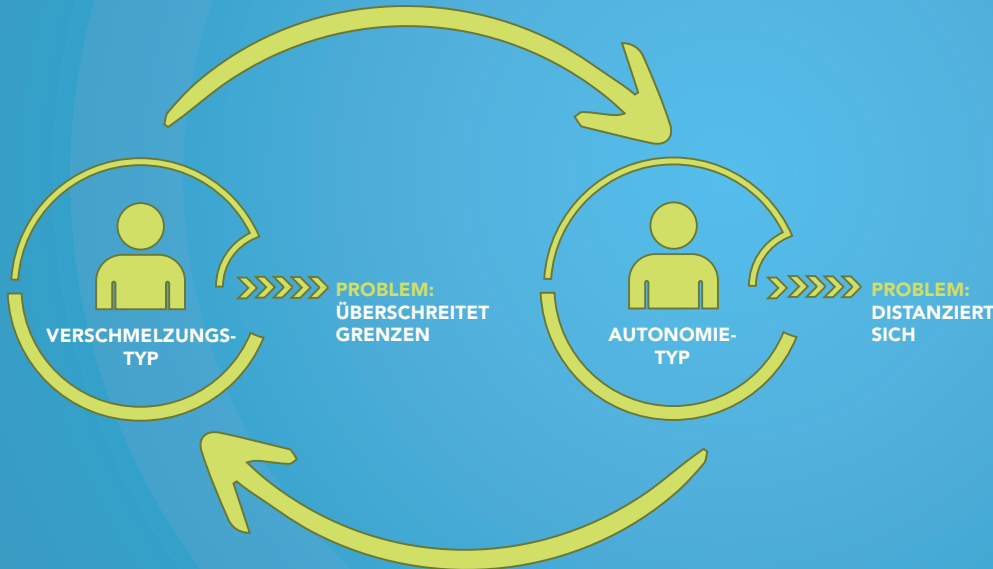


# WAS IN JEDER PARTNERSCHAFT PASSIERT....



GOPAL  
MEDIALITÄT & TRAUMAHEILUNG

LÖSUNG: „ICH FÜHLE MICH WÜTEND UND ABHÄNGIG.“



LÖSUNG: „ICH FÜHLE MICH TRAUIG UND EINSAM.“

## WIE DIE 2 BEZIEHUNGSTYPEN ENTSTEHEN

### 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.“

### 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.“

Wie hier zu erkennen ist, sind die Bedrohungen innen und außen diametral entgegengesetzt. Dies mag zunächst verwunderlich erscheinen. Jedoch muss es genau so 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 zu schauen, können sich die Verstrickungen auflösen und das was man transgeneracionales 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 Bezugsperson 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.

