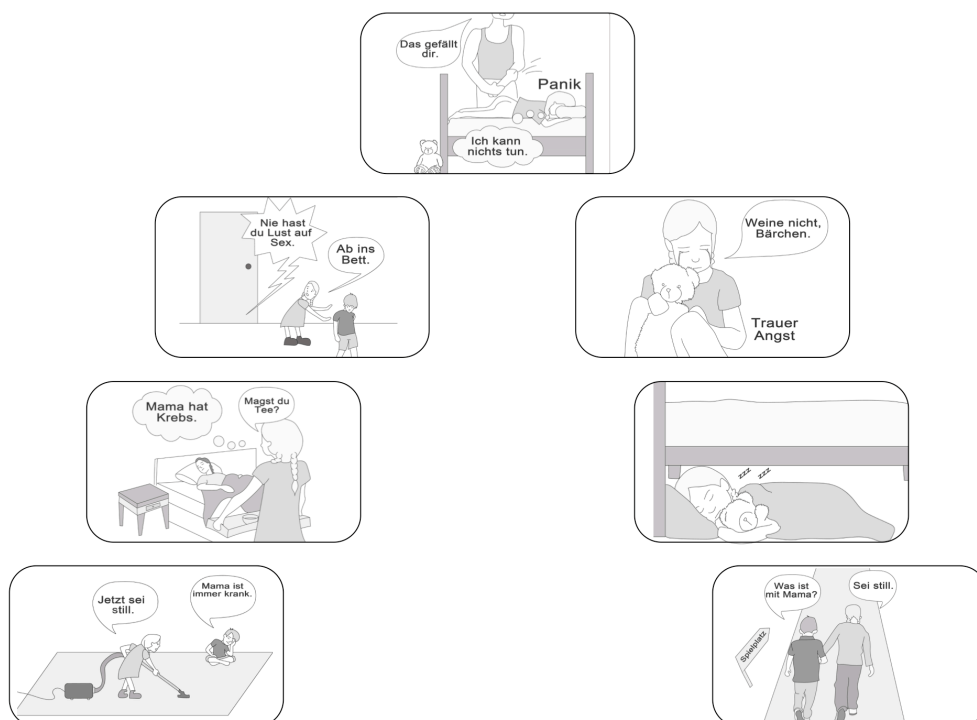


Connie und Knut

Connie kam zum ersten Termin allein. Sie war seit neun Jahren mit Knut zusammen und beide hatten eine siebenjährige Tochter. Connie hatte gerade eine vierwöchige Reha-Maßnahme wegen ihrer psychischen Probleme hinter sich. In der ersten viertel Stunde konnte Connie kaum sprechen, so sehr weinte sie. Ich entzifferte aus ihren unzusammenhängenden Sätzen, dass sie unter der gereizten Antriebslosigkeit ihres Mannes litt. Zum nächsten Termin lernte ich einen schüchternen und sanften Mann kennen. Knut war sofort außerordentlich kooperativ und berichtete von Connies Zusammenbrüchen. Sie würde des Öfteren in ihr Bett fliehen und dann bliebe die Arbeit im Haushalt und mit dem Kind an ihm hängen. Ständig würde sie weinen, Rückenschmerzen haben, ihn anfauchen und immer wieder verbringe sie lange Zeiten in einer Klinik. Er sei mit seiner Kraft am Ende. Connie verkroch sich während

Das Emotions-Skript

Beide hatten ihre Eltern früh verloren. Knuts Mutter verließ ihren Mann und Knut sah seinen Vater oder die heiß geliebten Großeltern kaum noch. Connies Mutter war an Krebs gestorben, da war das Mädchen 10 Jahre alt. Ihr Vater starb kurze Zeit später. Nachdem das Paar die Streit-Skizze angefertigt hatte und beide mit dem Streitausstieg gut zurecht kamen, kehrte etwas Frieden ein. Knut und Connie wollten unbedingt die einschneidenden Erfahrungen aus der Kindheit beleuchten. So saßen sie zur abgesprochenen Zeit aufgeregt und angespannt, zugleich aber auch mutig und entschlossen vor mir. Ich erklärte, wie das Emotions-Skript zu erstellen sei und beide legten sofort los. Sie schrieben und malten hochkonzentriert. Connie wirkte sehr friedlich und Knut eher unsicher. Zuerst nahm ich mir Connies Emotions-Skript vor.

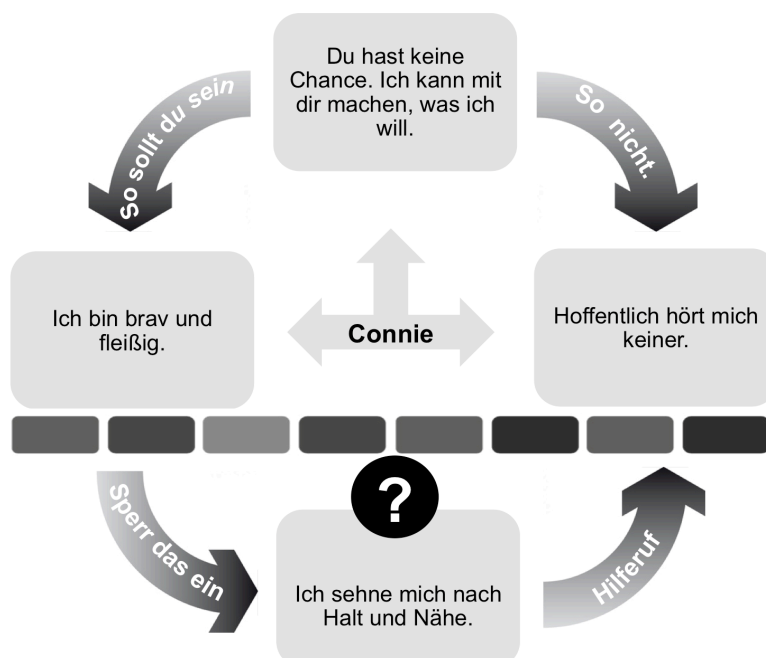


Connie erklärte mir, dass ihre Mutter immer sehr krank gewesen sei. Deswegen musste Connie ständig auf den kleinen Bruder aufpassen. Sie erhoffte, von der Mutter Lob zu bekommen. Doch zu dieser Zeit war die Mutter schon viel zu schwach und habe fast den ganzen Tag im Bett gelegen. Niemand hatte Connie erklärt, was mit der Mutter geschieht. Sie hatte Sorge, nicht brav gewesen zu sein und deswegen ginge es der Mutter so schlecht. Aus ihrem Emotions-Skript wurde deutlich, dass der Vater Connie sexuell missbrauchte. Er machte sich des nachts an die 8 jährige Tochter heran, die halb betäubt vor sich hindämmerte.

Connie weinte krampfhaft, während sie von den nächtliche Attacken durch den Vater sprach. Ihre Brust hob und senkte sich hektisch und ihre Hände griffen ins Leere. „Aber ich brauche jemanden, der mir hilft, der mich rettet. Da war ja keiner.“ Sie stammelte und schluchzte. „Was brauchen Sie jetzt, Connie? Gibt es heute jemanden, der Sie halten kann?“ Sie rutschte ruckartig auf ihren Mann zu und klammerte sich an ihn. Knut lächelte befangen, legte jedoch hilfsbereit seine Arme um die bebende Frau. Da Connie Anzeichen einer beginnenden Dissoziation zeigte, forderte ich sie auf, in Knuts Gesicht zu schauen. Der Blick in seine beunruhigten Augen brachte sie wieder in die Gegenwart zurück. Sie himmelte ihn an wie ein kleines Mädchen.

„Kann es sein, dass Ihr Mann manchmal ein guter Vater für Sie sein soll?“ fragte ich deswegen. Sie stutzte und setzte sich abrupt in seinen Armen auf. „Da komm ich doch besser mal höher,“ grinste sie verlegen. Sofort schien Knut sich behaglicher zu fühlen.

Dann sahen wir uns an, welche Botschaft ihr Vater ihr vermittelt hatte. Nach einigen Überlegungen entschied Connie sich für die Drohung des Vaters: „Du hast keine Chance, ich kann mit dir machen, was ich will.“ Connie hatte stets versucht, ganz brav und sehr fleißig zu sein. „Es ist wie im Märchen, wo das arme Kind auf Rettung hofft.“ Connie war erschüttert. Sie musste als Kind ihren Wunsch nach Halt verbergen. Körperliche Nähe gab es nur in sexuellen Übergriffen und war von daher hochgradig gefährlich. Die Angst ließ sich nicht verbannen. Jeden einzelnen Tag ihres Lebens hatte die Angst Connie fest im Griff. Ich schrieb die Sätze, die Connie gefunden hatte in das Bindungs-Schema.

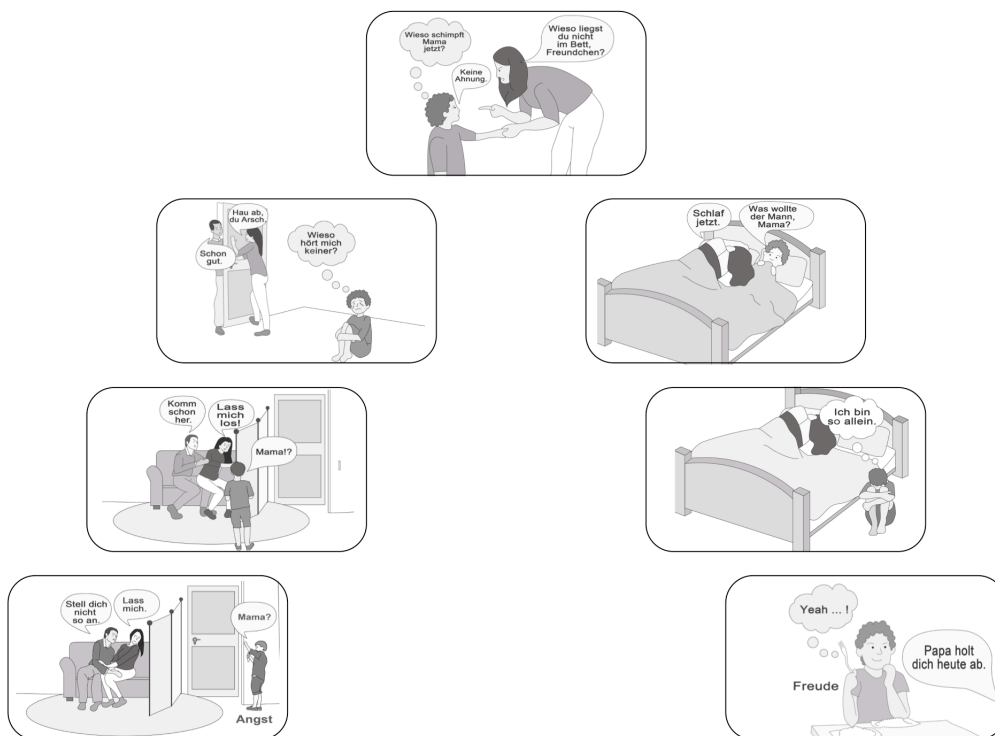


Dann fragte ich Knut, ob Connie zum Ausdruck bringt, wenn sie Halt braucht. „Nein, nie. Ich habe eher den Eindruck, ich kann machen was ich will, ich habe keine Chance. Sie kann richtig giftig werden.“ Knut zeigte mit dem Finger auf den obersten Kasten ihres Bindungs-Schemas. „So fühle ich mich. Ich habe absolut keine Chance.“ Connie umklammerte mittlerweile eines meiner Couchkissen wie damals ihren Teddy. Sie schüttelte fassungslos ihren Kopf. „Ich zeige tatsächlich nie, dass ich Halt brauche. Wie schrecklich ist das denn?“ Sie sah Knut erkennend an. „Und den ganzen Tag rödle und arbeite ich, bis ich nicht mehr kann. Bis ich zusammenbreche.“

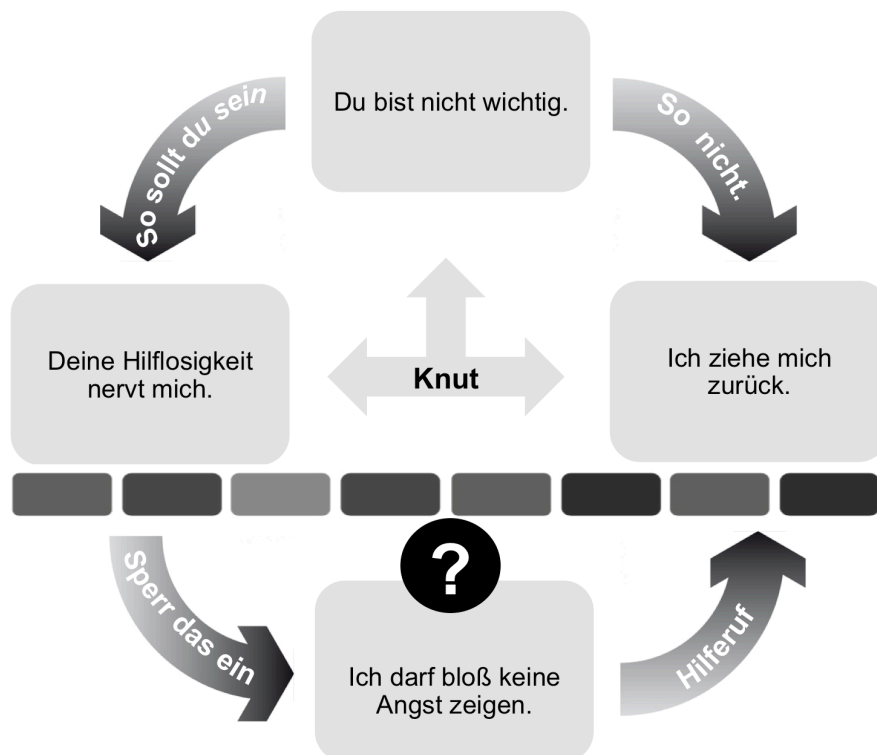
„Connie versucht ständig, ihre Angst vor mir zu verbergen.“ Knut lächelte versöhnlich seine Partnerin an. Connie gab zu bedenken: „Ja, aber das gelingt mir nicht. Meine Angst ist immer und überall dabei.“ Connie umklammerte das Kissen, wirkte nun ruhig, gefasst und getröstet.

Dann sahen wir uns gemeinsam Knuts Emotions-Skript an. Er war als 7Jähriger oft in großer Not, wenn die Mutter Männerbesuch empfing. Der ein oder andere Mann wurde zudringlich. Die Mutter litt unter den Übergriffen, schützte sich jedoch nicht davor. Knut war mit im Zimmer und so manches mal sogar im Bett anwesend, wenn es zu sexuellen Handlungen kam. Er hatte Angst, war voller Sorge und wollte der Mutter helfen. Zugleich brauchte er dringend selbst Schutz und flehte um Aufmerksamkeit. Seine Mutter sah und hörte ihren Sohn nicht. Knut fühlte sich unsichtbar und von der Mutter völlig ignoriert.

Knut erzählte weinend, wie er erstarrt im Bett lag, während ein fremder Mann neben ihm mit seiner Mutter Sex hatte. Er hatte sich schlafend gestellt. „Da habe ich schon Jahre nicht mehr dran gedacht. Komisch, wieso fällt mir das jetzt ein?“ Connie und er beugten sich interessiert über Knuts Bildchen. Auch für Knut erstellte ich die Botschaft, die seine Mutter ihm vermittelte: „Du bist nicht wichtig. Meine Mutter war so ignorant. Ich war für sie wie Luft.“ Ich fragte, wie er daraufhin wurde, damit er mit all dem einigermaßen fertig werden konnte.



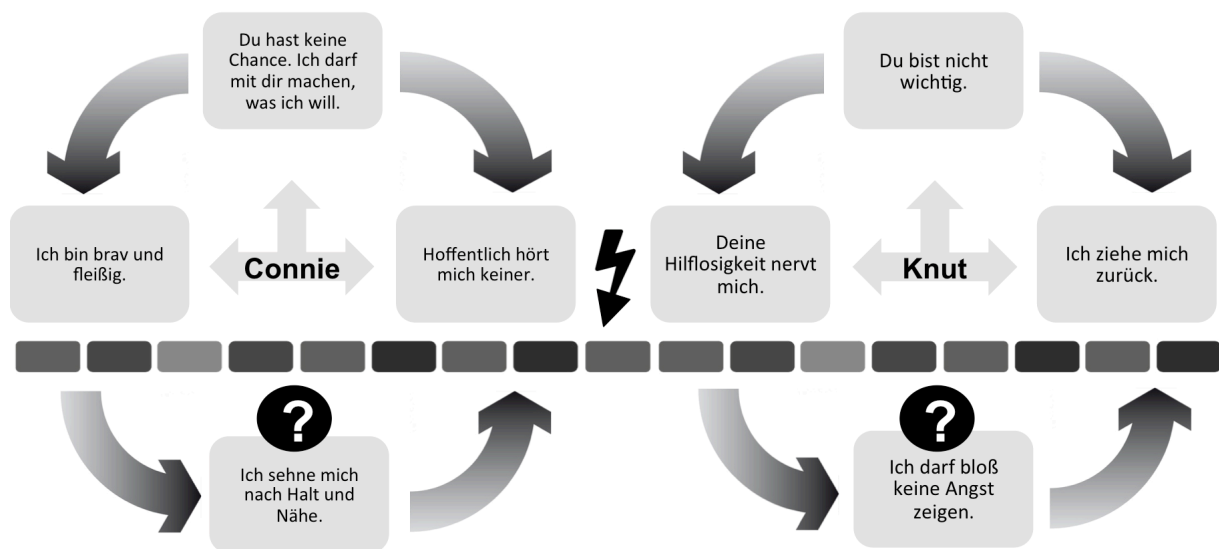
„Ich habe mich total zurückgezogen und wurde extrem zurückhaltend.“ Seine Angst verbarg Knut und wurde aufgrund der Hilflosigkeit der Mutter immer wütender. Gemeinsam notierten wir die Sätze von Knut, indem ich mich bei ihm stets rückversicherte, ob es auch seine Empfindungen trifft.



„Genau genommen zeige ich auch heute meine Bedürfnisse nicht,“ gab Knut zu bedenken. Connie schaute ihren Partner forschend und nachdenklich an. „Nein, du zeigst mir wirklich nicht, was in dir vorgeht. Und du bist genervt, wenn ich Angst habe.“ Sie deutete auf Knuts Sätze. Ich hakte nach: „Stimmt das?“ Knut nickte und drängte seine Tränen weg. „Es macht mich total hilflos. Ich kann ihr ja nicht helfen.“ Er griff zu einem Taschentuch. „Kann es sein, dass Sie Ihrer Partnerin vermitteln, ihre Not sei nicht so wichtig?“ Mit meinem Stift tippte ich auf den Satz: „Du bist nicht wichtig.“ Wieder nickte Knut und schlug beschämt und weinend das Taschentuch vor sein Gesicht.

Mir war Knuts Ambivalenz aufgefallen, während er Connies erwünschte Umarmung ausführte. Ich überprüfte meine Hypothese, ob er sich von Connies Ängsten überfordert fühlte. Wieder nickte er stumm. Nun flammte Panik in Connies Miene auf. „Aber dann bekomme ich ja wieder nicht, was ich brauche.“ Sie suchte aufgebracht meinen Blick. Noch immer hatte sie das Kissen eng an ihre Brust geschmiegt. Von daher schlug ich vor, in diesem Kissen die kleine schutzlose Connie zu sehen. „Wenn Sie sich selbst um die kleine Connie kümmern, dann kann ihr Mann sie als erwachsene Frau festhalten.“ Glücklich strahlte Connie erst mich, dann Knut an. „Ginge das? Bitte!“ Er nickte selig und breitete seine Arme aus. Beide strahlten sich an. Connie bekam endlich Halt und Knut fühlte sich nicht mehr verantwortlich für die Not seiner Partnerin.

Abschließend brachte ich beide traumazentrierte Bindungs-Schemata zusammen. Wir sehen hier die retraumatisierende Dynamik der Paarbeziehung von Knut und Connie.



Wie wir aus dem dritten Kapitel wissen, findet in Connie und in Knut ein innerer Dialog statt zwischen innerem Täter, vermeintlichem inneren Opfer und dem herbeigesehnten Retter, wobei die Not des traumatisierten Kindes völlig außer Acht gelassen wird. Dieser innere Dialog steht für die retrospektive Präventionstheorie und soll das weggesperrte Kind vor weiteren Schäden schützen.

Schauen wir uns das Schema an und überlegen, wie Connies Präventionstheorie lauten könnte: Sie erzählt sich, dass sie brav und fleißig sein muss, letztendlich, um Rettung zu verdienen. Gleichzeitig sieht sie keinerlei Chance, Schutz jemals zu erlangen. Wenn sie auf ihre Qual aufmerksam machen würde, könnte ihr wieder Gefahr drohen. Deswegen darf sie unter keinen Umständen ihr Bedürfnis nach Halt und Nähe zeigen. Besonders heftig kämpft Connie mit der Angst, die sie um alles in der Welt verbergen möchte, die aber immer wieder aus ihr herausbricht. Mit dieser Angst und dem stummen Schrei nach Hilfe wendet sie sich nun an Knut. Zugleich gibt sie ihm zu verstehen, dass er keine Chance hat, ihr zu helfen. So ist sie zugleich fordernd vorwurfsvoll und hält ihm sein Versagen vor Augen.

Knut ist mit der inneren Not beschäftigt, sich unsichtbar zu machen und zurückzuziehen. Er würde nicht wagen, etwas für sich zu beanspruchen, da er sich innerlich für zu unwichtig hält. Er erlebt seine Ohnmacht, will helfen, doch seine Angst vor Überforderung darf er nicht zeigen. Er kämpft mit seiner eigenen Sehnsucht nach Schutz, die er niemals zugeben würde. Und nun sieht er sich mit einer Frau konfrontiert, die ihre Bedürftigkeit zwar zeigt, doch ebenso wenig wie er damit im Reinen ist. Knut verachtet sich für seine Ohnmacht und er verachtet Connie für ihre Hilflosigkeit.

Mir ist bei der Arbeit mit unzähligen Paaren und deren traumazentriertem Bindungs-Schema aufgefallen, dass stets das Symptom, was unliebsamerweise trotz Unterbindungsbemühungen ständig hervorbricht, in der Partnerschaft zu den schlimmsten Problemen führt. Bei Knut ist dies die Verachtung der Hilflosigkeit und

bei Connie die hervorbrechende Panik. Diese unliebsamen Anteile werden stets von den Botschaften der Eltern in Schach gehalten. Knuts Verachtung wird durch seine Überzeugung, unwichtig zu sein, gedämpft. Diese Abwertung richtet er nun gegen die Partnerin. Connies Angst wird von der inneren Stimme, keinerlei Chance zu haben ausgebrems. Ihre Geringschätzung bekommt Knut zu spüren. So halten beide die Trauma-Bestie in Schach. Knut durch Verachtung, Connie durch Geringschätzung. Es ist wie ein unausgesprochenes Abkommen. Zugleich wirkt dieser Pakt wie eine Wiederbelebung der Kindheitstraumata. Die beiden Bindungs-Schemata in dieser Weise aufgeschlüsselt öffnen dem Paar die Augen. Stets ähnelt die Reaktion einem ertappten Erkennen und schuldbewussten Erschrecken. Doch zugleich wird hierdurch die Bestie entlarvt. Das Ungeheuer zu kennen, führt zu einer ersten großen Erleichterung bei jedem Paar.

Wie mit den Bindungs-Schemata weiterhin gearbeitet wird, wie daraus die Beziehungs-Dynamik deutlich wird, ist Gegenstand des nächsten Kapitels. Die wertvollen Informationen, die wir aus dem Emotions-Skript gewinnen können, werden durch die Kenntnis der emotionalen Grundkonflikte erweitert. Dadurch kann dem Paar noch sehr viel effektiver geholfen werden. Die Emotionen, die verborgen werden, spielen eine große Rolle für die Art und das Ausmaß des Traumas.