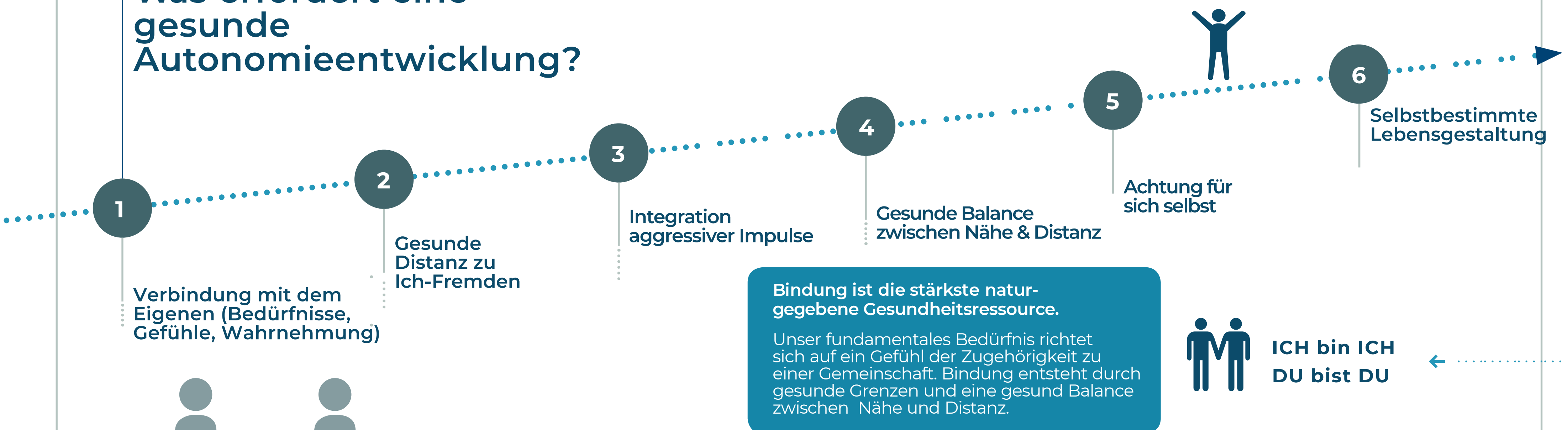


AUTONOMIE & SYMBIOSE

Gesunde Grenzen sind für die Autonomie-Entwicklung und damit für die Stressbewältigung wesentlich. Kontakt entsteht an der Grenze und somit sind Grenzen die Basis für gesunde Beziehungen.

»Ziel einer Therapie ist, die gesunden Selbstanteile für eine autonome Gestaltung des eigenen Lebens zu fördern.«

Was erfordert eine gesunde Autonomieentwicklung?



BEGEGNUNG AUF AUGENHÖHE

Erst mit einer gesunden Autonomieentwicklung ist eine Begegnung auf Augenhöhe möglich. Autonomie entsteht, wenn man sich aus den eigenen emotionalen Verstrickungen, Erwartungen und Abhängigkeiten löst. Man muss lernen, eigene Grenzen zu setzen und insbesondere auch fremde Grenzen zu achten.

Eine Begegnung auf Augenhöhe funktioniert, wer radikal gelernt hat, für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse selbst zu sorgen.

- Anerkennung von Unterschieden
- Abgrenzung von Ich-Fremden (Glaubenssätze, Erwartungen, ...)
- Eigene Pläne verwirklichen
- Hilfe annehmen können
- Liebe empfangen und geben
- Stabiles Selbstwertgefühl
- Ein klares JA und ein klares NEIN
- Grenzen anderer Menschen achten



→ PSEUDOAUTONOMIE

Pseudoautonomie ist eine Überlebensstrategie und hat nichts mit wahrer Autonomie zu tun.

Eine Pseudoautonomie entwickelt sich bei Kindern, die sehr früh erwachsen sein mussten und deren symbiotischen Bedürfnisse nicht gestillt wurden.

Kompensationsversuche gehen über intellektuelle Leistungen, angepasstes Sozialverhalten, niemanden brauchen müssen.

KONSTRUKTIVE SYMBIOSE

Die Basis für eine gesunde konstruktive Symbiose ist, dass jeder mit sich selbst verbunden ist, in seinem eigenen „Raum“ und autonom. Beide haben das Gefühl gesehen zu werden, gerecht behandelt zu werden sowie gibt es eine Balance zwischen Nehmen und Geben. Eine konstruktive Symbiose achtet auf das eigene und das Wohlbefinden des anderen zugleich.

- Emotionen und Bedürfnisse haben ihren Raum: die gesunde Liebe, gesunde Angst, gesunde Wut, gesunde Trauer, gesunde Scham.
- Stimmiges Gefühl der Zusammengehörigkeit
- Gute und schlechte Erfahrungen
- Stärken und Schwächen
- Nicht die Probleme von anderen lösen
- Kinder nicht in Watte packen
- Realismus anstatt Scheinwelten
- Gesunde gegenseitige Abhängigkeit

»Wahre Autonomie muss man sich jeden Tag neu erarbeiten.«

Wie zeigen sich destruktive Symbiosen?

Destruktive Symbiosen führen immer zur Abspaltung von Selbstanteilen. Die gesunde Grenze fehlt. Die Folgen der Abspaltung sind **seelische Konflikte** und **körperliche Krankheiten**.



Die Grenzen zwischen ICH und DU verschwimmen. Symbiotisch verstrickte Menschen verwechseln das mit Liebe.

Destruktive Symbiosen führen zum SELBSTVERLUST

DESTRUKTIVE SYMBIOSE → FEHLENDE GRENZE

Destruktive Symbiosen, d.h. emotionale Verstrickungen entstehen, wenn kindliche Symbiosebedürfnisse nicht von den Bezugspersonen gestillt wurden. Im Erwachsenenalter werden die kindlichen Bedürfnisse auf andere Personen projiziert und ist ein Herd für Konflikte und ungesunde Abhängigkeiten.

Eine dauerhafte Nicht-Befriedigung kindlicher Bedürfnisse führt zu einem Symbiose-Trauma, was zur Folge hat:

- Depressionen
- Ängste
- Persönlichkeitsstörungen
- Süchte
- Psychosen
- Autoimmunerkrankungen

Ohne Grenzen ist man mit der Aufmerksamkeit mehr bei dem Anderen als bei sich selbst. Dies führt zu symbiotischen Beziehungen und gegenseitigen Abhängigkeiten.

Schuldgefühle
Pflichtgefühle
Aggressionen
Übergriffigkeit
Manipulation
Dominanzverhalten
Anpassungsverhalten

Hinweise für fehlenden Grenzen

JB

»Aggressionen und Druck sind in destruktiven Symbiosen immer präsent, um die Auflösung der Abhängigkeit zu verhindern.«

Selbstbestimmt leben & dein Leben gestalten
www.julibelke.at