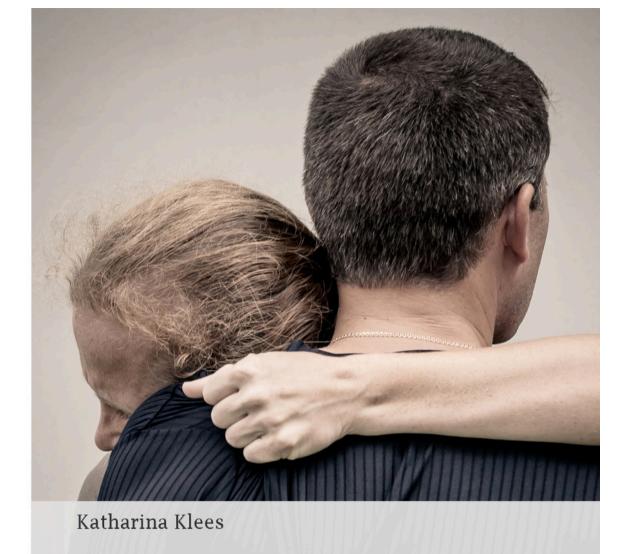
REIHE



Traumasensible Paartherapie

Mit dem Traum(a)-Haus-Konzept aus der Beziehungskrise



Die Autorin

PD Dr. Katharina Karin Kristina Klees Jahrgang 1957, drei erwachsene Kinder, zwei Enkelkinder, Traumaerfahrung in der Kindheit,gelebte und gelöste Traumamuster in eigenen Beziehungen

Studium: Erziehungswissenschaften, Soziologie und Psychologie HPG für Psychotherapie Expertin für Paar-, Sexual- und Traumatherapie

Promotion: Kommunikation und Sexualität

in der Partnerschaft

Habilitation: Beratung bei Traumatisierung

Ausbildung zur Paartherapie und Leitung von Gruppen:

Institut für humanistische Psychologie, Paarsynthese, Deutsche Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, systemische Paar- und Sexualtherapie, Differenzierungs-Ansatz nach David Schnarch, Somatic Experiencing, Trauma und Partnerschaft

Zertifikate:

Zertifizierte Geburtsvorbereiterin (GfG)
Zertifizierte Bioenergetische Analytikerin (IIBA USA)
Zertifizierte Sexualtherapeutin der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS)

Zertifizierte Ausbilderin der Deutschprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) und des Fachverbandes Traumapädagogik für Traumapädagogik und traumaspezifische Fachberatung

Eigene Bücher zum Thema:

- Paare im Konflikt Neue Partnerschaftsmodelle
- Partnerschaftliche Familien Arbeitsteilung, Macht und Sexualität in Paarbeziehungen
- Beratung für Kinder in Not die kindzentrierte Hilfeplanung der Kinderschutzdienste.
- Gewaltprävention Praxismodelle aus Jugendhilfe und Schule
- Das doppelte Geheimnis
- Hilfen für missbrauchte Kinder Interventionsansätze im Überblick
- Stern hinter Horizont Das Heron-Konzept
- Das innere Paar Drama-Ausstieg in 6 Akten

Praxis "Aufwind-Institut": Therapie & Weiterbildung für Paare und Trauma seit 1995 www.aufwindinstitut.com

Mobil: 0170/ 779 16 22

Inhalt

Aufba	u des Buches	7
Kani	itel 1	
_	it und Beziehungsdramen – Symptom einer Traumafolgestörung?	13
1.1	Streit- und Dramapaare beim ersten Kontakt	14
1.2	Ausprägung und Ursache einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung	18
1.3	Diagnosevorschlag: Komplexe traumazentrierte Beziehungsstörung	22
1.4	Der Test: Liegt ein Beziehungstrauma dem Paarkonflikt zugrunde?	24
_	itel 2	
	traumatisierte Menschen Beziehungen eingehen	33
2.1	Bindung und Beziehung sind zweierlei	34
2.2	Das Bindungs-Schema traumatisierter Paare	36
2.3	Der Zentralkonflikt – Alles liegt in einer Szene	40
2.4	Die Krisen-Skizze – Trauma-Diagnostik bei Krisenpaaren	45
Kapi	itel 3	
Raus	s aus dem Drama – Streit ist aktive Konfliktvermeidung	54
3.1	Der paradoxe Dialog des Drama-Dreiecks	55
3.2	Streit ist normal. Doch ist normal auch richtig? Was sagen Experten dazu?	59
3.3	Aussagen von Männern und Frauen zur Wirkung von Streit	63
3.4	Der kontrollierte Ausstieg aus dem Streit	69
3.5	Wie kommt die Beziehung ins Gehirn und wann kommt Streit dabei heraus?	74
Kapi	itel 4	
_	abyrinth der Bestie – Two-Face-Eltern im Kopf des Paares	80
4.1	Krieg, Trauma-Tabu und schwarze Pädagogik - Was Eltern weitergeben	83
4.2	Umgang mit dem Grauen – Was das Trauma-Umfeld mit dem Kind macht	92
4.3	Das Emotions-Skript - Die Wirkung der naiven Traumatheorie auf das Paar	97
4.4	Die fünf Bewegungen der Liebe – Wie ein Entwicklungstrauma entsteht	102
Kapi	itel 5	
-	r-Typen und Typen-Trauma - Zur Bedeutung der Emotionen	115
5.1	Emotionale Grundkonflikte und Trauma-Arten	117
5.2	Vier innere Anteile – Dem Teufelskreis der inneren Not entkommen	139
5.3	Ruth und Otto - die innere und die äußere Beziehungsdynamik	140
5.4	Die Beziehungsdynamik der vier inneren Anteile	151
Kani	itel 6	
_	Traum(a)Haus-Konzept - Metapher für Traum(a)Beziehungen	157
6.1	Das Traum(a)Haus – fünf Ebenen des Aufstiegs	159
6.2	Die vier Quadranten der Liebe	174
6.3	Die Drama-Bühne - Rührstück oder Horror-Szenario?	178
6.4	Lisa und Hartmut – Gefangene der Vergangenheit	185
Kani	itel 7	
_	athie-Resonanz - Von der Wichtigkeit der Affektregulation	201
7.1	Seelenblindheit – Wie die Heilung des empathischen Scheiterns gelingt	202
7.2	Debatten füttern die Trauma-Bestie – Krisen lösen mit der Resonanz-Skala	212
7.3	Wer kontrolliert hier wen? – Eveline und Dirk	223
7.4	Emotionsabstinenz - Nelia und Lukas	229
7.5	Der Resonanz-Dialog - Heilung und Wachstum auf höchster Ebene	233
	Ausblick: Standards für gute Paartherapie	239
	Der 5 Stufen-Ansatz zum Beenden von Krisen	241
	Literaturliste	249
	Elici wiwi ii die	273

Einführung

Nach einem heftigen Streit hatte Hannes sich in das gemeinsame Schlafzimmer zurückgezogen. Er lag über Stunden völlig erstarrt unter seiner Bettdecke. Die verzweifelte Jutta schaute immer wieder nach ihm, sprach ihn an und rüttelte ihn, ohne Ergebnis. Jutta war als Kind von ihren Eltern in die Wohnung eingesperrt und über lange Zeit sich selbst überlassen worden. Nun wanderte die 50jährige Ehefrau im Wohnzimmer auf und ab, wie ein eingesperrter Tiger. Hannes wurde als kleiner Junge vom Vater so unbarmherzig geschlagen, dass man eher an Misshandlung denn an Erziehungspraktiken dachte. Nach den Prügeln kauerte er oft lange reglos und unbeachtet wie ein getretener Hund auf dem Boden in einer Ecke. Ähnlich paralysiert lag Hannes nun in seinem Bett.

Mittlerweile war es Abend geworden und Jutta hielt es nicht mehr aus. Sie stürmte in das dunkle Schlafzimmer, wollte Hannes die Bettdecke wegreißen. Doch als er sich am Bettzeug festklammerte, ließ dies bei Jutta eine Sicherung durchbrennen. Sie räumte mit einer ausholenden Bewegung die Nachtischlampe herunter, dass es nur so schepperte. Laut schreiend und vor blindem Zorn völlig außer sich trommelte sie mit ihren Fäusten auf Hannes Rücken ein. Hannes sprang aus dem Bett, riss den Kleiderschrank auf und schmiss in einen eilig hervorgezerrten Koffer wahllos Socken, Unterhosen, Hemden und Shirts.

Jutta versuchte, ihren Mann davon abzuhalten, doch er war nicht ansprechbar. Mit ungeheuren Kräften schleppte er den Koffer mit der an ihm hängenden Frau zur Haustür. Irgendwie schaffte er es, das Auto aufzuschließen, sein Gepäck zu verstauen und ins Auto zu steigen. Er ließ den Motor an und wollte schon starten. Doch da war Jutta, im Nachthemd vor den hellen Scheinwerfern mitten auf der Straße vor dem Auto. Es regnete in Strömen und es war dunkel. Sie schluchzte und schüttelte sich vor Kälte und Panik. Hannes hätte das Häuflein Elend in seinem Fluchtwahn fast überfahren. Zitternd drehte er den Schlüssel wieder um und schwankte schockiert zu ihr. Unwillig nahm er ihre Hand und führte die schlotternde nasse Gestalt ins Haus zurück. Beide setzten sich erschöpft und willenlos an den Esstisch. Jutta weinte, Hannes hielt ihre Hand. Ratlos, unsicher und am Ende ihrer Kräfte gingen beide ins Bett. Am nächsten Tag war es wieder gut. Doch wann würde es erneut eskalieren?

So oder ähnlich gestalten sich Dramen in Partnerschaften traumatisierter Menschen. Hannes und Jutta suchten Hilfe in der Nähe ihres Wohnortes und probierten einige Paartherapeuten aus. Beide befanden sich seit Jahren in eigenen Traumatherapien. Doch das Beziehungsthema ließ sich nicht lösen. Die Paarexperten schienen überfordert von der Heftigkeit der Krisen und rieten zur Trennung. Jutta und Hannes nahmen letztendlich den weiten Weg auf sich und landeten im Aufwind-Institut.

Diese Geschichte zeigt, warum es mir ein wichtiges Anliegen ist, dass die traumasensible Paartherapie von Fachkräften vor Ort angeboten werden kann und dass es flächendeckendere Angebote für traumatisierte Paare gibt.

Das vorliegende Buch ist allen Hannes und Juttas gewidmet, die Unterstützung brau-

chen und richtet sich an Berufsgruppen, die in therapeutischen, beratenden oder sozialen Kontexten tätig und mit Beziehungsproblemen traumatisierter Menschen konfrontiert sind. Das kann eine Paartherapeutin in eigener Praxis sein, eine Heilpraktikerin, ein Frauenarzt, eine approbierte Traumatherapeutin oder ein angestellter Therapeut in einer sozialen Einrichtung (Erziehungsberatungsstelle, Caritas, pro familia etc.). Auch Sozialpädagoginnen in Notrufeinrichtungen oder Beratungsstellen bei häuslicher oder sexueller Gewalt (Wildwasser, Aradia, Zartbitter etc.) haben mit eskalierenden Konflikten in Partnerschaften zu tun. Ebenso treffen Fachkräfte in der öffentlichen oder freien Jugendhilfe auf hochstrittige Elternpaare, etwa in der sozialpädagogischen Familienhilfe oder bei Scheidungskonflikten und Sorgerechtsstreitigkeiten mit Traumahintergrund.

Dieses Buch bietet Hilfestellung, sobald das Paar bereit oder angehalten ist, sich den Paarkonflikt anzuschauen. Oft steht eine Trennung oder Scheidung unmittelbar bevor, sind Kinder im betreuungsintensiven Alter gefährdet oder das Paar leidet bereits an eklatanten gesundheitlichen oder finanziellen Problemen. Häufig kommt auch die Empfehlung aus ambulanten oder stationären Heilzentren, den Partner in die Behandlung einzubeziehen. Manchmal schreckt ein Paar vor den hohen Scheidungskosten zurück oder erhält die Auflage zur Paarberatung (§ 17 a SGB VIII Trennungs- und Scheidungsberatung) vom Familienrichter nach einer Inobhutnahme der Kinder.

Traumatisierte Menschen gehen Beziehungen ein, die umso konflikthafter sind, desto traumatisierender die Herkunftsfamilien waren. Traumatisierte Menschen ziehen einander an und inszenieren ihre traumabedingten Störungen in der Partnerschaft. Diese Menschen sind in großer Not, da die Krisen in der Paarbeziehung das erlittene Trauma verstärken und heftige Dramen mit dem Partner oder der Partnerin retraumatisierend hinzukommen.

Fachkräfte, Therapeuten, Beraterinnen oder Ärztinnen sind von der speziellen Dynamik traumatisierter Paare häufig überfordert, da in den Ausbildungen selten auf den Zusammenhang zwischen Trauma und Partnerschaft eingegangen wird. Es gibt nahezu keine Literatur zur Begleitung beziehungstraumatisierter Paare. Gewalt oder Misshandlung in der Ehe wird in Veröffentlichungen zwar beschrieben, es gibt mittlerweile auch eine Flut an Literatur zum Thema Traumabehandlung oder Unmengen von Büchern über Paare und Paarberatung, jedoch kein einziges Buch über die Begleitung traumatisierter Paare. Der Gegenstand dieses Buches, die Verbindung von Traumabehandlung und Paartherapie, ist also einzigartig.

Immer wieder treffe ich auf Befremden in Fachverbänden. Die Berufsverbände haben sich entweder auf Traumatherapie oder die Beratung von Paaren oder noch fachbezogener auf die Heilung von Sexualstörungen spezialisiert. Die Begleitung traumatisierter Menschen findet vor allem in Einzelsettings statt und die Beratung von Paaren widmet sich in der Regel den Kommunikationsstilen oder unbewussten Konflikten in Liebesbeziehungen. Dass Sexualstörungen häufig Symptom einer komplexen Traumafolgestörung sind, wird ebenso wenig in Betracht gezogen, wie die traumainduzierte Neigung zu Streit und Beziehungsdramen. Die fehlende Betrachtung dieser Zusammenhänge schlägt sich in populärwissenschaftlichen Abhandlungen nieder, in

denen zu fairem Streiten geraten wird und dazu, Eifersuchtsszenen zu meiden. Traumatisierte Menschen, deren Not sich insbesondere in eskalierenden Partnerschaftskrisen und sexuellen Störungen äußert, werden entweder stigmatisiert, unprofessionell begleitet oder erhalten überhaupt keine Hilfe.

Aus der Traumaforschung wissen wir von der gesellschaftlichen Brisanz der Traumatisierung von Menschen. Die Traumata der Kriegsgeneration von Eltern und Großeltern wirken auf die Erziehung und Behandlung der Kinder. Gewalt, sexueller Missbrauch, Kindeswohlgefährdung, starke emotionale oder körperliche Vernachlässigung und Beziehungsabbrüche sind Handlungen von posttraumatisch belasteten Bezugspersonen, die psychisch oder körperlich krank sind, Suchtverhalten entwickeln, Kinder in Ehekrisen verstricken, sich umbringen oder ihre Familie verlassen. In Abhandlungen zu Traumafolgestörungen, Trauma und Gehirnentwicklung oder therapeutischen Ansätzen geht es um die Folgen für die Beziehungsfähigkeit der Kinder, genauso wie um die förderlichen Bedingungen einer heilenden therapeutischen Beziehung. Wie jedoch zwei traumatisierte Menschen eine haltgebende Partnerschaft aufbauen sollen, hierzu finden wir in Fachveröffentlichungen gelinde ausgedrückt wenig.

Mein eigener Weg ging über die Bearbeitung emotionaler Verletzungen durch meine kriegstraumatisierten Eltern, die Beziehungserfahrungen mit dem Vater meiner drei Kinder, die Aufarbeitung und Heilung in Therapien und zahlreichen Ausbildungen bis zur wissenschaftlichen Erforschung der Zusammenhänge von Krieg, Trauma und Partnerschaft. Schließlich führte mich meine berufliche Entwicklung in die Selbständigkeit mit eigener Praxis. Auf der einen Seite befasste ich mich aufgrund meiner Zeit als Jugendamtsleiterin mit der Weiterbildung von Fachkräften aus der Jugendhilfe zur Begleitung traumatisierter Kinder. Auf der anderen Seite spezialisierte ich mich auf die Beratung von Paaren. Eine gewisse Zeit empfand ich beide Bereiche als voneinander getrennt, bis ich dazu überging, die therapeutischen Methoden aus der Traumatherapie auch bei Paarkonflikten anzuwenden. Mit nachhaltigem Erfolg! Mit der Zeit fanden immer mehr traumatisierte Paare in mein Aufwind-Institut. So nach und nach kristallisierte sich ein konkretes Vorgehen heraus, welches den traumatisierten Paaren wirklich und wahrhaftig half. So kamen immer mehr Paare von weiter her, aus den entferntesten Regionen Deutschlands, aus Österreich und der Schweiz. Die Hoffnung auf Frieden hatten sie meist schon aufgeben. Wegen der ständig steigenden Nachfrage bot ich für Fachpersonen Weiterbildungen zu meinem Ansatz an und es entstand ein Online-Kurs, der alle Schritte zum Beenden von Krisen vermittelt. Nun will ich mein Konzept zur Begleitung traumatisierter Paare in diesem Buch strukturiert darstellen. um die oben genannten Berufsgruppen zur Traumasensibilität anzuleiten und dabei behilflich sein, traumatisierten Paaren eine effektive Begleitung zu ermöglichen.

Kernstück meines Konzepts zur Behandlung traumatisierter Paare ist das Trauma-Bindungs-Schema. Lange bevor die Ego-State-Therapie der Fachwelt vorgestellt wurde, arbeitete ich in meinen therapeutischen Gruppen mit inneren Anteilen und fügte die Logik dieser inneren Beziehungsstrukturen zu einer konkreten Form zusammen. Vorsichtig brachte ich das Trauma-Bindungs-Schema in meine Seminare mit Fach-

kräften aus der Jugendhilfe ein. Die Seminarteilnehmer waren überrascht, welch aussagekräftige Fallreflexionen nun möglich waren und wie zuverlässig sich Konflikte der Gegenübertragung besser handhaben ließen. Ich war nicht weniger erstaunt und nach und nach wurde ich mutiger. Mit etlichen Paaren füllte ich nun das Trauma-Bindungs-Schema aus und kam zu wesentlichen Erkenntnissen über die Gesetzmäßigkeiten in Trauma-Beziehungen, die ich nirgendwo nachlesen konnte. Jedoch gelang mit der wissenschaftliche Nachweis über die Korrektheit meines Ansatzes aus der Täter-Opfer-Spaltung (Michaela Huber), der analytischen Psychotherapie (C.G. Jung), dem Lehrbuch der Psychotraumatologie (Fischer & Riedesser) und nicht zuletzt dem aktuellen Handbuch von Bessel van der Kolk (Verkörperter Schrecken), in dem die vier inneren Anteile meines Trauma-Bindungs-Schemas, wenn auch anders benannt und ohne Beziehungsstruktur, ebenfalls vorkommen und dort als bislang beste therapeutische Methode eingeschätzt werden. Das bestätigte mich und gab wohl den Ausschlag, meinen Ansatz zur Behandlung traumatisierter Paare endlich in eine publikationstaugliche Form zu gießen.

Das Trauma-Bindungs-Schema ist ausgesprochen klärend, um die Dynamik zwischen Liebespartnern zu verstehen. Therapeutinnen, Beratern und Fachkräften gibt es, zusammen mit dem begleitenden Behandlungsprotokoll, wertvolle Hinweise und eine klare Struktur, wie mit dem Paar gearbeitet werden kann. Doch auch den verstrickten, verwirrten und tief verunsicherten Paaren bietet das Trauma-Bindungs-Schema eine neue Orientierung und ein besseres Verständnis für ihre schrecklichen Krisen. Eine gute Theorie ist aus meiner Sicht nur so wertvoll, wie sie für Laien nachvollziehbar und im Paaralltag praxistauglich ist. Ich konnte die Erfahrung machen, dass es sogar Menschen mit einer Borderline-Störung gelingt, die innere Spaltung zu erkennen und den unfairsten Frauen bzw. den distanziertesten Männern, die grausamsten Gemeinheiten einzugestehen. Wie bedeutsam das ist, erkennt jeder, der weiß, wie hartnäckig Widerstände in der Therapie geäußert werden, oder wie wenig kämpfende Partner bereit sind, Zugeständnisse zu machen.

Zum Aufbau des Buches

Die einzelnen Kapitel sind so aufgebaut, dass das Trauma-Bindungs-Schema nach und nach theoretisch hergeleitet und die Behandlung des Paares Schritt für Schritt aufgebaut wird. So könnte der Paartherapeut, der sich noch wenig mit dem Thema Traumatisierung beschäftigt hat, nach dem ersten Kapitel mit einem konkreten traumatisierten Paar starten. Auch die Traumatherapeutin, die wenig Erfahrung mit der Beratung von Paaren hat, findet mit dem Buch einen guten Einstieg in diese Königsdisziplin der therapeutischen Begleitung. Am Ende eines jeden Kapitels führt jeweils eine konkrete therapeutische Methode zur nächsten Handlung mit dem traumatisierten Klientenpaar.

Am Anfang steht ein Test, mit dem sich prüfen lässt, ob eine Traumatisierung den eskalierenden Beziehungskrisen zugrunde liegt. Er wird im ersten Kapitel auf die posttraumatische Belastungsstörung bezogen, ist aber auch zur Diagnostik der komplexen

traumazentrierten Beziehungsstörung (eine für dieses Buch definierte Kategorie) einsetzbar.

Das zweite Kapitel leitet das Trauma-Bindungs-Schema aus der Bindungstheorie her, wobei es speziell um den desorientierten Bindungsstil geht. Die Bindungsfähigkeit eines traumatisierten Menschen leidet besonders, wenn die eigenen Eltern zu Schädigern wurden. Die Sehnsucht nach Schutz und Geborgenheit führt bei gleichzeitiger Bindungsstörung zu einem paradoxen Beziehungsideal. Die klischeeanfällige Vorstellung von Liebe im Spannungsfeld einer traumazentrierten Bindungsstörung und dem Zusammenbruch von Rettungsillusionen zeigt sich in dem typischen Streit-Szenario des Paares. Zur Konkretisierung dieses zentralen Konflikts kann das Malen einer Krisen-Skizze für eine Therapeutin ebenso aufschlussreich sein wie für das betroffene Paar.

Da gerade traumatisierte Paare zu erbitterten Wortgefechten, manchmal sogar zu körperlichen Übergriffen neigen, kommt der konsequenten Beendigung des Streitens oder kalten Krieges eine ganz besondere Bedeutung zu. Im Kapitel 3 füge ich dem Bindungs-Schema traumatisierter Personen das Drama-Dreieck der Transaktionsanalyse hinzu und weise nach, dass der Scheindialog zwischen Täter, Opfer und Retter die paradoxe Dynamik zwischen inneren Verletzungen und äußeren Kämpfen auf das Gefährlichste anheizt. Bedenken wir die Wirkung auf die inneren traumatisierten Kinder, die aufs heftigste von der besseren Hälfte attackiert werden, kommt der Ausstieg aus dem Streit aktivem Kindesschutzgleich. Ein Waffenstillstand scheint nahezu illusorisch und deshalb muss er dem Paar so geschickt wie möglich vermittelt werden, damit er überhaupt zustande kommt und damit er auch hält. Für Fachpersonen gibt es in diesem Kapitel konkrete Anleitungen und Hilfsmittel. Außerdem gibt es einen für Laien heruntergebrochenen Text über die komplizierten Zusammenhänge und Abläufe im Gehirn bei Stress, Streit und Trauma.

Im Mittelpunkt des vierten Kapitels steht das Emotions-Skript. Diese Methode habe ich aus der strukturierten Traumaintervention von Dorothea Weinberg übernommen. Eigentlich für traumatisierte Kinder entwickelt, eignet sich dieses Vorgehen hervorragend zum Einsatz in der Paararbeit. In dem comicartigen Nachskizieren einer besonders traumatischen Kindheitserinnerung findet das Paar zu einem ersten Verständnis des eigenen Bindungsstils – der wichtigste Schritt in Richtung Trauma-Bindungs-Schema. Weiterhin sind sie entwicklungstheoretischen Zusammenhänge, die das vierte Kapitel einleiten, für die traumasensible Paartherapeutin wesentlich, um das Entwicklungstrauma zu entschlüsseln.

Das fünfte Kapitel befasst sich mit der Erstellung des Trauma-Bindungs-Schemas und mit den vier inneren Anteilen: Täter, Opfer, Ideal-Selbst und eingesperrtes inneres Kind. Der Paarberater wird angeleitet, mit jedem der beiden Partner ein solches individuelles Trauma-Bindungs-Schema zu füllen, dessen Analyse von diagnostischer Relevanz ist. Ausgehend von der Theorie der Basisemotionen (Paul Ekman) und den emotionalen Grundkonflikten aus der Widerstandsanalyse Wilhelm Reichs werden Typen von verschiedenen Täterpersönlichkeiten speziellen Traumafolgestörungen des

Opfer gegenübergestellt. Da Menschen wegen der nicht erinnerbaren Kindheitstraumata zum Wiederholungszwang in der Partnerschaft neigen, ergeben sich für begleitende Fachpersonen daraus wertvolle Hinweise. Auch dem Paar gelingt es, eine Verbindung zwischen Kindheitserfahrung und Streitmuster zu ziehen.

Im Kapitel 6 werden beide Trauma-Bindungs-Schemata der Partner miteinander verbunden, sodass sich die gesamte Dramatik des Krisenmusters eines Paares offenbart. Die Anteile der beiden Schatten weisen konfrontierend aufeinander. Schatten und Ideal-Selbst sind Begriffe aus der analytischen Psychotherapie nach C.G. Jung, für die Nutzung zur traumatisierten Paartherapie verbunden mit dem Differenzierungsansatz David Schnarchs, einem amerikanischen Paar- und Sexualtherapeuten. Um die Drama-Bühne zu verlassen, muss das Paar in seiner Beziehungskompetenz wachsen. Ausgehend von den Bewusstseinsstufen Ken Wilbers und Martin Uciks habe ich fünf Ebenen der Beziehungskompetenz entwickelt, die die Differenzierungsfähigkeit des Paares anheben. An der Metapher eines Beziehungshauses werden diese Beziehungsebenen nachvollziehbar. Das Traum(a)-Haus-Konzept bildet zudem die hirnphysiologischen Emotions-Zustände ab. Für Paare ist diese Abbildung eines Hauses mit den Beziehungsebenen von hohem Erklärungswert. Spezielle Paaranalysen, die den gesamten Therapieprozess umfassen, zeigen exemplarisch die Arbeit mit unterschiedlichen Traumathemen.

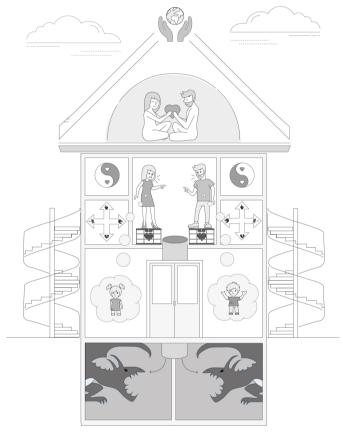
Im Kapitel sieben folgt eine Anleitung zur Aussöhnung mit der Trauma-Bestie. Diese gelingt am ehesten, sobald die negative Energie des roten Traumadialogs in einen prophylaktischen grünen Beziehungsdialog überführt wird. Ausgehend von der Affekttheorie arbeitet das Paar mit der Resonanzskala und löst damit drängende Beziehungsthemen. Wirkungsvolle Gesprächstechniken aus der Paartherapie und dem Coaching werden hier mit dem hirngerechten Bewertungssystem verknüpft. Dem Paar erschließen sich so die Gesetzmäßigkeiten heilsamer Beziehungen. Wesentlich für die traumasensible Paartherapeutin ist, die Kriterien seelischer Gesundheit zu kennen, die aus der OPD (Operationalsierte Psychodynamische Diagnostik) entnommen wurden.

Nachdem Hannes und Jutta alle Schritte ihrer Paararbeit im Aufwind-Institut durchlaufen hatten, wollten sie an dem Seminar für Traum(a)-Paare teilnehmen. Sie wagten es, eine Aufstellung ihrer Trauma-Bindungs-Schemata mit anderen Paaren und teilnehmenden Therapeutinnen und Beratern in der Ausbildung durchzuführen. Hannes und Jutta hatten einen langen Weg zurückgelegt und stritten nicht mehr miteinander. Ruhe und Frieden war in ihre Beziehung eingekehrt. Dennoch erschütterte die Arbeit an den Trauma-Bindungs-Schemata im Schutz der Gruppe sie beide bis in die Grundfesten der Persönlichkeit. Erleichtert, dankbar und weinend stand das mutige Paar, Vorbild für alle weiteren Teilnehmer/innen des Seminares, eng umschlungen in der Mitte des Raumes. Alle Männer und Frauen bildeten einen Kreis um sie herum. Das Hoʻoponopono-Lied eines hawaianischen Vergebungsrituals erfüllte mit seinen wundervollen Klängen die Herzen. Fast alle weinten voller Glück, Rührung und eigener Betroffenheit.

Von außen umrundete ich den Kreis. Jutta und Hannes drehten sich langsam mit geöffneten Augen in die Runde und blickten der Reihe nach jeden voller Offenheit an. Immer wieder trafen sich auch unsere Blicke.

Dieses Glück und diese Erfüllung gönne ich jedem Paar. Diese sinnliche und sinnvolle Arbeit möchte ich weitergeben und meine Dankbarkeit teilen.

Der 5 Stufen-Ansatz des Traum(a)Haus-Konzeptes



5. Stufe

- · Resonanz-Dialog
- Besinnungs-Raum
- · Liebesraum-Rituale

4. Stufe

- Traum(a)-Haus mit Collage
- Bewusstseins-Stufen
- Resonanz-Skala
- strukturiertes Beziehungs-Gespräch
- Beziehungsregeln (Liebesvertrag)

3. Stufe

- · Bindungs-Dynamik
- emotionale Grundkonflikte
- · Lösungssätze der Affekt-Motivation
- vier innere Anteile
- Drama-Bühne
- Gegenüberstellung der Bindungs-Schemata
- Beziehungssätze

2. Stufe

- Emotions-Skript
- fünf Bewegungen der Liebe
- vorläufiges Bindungs-Schema
- Trigger-Übung
- Schmetterlings-EMDR

1. Stufe

- Krisen-Skizze
- Hirnphysiologie
- apokalyptische Reiter
- Streitausstieg

Behandlungsvertrag