

Destruktive Beziehungen

Ursache für Trennung und Scheidung?

Wie die traumasensible Paartherapie Familien hilft

PD Dr. Katharina Klees

Das Konfliktverhalten von Eltern untereinander, ob vor, während oder nach einer Scheidung, prägt die Kinder und beeinflusst deren spätere Beziehungskompetenz. Da Paare speziell bei Streit, Krisen und Trennung nur schwer auf ihre Sprösslinge eingehen können, bleiben Kinder oftmals mit ihren Ängsten, ihrer Wut, ihrer Trauer und den Schuldgefühlen allein. Die Entwicklung zu einer gesunden Beziehungsfähigkeit wird hierdurch maßgeblich beeinträchtigt, bleibt laut den Ergebnissen aus der Bindungsforschung lebenslang erhalten und trägt wiederum zu einer Erhöhung des Trennungsrisikos bei zukünftigen Partnerschaften bei.

Trennungen und Scheidungen sind nahezu zum Normalfall geworden, was nicht bedeutet, dass diese Erfahrungen nicht belastend für Familien wären, nur weil so viele Menschen davon betroffen sind. Eine Studie aus dem Jahre 2013 von G. Bodenmann zeigt erschreckenderweise, wie negativ die Effekte einer Trennung für alle Beteiligten sind. Es kommt infolge der Trennung zu chronischen körperlichen und psychischen Problemen. Das Depressionsrisiko sei nach einer Scheidung sogar um 188 Prozent erhöht¹.

Die Kinder leiden in jedem Fall unter den langanhaltenden Konflikten ihrer Eltern, ob diese sich nun trennen oder beieinanderbleiben. Vor allem der Glaube an die Tragfähigkeit von Paarbeziehungen wird nachhaltig erschüttert. Viele Kinder neigen nach einer Trennung zudem dazu, ihre Bedürfnisse zurückzustellen und Verantwortung für die Eltern zu übernehmen.

Die Partnerschaftsprobleme, die zur Trennung führten, bleiben auch nach der Trennung bestehen und äußern sich nicht selten in strittigen Trennungsregelungen. Die Belastung der unbewältigten Krisen führt dazu, dass Eltern wegen der

¹ G.Bodenmann (2013): Lehrbuch klinische Paar- und Familienpsychologie.

Verarbeitung des Verlustes nicht adäquat mit den Kindern umgehen können. Ein unerquicklicher Teufelskreis beginnt, der die Scheidungszahlen der nächsten Generationen nach oben treibt.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Inanspruchnahme von Erziehungsberatung um 124 Prozent steigt, wenn Eltern sich in einem Trennungskonflikt befinden². Wenn der partnerschaftliche Umgang miteinander im Verlauf der Beratung versöhnlicher wird, erleben Kinder, dass Konflikte durchaus lösbar sind. Von einer Paartherapie der Eltern müssten die Kinder demnach noch weitaus mehr profitieren, vor allem dann, wenn die Aushandlung zwischen den Eltern dadurch friedlicher und konstruktiver wird. Es liegen mittlerweile zahlreiche Studien darüber vor, wie positiv sich eine Paartherapie auf die Entwicklung der Kinder und oftmals auch auf das Fortbestehen der Familie auswirkt³. Leider unterliegt die Inanspruchnahme einer Paartherapie im deutschsprachigen Raum noch immer gewissen Tabus, wird von Krankenkassen nicht bezuschusst und von keinem Berufsverband im Interesse der leidenden Paare geregelt.

Wie kann die traumasensible Paartherapie Familien helfen?

Die Stärkung der Paarebene trägt maßgeblich zur Bindungssicherheit eines Kindes bei, ob die Eltern nun beieinanderbleiben, sich trennen oder zu einer neuen Form der Betreuung der Kinder finden (Wechselmodell, Residenzmodell o.a.). Für Eltern in Konfliktsituation oder Trennungskrisen habe ich über viele Jahre den Ansatz der traumasensiblen Paartherapie entwickelt, der die Abwärtsspirale von Krisen, Trennung und Bindungsunsicherheit nachhaltig durchbricht. Entscheidend am Ansatz der traumasensiblen Paartherapie (TSPT) ist die Einbeziehung der gesellschaftlichen Hintergründe, denen Familien ausgesetzt sind, hier vor allem die Bedeutung der Kriegstraumatisierung der Eltern und Großeltern für die Bindungsfähigkeit der nachfolgenden Generationen sowie die Auswirkungen dieser Zusammenhänge auf die Beziehungsfähigkeit.

² A.Loschky, A.Koch ((2013): Kinder aus getrennt lebenden Familien.

³ Vergleiche Ch. Roesler (2018): Paarprobleme und Paartherapie. S.65

Entlang dieser Fragen will ich mein Konzept vorstellen:

- Wie kommen destruktive Paarbeziehung zustande?
- Welche Auswirkungen haben die Bindungs-Schemata kriegstraumatisierter Eltern auf die Beziehungsfähigkeit ihrer Kinder?
- Wie führt ein destruktiver Bindungsstil zu Krisen oder zur Trennung?
- Wie kommt der destruktive Bindungsstil ins Gehirn und sorgt dort für Krisen?
- Welche Bedeutung haben diese Krisen für die Beziehung?
- Wie erkennen Paare die Wirkung der Krisenenergie?
- Welchen Erklärungswert bietet eine Metapher für das Beenden von Beziehungskrisen?

Ich gehe bei meiner Arbeit mit Krisen- und Trennungspaaren davon aus, dass vor allem die Hilfesuchenden diese Zusammenhänge erfassen sollten, um den eigenen Bindungsstil verändern zu können. Für dieses Verständnis braucht das Elternpaar Bilder und Metaphern. Mit komplexen Theorien kann ein Paar oftmals nur wenig anfangen.

Wie kommen destruktive Paarbeziehungen zustande?

Ich arbeite seit 30 Jahren mit ehemaligen Trennungskindern und mit Paaren unmittelbar vor oder während einer drohenden Trennung in eigener Praxis. Zu diesem Thema habe ich meine Diplomarbeit verfasst und diese Erkenntnisse in einer Promotion vertieft⁴. Ich habe für die Arbeit mit hochstrittigen Paaren in Trennungs- und Krisensituationen ein Modell entwickelt, das den Eltern das eigene Bindungsmodell verdeutlicht. Dieses innere Modell der Bindungsunsicherheit führt zu Krisen und Konflikten und in der Folge nicht selten zur Trennung. Paare, die kurz vor einer Trennung stehen oder diese bereits vollzogen haben, verfügen kaum über einen sicheren Bindungsstil.

Es ist wichtig, dass Krisenpaare nachvollziehen können, wie destruktive Paarbeziehungen, mit dem Risiko für eine spätere Trennung, beschaffen sind? Hochstrittige Paare haben hier eine klare Vorstellung: Es liegt am Partner! Doch wenn wir uns die Bindungsstile von Paaren in Krisen- und Trennungssituationen betrachten, fällt auf, dass der Bindungsstil von jedem Part des Paares die spätere

⁴ Karin Klees (1992): Partnerschaftliche Familien.

Trennung häufig schon in sich trägt. Dies habe ich über all die Jahre, die ich mit Paaren arbeite oder hierzu forsche festgestellt.

Die ca. 1.500 Paare, die in den vergangenen 30 Jahren zur Krisenberatung in das Aufwind-Institut kamen, wurden hauptsächlich in den 50er- bis 70er-Jahren geboren. Bei der Sichtung der Erlebnisse von etwa 3000 Elternpaaren aus der Retroperspektive ihrer Kinder kommt eine nicht unbeträchtliche Anzahl an Daten zusammen. Nahezu alle Eltern oder Großeltern dieser Paare waren in irgendeiner Weise in den zweiten oft sogar auch in den ersten Weltkrieg involviert und haben während dieser Zeit Schreckliches erlebt.

Die Beleuchtung der Auswirkungen der Kriegstraumata in den Herkunftsfamilien auf die Beziehungsfähigkeit oder -störung ist bedeutsam, wenn wir uns mit der Frage beschäftigen, welche Folgen Trennungs- und Scheidungserfahrungen für die Bindungs-, Beziehungs- und Erziehungsfähigkeit haben. Das Grauen des Krieges wurde in den Herkunftsfamilien der Paare, die ich begleitet habe, ebenso tabuisiert wie die Folgen des Nazi-Regimes für die Seelen der Menschen in der Nachkriegsgesellschaft überhaupt. Die Eltern der Krisenpaare entstammen genau dieser Altersgruppe und können durchaus als traumatisiert bezeichnet werden.

Kriegstraumatisierte Eltern geben das Erlittene und Erlebte an ihre Kinder weiter. Selbst wenn Traumafolgesymptome wie impulsive Wut, „unerklärliche“ Trauer, Panik und Angst oder emotionale Stumpfheit nicht gegen die Kinder gerichtet wurden, sind die Kinder dennoch Zeuge von Depressionen, Selbstmord, Alkoholismus, Streit, Gewalt oder psychischer Zusammenbrüche der Eltern. Vor allem die emotionale Erstarrung führte dazu, dass die kriegstraumatisierten Väter und Mütter sich nicht in ihre Kinder einfühlen konnten. Dies wurde von 74 Prozent meiner Paare bestätigt.

Die Eltern der krisenhaften Paare litten nach dem Krieg zu 46 Prozent an Ängsten, Wutausbrüchen, Depressionen und emotionaler Stumpfheit.

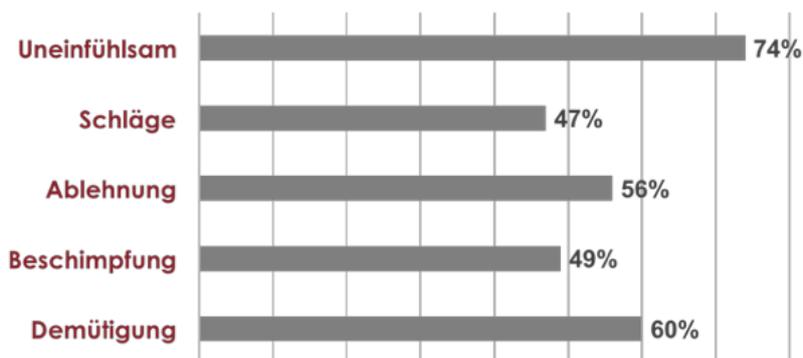
Am häufigsten wurde jedoch von 60 Prozent der Streit der Eltern benannt.



Die Mehrzahl der Eltern konnte sich in keiner Weise in die Bedürfnisse ihrer Kinder einfühlen. Über 60 Prozent gaben an, beschämt, degradiert und gedemütigt worden zu sein. 10 Prozent erlitten sogar sexuellen Missbrauch und 8 Prozent gaben an, in der Kindheit regelrecht misshandelt worden zu sein.

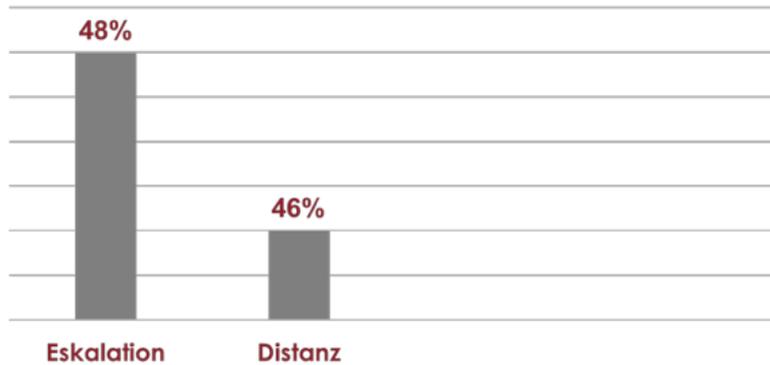
43 Prozent der Paare wurden in ihrer Kindheit mit Liebesentzug bestraft, zu 49 Prozent beschimpft und angeschrien. Bei 56 Prozent untergrub dies den Selbstwert des Kindes. 47 Prozent gaben an, geschlagen worden zu sein. Bei drei Vierteln der Kindheiten wurden die Bedürfnisse des Kindes missachtet.

So gingen die Eltern der befragten Paare in der Kindheit mit ihnen um:



Diese Hintergründe tragen zu vielfältigen Konflikten in der späteren Paarbeziehung bei. Interessanterweise ist die emotional distanzierte Beziehung mit 46 Prozent der am häufigsten genannte Wert, direkt nach den emotionalen Ausbrüchen gegenüber dem Partner/ der Partnerin mit 48 Prozent.

Auswirkungen der Erlebnisse in der Herkunftsfamilie auf die aktuelle Paarbeziehung:

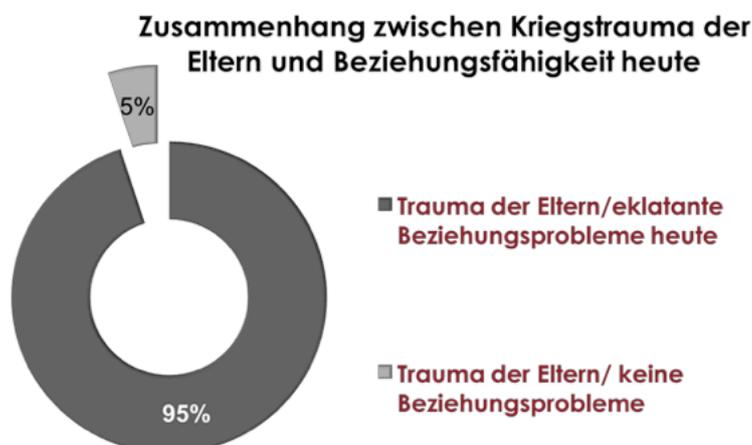


Die eigenen Eltern anzuklagen, wagen die Paare in meiner Praxis hingegen kaum. Eher wird der Partner oder die Partnerin mit all der Wut oder Verzweiflung konfrontiert, die sich im Inneren angestaut hat. Die Zusammenhänge werden nicht erkannt und wenn, trägt dies nicht zur Erhellung bei. Schlimmste Eskalation oder kaum auszuhaltende Entfremdung sind die Folge. Es wird gelogen, betrogen, verlassen, beschuldigt, ausgesperrt und vertröstet. Eine Trennung scheint da oft der letzte Ausweg zu sein. 95 Prozent der heute erwachsenen Personen, deren Eltern ein Kriegstrauma erlebt haben, leiden in ihrer Beziehung an furchtbaren Krisen, die oftmals in einer Trennung münden.

Die Zusammenfassung in zwei Haupt-Kategorien von

- Paaren mit eklatanten Beziehungsproblemen, deren Eltern durch schlimme Kriegserfahrungen traumatisiert waren gegenüber
- Personen ohne Beziehungsprobleme, deren Eltern durch schlimme Kriegserfahrungen traumatisiert waren

ergab dieses Bild:



Aus meiner Sicht ist es wichtig und notwendig, diese Ergebnisse zu vertiefen und in ein wissenschaftliches Konzept von Paarberatung und Paartherapie einfließen zu lassen. Die aktuellen Ansätze zur Begleitung von Paaren gehen aus meiner Sicht nicht tief genug, vernachlässigen den soziologischen Kontext von Familien und fokussieren zu sehr auf Oberflächenphänomene wie Kommunikationstechniken oder Interaktionsdynamiken.

Welche Auswirkungen haben die Bindungs-Schemata kriegstraumatisierter Eltern auf die Beziehungsfähigkeit ihrer Kinder?

Ein Kind übernimmt die Einstellungen und Überzeugungen der Eltern, die es als eine Art Apell oder Botschaft mittels empathischer Einfühlung wahrnimmt. Im Kind entsteht ein gefühltes „Abbild“ von dem, was die Eltern bewegt, was sie fühlen, was ihre Absichten sind oder was ihre Handlungsoptionen in den nächsten Momenten sein könnten.

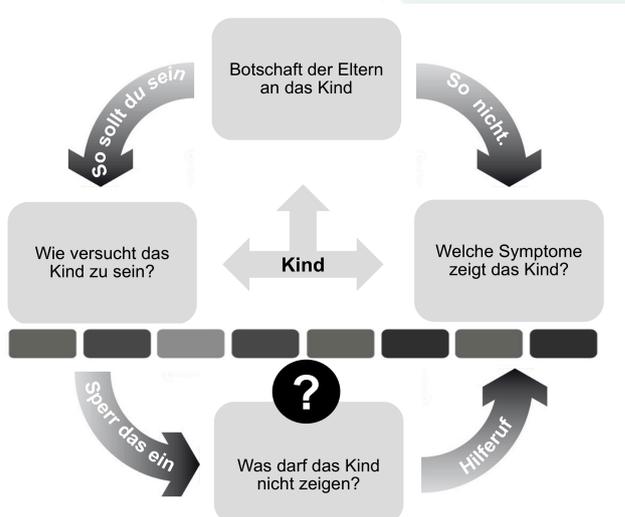
Die Botschaft der Eltern an das Kind bestand vielleicht darin, es möge schweigen, brav und angepasst ein, funktionieren und nichts in Frage stellen. Um dem zu entsprechen, musste das Kind seine Not, sein Leiden, seine Panik und den Schmerz niederkämpfen und unterdrücken. Nur so konnte ihm gelingen, die Eltern als gut, die Kindheit als „harmonisch“ anzusehen. Dieser Kraftakt trägt dazu bei, dass aufgrund der Unausweichlichkeit und Paradoxie der Bedrohung bei gleichzeitiger Tabuisierung ein Höchstmaß an Stress entsteht, welcher sich in destruktiven Reaktionen entlädt schlimmstenfalls zur Entstehung einer Beziehungsstörung beiträgt.

Das Bindungsmuster eines Kindes entsteht auch durch die Reaktion derjenigen, die wegsehen, das Kind nicht schützen, es zurückweisen, nicht zuhören und seine Symptome falsch deuten oder sich abwenden. Kinder schicken so lange Notsignale in die Welt, bis sie einen Weg gefunden haben, irgendeine Form der Bedeutung zu finden und eine wie auch immer geartete soziale Anerkennung zu erhalten. Die Nichtbeantwortung der Notsignale deuten G. Fischer und P. Riedesser im Lehrbuch der Psychotraumatologie (2009) als besonders fatal.

Es werden Konsequenzen aus der traumatischen Erfahrung gezogen und kompensatorische Gegenmaßnahmen entworfen, die die Kontrolle des Schreckens und zukünftige Wiederholungen vermeiden sollen. Im Kind bildet sich eine naive „retrospektive Präventionstheorie“, mit der es sich die merkwürdige und paradoxe Welt von Trauma, Verleugnung und Normalitätszwang zurechtbiegt.

Diese Kompensationsform als Reaktion auf die fehlende Empathie und der nichtvorhandene Beistand der Menschen im sozialen Umfeld, sichert dem im Stich gelassenen Kind nun einen Platz in eben diesem gleichgültigen Milieu. Das Kind trägt eine sozial anerkannte Maske, eine Uniform, eine Hülle zur Schau und entspricht damit den Erwartungen, obwohl seinem Bedürfnis nach Sicherheit nicht entsprochen wurde. Aus dieser Tragik heraus wird ein Ich-Ideal kreiert, ein Korsett, was zur Tortur wird. Dieser vom Kind positiv gewertete Persönlichkeitsanteil - positiv, da die Anerkennung nun gewiss ist -, wird zum gesellschaftlich anerkannten und zugleich unerkannten Gefängnis-Wärter.

Dieses Modell eines destruktiven Bindungsstils habe ich entwickelt, damit Paare den Zusammenhang zwischen dem eigenen Bindungsschema und der Krisen- und Trennungenergie im Umgang miteinander erkennen können.



Wie ein destruktiver Bindungsstil zu Krisen oder zur Trennung führt?

Viele Paare mit einem destruktiven Bindungsstil wünschen sich in erster Linie eine funktionierende Partnerschaft, gerade wegen des nicht wahrgenommenen Zusammenhangs zwischen kriegstraumatisierten Eltern, schädigenden Auswirkungen auf den Umgang mit den Kindern und den späteren Paarproblemen.

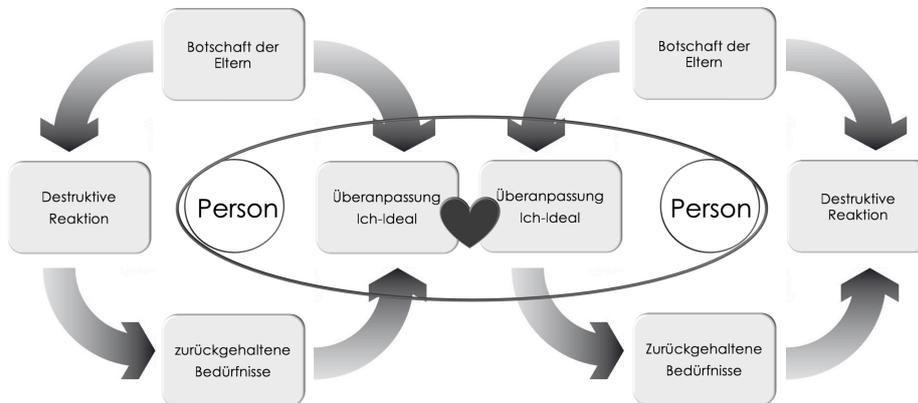
„Die Objektbeziehungen sind am ehesten als infantil, egozentrisch, fordernd und ausbeutend zu beschreiben, manchmal einhergehend mit extremer Passivität, unreifer Überidealisierung und Unterwerfung, letzteres kann von Wut und Ärger begleitet sein.“⁵

Gleichzeitig suchen Menschen mit destruktiver Bindung laut Sachsse „aktiv nach einer guten, idealen Beziehung, die ihnen immer gefehlt hat, in der sie Sicherheit und maximale Achtsamkeit finden - ohne Eigeninteresse des anderen. Sie suchen wie ein Kind nach einer Beziehung, in der sie nie verlassen, nie enttäuscht oder gar traumatisiert werden.“⁶

Der destruktive Bindungsstil ist ursächlich beteiligt an den krisenhaften Konflikten in der Partnerschaft. Aufgrund der Sehnsucht nach einer schützenden und haltgebenden Beziehung werden Liebe und Partnerschaft idealisiert. Eine sichere Basis kann jedoch schwerlich auf der Grundlage eines destruktiven Bindungsstils aufgebaut werden, erst recht dann nicht, wenn ein eigenes Kindheitstrauma nicht wahrgenommen werden darf. Über kurz oder lang gesellt sich zu den schwer ertragbaren Symptomen einer möglichen Beziehungsstörung der Kampf mit dem Partner hinzu.

⁵ Abend/Porter/Willick 1994, S.75

⁶ Ulrich Sachsse 2009: Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis. S.190



Zu Beginn einer Partnerschaft bei Menschen mit destruktivem Bindungsstil werden vor allem die Ich-Ideale gezeigt. Die anderen Komponenten werden ausgeklammert, übersehen, umgangen oder aktiv verborgen.

In der Situation des ersten Kennenlernens greifen beide Partner auf bewährte Muster der Vorsicht und Anpassung zurück, solange nur die innere Unsicherheit unter Kontrolle gehalten werden kann. Da jeder sein Bestes gibt, um die eigene Ambivalenz zu kaschieren, wird die Zeit der Verliebtheit genutzt, um Hinweisschilder strategisch zu platzieren. Spätere Übertretungen der Gebote oder vielmehr Verbote läuten das Auftauchen der Krisenenergie ein, die zeitlich um Jahrzehnte früher datiert werden muss.

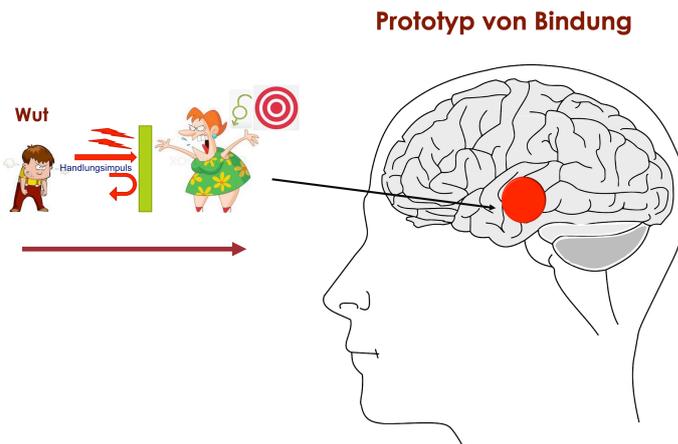
Wie kommt der destruktive Bindungsstil ins Gehirn und sorgt für Krisen?

Die komplexen Vorgänge im Gehirn, die in Beziehungen zu Streit führen, sind für Krisen- und Trennungspaare von hohem Erklärungswert. Der Blick ins Gehirn erklärt hervorragend, warum Streit, Krisen und Konflikte emotional in den Keller katapultieren.

Aus der modernen Neurobiologie und dem Wissen über die Reaktionsweisen des Gehirns sind wir gut darüber informiert, was bei starkem Stress passiert. Im Wesentlichen führt ein Trauma zu einer Stressverarbeitungsstörung. Nicht zu bewältigender Stress fokussiert den Menschen auf Gefahrenreize. Die Anfälligkeit des Stresssystems ist demzufolge chronisch erhöht. Streit und Konflikte bewirken

ebenfalls Stress und verhindern zusätzlich die Aufnahme von Informationen. Dies ist von hoher Relevanz für die Begleitung traumatisierter Paare.

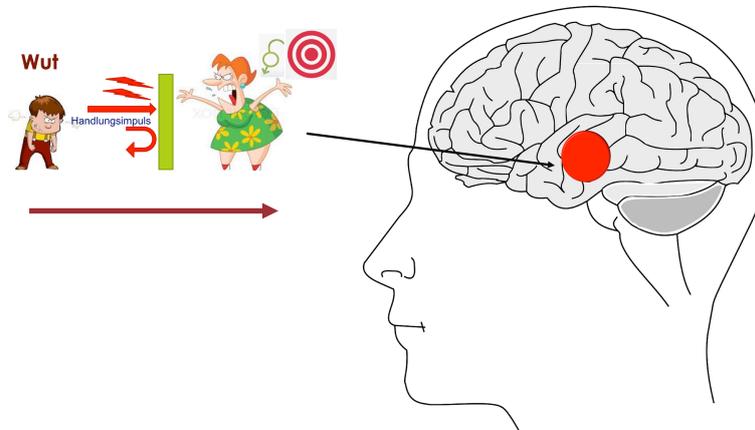
Im limbischen System wird der Prototyp für menschliche Verbindung gespeichert. Dort sind alle Informationen zu den Eltern-Kind-Interaktion aufbewahrt, selbst wenn jemand nur noch wenig davon weiß. Im limbischen System geht nichts verloren.



Dort sind alle Verbote, Zurechtweisungen, Belehrungen, Bestrafungen und auch alle Belohnungen und Zuwendungen der Eltern eingebrennt. Wenn die Mutter ein Kind allein ließ oder wenn sie zu vereinnahmend war, lernt das Kind brav zu sein oder rebellisch und verhält sich später in der Partnerschaft entsprechend. Hier sind vor allem die konflikthaftern Erfahrungen gespeichert. Dort befinden sich eine Art Blaupause der immer und immer wieder erlebten Situationen aus der Kindheit.

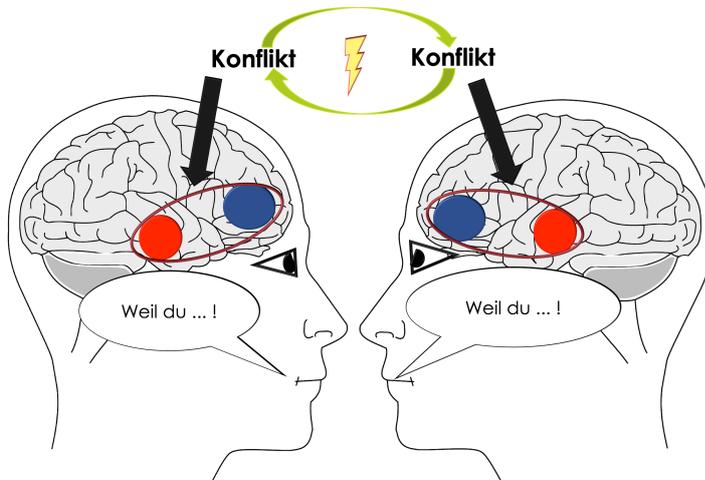
Aus der Quersumme mehrerer realer Erlebnisse bildet sich ein Prototyp, der alle Erfahrungen repräsentiert. Das daraus entstehende Beziehungsmuster enthält etwas, was vielleicht nie in genau dieser Weise geschehen ist und dennoch nichts, was nicht wirklich geschehen wäre. Hierdurch entwickelt man schon als Kind eine Vorstellung davon, wie man sich selbst sieht, wie Andere einen sehen, wie das Kind die Anderen einschätzen kann und was gut und böse, falsch oder richtig ist. Das heißt, das Kind entwickelt ein Konzept von „so bin ich in Beziehung zu Anderen“.

Prototyp von Bindung



Der Präfrontal-Cortex ist der Sitz sozial akzeptierter Bewertungen und Bedeutungen. Hier werden die Reaktionen der Bezugspersonen auf das Verhalten des Kindes eingeordnet. Im Präfrontal-Cortex bildet sich infolge dieser Interaktionen ein Bewertungssystem sozial verträglicher Reaktionen. An dieser Stelle befindet sich das oberste Kontrollzentrum für situationsangemessene Entscheidungen. Die wahrnehmbaren Emotionen, die aus dem limbischen System kommend den Präfrontal-Cortex erreichen, werden im Frontallappen in sozial verträgliche Handlungen verwandelt. „Das kann ich jetzt nicht tun, da wird die Mama böse.“ „Wenn ich meine Wut verberge, dann hat der Papa mich wieder lieb.“ Durch das Zusammenwirken des limbischen Systems mit dem Präfrontal-Cortex bilden sich Deutungsmuster und Glaubenssysteme über die generelle Funktion von Beziehungen. Dort entsteht die prähistorisierende Theorie des Kindes.

An der Streiddichte und -häufigkeit in einer Partnerschaft kann auf eine abgekapselte Speicherung verletzender Erlebnisse im limbischen System geschlossen werden. Wenn ein Paar oft streitet, dann gab es womöglich schlimme Kindheitserfahrungen, die nicht mehr zugänglich sind. Dies gilt für beide Beziehungspartner gleichermaßen. Kaum ein Liebender beteiligt sich an einer destruktiven Auseinandersetzung, wenn aufgrund liebevoller Eltern die Fähigkeit zur Versöhnung oder klarer Abgrenzung vorhanden wäre.



Die ehemalige Not der destruktiv gebundenen Person wird durch wahre Dramen sowohl im Inneren, vor allem jedoch im Außen abgewehrt. Der Gegner ist nun der Partner. Auf der Beziehungsebene entsteht heftiger Streit, der wiederum das Leid im Inneren anstößt. Dadurch, dass keine Verbindung zur eigenen Kindheit hergestellt werden kann, bleibt das Problem unerkannt und kann infolgedessen auch nicht angegangen werden. Das Paar wird durch eine Abwärtsspirale dem Trennungsschlund entgegen gezogen.

Zusammengefasst kann man also sagen:

Krisen in Partnerschaften entstehen ...

- ... durch die Schleife zwischen Bindungs-Prototyp im Limbischen System und der prähistorisierenden Theorie im Präfrontal-Cortex einer Person
- ... zwischen den Konflikt-Schleifen infolge von Streit zwischen den beiden Personen
- ... durch verbale Methoden von Analysen und Krisengesprächen.

Welche Bedeutung haben diese Krisen für die Beziehung?

Paare mit destruktiven Bindungsstilen benennen oftmals eine erste Szene, ab der die Abwärtsspirale begann. Es gelang am Anfang noch, jederzeit wieder in die anstrengende Anpassung der ersten Zeit zu flüchten. Doch die Chance eines wirklich gedeihlichen und neuen Beziehungsaufbaus wird durch die übervorsichtigen Bemühungen um Harmonie vertan. Für die Begleitung von Krisen- und Trennungspaaren ist deswegen bedeutsam, nach der erstmals auftretenden Unstimmigkeit zu fragen und dort forschend zu verweilen.

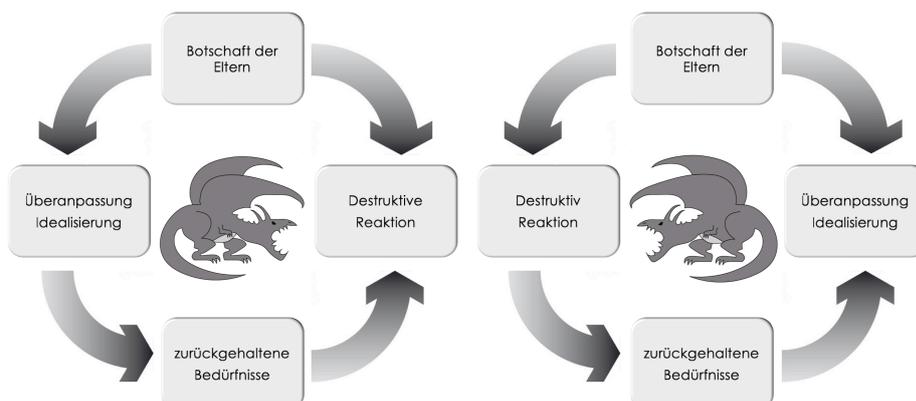
Hierfür bitte ich das Paar, eine Krisenskizze zu erstellen. Im Verlauf meiner

Erfahrung bei der Arbeit mit Paaren hat sich diese Art der Krisen-Zeichnung weiterentwickelt, da darin viel Erklär-Potential liegt. Die emotional oftmals sehr intensive Energie von Streit- und Trennungspaaren kommt damit zur Ruhe und zugleich eröffnet die Krisen-Skizze Einblicke in die Paar-Dynamik, die allein durch Worte oder Erzählungen kaum erreicht werden kann.



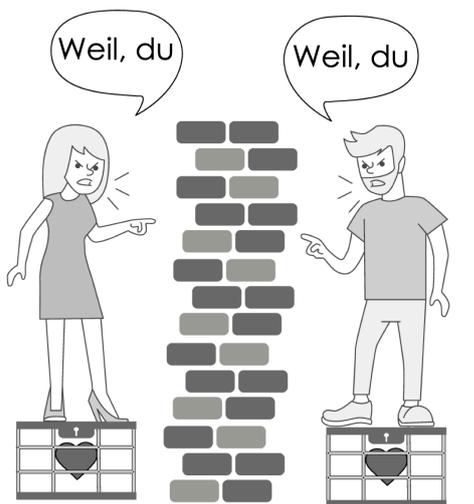
In dieser Krisenskizze wiederholt das Paar das eigene Trauma der Kindheit. Die Frau hatte als Kind stets erfolglos versucht, sich im Bad vor ihrem sexuell übergriffigen Vater zu verstecken. Die Mutter des Mannes hatte sich im Bad umbringen wollen und wurde von dem damals Sechsjährigen gerettet. Beide Elternpaare agierten hier ihre schrecklichen Kriegserfahrungen aus.

In fast jeder Paarbeziehung mit destruktiven Bindungsstilen gibt es einen Punkt, ab dem die Bindungs-Schemata von der Idealisierung und Überanpassung regelrecht in ihr Gegenteil kippen. Die Bindungs-Schemata kollabieren und deuten dadurch auf die ehemaligen Kindheitswunden hin.



Vorrübergehend wirkt es, als habe der Partner/ die Partnerin sich in ein Monster verwandelt. Die Liebe und Beziehung droht zu zerbrechen, die Angst steigt, die unterdrückten Bedürfnisse melden sich mit zerstörender Kraft. Dieses Kippen gilt es nun mit aller Macht und großer Gefühlsbeteiligung rückgängig zu machen, um den ursprünglichen Anfangszustand von Idealisierung und Überanpassung wiederherzustellen. Streit und nochmals Streit oder oftmals Minenfeld-Arrangements sind die Folge dieser Bemühungen.

Dieser Kipp-Punkt wird von Krisen- und Trennungsparen in endlosen Debatten erläutert, um den befürchteten Zusammenbruch der Partnerschaft verzweifelt aufzuhalten.



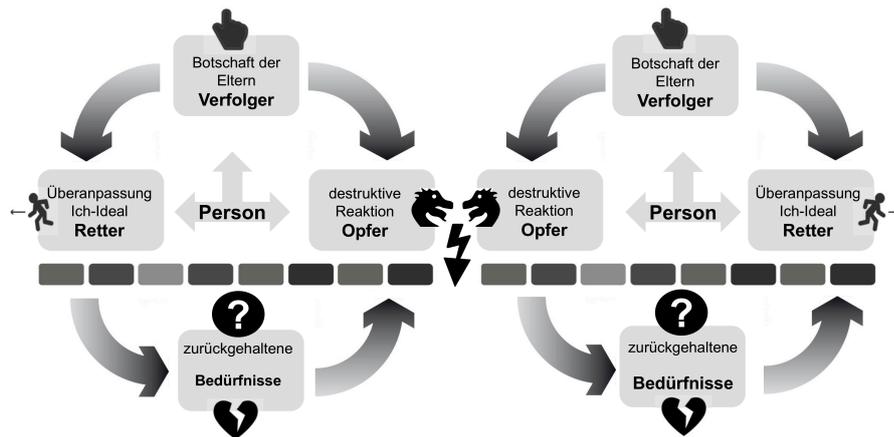
Diese schematische Darstellung verdeutlicht, dass die Symptome eines destruktiven Bindungsstils in Beziehungen den Opferstatus regelrecht zementieren. Beide Partner werden in das ehemalige Ohnmachtssituation zurückgeworfen, ohne die Qualen des damaligen Kindes auch nur wahrzunehmen.

Die Absurdität des destruktiven Dialogs wird anhand der Koppelung zwischen beiden Bindungs-Schemata und dem Drama-Dreieck der Transaktions-Analyse deutlich.

Die Transaktionsanalyse beschreibt das Drama-Dreieck mit den verschiedenen Ich-Zuständen eher wie nur einen Dialog, der zwischen zwei Personen ausgetragen wird. Die Rollen von Opfer, Verfolger oder Retter würden mal vor der einen, mal von der anderen Person übernommen. Diese Betrachtungsweise ermöglicht zwar einen erweiterten Blick auf die Konfliktennergie bei Krisen- und Trennungsparen.

Wenn wir das Bindungs-Schema jedoch hinzunehmen, wird klar, dass jeder der

beiden Partner außerdem einen verdeckten Dialog im Inneren führt: Zwischen dem inneren Verfolger (die Botschaft der Eltern), dem vermeintlichen inneren Opfer, der eigenen destruktiven Reaktion und der herbeigesehnten Rettung (der Überanpassung an das Ich-Ideal). Das destruktive Bindungs-Schema wäre kaum so brisant, fehlte das Drama-Dreieck der Transaktionsanalyse.



Bringen wir jedoch beide Modelle zusammen, bekommen wir eine erste Ahnung von der tatsächlichen Dynamik von Paaren in Trennungskrisen.

Der Dialog des Drama-Dreiecks hat folgende Funktion:

- Er soll den Verfolger im Inneren der Partnerin/ des Partners entlarven: „Als wäre er/sie manchmal ein völlig anderer Mensch, den ich nie geheiratet hätte.“
- Er soll an die Retterfunktion der Partnerin/ des Partners appellieren: „Früher warst du immer so hilfsbereit.“
- Und er soll Mitleid für das Opferempfinden infolge der eigenen destruktiven Reaktion bewirken: „Was kann ich dann dafür, dass ich ständig krank bin? Willst du mir das nun auch noch vorwerfen?“

Immer aufgeregter und emotional aufbrausender wird gestritten und gekämpft. Erlösung, Heilung oder Erkenntnisse werden in dieser Weise nicht errungen. Im Gegenteil: Die Fronten verhärten sich, Feindseligkeit macht sich breit, die Liebe schwindet. Der letzte Ausweg wird in einer Trennung gesehen.

In der Paarbeziehung wird in Krisenzeiten eine fortwährende Aushandlung vorgenommen, wer Schuld an der bevorstehenden oder bereits vollzogenen Trennung trägt, wer Opfer ist und wer wem die wohlverdiente Rettung aus dem Beziehungsdilemma vorenthält. Das Austragen hochemotionaler Konflikte ist somit

der Versuch, sich dem anderen mitzuteilen oder den anderen verstehen zu wollen und gleichzeitig die Panik vor dem wirklichen Erkennen zu lindern. Die daraus entstehende innere Einsamkeit bewirkt die Isolation gegenüber dem anderen und trotzdem darf die Entfremdung als solche nicht erkannt werden.⁷ In diese abstruse Aushandlung verstrickt, verwickelt das Paar auch den Paarberater, wenn er diese Zusammenhänge nicht durchschaut. Der Drang zum Drama-Dialog ist nahezu zwanghaft. Wie magnetisch hängen die beiden traumazentrierten Bindungs-Schemata aneinander. Der Ausstieg aus dem Streit kommt einer Unterbrechung des Magnetfeldes gleich.

Wie können Paare ihren eigenen Bindungsstil erkennen?

Wichtig ist, dass das Paar den Zusammenhang zwischen dem eigenen destruktiven Bindungsstil und den aktuellen Paarkonflikten selbst erkennt. Hier eignet sich nach meiner Erfahrung ganz besonders die Methode des Emotions-Skripts. Da sich die bruchstückhaften Erinnerungen aus den Kindheiten der Krisen- und Trennungspaare kaum eignen, um die Hypothese zu überprüfen, ob und in welcher Weise die Erlebnisse in den Herkunftsfamilien zu einem destruktiven Bindungsstil führen, suchte ich nach einer schlüssigeren Methode als das übliche Frage-Antwort-Verfahren.

Die strukturierte Trauma-Intervention - ursprünglich zur Heilung akuter und einmaliger Traumata bei Kindern eingesetzt - habe ich für die Arbeit mit Paaren zur Methode des Emotions-Skripts weiterentwickelt. Das comicartige Malen von belastenden Szenen aus der Kindheit nutze ich zur Abbildung einer ganz bestimmten Schlüssel-Erinnerung.

Sobald wir die Szenen aus der Kindheit näher beleuchten, finden wir erstaunliche Parallelen zwischen den naiv-kindlichen Glaubens- oder gar Überlebensmustern und der speziellen Dramaturgie der Beziehungsprobleme.

⁷ Diese Zusammenhänge habe ich bereits in meiner Doktorarbeit anhand des Ansatzes von Frieder Wölpert zur Kompromissbildung beschrieben. K. Klees „Partnerschaftliche Familien“ 1992

Danach erstelle ich mit dem jeweiligen Klienten einen ersten Entwurf für das traumazentrierte Bindungs-Schema und erfrage nacheinander:

1. Welche Botschaft gaben die Eltern dem Kind?
2. Wie versuchte das Kind zu sein?
3. Was zeigte das Kind möglichst nicht mehr?
4. Welche destruktive Reaktion kommt immer wieder zum Ausdruck?

Wie erkennen Paare die Wirkung der Krisenenergie?

In der Paar-Kombination werden die ehemalige Bindungserfahrungen wie in einem Wiederholungszwang auf einer Art „Bühne“ inszeniert. Hierzu liefert die Gegenüberstellung der Bindungs-Schemata beider Partner für das Paar wichtige Erkenntnisse.



Dieses Poster war für mich wie der Schlüssel, der mir die verschleierte Dramaturgie der Beziehungsstreitigkeiten enthüllte. Das Opfer wird durch die Maske zum Täter und der getarnte Täter übernimmt die Position des Opfers. Mit diesem Verwechsel-„Spielchen“ kann es gelingen, eine Beziehung mit inhärentem Horror-Potential harmlos und mitleiderheischend darzustellen. Dank dieser Erkenntnis und der Arbeit mit den vier Anteilen der Bindungs-Schemata wurde deutlich, in welcher Weise die jeweilige destruktive Reaktion hinter der Maske der Botschaft der Eltern die Krisensituation in der Partnerschaft fest im Griff hat.

Die eigene destruktive Reaktion ist ein innerer Anteil, von dem man sich verfolgt fühlt und als dessen Opfer man sich sieht. Da dieser abgelehnte innere Anteil nicht recht

zum sorgsam gehegten Ich-Ideal passt, wird die destruktive Reaktion als nicht zur eigenen Person zugehörig deklariert.

Durch ein äußeres kritisches Ereignis, das in einer engen Paarbeziehungen früher oder später auftritt, bricht die Mauer der inneren Verbannung auf und das ehemalige Erleben des Kindes erwacht. Wenn die zurückgedrängten Bedürfnisse von damals im Hier und Jetzt auftauchen würden oder sich die Wut gegen die Eltern richtete, wäre diese Erfahrung womöglich zu überwältigend.

Anscheinend besser zu handhaben sind da Selbstbestrafung, körperliche Symptome oder vorgeblich berechtigtes Vorgehen gegen den Partner. Die Partnerschaftskrise, die innere Leere, das Abgestumpftsein, zwanghaftes Grübeln oder Süchte sind nichts im Vergleich zur Gefahr, vom Schrecken der Kindheit eingeholt zu werden.

Spätestens dann, wenn der Partner bei der Suche nach Schutz und Trost zurückweisend reagiert, stößt die aktuelle Verletzung die unverarbeiteten Erfahrungen aus der Kindheit an.

Paare erkennen die Krisenenergie aus den Bindungs-Mustern, wenn beide Schemata einander gegenübergestellt und zu einem Beziehungssatz verbunden werden.

Die Arbeit mit den Emotions-Skripten eines Paares kann in einem YouTube-Video nachvollzogen werden⁸.

Welchen Erklärungswert bietet eine Metapher für das Beenden von Beziehungskrisen?

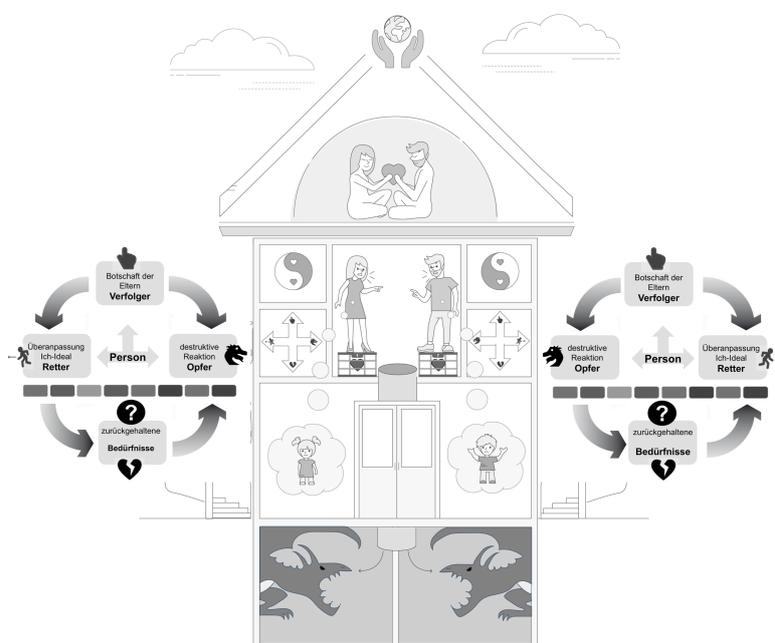
Das Traum(a)Haus-Konzept der traumasensiblen Paartherapie (TSPT) vereint verschiedene sehr komplexe wissenschaftliche Ansätze zu einer für Paare nachvollziehbaren Metapher. Letztendlich bildet das Konzept des Traum(a)Hauses die Gesetzmäßigkeiten von Partnerschaften ab, speziell der Prozesse, die im Gehirn ablaufen.

Das Traum(a)-Haus hat fünf Etagen, in denen die unterschiedlichen Hirnregionen abgebildet sind und die zugleich das Beziehungs-Bewusstsein verdeutlichen. Der

⁸ <https://youtu.be/W8ZXI3Hh-bU>

Keller steht für den Überlebensmodus des Reptilien-Gehirns. Krisen-Paare fühlen sich häufig im Horror der Kellergewölbe gefangen und angekettet. Im Erdgeschoss befindet sich der Eingang zum Traum(a)Haus. Direkt hinter der Tür führen die Wege getrennt durch die jeweiligen Kinderstuben mit den entsprechenden Kindheitserfahrungen. Diese Etage versinnbildlicht das limbische System mit den gespeicherten Triggern (den neuronalen Verschaltungen traumatischer Ereignisse). Im Obergeschoss gelangt jeder zuerst in den eigenen Entscheidungsflur, der die Chance zur Abwägung abbildet.

Dort bietet vor allem das eigene Bindungs-Schema Orientierung.

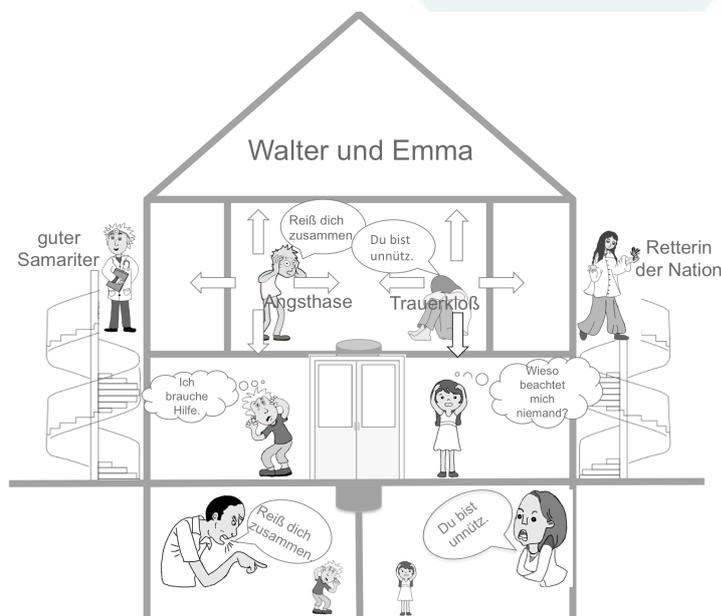


Der Neo-Cortex macht uns durch unsere Vernunftbegabung zu bewusstseinsfähigen Menschen. Sehr häufig wird die Chance zu klugen Alternativen ignoriert und Hals über Kopf der Beziehungsraum gestürmt. So wie hier die Ich- und Beziehungs-Ideale Grund der Überstürzung sind, wird ebenso beliebig der Notausgang mit der Fluchttreppe genutzt, sobald die ersten Schwierigkeiten auftauchen. Unterhalb des Beziehungsraumes - Ort der Drama-Bühne - führt eine Art Röhre direkt in den Keller. Den Unterdruck erzeugen die Qualen der traumatisierten Kinder in den Kinderzimmern. Die unerkannte Not entwickelt einen unglaublichen Sog Richtung Keller. Der Sog verursacht Unbehagen und dieses wird dem Partner/der Partnerin angedichtet und schließlich vorgehalten.

Der Funktionsmechanismus des Präfrontal-Cortex wird durch die Überzeugung von der scheinbaren Unlösbarkeit der Probleme versinnbildlicht. Im Präfrontal-Cortex werden die Überlebensmechanismen aus dem limbischen System (den Kinderzimmern) an Verhaltensweisen sozialer Verträglichkeit gekoppelt.

Viele Paare wählen irgendwann die Fluchttreppe: Die Trennung, die unmittelbar hinter dem Notausgang des Entscheidungsflures mit Erleichterung lockt.

Die vierte Ebene im Traum(a)Haus ist den wenigsten Paaren überhaupt bekannt und muss erst im Verlauf der Beratung in die Beziehung eingefügt werden. Dort befindet sich der Besinnungsraum oder auch der Seelenhygiene-Raum. Mann und die Frau werden dazu ermutigt, sich ihren jeweiligen Besinnungsraum einzurichten, um dort zu innerer Ruhe durch stille Einkehr zu finden. Hiermit wird der Bewusstseinszustand der Verinnerlichung angedeutet, der die Emotionen zur Ruhe bringt, das Gedanken-Karussell anhält und den Kopf wieder freimacht. Die ersehnte und zugleich verklärteste fünfte Etage befindet sich im Dachgeschoß des Traum(a)Haus: Der Liebesraum. Dort findet echte Begegnung und Heilung nur in friedlicher Hingabe und Absichtslosigkeit statt. Der Liebesraum ist im Konzept des Traum(a)Hauses allein durch die Anhebung der Energie in der neuen Besinnungsraum-Etage erreichbar.



Sobald alle Methoden (Krisen-Skizze, Emotions-Skripte und die Bindung-Schemata) den Stufen des Hauses zugeordnet sind, verstehen auch Laien die verzwickten Gesetzmäßigkeiten der Krisen-Energie in Partnerschaften. Es wird unmittelbar eingängig, wie aus der Kindheitserfahrung ein kompensatorischer Retter-Anteil und

ein hervorbrechendes Symptom entsteht, welches das Ideal-Ich bedroht und dem Partner die Rolle der Verfolgung zuweist. Diese Tabu-Allianz ist wie eine Vereinbarung; durch den Streit die ehemaligen schrecklichen Kindheitserfahrungen zuzudecken.

Paradoxerweise kommen Paare oft erst kurz vor oder bei bereits vollzogener Trennung zur Paarberatung. Nicht selten höre ich, wie heilsam der neue Friede sich auf die Kinder auswirkt. Sogar dann, wenn die Eltern getrennt sind oder bleiben. Eine Therapie für das Kind ist ebenfalls ein guter Ansatz. Kindertherapie gibt Kindern oft wieder eine Stimme. Die Unterstützung der Eltern sorgt jedoch sehr viel wirksamer für die Bindungssicherheit der Kinder.

Ausblick und Zusammenfassung

Die Traumasensible Paartherapie umfasst weit mehr, als hier darstellbar gewesen wäre. Mir liegt sehr daran, dass die soziologischen und politischen Hintergründe, die auf Familien einwirken, bei der längst überfälligen Etablierung eines wissenschaftlich fundierten Paartherapie-Konzeptes einbezogen würden. Alles andere greift zu kurz und lässt notleidende Paare im Stich. Die Scheidungszahlen und die Trennungen von Eltern ohne Trauschein sind nach wie vor erschreckend hoch. Dies sollte unsere Gesellschaft in Alarmbereitschaft versetzen. Wenn wir die finanziellen, gesundheitlichen, psychischen und familienzerstörenden Folgen betrachten, wird deutlich, welchen förderlichen Beitrag eine wissenschaftlich fundierte Paarberatung und Paartherapie leistet. Demgegenüber liegt die Paar-Psychotherapielandschaft in Deutschland weit hinter den professionalisierten Angeboten anderer Länder zurück.

Die Traumasensible Paartherapie will durch die Einbeziehung der Kriegstraumatisierung, die fast alle Herkunftsfamilien notleidender Familien betrifft, ein Zeichen setzen. Die Tabuisierung des Kriegstraumas liegt wie ein Schweigegebot über unserem Land, über den Familien und den Unterstützungsangeboten für Paare. Selbst Paare in Trennungskrisen brauchen Methoden der Erlaubnis, um Täter-Opfer-Konstellationen in ein realistischeres Gleichgewicht zu bringen. Paare in den Frieden zu führen, hilft den Kindern dieser Paare und stärkt deren Bindungsfähigkeit.

Das Anliegen der Traumasensiblen Paartherapie (TSPT) besteht darin, den Krieg in jeder Beziehung zu beenden.