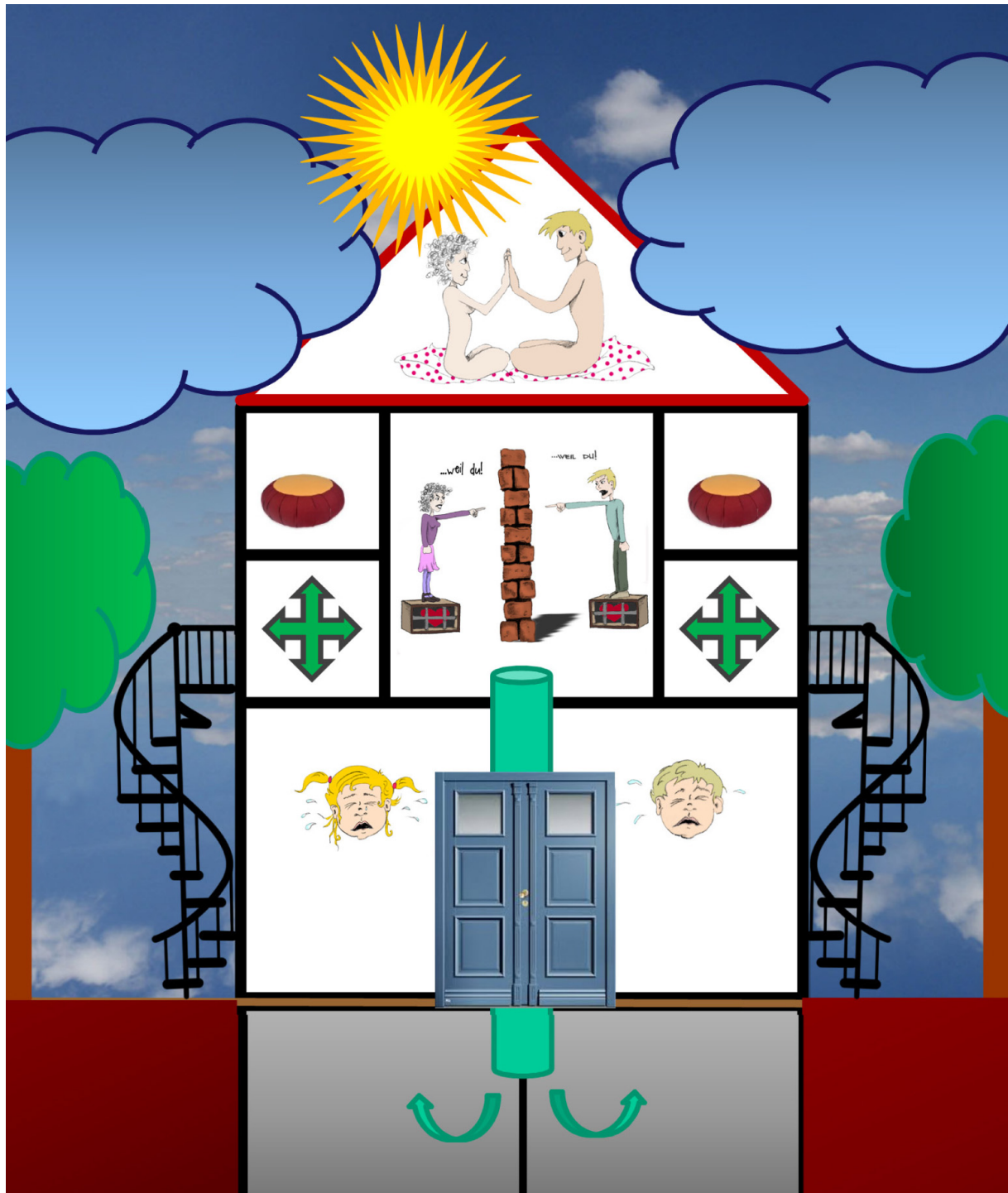


# Das Traum(a)Haus für Traumpaare

## Krisen beenden in 10 Schritten



Ein Drittel bis die Hälfte der Paare, die eine Paartherapie oder -beratung aufsuchen, hatten in der Kindheit traumatische Erlebnisse. Fast in jeder Herkunftsfamilie der Paare, mussten die eigenen Eltern traumatische Kriegserlebnisse bewältigen. Nicht selten führt dieses Kriegstrauma zu traumanahen Erziehungshandlungen.

Bindungs- und Beziehungstraumata (Missbrauch, Vernachlässigung, Misshandlung, Tod, Verlust, Schwere Krankheiten, psychische Gewalt, Armut, psychische Störungen der Eltern) führen oftmals zu posttraumatischen Belastungsreaktionen, Borderlinestörungen und zu traumazentrierten Bindungsstil.

Da ein nicht verarbeitetes Trauma eine hirnpfysiologisch erklärbare Stressverarbeitungsstörung ist, treten die Traumasymptome und der Trauma-Zustand (Hyperarousel) vor allem bei Konfliktsituationen in Paarbeziehungen auf. Da es jedoch so gut wie keine Anleitungen für die Behandlung traumatisierter Paare gibt und ebenso wenig Literatur zum Thema Paare und Trauma, ist es notwendig, diese Lücke durch ein Konzept der Trauma-Heilung für Paare zu schließen, welches die relevanten Trauma-Konzepte mit den Ansätzen in der Paartherapie verbindet.

Das vorliegende Buch beantwortet die Frage, wie Menschen mit Traumahintergründen heilsame und bewusste Liebespartnerschaften gestalten und wie Professionelle diese Paare hierbei unterstützen können.

## **Die Autorin:**

PD Dr. Katharina Klees Paar-, Sexual- und Traumatherapeutin Jahrgang 1957, drei erwachsene Kinder, zwei Enkelkinder Traumaaufarbeitung in der Kindheit, gelebte und gelöste Traumamuster in der eigenen Beziehung  
Promotion: Kommunikation und Sexualität in der Partnerschaft  
Habilitation: Beratung bei Traumatisierung  
Ausbildung in Bioenergetischer Analyse, Paartherapie und Leitung von Gruppen  
Praxis „Aufwind-Institut“: Trauma und Paare seit 1995



# Gliederung

## Kapitel 1: Vom Trauma zum Traumpaar - Paarbeziehungen mit Traumahintergrund

- 1.1 Gründe für den Besuch im Aufwind-Institut: „Wir wollen uns trennen. Die Paartherapie ist unsere letzte Hoffnung.“
- 1.2 Definition: Was genau ist ein Beziehungstrauma?
- 1.3 Bindungstrauma und Beziehungskompetenz
- 1.4 Die Auswirkungen einer traumatisierenden Bindung auf die Partnerschaft
- 1.5 Was macht eine gesunde und intakte Beziehung aus?
- 1.6 Der Test: Leide ich unter einem Beziehungstrauma?
- 1.7 Vom Trauma zur Liebeskrise
- 1.8 Das Traum(a)haus – Metapher für die Heilung Verbündeter
- 1.9 Was allen Beziehungsratgebern fehlt und Sie hier finden

## 2. Frühjahrsputz oder Komplettrenovierung – Was braucht das Traum(a)Paar?

- 2.1 Jedes Haus hat Stufen – Ebenso die Heilung
- 2.2 3 Leitsätze für Traumpaare
- 2.3 Das Auf und Ab im Treppenhaus – Verwirrung ist der ideale Beginn
- 2.4 Das Mauer(n)werk – 5 Irrtümer über Chancen und Grenzen
- 2.5 12 Regeln – der golden Faden aus dem Labyrinth

## 3. Die Drama-Dramaturgie

- 3.1 Reden hilft nicht – Krieg der Emotionen
- 3.2 Die 4 Anteile des inneren Paares
- 3.3 Rühstück oder Horror-Szenario

## 4. Ruth und Otto – 30 Jahre Kampf und Kummer

## 5. Drama-Typ und Liebestest

- 5.1 Emotion und Konflikt – 5 Krisen-Typen
- 5.2 Klara und Sven – Nichts ist besser als eine gute Theorie
- 5.3 Stiftung Beziehungs-Test „sehr gut“

## 6. Wir verlassen die Bühne ein für alle mal

- 6.1 Das Null-Kritik-Abkommen
- 6.2 30 Paare geben Auskunft „Warum streiten wir!“
- 6.3 Der kontrollierte Krisenausstieg
- 6.4 Aufräumaktion Kinderstube
- 6.5 Die Krisen-Skala: Revolution durch Stimmungswerte

## 7. Das Traum(a)haus-Prokokoll: 10 Schritte zum Beenden von Krisen

- 7.1 Die Streit-Skizze: Eine Sequenz reicht
- 7.2 Der Test: Wer passt zu wem?
- 7.3 Ausstieg aus dem Drama – Doch wie?
- 7.4 Umgang mit Triggern: Wie Emotionen zur Ruhe kommen
- 7.5 Das Emotions-Skript: Wie war das als Kind?
- 7.6 Die innere Krise: 4 innere Anteile
- 7.7 Die Drama-Bühne und der verschleierte Dialog
- 7.8 Die Krisen-Skala: Frieden in der Partnerschaft
- 7.9 Planungsgespräch: Das A&O der Liebe
- 7.10 Liebesraumrituale: Zeit für Intimität

## 8. Zwei Paaranalyse – Wie es gelingt

- 8.1 Melanie und Martin: Wer kontrolliert hier wen?
- 8.2 Bruno und Leana: Ganz ohne Emotion geht auch nicht.

## Kapitel 1: Vom Trauma zum Traumpaar – Paarbeziehungen mit Traumahintergrund



In jedem Schmerz einer Partnerschaft, jeder Beziehungswunde oder schlimmstem Streit, liegt stets eine wichtige Botschaft. In dieser Botschaft ist alles enthalten, was wir wissen müssen, um dem Paar zu helfen, das es heilen, wahrhaft lieben, Frieden, Zugehörigkeit, und Würdigung erfahren kann.

Stellen Sie sich bitte folgende Situation vor:

*Ein Mann (Rudolf) aus meiner Praxis wurde von seiner unzufriedenen Mutter regelmäßig an den Vater verraten, damit dieser ihn im Keller züchtigen möge. Als kleiner Junge hat er sich sehr angestrengt, es der Mutter Recht zu machen. Ohne Erfolg. Seine Ehefrau kritisierte ihn ebenfalls und ließ kein gutes Haar an ihm. Es gelang Rudolf nicht, sich gegen Margots Verbalattacken zu wehren. Er sehnte sich vergeblich nach Würdigung. Zugleich konnte er nicht weinen, obwohl seine Stimme stets voller Trauer beim Sprechen vibrierte. Er erklärte, sein Vater sei als Jugendlicher bei der Waffen-SS gewesen und musste dort Menschen töten. Das habe den Vater seelisch zerbrochen. Er war an Exekutions-Aktionen beteiligt. Ebenso kam es Rudolf wie eine Exekution vor, wenn er vom Vater im Keller beinahe besinnungslos geschlagen wurde. Ich erklärte Rudolf, dass seine Emotionen aller Voraussicht nach in Takt seien, auch wenn er nicht weinen könne. Um ihm dies zu verdeutlichen, bat ich seine Frau, ob diese sich mit vor der Brust gefalteten Händen vor ihrem Mann verbeugen könne. Beide hatten einander schlimme Dinge angetan.*

*Doch Margot kniete sich sofort und ihrem Impuls folgend auf den Boden und verneigte sich tief vor ihrem Mann. Ihr Kopf berührte fast den Boden und sie harnte minutenlang dort aus. Sie sprach: „Ich würdige dein Schicksal.“ Rudolf schlug aufschluchzend seine Hände vor die Augen.*

In jedem Menschen ruht dieses innere Wissen, die innere Stimmigkeit und der Zugang zu echten Empfindungen. Leider funkt der Kopf, der Verstand und die Geschichten, die wir uns erzählen, immer wieder dazwischen. So wie Rudolf davon überzeugt war, nicht weinen zu können. Erst tut es sicherlich weh nach innen zu lauschen, um dort eine Antwort nach dem richtigen Beruf, der passenden Beziehung, der wahren Begegnung und inniger Güte zu finden. Wenn wir jedoch die Qualen hinausräumen, die wir aus Liebe zu den Eltern in uns tragen, werden wir frei.

*Ich bat Rudolf, folgenden Satz zu sagen: „Lieber Papa, aus Liebe zu dir und aus Achtung vor deinem Schicksal habe ich die Prügel gerne ausgehalten.“ Rudolf konnte diesen Satz schier nicht aussprechen, so sehr schüttelte ihn die Trauer, die Erkenntnis und die Tränen. Er verschluckte sich fast an seinem Schmerz. Doch als er den Satz ausgesprochen hatte, wirkte er wie befreit. Er sah seine Frau an und lächelte voller Liebe. Ergriffen sprach er: „Es tut mir so leid, dass ich dich so viele Jahre allein gelassen habe.“ Nun weinte Margot voller Dankbarkeit.*

Mir wird immer wieder gesagt, mein Spezialgebiet, Paaren mit Trauma-Hintergrund zu helfen, wäre eine winzige Nische. Kaum jemand sei doch wohl traumatisiert. So wurde ich in einer großen psychologischen Gesellschaft belehrt, in der ich angefragt hatte, ob dort eine Weiterbildung für Berater/innen willkommen sei. Die Verantwortliche für den Bereich Paarberatung meinte, sie arbeite nun seit 30 Jahren mit Paaren und noch kein einziges Paar hätte von einer Traumatisierung berichtet.

Sind die Menschen blind?

Fragen Sie sich selbst: Gab es in Ihrer Familie, bei den Eltern oder Großeltern traumatisierende Kriegserfahrungen, wie Flucht, Gefangenschaft, Hunger, Armut, Bombenhagel oder Zeugen von Vergewaltigung und unfreiwilligen Kontakt mit Toten? Und wie entwickelten sich Ihre Eltern oder Großeltern darauf hin? Waren es offene, fröhliche und optimistische Menschen oder wie meine Eltern?

*Meine Mutter war eine gebrochene Frau. Sie war 8 Jahre alt, als der Krieg ausbrach. Ihre beste Freundin wurde in ein Konzentrationslager gebracht und sie selbst in ein Kinderheim. Dort wurde sie von Nonnen verprügelt. Sie erlebte den Angriff von Tieffliegern, hungerte und trug stets zu kleine Schuhe. Diese Frau hatte ein steinernes Herz. Meine Mutter konnte mir keine Liebe geben. Ihr Herz hatte buchstäblich die Größe einer Vierjährigen. In diesem Alter starb ihr Vater.*



*Mein Vater wurde mit 16 Jahren eingezogen und musste die Schützengräben von Leichen säubern. Er war Zeuge, wie sein Bruder in eine Tellermine trat und sein Bein abgerissen wurde. Sein Vater hat ihn dafür fast zu Tode geprügelt. Auch meine geliebte Oma schlug ihre Söhne voller Hass. Mein Vater war ein innerlich toter Mensch, der nur dann lebendig wurde, wenn er seine Tochter quälte.*

*Soll ich meinen Eltern deswegen böse sein? Viele Jahre war ich das. Jetzt verneige ich mich vor ihren Schicksal. „Lieber Papa, liebe Mama, ich verdanke Euch mein Leben. Ich habe von Euch gelernt, was es bedeutet, mit einem Trauma leben zu müssen. Viele Menschen (Therapeut/inn/en, Coachs, Partner, Freundinnen und Freunde, Mentor/inn/ein) standen mir zur Seite, um meine Wunden zu heilen. Diese Menschen gab es in Eurem Leben nicht. Nun helfe ich Menschen, die ähnlich wie Ihr beide leiden. Ich helfe ihnen, trotz der Qual im Herzen, liebevolle Beziehungen einzugehen.“*

Mittlerweile gibt es eine stattliche Anzahl von Büchern zum Thema Kriegskinder, Kriegsenkel oder Trümmergeneration. Diese Bücher eröffnen den Menschen Einblicke in die Ursprünge der Grausamkeit ihrer Eltern. Auch wenn es in meinem Buch nicht um den Krieg zwischen den Völkern gehen wird, so geht es doch um die Auswirkungen des Krieges auf die Seelen der Menschen, auf die Beziehungsfähigkeit oder –unfähigkeit und um den Krieg, den Paare aufgrund dieser Beziehungswunden miteinander ausfechten. Das Grauen hat sich tief eingegraben, wie es in der Rezension über das Buch „Kriegsenkel“ zu lesen ist:

*Weshalb behandelte mich mein Vater ein Leben lang verächtlich, fast wie eine Sache, in jedem Fall jedoch ohne jegliche Spur von Empathie? Unvergessen einer seiner typischen "Auftritte", als ich mich als Jugendlicher in einer schweren Krise befand, er sich ohne jede Kenntnis oder Nachfrage vor mir aufbaute und mir sein übliches "Du weißt ja gar nicht, wie gut du es hast" mit voller Wucht um die Ohren schlug. Eine Szene von so vielen. Aber wiederum auch eine, die unvergesslich bleibt, da mich seine Interessen- und Verständnislosigkeit, seine Missachtung, vor allem aber sein nicht einmal marginal vorhandenes Einfühlungsvermögen in jenem Moment besonders vernichtend trafen. Diese Eigenschaften wogen umso schwerer, da sie sich mit einer Egozentrik paarten, die ihresgleichen sucht. Was hat dies nun mit Sabine Bodes Buch "Kriegsenkel" zu tun? Sehr, sehr viel. Ich bin ein solcher, der 5 Jahrzehnte lang vergeblich nach einem Schlüssel suchte, der sich als nützlich dahingehend erweisen könnte, das schwere, stählerne Portal zu den Ursachen der erlebten Eiseskälte des Vaters zu öffnen, unter der ich noch heute, vier Jahre nach seinem Tod, leide. Gleich Schuppen, die von den Augen fallen, lichtete sich der so undurchdringliche Nebel, begriff ich, weshalb mein Vater wurde, wie er war, weshalb er verletzend und in sich gebrochen durchs Leben ging. Die eingekerkerten, sorgfältig unter Verschluss gehaltenen Traumata der Generation der Kriegskinder enden eben NICHT mit der Existenz derselben, sondern lebt in ihren Nachkommen fort. (Amazon.de)*

Ich frage mich, was ein solcher Vater zur Beziehungsfähigkeit seines Sohnes beitragen kann? Auch dieser Rezensent hat lange nach Antworten gesucht, warum

er so ist, wie er ist. Vermutlich hat er, genau wie viele andere auch, die Eiseskälte seines Vaters als eigenes persönliches Versagen angesehen. Kinder neigen dazu, die Schuld bei sich selbst zu suchen. Die Eltern werden geschont. Oftmals erzählen die Menschen in meiner Praxis, sie hätten ganz normale Kindheiten gehabt. Sie wären glücklich gewesen. Ihr Elternhaus wäre intakt.

Hinter all dem finden wir dann bei näherer Betrachtung Prügel, emotionale Stumpfheit, Alkoholkonsum, Depressionen oder Schlimmeres.

Kaum ein Klient oder eine Klientin klagt ihre Eltern an. Sie schützen die Eltern, wie schrecklich diese auch zu ihnen in der Kindheit waren. Eher noch wird der Partner oder die Partnerin mit all der Wut und Verzweiflung konfrontiert, die sich im Inneren aufgestaut hat. Doch die Zusammenhänge werden nicht erkannt und wenn, dann trägt dies nicht zur Erkenntnis bei. Schlimmste Eskalationen sind die Folge. Es wird gelogen, betrogen, verlassen, beschuldigt, ausgesperrt und getröstet.

Paare kommen ins Aufwind-Institut, weil sie an ihrer Partnerschaft leiden. Oft wurde die Trennungsabsicht bereits ausgesprochen oder gar vollzogen. Streits von beachtlicher Schärfe und Grausamkeit erreichen ungeahnte Höhen. Bisweilen kommt es zu körperlichen Attacken.

Die Botschaft, die in den Streits liegt, die der emotionale Schmerz vermitteln will, wird nicht verstanden, geschweige denn wird geahnt, was eine Botschaft in all dem enthalten ist. Sobald die Mission erfüllt ist, geht der Schmerz, kehrt Friede ein und kann die Liebe wieder fließen.

Dieses Buch hilft, die Botschaft zu entschlüsseln. Kennen wir erst den Sinn der Qualen, kann der Schmerz gehen. Dann hat er seinen Zweck erfüllt.

Doch wie soll das gelingen? Der Dämon, der in Paarbeziehungen tobt, lebt in jedem, im Mann und in der Frau. Dieser Schatten ist der Schlüssel, der die Intuition befreit. Die Intuition ist im gleichen Kerker gefangen, wie das Geheimnis der Eltern. Die innere Stimmigkeit wird uns führen.

Hierzu habe ich einen speziellen Ansatz entwickelt, den ich die Drama-Bühne nenne. Vier innere Anteile spiegeln die Beziehungswunde einer Person wieder. Diese inneren Anteile sind die Drahtzieher des Liebes-Dramas, des Krieges in der Partnerschaft. Wenn wir diese entlarven, hat das Drama ausgedient.



Ich bin fest davon überzeugt, dass die Befreiung der Intuition notwendig ist, damit jeder das Leben leben kann, was für ihn/sie bestimmt ist. Ein Leben ohne die Befreiung der Intuition macht krank, macht unsere Kinder unglücklich, den Beruf sinnentleert und die Gesellschaft kaputt.

Probieren Sie aus, was mit Ihnen geschieht, wenn Sie den Schleier der Familiengeheimnisse lüften: Schreiben Sie auf, welche Qualen Ihre Eltern erleben mussten und was für Menschen aus ihnen wurden. Schreiben Sie außerdem auf, was Ihre Eltern Ihnen angetan haben und welchen Einfluss dies auf Ihre Beziehungsfähigkeit oder –unfähigkeit nahm. Dann stellen Sie sich dann vor, Ihre Eltern stehen beide vor Ihnen. Verbeugen Sie sich und sprechen die Worte laut aus: „Liebe Mama, lieber Papa, ich verneige mich vor Eurem Schicksal. Aus Liebe zu Euch habe ich gerne getragen, was ihr mir antun musstet. Nun nehme ich mein Schicksal selbst in die Hand und entwickle meine wahrhafte Liebesfähigkeit.“

In diesem Buch geht es schwerpunktmäßig um Traumata, die in der Kindheit durch Beziehungspersonen ausgelöst wurden und den Auswirkungen dieser traumatisierenden Beziehungen auf die intime Liebespartnerschaft im Erwachsenenalter.

Bevor wir in die Thematik tiefer einsteigen, will ich von den Paaren berichten, die mein Aufwind-Institut aufsuchen und mit welchen Problemen diese Paare sich auseinander setzen müssen. An den verschiedenen Beispielen können Sie überprüfen, ob Sie selbst an einer Traumabindungsstörung leiden. Zuerst einmal starten wir also mit dem Blick auf die Schwierigkeiten der Beziehungsgestaltung, bevor wir uns näher anschauen, was genau ein Beziehungstrauma ist, wie es entsteht und welche Auswirkungen es auf die Beziehungsfähigkeit oder –unfähigkeit hat. Danach will ich Ihnen einen Test an die Hand geben, mit dem Sie überprüfen können, ob Sie selbst unter einem Beziehungstrauma leiden und ob Sie infolgedessen eine Bindungsstörung entwickelt haben.

Die inneren Überzeugungen, die ein beziehungs-traumatisierter Mensch zu seinem ehemaligen Schutz entwickelt hat, sind der Grund, warum es in der Liebesbeziehung zu wahren Dramen, Streit und Verlassenheitsszenarien kommt. Diese inneren Muster sind je nach Art des ehemaligen Trauma anders. Ob Sie ein Beziehungstrauma

haben, zeigt Ihr Bindungsstil, welcher Art das Trauma war, zeigt die innere Überzeugung. Diese Erkenntnisse sind wichtig. Denn genau diese ehemals gebildete Schutzüberzeugung führt dazu, dass das Trauma in Ihre Beziehung einbricht. Ihr inneres Trauma-Muster ist sogar maßgeblich daran beteiligt, in welche Person Sie sich verlieben. Ihr inneres Traumamuster trägt zudem nach der Verliebtheitsphase dazu bei, dass Sie wieder und wieder traumatisiert werden. Ist das nicht furchtbar? Es gibt Hoffnung. Wir werden Ihr Trauma-Muster im weiteren Verlauf des Buches entschlüsseln und damit wird es Ihnen gelingen, endlich die heilsame Beziehung einzugehen, nach der Sie sich schon Ihr ganzes Leben lang sehnen.

Schauen wir uns also an, mit welchen Themen sich die Paare an mich wenden:

## **1.1 Gründe für den Besuch im Aufwind-Institut: „Wir wollen uns trennen. Die Paartherapie ist unsere letzte Hoffnung.“**

Die Paare, die zur Paartherapie kommen, führen ihre Partnerschaftsprobleme in den seltensten Fällen auf mögliche traumatische Erfahrungen in der Kindheit zurück. Die Paare kommen oftmals mit der mal mehr mal weniger ausgesprochenen Hoffnung, der andere möge seine Schuld an den Endlosstreitigkeiten zugeben und die Therapie möge die Defizite des Partners beheben.

Sobald wir die Hintergründe genauer anschauen, haben viele streitende Paare in der Kindheit Grauensvolles erlebt und zeigen Traumafolgesymptome, die in der Partnerschaft typischerweise wieder auftauchen:

- |                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| • Misstrauen          | • Gefühl, nicht verstanden zu werden |
| • Selbstanklage       | • Idealisierung des Partners         |
| • Kontrollbedürfnis   | • Fehlender Selbstschutz             |
| • Wut, Scham, Schuld  | • Hoffnungslosigkeit                 |
| • Äußerste Einsamkeit | • Stimmungsschwankungen              |
| • Emotionale Taubheit | • Unruhe                             |
| • Ängste              | • Reizbarkeit                        |
| • Trauer              | • Depression                         |
| • Feindseligkeit      | • Geld verpressen                    |
| • Sexualstörungen     | • Essstörungen                       |
| • Alkoholismus        | • Fehlender Zukunftssinn             |

Diese Empfindungen, die in der ersten Therapiestunde als Grund für das Aufsuchen der Paartherapie angegeben werden, decken sich im Wesentlichen mit den Symptomen einer Traumafolgestörung und den Auswirkungen dieser Störung auf die Partnerschaft. Offen bleibt, ob hinter jeder eskalierenden Beziehungskrise *immer* ein Trauma liegt. Deswegen hier eine Auflistung der Traumata, die mit großer

Regelmäßigkeit bei näherer Betrachtung der Kindheiten der Klienten zum Vorschein kommen:

- Sexueller Missbrauch
- Schwere Vernachlässigung
- Tod eines Elternteils
- Gewalt des Vaters gegen die Mutter
- Psychisch kranke Eltern
- Drogenmissbrauch der Eltern
- Borderline-Störung der Eltern
- Selbstmord eines Elternteils
- Zeuge von Gewalttaten
- Trennungs-Traumata

Hier einige Berichte von traumatisierenden Erfahrungen der Klienten aus deren Kindheiten.

*„Meine Mutter hatte sich die Pulsadern aufgeschnitten. Ich war 7 Jahre alt. Als ich sie fand, war das Bettzeug blutdurchtränkt. Wie ein Roboter rief ich den Notruf an. Der Krankenwagen hielt vor dem Haus. Die Sanitäter kamen. Ich stand frierend hinter dem Vorhang. Ich wusste nicht, ob sie es überleben würde. Mein Vater hatte uns verlassen.“*

*„Ich verkroch mich unter dem Bett. Mein Vater tobte vor der Kinderzimmertür. Ich zitterte und schlotterte voller Angst. Ich musste in den Pinkeltopf in meinem Zimmer pinkeln, obwohl der schon voll war. Um nicht durchzudrehen, zählte ich die Krümel auf dem Teppich.“*

*„Ich habe einen unbändigen Hass auf meinen Vater. Er hat mich geschlagen, wo er ging und stand. Von oben runter, einfach drauf. Mir wurde ständig schwarz vor Augen. Oder ich verprügelte meine Teddies. Blinde Wut. Rasender Zorn. Noch heute habe ich diese Anfälle. Dann schlage ich alles kaputt.“*

*„Wenn mein Mann an mein Bett kommt, wenn ich schlafe oder gerade aufwache, dann steht da plötzlich mein Vater am Bett. Ich könnte schreien. Doch ich werde starr vor Schreck. Auch wenn wir Sex haben, plötzlich schiebt sich das Bild meines Vaters dazwischen. Dann wehre ich mich wie ein Tier.“*

*„Als meine Frau auf mich einredete, verlor die ganze Welt an Realität. Aus mir entweicht dann wie ein willenloser Sack alle Energie. Mein Vater hat mich so lange geschlagen, bis ich ohnmächtig am Boden lag und meine Mutter sagte später, ich könne gut simulieren.“*

*„Mein Vater zerrte meine Mutter an den Haaren durch die Küche. Sie schrie wie eine Irre. Das Blut lief ihr übers Gesicht. Mein Vater holte mich aus dem Bett, damit ich mir all das ansah. Schließlich kotzte ich auf die Fliesen. Solche Szenen gab es jede Woche mindestens ein mal. Ich könnte heute noch durchdrehen, wenn ich daran denke. Wenn mein Mann sauer auf mich ist, dann reiße ich mir die Haare aus und zerkratze mir das Gesicht. Es ist wie ein innerer Zwang.“*

*„Jede, aber auch jede Nacht kam mein Vater betrunken an mein Bett. Keine Nacht konnte ich durchschlafen. Der absolute Alptraum. Er lallte von seinen Leistungen und*

*dass sein Vater ihn völlig verkannt habe. Jede Nacht musste ich mir anhören, wie gut er in der Schule war. Er brachte wirklich jede Nacht seine Zeugnisse an mein Bett und weinte bitterlich, weil sein Vater ihn nie gelobt hatte. Nun sollte ich ihn loben. Ich hatte keine Achtung vor ihm. Und ich habe es alles verdrängt, in eine Kiste verpackt und aus.“*

*„Als ich den Sarg meines Bruders sah, fuhr ein Blitz in meinen Körper. Ich sah nichts mehr, nur diesen offenen Sarg. Alles war dunkel, ich hatte nichts, ich fühlte nichts, ich hatte das Gefühl, als stünde ich in Flammen. Die Flammen waren blau und eiskalt. Ich war starr vor Schreck. Ich stand total gelähmt in der Ecke der Kirche. Der Küster sah mich. Er hob mich hoch und trug mich hinaus. Sonst würde ich vielleicht noch heute in dieser Kirche stehen. Meine Eltern waren so mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt. Mein Vater schrie mal meine Mutter an, das habe ich gehört. Das falsche Kind sei gestorben. Ich wäre gerne für meinen Bruder gestorben. Später starb dann noch meine Schwester. Ich hasse es, wenn mein Mann permanent krank ist.“*

Und hier noch weitere Beispiele:

*Monika wurde als Baby von ihrer Mutter zwangsernährt. Justus wurde mit sechs Monaten von seinen Eltern adoptiert, davor lebte er in einem Heim. Silvia wurde ebenfalls aus einem anderen Land adoptiert. Dort lebte sie auf der Straße. Sie wurde über Jahre von Großvater sexuell missbraucht. Johann erlebte, wie sein Vater sich das Leben nahm. Die Mutter gab ihm dafür die Schuld. Dagmar wurde als Kind völlig isoliert von ihrem Vater wie eine Sklavin gehalten. Jürgen wurde in den Keller abgerufen und so lange misshandelt, bis sein Vater sich abreagiert hatte. Petra wuchs bei der Oma auf, weil ihre Mutter das Baby hasste. Cordula wurde Zeuge des Drogenmissbrauchs ihrer Eltern und wurde vom Nachbarn sexuell missbraucht. Tina hatte im Prinzip keine Mutter, da diese kaum jemals von ihrem Depressionsschlaf aus dem Schlafzimmer auftauchte. Sigurts Vater starb, der Junge kam ins Heim und der neue Partner der Mutter lehnte ihn ab. Justus rettete seine Mutter zweimal vor dem Suizid. Sonja erlebte unzählige Kämpfe zwischen den Eltern und rief mehrfach den Rettungsdienst an. Dietlind wurde von ihrer Mutter nach der Schule in ihrem Kinderzimmer ohne Möglichkeit zur Toilette zu gehen eingesperrt. Wolfgang bekam niemals etwas zu essen. Er klaute in den Supermärkten. Holger musste seine Mutter sexuell befriedigen. Britta wurde vom Vater geschwängert. Robert wurde mit 3 Jahren Vollwaise. Mayas Mutter bekam fast täglich Anfälle und tobte wie ein kleines trotziges Mädchen. Peters Mutter litt an Epilepsie und alle in der Familie übersahen den Schock des Kindes. Thomas schnitt das Seil von der Decke, mit dem sein Vater sich erhängen wollte. Der Vater überlebte. Jutta hungerte sich zu Tode, da ihre Mutter und deren Mutter sich wahre Schlachten um die Gesundheit des Mädchens lieferten. Und es gäbe noch viele weitere Geschichten.*

Paare, die eine Paartherapie aufsuchen, sind trotz oder gerade wegen dieser entsetzlichen Kindheiten Menschen, die im Beruf stehen, Kinder verantwortungsvoll groß ziehen und sich sozial engagieren. Beim ersten Eindruck käme niemand auf die Idee, hinter diesem Paar mit den Sexualstörungen, den Krisen, dem Friedhofsrieden oder den Trennungsabsichten könne eine traumatisierende Kindheit stehen.

Die Paare wünschen sich trotz des nicht wahrgenommenen Zusammenhangs zwischen Kindheitstrauma und Paarproblemen in erster Linie eine funktionierende Partnerschaft, womöglich mit größerer Vehemenz als nicht traumatisierte Paare.

„Menschen mit Beziehungstraumata und traumatischen Erfahrungen physischer oder sexualisierter Gewalt suchen in der Welt nun 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.“ (Sachsse, S.190)

Und dennoch bricht das tief im Inneren eingesperrte Trauma manches Mal mit solcher Kraft in die Beziehung ein und wird zugleich so standhaft geleugnet, dass es in der Partnerschaft zu extremen Dramen kommt. Die tiefgreifenden und tragischen Konflikte, die auftauchen, sollten als Versuche der Bewältigung und Überwindung der Beziehungswunden betrachtet werden. Die überwältigenden Erlebnisse sind im Gehirn getrennt vom Bewusstsein gespeichert, da das Kind in der traumatisierenden Elternbeziehung die Übergriffe und Grenzverletzungen abspaltet, um sich die guten Eltern zu erhalten und überlebensfähig zu bleiben. In der aktuellen Partnerschaft steht dann das Trauma in Gestalt des eigenen Liebespartners wieder auf. Das Auftauchen der verbannten Erinnerungen ist mitunter so entsetzlich, der Schmerz so groß und die Abwehr gegen das frühere Trauma unerträglich, dass der Kampf gegen das Bewusstwerden des Verdrängten zum Kampf gegen den Partner wird. Wie vernichtend die Angst vor dem Wiederauftauchen des Traumas ist, zeigt sich dann im Therapieraum.

Hierzu das Beispiel eines Paares. In der ersten Therapiestunde brach sich der Traumasturm, den Ulla und Kai in Schach hielten, gleich einer Naturgewalt Bahn.

*Als Ulla und Kai meine Praxis betraten, knisterte die Luft vor elektrischer Anspannung. Ulla berichtete hochverzweifelt von den Beziehungsabbrüchen ihres Partners. Kai saß mit mühsam kontrollierter Mine am äußersten Ende der Therapiecouch. Ulla klagte über Kai, als wäre sie mit einem Monster leiert. Kai umschloss seine geballte Faust und machte damit auf mich den Eindruck, als schützte er sein hochverletztes Herz. Er stellte mit zusammengebissemem Kiefer die Einzelheiten von Ullas Schilderungen richtig. Doch er kam nicht weit. Ulla holte noch weiter aus und beschuldigte ihn schlimmerer Vergehen. Der Dialog, der dann aufbrach, hatte wenig mit einem normal streitenden Paar zu tun. Die Anklagen wirkten wie verbale Peitschenhiebe. Die misshandelnden Eltern beider und die gellend schreienden Kinderseelen waren überdeutlich und präsent. Die Gesichter entarteten zur Fratze. Irgendwann stürmte Kai aus dem Therapieraum, ehe ich auch nur irgendeinen Einwurf zur Schlichtung der Kampfahne einbringen konnte.*

*Ulla weinte nun sturzbachartig. So sei es immer, Kai verlasse sie ständig und schon ging ihr Negativsermon weiter. Sie nahm keinerlei Notiz von meinen Versuchen, mit ihr ein Gespräch zu beginnen. Sie war völlig in ihrem Drama abgetaucht.*

*Kai kam, nun etwas ruhiger, wieder zurück. Eine Weile herrschte Stille. Ulla hatte ihr Gesicht hinter den langen blonden Haaren verborgen. Sie holte Luft und schon sprudelten weitere Vorwürfe hervor. Sehr laut sprach ich mein „Stopp!“ Beide hoben den Kopf und das „Stopp!“ hallte lange nach. Sie sahen mich erschrocken an. Ich verbat Ulla vorübergehend das Wort, um mich an Kai zu wenden.*

*Mir gegenüber saß ein am Boden zerstörter und verzweifelter Mann. Ulla hatte ihm vor kurzem eröffnet, dass sie sich trennen würde. Unser Gespräch wurde immer wieder von Ullas Angriffen unterbrochen. Sanft und liebevoll bat ich sie, sie möge bewusst atmen. Später käme ich auf sie zurück. Ich sah, wie schwer es ihr fiel. Mein Lächeln half ihr und sie nickte tapfer.*

*Kai saß nun auf meinem Platz, da ich bei seinem Hinausstürmen neben Ulla Platz genommen hatte. Ich fragte mich, wie lange ich Kai im Raum halten konnte. Seine Füße wippten nervös auf und nieder. Sein Kopf hing nach unten, er rang die Hände und schwieg.*

*Wieder schoss Ulla: „Dieser Mann ist brutal. Er ist eine Gefahr für mich.“ Ich hatte mich zuvor erkundigt und wusste, dass Kai nicht zu Brutalität oder gar Gewalt neigte. Schon wollte Kai aufspringen. Ich sah Ulla begütigend an und erklärte fest: „Hier vor uns sitzt ein hochgradig verzweifelter Mann.“ Kai blickte auf. Die Anspannung hatte sein Gesicht ganz weiß werden lassen. Der Kiefer presste voller Druck jeden einzelnen Muskel um seinen Mund hervor. Ulla wollte schon wieder verbal zuschlagen. Ich unterbrach sie mit erhobener Stimme und einer detaillierten Beschreibung der Körperhaltung ihres Partners. Ich erklärte ihr jede Zuckung, wies auf die verknoteten Hände, die zitternden Beine, die stoßweise Atmung hin. Ich übersetzte die Gesten in eine Sprache von emotionaler Bedeutung. Dann geschah das Unfassbare. Kai begann zu weinen. Die Tränen sprangen aus seinen Augen und tropften wie fallender Regen auf den Teppich. Ulla war sprachlos. Sie sah mich fassungslos an. Ihr Gesicht ein einziges Erstaunen. Kai zitterte in seinem Sessel wie Espenlaub. Er saß ansonsten eingefroren in immer der gleichen Stellung. Bewegung schien unmöglich. Nur die Tränen und das Zittern.*

*Ich streichelte mit zwei Fingern kurz über sein Jeansbein und fragte flüsternd, was er nun braucht. „Ulla! Ich brauche eine Umarmung von Ulla,“ flüsterte er. Sofort sprang Ulla auf, kniete sich vor ihn und umschlang ihn in zärtlichster Geste. Kai schrie vor emotionaler Qual auf. Beide weinten wie kleine Kinder, lang, untröstlich und bitterlich. Ich legte auf jeden Rücken eine Hand und mir kamen ebenfalls die Tränen. Die Verzweiflung war greifbar und sie war groß. Die weitere Arbeit mit diesem Paar ergab, dass Ullas und Kais Mütter beide eine Borderlinestörung hatten. Es war kaum herauszubekommen, was tatsächlich in der Kindheit passiert war, so sehr verherrlichten die beiden ihre Kindheiten und verteidigten die Mütter, eine sehr typische Traumfolgestörung. Jeder war noch intensiv an die Mutter gebunden und beiden wohnten trotz des mittleren Lebensalters noch im Elternhaus. Ihre wenig entwickelten Persönlichkeiten zeigten sich im weiteren Verlauf der Therapie. Es war ihnen nicht möglich, eine heilsame Arbeit zuzulassen. Das Gebot, die extrem einschränkenden Mütter vor jeder kritischen Reflexion zu schützen, war stärker.*

So hatten Kai und Ulla panische Angst vor dem Verlassenwerden, Ulla vor Kais Beziehungsabbrüchen und Kai vor einer Trennung, so dass eine therapeutische Arbeit und wohl auch die Fortführung der Partnerschaft kaum möglich war. Madert, ein traumazentrierter Körpertherapeut beschreibt sehr eindrücklich, wie ein Paar das Kindheitstrauma wieder in die Paarbeziehung hinein trägt.

„Wenn beide im chronischen Schockzustand verharren, schaukeln sie sich gegenseitig in dieser Reaktion auf, triggern sich gegenseitig in ihren traumatischen Reaktionskomplex hinein. Zwei Menschen in einem chronischen Schockzustand können sich emotional kaum noch begegnen.“ (Madert 2007, S. 43/44)

Nachdem Kai verkündet hatte, er werde Ulla heiraten, wenn sie mit ihm gemeinsam die Wunden aus der Kindheit in der Therapie aufarbeitet und als er nicht mehr bei jeder Panik zur Tür stürmte und ruhiger wurde, beendete Ulla zur Überraschung Kais sowohl die Therapie als auch die Beziehung. Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung, die Kai als zentrale Voraussetzung für den Heilungserfolg entwickelte, war Ulla nicht genug. Sie selbst war nicht zu ermutigen, die gleichen mühsamen Schritte zu gehen, um die innere Erschütterung auszuhalten. Am Telefon begründete Ulla ihren Ausstieg aus der Beziehung und die Absage zur Therapie damit, dass sie Kai nicht verzeihen könne und nie wieder zu ihm Vertrauen haben werde. Da sie die Partnerschaft beendet habe und damit ihr Problem gelöst sei, brauche sie nun auch keine weitere Behandlung mehr. Steiner/Krippner (2006) bezeichnen eine solche Reaktion als Schutzsystem.

„Auf diese Weise können schlechte Erfahrungen im nur bösen Anderen personifiziert werden, wodurch sie begrenz-, beherrscht- und kontrollierbar werden. Denn die polaren Eigenschaften, Verhaltensweisen und Handlungen der realen Beziehungspersonen dürfen keinesfalls erfahren werden, da sie unerträglich sind.“  
(31)

Nicht bei jedem Paar endet die Beziehung trotz Paartherapie auf diese Weise. Doch traumatisierte Paare stehen vor einer besonderen Herausforderung und brauchen eine andere Begleitung als „normale“ Paare. Kai und Ulla waren zu einer Zeit in meinem Aufwind-Institut, zu der ich meinen Ansatz für Trauma-Paare gerade erst entwickelte. Da es bis heute keine Literatur zur traumazentrierten Paarberatung gibt, musste ich ein eigenes Konzept entwickeln. Nun ist der Ansatz bereit, hier vorgestellt zu werden. Da er schon etlichen Paaren geholfen hat, bestätigt mich dies in der Wirksamkeit meines Bemühens um die verletzten Seelen.

Wir werden hier noch viel von weiteren Paargeschichten lernen. Sicherlich finden Sie sich in der ein oder anderen Beschreibung wieder. Wenn Sie also vermuten, dass



auch Ihre Beziehungsbiographie von früheren traumatisierenden Erfahrungen geprägt ist, werden Sie endlich Antworten, Hilfe, Anleitung, Trost und Unterstützung finden. Fangen wir damit an, was zu Beginn jeder wesentlichen Abhandlung steht und Sie vermutlich gerade sehr umtreibt:

## **1.2 Definition: Was genau ist ein Beziehungstrauma?**

Hierzu gibt es in der Literatur weit und breit keine hilfreiche Definition und erst recht nichts, wenn wir die Auswirkungen auf eine Liebespartnerschaft beleuchten wollen. Die Diagnose der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) umfasst nur unzureichend die entwicklungseinschränkenden Folgen eines Kindheitstraumas. Wenn die eigenen Eltern das Kind misshandeln, schwer vernachlässigen, verlassen, verraten, betrügen, sexuell missbrauchen, emotional gewalttätig sind, psychisch krank, drogenabhängig oder durch heftige Ehestreits verunsichern, also das Trauma durch die zwischenmenschlich fehlgeleitete Interaktion verursacht wurde, dann greifen die Beschreibungen der Traumafolgeerkrankungen nach DSM und ICD zu kurz. Ein Trauma, das von einer erwachsenen Bezugsperson an einem Kind verübt wurde, definiert Cooper (1986) so:

„Ein psychisches Trauma ist ein Ereignis, das die Fähigkeit des Ich abrupt überwältigt für ein minimales Gefühl der Sicherheit und integrative Vollständigkeit zu sorgen und führt zu einer überwältigenden Angst oder Hilflosigkeit oder dazu, dass diese droht und es bewirkt eine dauerhafte Veränderung der psychischen Organisation.“ (Cooper 1986, S. 44 in Leutinger-Bohleder, S.8)

Wenn die eigenen Eltern oder andere nahe Bezugspersonen der Auslöser einer Traumatisierung waren, kommt es zu einer Erschütterung des Vertrauens in die Zuverlässigkeit sozialer Beziehungen.

Die wohl am häufigsten zitierte Definition, was genau ein Trauma ausmacht, stammt aus dem Handbuch der Psychotraumatologie von Fischer und Riedesser aus dem Jahre 1998:

Ein Trauma ist ein „vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“ (S.79)

Steiner/Krippner (2006), beide Vertreter der tiefenpsychologisch-imaginativen Traumatherapie, erklären den Begriff des Bindungs- und Beziehungstraumas und

beziehen sich hierbei wiederum auf Fischer/Riedesser (1999, 125) die für ihre wertvollen Beiträge zum Thema Trauma und Bindungstheorie bekannt sind:

„Die Definition Beziehungstrauma geht von einer traumatischen Verzerrung der Beziehungsschemata aufgrund langanhaltender, unangemessener Beziehungserfahrungen aus, die paradoxerweise durch Bindungsfiguren hervorgerufen werden, die eigentlich Sicherheit und Schutz bieten sollten.“  
(Steiner/Kripper, S.11)

Art und Schwere des Traumas hängen zusammen mit dem Alter des Kindes, der Intensität und Dauer der traumatisierenden Situation und den Ressourcen, die das Kind zur Verfügung hat und ob es in einer sicheren Bindung zu einer weiteren Bezugsperson steht. Hier einige Beispiele traumatisierender Beziehungsmuster:

- Machtausübung ohne Respekt vor dem Willen des Kindes, Durchsetzung von eigenen Vorstellungen mit Gewalt, Beraubung der Handlungsfreiheit des Kindes
- Degradierung des Kindes zum Objekt der Bedürfnisbefriedigung, Entwertung des Kindes als Person
- Beschämung, die das Selbstwertgefühl des Kindes massiv untergräbt
- Kognitive Verdrehungen in der Beurteilung oder Realität, Verwirrung des Kindes und Zweifel an seiner Wahrnehmung, Übernahme von Schuld
- Verlassen oder allein gelassen werden, trotz zum Ausdruck gebrachter Angst und massivem Schreien
- Strafen bei Gleichgültigkeit und Ignoranz gegenüber der Not des Kindes
- Wegschauen, wenn das Kind Hilfe, Trost und Unterstützung braucht, emotionales Alleinlassen
- Mutter verrät das Kind an den Vater, damit er es züchtigen möge, Verlust der Schutzfunktion eines Elternteils
- Verweigerung emotionaler Verfügbarkeit
- Kind soll Eltern beschützen oder beeltern (Rollenumkehr)
- Emotionale Ausbeutung durch Bekämpfung des Kindes für Eigenschaften, die die Eltern an sich ablehnen
- Ein Elternteil weist das Kind von sich, da er sexuelle Gefühle empfindet, Eifersucht auf das Kind durch den anderen Elternteil
- Kind wird keinerlei Einfluss zugestanden (Kontrollverlust)

Diese und andere Extremerfahrungen greifen nachhaltig in die normale psychische Entwicklung eines Kindes ein. Eine psychisch gesunde Entwicklung ergibt sich aus zuverlässigen und entwicklungsfördernden Reaktionen der Eltern in den verschiedenen Entwicklungsphasen eines Kindes. Eine Traumatisierung erfolgt, je heftiger sich die Reaktionen der Bezugsperson von Annahme, Bindung, Wertschätzung, Autonomie oder Hingabe sich in das Gegenteil kehren.

Die Folgen jahrelanger, verdichteter und komplexer Erfahrungen mögen vielleicht nicht lebensbedrohlich sein, sie sind jedoch in ihrer Auswirkung auf die psychische Entwicklung und die Beziehungsfähigkeit des Menschen extrem schädigend. So

sieht es auch Wolfgang Wöller, der ein umfangreiches Werk über das Thema „Trauma und Persönlichkeitsstörungen“ verfasste:

„In fraprierender Deutlichkeit dokumentiert die neurobiologische Forschung der letzten Jahre, dass ein chronisch beziehungs-traumatisiertes Umfeld einem in der Reifung befindlichen Kind auch ohne das Vorkommen physischer Misshandlung oder sexueller Übergriffe schwerste Schäden zufügen kann. Diese Schäden reichen weit in die physiologischen Regulationsvorgänge hinein und hinterlassen bleibende Schäden im Bereich der Hirnkonstruktion, die vor allem für die Emotionsregulation von Bedeutung sind.“ (W.Wöller, S.7)

Auch Brisch, ein sehr bekannter Bindungsforscher, der den Zusammenhang zwischen Bindung und Trauma untersuchte, erklärt, wie sich hochgradig überfordernde Eltern auf das Bindungskonzept eines Kindes auswirken „Die Traumatisierung besteht bei diesen Kindern nicht in einer oder mehreren abgrenzbaren Einzelereignissen, sondern in einer sequentiellen permanenten Traumatisierung durch emotionale Isolation und Nichtverfügbarkeit einer Bezugsperson.“ (Brisch, 2003, 109)

Um Antworten auf die Frage zu finden, welche Auswirkungen traumatische Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen der Kindheit auf die Probleme in der Partnerschaft haben, hilft uns am ehesten die Bindungstheorie.

### **1.3 Bindungstrauma und Beziehungskompetenz**

Es ist aus bindungstheoretischen Untersuchungen bekannt, dass eine Traumatisierung im Kindesalter höchstwahrscheinlich zu einem desorganisierten Bindungsstil führt, der bis ins Erwachsenenalter präsent bleibt und sich nachhaltig auf die Paarbeziehung auswirkt. Das Bindungsbedürfnis eines traumatisierten Menschen bleibt demnach chronisch aktiviert ohne Chance auf Erfüllung.

Kenntnisse über die Ausprägungen eines desorganisierten Bindungsstils könnten für unser Thema (Auswirkungen eines Bindungstraumas in der Kindheit auf die Partnerschaft) also erhellend sein. Dazu müssen wir jedoch erst einen kurzen Abstecher in die Bindungstheorie unternehmen, die ursprünglich nur zwei Bindungssysteme – sicher und unsicher gebunden – einander gegenüber stellte.

Die Bindungstheorie sieht die Qualität der frühen Beziehungserfahrungen von zentraler Bedeutung für das Verständnis normaler gegenüber traumatisierender Entwicklungsprozesse an:

"Speziell geht man davon aus, dass eine sichere Bindung zu einer einfühlsamen und verfügbaren Bindungsfigur ein entscheidender Bestandteil seelisch-geistiger Gesundheit in der Säuglingszeit, der frühen Kindheit sowie auch über die gesamte Lebensspanne hinweg ist." (McKinsey Drittdenden 1999, S.86)

Die "sichere Basis" einer guten Beziehung zu den ersten Bezugspersonen (meistens Mama und Papa) gilt nach wie vor als zentraler Schutzfaktor gegen spätere Beziehungsstörungen.

Der britische Psychoanalytiker John Bowlby (1907 - 1990) gilt als Begründer der Bindungstheorie. Die Bindungstheorie "erwuchs aus dem Bestreben Bowlbys, ein umfassendes Erklärungsmodell für die Ursprünge psychopathologischer Störungen von Kindern und Erwachsenen zu entwickeln. In den Mittelpunkt seiner Theorie stellte er die Bedeutung der spezifischen Bindung des Kindes an seine Bezugsperson und deren Konsequenzen für die Persönlichkeitsentwicklung".<sup>1</sup>

Um ganz genau zu sein, erhielt Bowlby den Auftrag, eine Antwort zu finden, warum Kinder, die von ihren Müttern getrennt in Heimen aufwuchsen, also traumatisierende Trennungserfahrungen machten und schwere Verlassenheitssymptome aufwiesen, so häufig starben. Bowlby ging davon aus, dass das Bedürfnis des Kindes nach Kontakt, Nähe, Sicherheit und Geborgenheit ein eigenständiges Motivationssystem der Entwicklung darstellt.

Seine Bindungstheorie geht von drei zentralen Thesen aus:

1. Eine sichere Bindung ("secure base") führt zu einem umfassenden Gefühl des Vertrauens in sich selbst und andere.
2. Das Vertrauen in die Verlässlichkeit und Verfügbarkeit anderer Menschen oder die Erfahrung des Gegenteils bleibt in späteren Lebensphasen relativ konstant.
3. Die Erwartung an die Zugänglichkeit und Reaktionsbereitschaft anderer Menschen oder die Erwartung des Gegenteils sind ziemlich genaue Reflexionen der bereits gemachten Erfahrungen.<sup>2</sup>

Neben dem sicheren "feinfühligem" Bindungsverhalten, werden vor allem zwei gestörte Bindungsprozesse voneinander unterschieden:

1. Die Bezugsperson ist entweder konsistent unzugänglich und reagiert nicht auf den Wunsch des Kindes nach Nähe.

---

<sup>1</sup> S.Schmidt/ B.Strauß: Die Bindungstheorie und ihre Relevanz für die Psychotherapie. Teil 1. Grundlagen und Methoden der Bindungsforschung. In: Psychotherapeut (1996) 41: 139-150, Springer-Verlag 1996, S.139

<sup>2</sup> J.Bowlby: Trennung. Frankfurt a.M. 1976, S. 246

- Diese Kinder werden als vermeidend gebunden bezeichnet, da sie ihre Gefühle der Angst, der Sehnsucht, des Ärgers und des Kammers unterdrücken und sich hierdurch von der Bezugsperson entfremden.
2. Die Erreichbarkeit der Bezugsperson ist unvorhersehbar und widersprüchlich.
- Diese Kinder gelten als ambivalent gebunden, da sie zugleich intensive Aufmerksamkeit einfordern, nervös und unzufrieden sind, aber zugleich die Beruhigungsversuche der Eltern abwehren und dennoch übermäßig anhänglich wirken.

### **Der vermeidendende Bindungsstil**

Die Eltern der vermeidend gebundenen Kinder werden als distanziert beschrieben: "Sie haben in ihrer (eigenen) Kindheit erfahren, dass negative Affekte eher unterdrückt als ausgedrückt werden sollen. Diese Einstellung behalten sie als Erwachsene bei." (Dornes 2000, S.79) Emotional zurückgezogene und reservierte Eltern, die auf das Weinen des Kindes oder seinen Wunsch nach Aufmerksamkeit nicht mit Trost oder Zuwendung reagieren, bewirken bei ihrem Kind durch die mangelnde Rückmeldung auf seine Affekte die Unterdrückung seiner Gefühle. Die Regulation der Emotionen wird verhindert, da die Emotion nicht mehr als Quelle von Rückmeldung genutzt werden kann. "Diese Kinder lernen, sich fröhlich zu verhalten, wenn sie in Wirklichkeit erschrocken und ärgerlich sind. Sie lernen das Zeigen von Affekt zu verfälschen, um Fürsorge, die sie sich von den Bindungspersonen ersehnen, zu erhalten." (McKinsey Crittenden 1999, S.98) Bei gleichzeitiger Ablehnung des Anlehnungsbedürfnisses ihrer Kinder fördern diese Eltern vor allem ein autonomes und selbständiges Verhalten.

### **Der ambivalente Bindungsstil**

Die Eltern ambivalent gebundener Kinder bieten mal intensiven Kontakt an und ziehen sich dann wieder unvermittelt - für das Kind völlig unverständlich - zurück. Die Bindungsangebote dieser Eltern werden als verstrickt gebunden bezeichnet. Die Erinnerungen an die eigenen Eltern „sind oft von Äußerungen des Ärgers, untergründigem Groll und den andauernden kraftraubenden Bemühungen durchzogen, es den realen oder verinnerlichten Eltern recht zu machen." (Dornes 2000, S.68)

Auf die Zuwendung der Bezugspersonen war kein Verlass, "da die Reaktionen der Mutter insofern unvorhersagbar sind, als dass sie mehr von ihrem eigenen Erleben als dem Verhalten des Kindes bestimmt werden"<sup>3</sup>. Das Kind fühlte sich verwirrt und verunsichert. Es reagierte mit der Aufspaltung von Gefühlen der Furcht und des Ärgers, die abwechselnd in übertriebener Form gezeigt werden. Zur Aufrechterhaltung ihres eigenen narzißtischen Bedürfnisses binden diese Eltern ihre Kinder an sich und behindern deren Ablösung.

### **Der traumatisierende Bindungsstil**

Es wurde neben den vermeidend und ambivalent - also den unsicher gebundenen Kindern - eine weitere Reaktion von Kindern auf ihre Eltern gefunden. Diese Kinder werden als desorientiert, erstarrt beschrieben. Vermutlich lehnen ihre Eltern ihre Kinder ab oder misshandeln sie sogar. Häufig haben diese Eltern eigene traumatische Erfahrungen gemacht, die sie nicht bewältigt haben. Ihre Kinder wirken traumatisiert und verstört. Es ist anzunehmen, dass unwillkommene und unbewusst oder offen abgelehnte Säuglinge den Kontakt zur Mutter als lebensbedrohlich erleben und deswegen keine tiefgehende Bindung eingehen. So ein Baby zieht sich in sein Inneres zurück, seine Augen wirken leer und glasig, seine Bewegungen erstarren. Es "erschreckt, ängstigt und fürchtet sich auf einer sehr primitiven Wahrnehmungsschicht" (Johnson 1993, S.59). Diese Kinder entwickeln sich oftmals zu schüchternen, verschlossen, furchtsamen Menschen mit geringem Selbstwertgefühl. Sie sind sehr misstrauisch, ziehen sich von der Realität zurück, neigen zu Tagträumereien, haben Konzentrationsprobleme, wirken insgesamt emotional gehemmt und unbeteiligt. Sie haben Angst vor Berührungen und lehnen die Nähe zu Menschen ab.

Einen desorganisierten Bindungsstil entwickelt ein Kind auch dann, wenn es schon früh ohne verlässliche Bezugsperson zurecht kommen musste oder im Verlauf seiner Entwicklung stark vernachlässigt, misshandelt oder gar sexuell missbraucht wurde. Auch der plötzliche, existentielle Verlust einer Bezugsperson durch Trennung, Scheidung, Tod oder Krankheit kann zu Traumafolgestörungen und infolgedessen zu einem desorganisierten Bindungsstil führen.

---

<sup>3</sup> B.Strauß/ S.Schmidt: Die Bindungstheorie und ihre Relevanz für die Psychotherapie. Teil 2. Mögliche Implikationen der Bindungstheorie für die Psychotherapie und Psychosomatik. In: Psychotherapeut 42: 1-16, Springer-Verlag 1997, S.6

Das desorganisiert gebundene Kind fühlt sich schutz- und hilflos in angstausslösenden Lebenssituationen. Von erwachsenen Bezugspersonen erwartet es keinerlei Unterstützung mehr. Im Gegenteil, es befürchtet sogar, von diesen geschädigt zu werden. Die Bezugsperson wird zur „Quelle der Angst“ (Julius 2009, 15). Brisch - Trauma- und Bindungsexperte – beschreibt den Bindungsstil eines traumatisierten Kindes durch seine Bezugsperson wie folgt: „Wenn die Bindungsperson selbst durch ihre Bedrohung die Bindungssicherheit des Kindes zerstörte, bleibt ein irritierbares, traumatisierendes Bindungsmodell zurück, so dass sich das Kind auf kein sicheres Bindungsgefühl verlassen kann.“ (Brisch 2003, 107)

## **1.4 Die Auswirkungen einer traumatisierenden Bindung auf die Partnerschaft**

Ein desorganisierter Bindungsstil bedeutet, dass ein Mensch keine stabile Strategie entwickeln konnte, um befriedigende menschliche Beziehungen eingehen zu können. Waren die Beziehungen in früher Kindheit traumatisierend und wurde dadurch die emotionale Entwicklung erschwert, bildet sich später im Erwachsenenleben eine Störung der Persönlichkeitsstruktur und darauf folgend eine Beziehungsstörung heraus. Eine dysfunktionale Persönlichkeitsentwicklung wurde von der 30 Personen umfassenden Arbeitsgemeinschaft (OPD) aus Wissenschaft und Praxis, von der Bindungssforschung abgeleitet<sup>4</sup>:

„Im Falle der defizitären Entwicklung waren die Bedingungen für das heranreifende Selbst so ungünstig, insbesondere die Passung zwischen den Bedürfnissen des Kindes und den Angeboten der wichtigen Bezugspersonen so gering, bzw. die Einwirkung von traumatischen Erfahrungen so massiv, dass einzelne oder mehrere Strukturen sich nicht ausreichend entfalten konnten. Es entwickelte sich eine unreife, unvollständig entwickelte bzw. gestörte Selbststruktur, die weder autonom sein noch sich selbst ausreichend organisieren kann, noch genügend selbstreflexionsfähig ist. Eine verlässliche Bindung an haltgebende Objekte konnte nicht entwickelt werden.“<sup>5</sup>

Eine desorganisiert gebundene Person ist in Folge dieser Abspaltung ständig hin- und hergerissen zwischen der Abwehr ihrer Hilfs- und Schutzbedürfnisse und der Überflutung ihrer Sehnsucht nach Zuwendung. Mal will sie vor Verlangen nach Liebe schier vergehen, mal sträubt sie sich massiv gegen Nähe und Trost. Dies kann sogar dazu führen, dass ein desorganisiert gebundener Mensch nicht mehr in der Lage ist,

---

<sup>4</sup> OPD 1998, S.72

<sup>5</sup> OPD 1998, S.68



eine Beziehung einzugehen. Umso näher und wärmer eine neue Bindung wird, umso gefährlicher wird diese. Als würde das Trauma-Monster in den Raum der Beziehung einbrechen und die Person muss mit aller Macht diese Tür verbarrikadieren.

Ein Bindungs- oder Beziehungstrauma führt zu Störungen der emotionalen Reaktion, zu intensiven Krisen in der Partnerschaft, impulsiven Ausbrüchen, selbstverletzendem Verhalten, Schlaf- und Essstörungen, Kopfschmerzen, Selbsthass, Schuldgefühlen, Hilflosigkeit und zum Verlust autonomen Handelns. Vor allem ist jedoch die Sexualität betroffen, da traumatische Erfahrungen in einer Region des Gehirns gespeichert werden, die die neurovegetativen Nervenprozesse steuert.

Die Beschreibung von Abend/Porterl/Willick (1994) für das Erleben eines Menschen mit traumabedingter Bindungsstörung trifft auch auf Paare mit Traumahintergrund zu: „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 Arger begleitet sein.“

Die Schwere der Traumatisierung in der Herkunftsfamilie kann entweder zu einer fragmentierten (in mehrere Anteile aufgespaltenen) inneren Bindung an Bezugsperson führen oder diese Bindung sogar gänzlich zerstören. Insbesondere schwere emotionale und körperliche Vernachlässigung und Deprivation können also einen Zusammenbruch der inneren Beziehungsmuster bewirken (Brisch, 2003, 109). Der Widerspruch zwischen der Sehnsucht nach Nähe, Versorgung und Beziehung und dem diesem Wunsch entgegenstehenden Bedürfnis nach Freiheit, Autonomie und Selbständigkeit verdeutlicht den seelischen Konflikt, der die Beziehungskompetenz behindert und unglücklich macht:

„Wenn ich mich ganz auf einen anderen Menschen einlasse, werde ich über kurz oder lang enttäuscht, die dann entstehende Trennungsangst oder den Trennungsschmerz kann ich nicht aushalten. Aus diesen Gründen habe ich Abwehrmöglichkeiten entwickelt, die Beziehung zu anderen niemals so intensiv werden zu lassen, dass ich von dieser Beziehung abhängig werden könnte.“  
(W.Mertens 1992, S. 113)

Brisch (2003) beschreibt die Folgen, die ein traumatisierendes Lebensumfeld auf die Beziehungsfähigkeit eines Menschen haben kann:

„Traumatische Erfahrungen zerstören die Bindungssicherheit und wirken sich besonders zerstörerisch auf die gesunde psychische Entwicklung aus, wenn das Trauma durch die Bindungspersonen ausgeübt wird. Schwerwiegende psychopathologische Entwicklungen mit Bindungsstörungen als einer grundlegenden Hauptsymptomatik sind die Folge, ein Teil einer umfassenden schweren Persönlichkeitsstörung sind, wie dies von Borderline-Persönlichkeitsstörungen und schweren narzisstischen Persönlichkeitsstörungen bekannt ist.“ (Brisch 2003, 114)

In einer Partnerschaft werden stets das Bedürfnis nach Bindung und zugleich die Angst vor dem Verlust der eigenen Selbständigkeit aktiviert. Menschen mit Beziehungswunden fällt es schwer, Beziehungen oder andere Personen realistisch zu sehen oder zu beschreiben. Eine Partnerschaft kann oft nur eingegangen werden, wenn diese von ihnen selbst kontrolliert werden kann.

Am Beispiel von Heinz, 52 Jahre alt und promovierter Physiker, zeigt sich, wie nachhaltig die Liebesfähigkeit eines Menschen durch traumabedingte Vorkommnisse in der Kindheit verstört werden kann. Heinz Mutter war gestorben, als Heinz 3 Jahre alt war. Sein Vater brachte das Kind bei Heinz Tante unter. Mit 12 Jahren wurde Heinz in ein Internat abgeschoben.

*Heinz Beziehungsverhalten folgte einem immer gleichbleibendem Muster. Es schwankte zwischen Überidealisierung und Abwertung. Er konnte keine vermeintliche Unzulänglichkeit akzeptieren und zeigte mal Bewunderung und mal Arger. Keine seiner Beziehungen zu Frauen hielt aus diesem Grunde lange an. Nach einer intensiven Partnerschaft und Geborgenheit in einer Familie sehnte er sich bisher vergeblich. Wenn Heinz sich in eine Frau verliebt hatte, ließ sein sexuelles Interesse schnell nach. Dann verspürte er den fast zwanghaften Drang, fremdzugehen. Dadurch setzte er seine aktuelle Beziehung aufs Spiel. Jede seiner bisherigen Partnerinnen hatte er damit sehr verletzt. Seine Instabilität im affektiven Bereich wurde durch seine Stimmungsschwankungen deutlich. Mal fühlte er sich ganz leer, langweilte sich zu Tode, sah keinen Sinn im Leben, am nächsten Tag war er dann wieder reizbar, verstimmt und blaffte grundlos Bekannte an, am nächsten Tag konnte er sich total zurückziehen, weil er keinen Kontakt wünschte, Misstrauen gegen alles und jeden hegte und nur sich selbst vertraute. Keiner dieser Gefühlszustände hielt lange an. Da Heinz zu Beginn der Therapie gerade frisch verliebt war, wurde sein Beziehungserleben besonders deutlich. Schon nach wenigen Treffen ging ihm die neue Freundin, für die er anfänglich heftige Gefühle des Verliebtseins empfand, sehr auf die Nerven. Seine Schilderung wirkte, als sei er über das Stadium der Verliebtheit bisher niemals hinaus gekommen und als kenne er den Zustand tiefer Liebe nicht. Wenn die Freundin nicht gut gelaunt war, auf ihn nicht eingehen konnte, eigene Bedürfnisse äußerte, wurde er sehr ungehalten. Als sie einmal heftig weinte, fühlte er sich von ihr vereinnahmt, und ihm wurde ganz hart um's Herz. Auch ihre häufigen Telefonanrufe empfand er als lästige Einschränkung: „Wer bin ich eigentlich, dass ich mich von ihr so rumkommandieren lasse.“ Da er nicht wagte, mit ihr über seine Gefühle zu sprechen, wuchs sein Frust. Er verhielt sich zunehmend abweisend, war aber am Boden zerstört, als die Freundin die Beziehung schließlich beendete.*

Ziehen sich derartige Konflikte über einen längeren Zeitraum hin oder wie im Falle von Heinz bis in sein gesamtes Erwachsenenleben, führt dies zu einer erhöhten Anspannung und einem intensiven Leidensdruck. In Heinz Erleben, wie es sich in der Therapie aber auch seinen Beziehungen zeigte, wird ein seelischer Grundkonflikt deutlich, der ihn schon seit Jahren begleitete: Er wünschte sich Nähe, konnte sie aber aus Angst vor Vereinnahmung, Kontrolle, Unterwerfung und Manipulation nicht zulassen.

*Die Angst, im Stich gelassen zu werden, nicht um seiner selbst willen geliebt zu werden, führte zu einer tiefen Isolation und Einsamkeit in Heinz Leben. Die Abwehr der dramatischen Leere in seiner Kindheit trug zu Heinz unerfülltem Beziehungswünschen bei. Die Angst vor einer Begegnung mit der früheren Verzweiflung und Einsamkeit vermied er durch den Verzicht auf eine innige Beziehung. Durch Entwertung schaffte er Distanz. Auf dem Weg der Genesung brach Heinz eines Tages in Tränen aus und stieß weinend hervor: „Ich brauche emotionale Verlässlichkeit für meine Entwicklung.“*

Geht ein traumatisierter Mensch als Erwachsener eine Partnerschaft und damit eine womöglich heilsamere Beziehung ein, dann lässt er die vernichtenden Bindungspersonen wie in einer Art gesunder Selbsterhaltung zwar los, dieses Loslassen bedeutet indes nicht, dass die innere Verpflichtungen gegenüber den Eltern aufgegeben wird. Nicht selten bleiben traumatisierte, desorganisiert gebundene Menschen ein Leben lang Versorger und Beschützer ihrer Eltern und stellen diese Verbindung über die aktuelle Paarbeziehung. Sie stellen ihre eigenen Wünsche nach einer funktionierenden Partnerschaft zurück und verdrehen ihre Bindungsbedürfnisse.

Es ist aus traumazentrierter Perspektive bedauernd, dass die Nischenstellung der Traumatheorie in der Paartherapie-Landschaft zum Phänomen nur einiger weniger betroffener Paare verblasst. Die Unverbundenheit von Traumatherapie und Paartherapie führt dazu, dass viele Paare falsch behandelt werden und weiterhin leiden müssen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die trotz einer traumatisierenden Beziehung in der Kindheit die Hoffnung auf eine haltgebende Partnerschaft noch nicht aufgegeben haben.

„In der weiteren Lebensgeschichte, manchmal ein volles Leben lang, bemühen sich die Betroffenen, die überwältigende, physisch oder psychisch existenzbedrohende und oft unverständliche Erfahrung zu begreifen, sie in ihren Lebensentwurf, ihrem Selbst- und Weltverständnis zu integrieren; dies in einem Wechselspiel von Zulassen und Erinnerung und kontrollierender Abwehr oder Kompensation, um erneute Panik oder Reizüberflutung zu vermeiden.“ (Fischer/Riedesser 2009, S.65)

Wird das Trauma im Verlauf der therapeutischen Behandlung - und dies gilt in besonderer Weise für die Begleitung von Paaren - nicht als solches erkannt und gewürdigt, dann vertieft sich die Traumafolgestörung.

## **1.5 Was macht eine gesunde und intakte Beziehung aus?**

Um die Auswirkungen eines Beziehungstraumas aus der Kindheit auf die Beziehungs- und Bindungsfähigkeit richtig einschätzen zu können, brauchen wir eine Vorstellung von seelischer Gesundheit und intakter Partnerschaft. Hierzu eignen sich aus meiner Sicht ganz besonders die Vorstellungen der OPD.

Eine Arbeitsgruppe von 30 Personen arbeitete drei Jahre lang an einer Definition psychischer Gesundheit und Reife. Diese Gemeinschaft von Ärzten und Psychotherapeuten wollte die Entwicklung von Erwachsenen nicht an neurotischen Störungen festmachen, wie in den gängigen ICD-10 Klassifikationen oder dem DSM-Modellen für die Psychiatrie oder Psychosomatik. Für die psychodynamische Struktur seelischer Gesundheit nahm die OPD Bezug auf Theorien der Persönlichkeitsentwicklung, da der Grundstein für die Reifung der autonomen Persönlichkeit und individuellen Identität in den ersten fünf Lebensjahren gelegt wird. Die Kriterien, die die OPD für die psychodynamische Struktur persönlicher Reife festlegte, wurden zudem durch umfangreiche Studien einer großen methodischen Überprüfung unterzogen. Die Auffassung der OPD von persönlicher Reife geht von lebenslanger Entwicklung, dem ständigen Wachstum und dem grundsätzlich dynamischen Veränderungspotential Erwachsener aus.

Ein Mensch mit gut integrierter, dynamischer Struktur ist kreativ und flexibel, hat einen guten Zugang zu seinen inneren Anteilen, die er für funktionierende Beziehungen, zielgerichtetes und planvolles Handeln einsetzen kann. Die Identität dieses Menschen steht unter dem Eindruck von Kontinuität und Konstanz. Die Integration und Verarbeitung neuer Erfahrungen, aktuellen Wissens und lebendiger Kontakte führt bei ihm zu lebenslangem Lernen, zum Wachstum der Persönlichkeit und zur menschlichen Reife. Reife zeigt sich in der möglichst korrekten Abbildung der äußeren Realität in den eigenen Anschauungen und einer klaren Wiedergabe der inneren Wirklichkeit.

Die Entwicklung der Persönlichkeitsstruktur in Beziehung zu anderen Menschen, vor allem zu wichtigen Bezugspersonen, zeigt sich vor allem in guten Beziehungen. Die OPD unterscheidet hierbei sechs Funktionen.

### ***Selbstwahrnehmung als Fähigkeit***

- sich selbst zu reflektieren (Selbstreflexion) und dadurch ein Selbstbild zu gewinnen (was voraussetzt, sicher zwischen sich und anderen differenzieren zu können);
- das Selbstbild hinsichtlich der eigenen Identität und der sozialen Aspekte stimmig und über die Zeit konstant zu halten;
- innere Vorgänge, auch deren emotionale Aspekte, differenzieren zu können.

### ***Selbststeuerung als Fähigkeit***

- sich selbst zu organisieren, so daß die eigene Person als Urheber kompetenten Handelns erlebt wird;
- mit seinen Bedürfnissen und Affekten steuernd und integrierend umzugehen, Belastungen auszuhalten und Gleichgewichte wiederherzustellen;
- das Selbstwertgefühl auf realitätsgerechtem Niveau zu errichten und seine Schwankungen regulieren zu können.

### ***Selbstregulation als Fähigkeit***

- sich bestimmter Mittel ("Abwehrmechanismen") zu bedienen, um das seelische Gleichgewicht in inneren und äußeren Belastungs- und Konfliktsituationen aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.

### ***Wahrnehmung Anderer als Fähigkeit***

- zwischen innerer und äußerer Realität zu unterscheiden und infolgedessen andere als ganzheitliche Personen, mit eigenen Absichten und Rechten und ihren Widersprüchen wahrzunehmen und sich ihnen empathisch nähern zu können.

### ***Kommunikation als Fähigkeit***

- sich auf andere ausrichten, sich ihnen anzunähern, sich ihnen mitzuteilen und die Signale der anderen zu verstehen.

### ***Bindung als Fähigkeit***

- innere Bilder bedeutsamer Menschen zu errichten und längerfristige, intensive Beziehungen einzugehen;
- zwischen Bindung und Lösung wechseln zu können (Fähigkeit zu Abschied und Trauer);
- zum Schutz der Beziehung Regeln für die Interaktion mit wichtigen Menschen zu entwickeln.

Im Umgang mit dem Liebespartner gibt es eine aktive und eine reaktive Ebene. Aktiv beeinflusst jemand eine Beziehungen durch freundliche Zuwendung, bestätigende Annahme und eine wertschätzende Grundhaltung. Die reaktive Komponente wird an der Kontaktbereitschaft, der bereitwilligen Öffnung und der einfühlsamen Rücksichtnahme deutlich. Entsprechend der positiven Beziehungsgestaltung kann auf der aktiven Ebene der Kontakt vermieden werden durch Abwertung, Ignoranz oder Kontrolle. Auf der reaktiven Ebene zieht sich eine Person gekränkt zurück, ist verschlossen oder unterwirft sich.

Diese Tendenzen werden bei Krisen besonders deutlich. Dabei gibt es Konflikte *in* einer Person, wenn sich ein unauflösbares Entweder-Oder in einer Art innem Dialog abgespult oder Konflikte *zwischen* zwei Menschen, in der der Dialog sich als Schlagabtausch äußert.

Eine Störung der Persönlichkeitsstruktur zeigt sich darin, dass eine Person nicht autonom sein kann, nicht angemessen zu organisieren oder zu reflektieren vermag und auch nicht in der Lage ist, verlässliche Bindungen einzugehen. Außerdem können Stress, Krisen oder belastende Lebenssituationen dazu beitragen, dass die inneren und äußeren Spannungen vorübergehend zu einer großen Belastung führen. Emotional schwierige Konflikte können in Verbindung mit Suchtmitteln oder Erschöpfung regressive Prozesse, also den Rückfall in weniger erwachsene Verhaltensweisen, auslösen. Der Verlust an Selbststeuerung, Zweifel an der eigenen Identität, Kommunikationsbrüche oder die Vermischung eigener Motive mit denen anderer kann die Folge sein.

Glaubt man den neuesten Ergebnissen aus der Hirnforschung und der Neurobiologie, dass nicht die kognitiven Fähigkeiten, wie Klugheit, Wissen, ein hoher IQ und herausragende Schulabschlüsse, sondern die emotionale Intelligenz zu 80 Prozent den Beziehungserfolg ausmachen, dann ist es um so wichtiger, zu lernen, sich selbst und den Partner zu motivieren, die eigene Gestimmtheit in den Griff zu kriegen, Empathie und Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln und Krisen bewältigen zu können.

Beziehungsfähigkeit ist die Kompetenz, andere Menschen zu verstehen und die nach innen gerichtete Fähigkeit, ein zutreffendes wahrheitsgemäßes Modell von sich selbst zu bilden und mit Hilfe dieses Modells erfolgreich die Paarbeziehung zu gestalten.

Die Beziehungsfähigkeit umfasst fünf Aspekte:

- Selbstwahrnehmung
- Emotionale Stabilität
- Selbstmotivation
- Empathie
- Soziale Kompetenz

Diese fünf Aspekte sind entscheidend, um eine stabile und gesunde Beziehung zu einem Liebespartner einzugehen. Deswegen schauen wir uns die Fähigkeiten im einzelnen an:

### **Selbstwahrnehmung**

Die innere Achtsamkeit bezieht sich auf die Selbstreflexion also das Wahrnehmen in Form eines Heraustretens aus dem eigenen Erleben. Das Geschehen wird sorgsam empfunden, ohne von Emotionen gesteuert oder gar mitgerissen zu werden. Die innere Gestimmtheit wird bewusst wahrgenommen und nicht beurteilt oder durch Ablenkung betäubt. Vorherrschend ist eine positive Lebenseinstellung und eine zustimmende Haltung zu sich selbst, gegenüber der Partnerin/ dem Partner, Situationen oder Begebenheiten. Die Gefühle können genau erkannt, zugeordnet und in zutreffende Worte gefasst werden. Die Emotionen werden intuitiv in Entscheidungen einbezogen und in schwierigen Lebenslagen berücksichtigt und als Wegweiser genutzt.

### **Emotionale Stabilität**

Zur inneren Stabilität und zum emotionalen Wohlbefinden ist es wichtig, bedrängende Gefühle, wie Wut, Sorgen, Depressionen oder zu lang anhaltende Trauer in die rechten Bahnen zu lenken, sich beruhigen, Lösungen finden oder sich bei Energielosigkeit aufraffen zu können. Bei Wut oder Zorn hilft Entspannung, Bewegung oder beschwichtigende, richtigstellende Aussagen, um die Kette der Eskalation zu durchbrechen und in rechter, zielgerichteter Weise zu reagieren. Der Endlosschleife grübelnder Besorgtheit entkommt wird durch innere Achtsamkeit durchbrochen, sobald die ersten Anhaltspunkte von Angst auftauchen und durch beruhigende Gedanken und Handlungen (beispielsweise durch entspannende Tiefensuggestion) ersetzt. Depressive Verstimmungen und Antriebslosigkeit werden durch körperliche Aktivität, wie Tanz, Aerobic, Joggen, Schwimmen oder andere Sportarten angegangen. Auch schöne Dinge, Genuss, sinnliche Freuden und die liebevolle Beziehung vertreibt Wut, Angst, Sorgen oder Energielosigkeit. Da emotionale Not das Liebesglück vertreibt, neigt dieser positiv gestimmte Mensch zu Sorgfalt und Klugheit in der Lebensführung.

### **Selbstvertrauen**

Begeisterte, optimistische und zuversichtliche Menschen haben mehr Erfolg im Leben. Dies wurde durch zahlreiche Forschungen belegt. Hinzukommen muss die Konzentration auf ein Ziel und die Fähigkeit, aktuelle Impulse und ablenkende Wünsche zurückzustellen. Emotionale Disziplin und die Kraft des positiven Denkens führt gepaart mit der Hoffnung auf eine bessere Zukunft - auch nach Niederlagen - und der Überzeugung, die selbstgesteckten Ziele erreichen zu können, fast immer zum Erfolg. Gute Leistungen werden erreicht durch Selbstvertrauen, die Kenntnis der eigenen Fähigkeiten und durch den Zustand der selbstvergessenen Aufmerksamkeit im Aufgehen in einer besonders Freude bereitenden Tätigkeit. Meisterschaft erreichen Menschen dann, wenn sie in den Zustand des Fließens, der gefesselten Ekstase, der intensivsten, enthusiastischsten Vertiefung gelangen. Dies sind wichtige Eigenschaften, die eine Person unabhängig vom anderen pflegen.

### **Empathie**

Die Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen und sich in ihre Perspektive hineinzusetzen ist wegen der daraus erwachsenden Liebesfähigkeit eine zentrale



Liebesfähigkeit. Sensible Menschen, die sich anpassen und dennoch aufgeschlossen, offen und zugänglich sind, verstehen die Regeln der nonverbalen Kommunikation, entschlüsseln korrekt die innere Gestimmtheit des Gegenüber an der Mimik, Gestik und Stimme. Das emotionale Abstimmen mit der Partnerin/ dem Partner, das wechselseitige Einfühlen reicht bis weit in die Kindheit zurück und zeugt von einer positiven, aufmerksamen Beziehung zu den Eltern oder zumindest von einer korrigierten Erfahrung in einer Therapie oder mit liebevoll zugewandten Menschen, die bei schwierigen Lebensphasen zur Seite standen. Ist ein Mensch zur Feinabstimmung nicht in der Lage, wird er in der Partnerschaft zu Krisen beitragen; so klug, gebildet oder fachkompetent er oder sie auch in anderen Lebensbereichen sein mag. Ein/e Liebespartner/in der/die nicht zuhören kann, belastet die Beziehung.

### **Soziale Kompetenz**

Die Gefühle eines anderen Menschen zu erspüren, ist das eine, eine Verfeinerung ist die Fähigkeit, zur weiteren Entwicklung der Person beizutragen, indem auf die Gefühle konstruktiv eingewirkt wird. Diese hochentwickelte Kompetenz baut ganz wesentlich auf den vier bereits genannten Aspekten auf. Defizite in diesen Bereichen führen zu Krisen und Konflikten. Zur Weiterentwicklung oder positiven Wendung der Gefühle in der Partnerschaft beizutragen, motiviert den Partner, spornt an und lässt gute Stimmung aufkommen. Bei solchen Menschen fühlt sich ein/e Partner/in wohl, das Gespräch wird aufbauend erlebt und er/sie vertraut sich gerne an. Menschen mit sozialer Kompetenz vermitteln das Gefühl: Du bist mir wichtig, auf dich kommt es an. Sozial kompetente Menschen können gut organisieren und anleiten, Lösungen aushandeln, Kontakte und Verbindungen herstellen und das emotionale Klima nicht nur exakt analysieren, sondern auch couragiert klären.

Diese fünf Fähigkeiten (Selbstwahrnehmung, emotionale Stabilität, Selbstvertrauen, Empathie und soziale Kompetenz) sind in besonderem Maße beeinträchtigt, wenn die Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen das Kind ablehnten, es verließen, wenig wertschätzten, es manipulierten, verachteten oder beschämten.

Mit Störungen im Bereich der Selbstwahrnehmung, der emotionalen Stabilität, des Selbstvertrauens, der Empathiefähigkeit und sozialer Inkompetenz wird eine traumatisierte Person beschrieben. Bindungstraumatisierte Menschen gehen in anderer Weise auf eine/n Partner/in zu, zeigen oder verbergen in spezieller Art Emotionen, gehen mit besonderer Zurückhaltung oder extremer Abneigung mit den Gefühlen anderer um oder leiden stärker an Krisen und Konflikten als „seelisch gesunde“ Menschen. Dies ist kein Wunder, wenn wir bedenken, wie oft das Vertrauen mißbraucht, die Verbindung gekappt, die Bedürfnisse verhöhnt und die Not des Kindes ignoriert wurde.

Nun fragen Sie sich bestimmt, ob Sie ein Bindungstrauma haben, das in Ihre Partnerschaft hineinwirkt. Dazu habe ich einen Test entwickelt, der Aufschluss gibt.

## 1.6 Der Test: Leide ich unter einem Beziehungstrauma?

Sie wissen nicht, ob Sie als Kind traumatisiert wurden? Wenn Sie viel streiten, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie eine Beziehungswunde aus der Kindheit in Ihre Partnerschaft hinein tragen. Das ist für die Beziehung eine große Belastung. Wenn Sie Ihre Partnerschaft entlasten wollen, ist es wichtig, zu verstehen, was in der Kindheit zu emotionalen Verletzungen führte. Die Inhalte der Fragen sind so aufgebaut, dass Sie daraus entnehmen können, wie eine emotional ausgeglichene Person reagieren würde. Daran können Sie auch einschätzen, wie Sie als Kind behandelt wurden. Oftmals zeigen wir als Erwachsene ähnliche oder genau gegenteilige Reaktionen wie unsere Eltern. Wenn Sie das erkennen, müssen Sie diese Kindheitsmuster nicht mehr in der Liebesbeziehung oder gegenüber Ihren Kindern ausleben.

Durch diesen Test erfahren Sie, ob Sie emotionale Wunden Sie in sich tragen und wie sich diese in Ihrer Partnerschaft zeigen. Antworten Sie bitte spontan, ohne viel nachzudenken.

### 1. Wenn Ihr/e Partner/in abwesend ist,

vertrauen Sie eher darauf, dass Ihre Verbindung zueinander stabil und beständig ist

auf jeden Fall = 5      durchaus = 4      neutral = 3

oder machen Sie sich häufiger Sorgen, ob er/sie etwas tut, was Sie verletzen könnte oder Sie fragen sich, warum er/sie nichts von sich hören lässt?

manchmal = 2      eigentlich immer = 1

### 2. Wenn Sie traurig, ärgerlich oder besorgt sind,

neigen Sie dazu, sich an Ihre/n Partner zu wenden, um sich mitzuteilen, auszudrücken und Bestand zu erfahren

auf jeden Fall = 5      durchaus = 4      neutral = 3

ziehen Sie sich lieber zurück, um erst einmal allein zurecht zu kommen?

manchmal = 2      eigentlich immer = 1

### 3. Wenn Ihr/e Partner/in traurig, ärgerlich oder besorgt ist,

kümmern Sie sich dann um ihn/sie, bieten Nähe und Trost an

auf jeden Fall = 5      durchaus = 4      neutral = 3

oder lassen Sie Ihr den Raum, um erst einmal wieder zu sich zu kommen?

manchmal = 2      eigentlich immer = 1

**4. Wenn Ihr/e Partner/in etwas will, was Ihnen nicht Recht ist,**

grenzen Sie sich dann liebevoll, klar und bestimmt ab

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder versuchen Sie, es ihr/ihm Recht zu machen?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**5. Wenn Sie und Ihr/e Partner/in gemeinsam etwas planen,**

können Sie sich dann konzentriert auf die gemeinsame Planung einlassen

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder bringen Sie dann andere Themen ein oder lassen sich ablenken

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**6. Können Sie Ihrem/r Partner/in ganz nahe sein,**

über einen längeren Zeitraum engen Körperkontakt pflegen und dies genießen

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder ist Ihnen das eher unangenehm und zu eng und dicht

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**7. Wenn Sie sich über Interessen und Absprachen austauschen,**

können Sie sich dann auf das Verhandeln einlassen und die Absprachen einhalten

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder fällt es Ihnen schwer, Absprachen zu treffen, da Sie sich nicht festlegen wollen?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**8. Wenn Sie starke Emotionen spüren,**

können Sie diese Empfindungen Ihrem/r Partnerin zeigen und sich damit ausdrücken

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

wird es in Ihnen taub und Sie wollen die Empfindungen lieber wegdrücken?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**9. Wenn Ihr/e Partnerin starke Emotionen zum Ausdruck bringt,**

können Sie dies als sein/ihr Empfinden lassen und an der Seite bleiben

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder geht es Ihnen dann selber schlecht und Sie wollen einen Rat geben?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**10. Wenn Ihr/e Partnerin ihre/seine Sichtweise darlegt,**

können Sie dies in Ruhe anhören und als seine/ihre Ansicht unkommentiert hinnehmen

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder bringen Sie sehr bald Ihre Sichtweise ein?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**11. Wenn Sie etwas emotional sehr Bedeutsames erlebt haben,**

können Sie die Erfahrung in aller Ruhe auf sich wirken lassen und in voller Tiefe und anschließendem Frieden in die Emotion eintauchen

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder wollen Sie das Gefühl lieber bald loswerden und lenken sich lieber ab?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**12. Wenn Sie emotional sehr bewegt sind und eine wichtige Entscheidung ansteht,**

lassen Sie Ihre/n Partner/in an Ihren Empfindungen, Überlegungen und dem Stand Ihrer Absichten teilhaben

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder wollen Sie erst einmal selber klarkommen und eine Entscheidung allein angehen?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**13. Wenn Ihr/ Partnerin etwas emotional Bewegendes erlebt, erzählt oder ausdrückt,**

können Sie dann voll mitgehen, sind berührt, bewegt und können seine/ihre Gefühle nachempfinden

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder verstehen Sie eher nicht, was daran jetzt so aufregend oder verwirrend sein soll?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**14. Wenn Sie etwas Wichtiges erleben, etwas Bedeutsames passiert oder eine Entscheidung getroffen werden muss,**

haben Sie für sich eine Form des Nachspürens, Reflektierens oder in sich Gehens gefunden, die Sie regelmäßig anwenden

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder finden Sie irgendwie schon eine Lösung, es wird sich ein Weg zeigen?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**15. Wenn Sie sich emotional bewegt fühlen,**

spüren Sie diese Empfindung in Ihrem Körper, der Atmung und einem inneren körperlichen Mitschwingen

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder fühlt Ihr Körper sich angespannt an und fühlen Sie sich körperlich unwohl?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**16. Wenn ihr/e Partnerin ein eigenes Interesse verfolgt,**

können Sie dann bei Ihrem eigenen Interesse bleiben, dieses vertreten und sogar genießen

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder fühlen Sie sich außen vor und verlieren die Lust an Ihren Dingen?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**17. Wenn es Unstimmigkeiten mit Ihrem/r Partner/in gibt,**

können Sie Ihre Meinung achtsam vorbringen und emotional überzeugend vertreten

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder halten Sie sich lieber zurück, bzw. werden ärgerlich und laut?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**18. Wenn Sie in einer schwierigen Situation emotional sehr mitgenommen sind,**

können Sie Ihre Empfindungen beruhigen und Ihre Meinung angemessen vorbringen

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder ziehen Sie sich zurück, bzw. werden Sie ärgerlich und schlecht gelaunt?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**19. Wenn etwas emotional sehr Bedeutsames geschieht,**

sind Sie dann in der Lage, zeitweilig von den Auswirkungen auf Ihre Stimmung Abstand zu nehmen, um sich auf den Alltag und das Notwendige zu konzentrieren

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder fühlen Sie sich absorbiert und können sich kaum auf etwas anderen einlassen?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**20. Wenn Ihr/e Partnerin etwas erzählt, was Sie emotional selbst sehr bewegt und persönlich betrifft,**

sind Sie dann in der Lage, die Erzählung zu Ende anzuhören, ohne Ihre Sichtweise einbringen zu müssen

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder fallen Ihnen dann ganz viel eigene Erfahrungen ein, die Sie einbringen wollen?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**21. Können Sie Ihr/en Partner/in in der ganzen Vielfalt der Person sehen,**

ohne bestimmte Anteile von ihm/ihr auszublenden und abzuweisen

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder wollen Sie gewisse Dinge nicht so genau wissen?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**22. Deckt sich Ihr Bild von sich selbst**

mit den Einschätzungen anderer von sich selbst

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder sind Sie erstaunt, wie anders andere Menschen Sie sehen?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**23. Sind Sie ein Mensch,**

der sagt, was er tut und tut, was er sagt

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder verschweigen Sie auch schon einmal, was Sie tun oder machen etwas anderes, als Sie angekündigt haben?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**24. Erleben Sie sich**

als zugehörig zu dieser Welt, eingebunden und wertgeschätzt

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder wie auf einem fremden Stern, unverstanden und nicht dazu gehörig?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**25. Können Sie eine Beziehung**

verändern, beeinflussen, Ihren Vorstellungen gemäß gestalten und dabei selbst offen für Veränderung bleiben

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder erleben Sie sich als ohnmächtig ohne Chance, bzw. wollen an Bewährtem festhalten?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**26. Wenn eine Beziehung endet, keine Erfüllung bringt, keinen Sinn mehr macht oder nicht Ihren tiefen Überzeugungen entspricht,**

können Sie dann loslassen und neuen Herausforderungen zuwenden

auf jeden fall = 5            durchaus = 4            neutral = 3

oder bleiben Sie viel zu lange und nehmen sogar persönliche Nachteile in Kauf?

manchmal = 2            eigentlich immer = 1

**Auswertung**

Zählen Sie alle Werte zusammen und teilen diesen Wert durch 26. Die Zuordnung Ihres Wertes finden Sie in den unten aufgeführten fünf Bindungs-Mustern.

# **Sind Sie frei von schädigenden Bindungsmustern?**

## **1 bis 1,5: Ein Kindheitstrauma führt zu Beziehungs-Dramen**

Vermutlich gibt es in Ihrer Beziehung Dramen und Sie streiten sich viel oder verschweigen wichtige emotionale Anliegen. Vielleicht sind Sie der Ansicht, Recht zu haben und der andere sei schuld. Sie fühlen sich von den Dramen überrumpelt und haben nicht den Eindruck, etwas daran ändern zu können. Sie sind eventuell der Meinung, die Beziehung wäre viel besser, wenn nur die Dramen aufhören würden. Sobald der Streit abgeklungen ist, gehen Sie bestimmt erleichtert zur Tagesordnung über. Endlich ist wieder alles in Ordnung. Konflikte werden vermieden, verhängliche Themen gar nicht erst angesprochen und Harmonie zelebriert. In beharrlichen Fällen flüchtet Sie sich in Distanz, suchen Ablenkungen, geht in der Arbeit auf oder weicht auf Seitenbeziehungen aus.

## **1,6 bis 2,5: Ein mögliches Kindheitstrauma wird erkannt**

Sie sind ein Mensch, der die Ursachen des Streits oder der Distanz ergründen möchte. Die Beschäftigung mit Partnerschaftsliteratur oder einer Paartherapie eröffnet Ihnen ein erstes Verständnis dafür, dass die jeweiligen Kindheitsmuster in die Paardynamik einfließen. Dieses Wissen sorgt jedoch nicht dafür, dass die Dramen enden oder der Abstand voneinander sich verringert. Ihre Erkenntnisse sind offensichtlich noch eher theoretischer Natur. In den Phasen zwischen den Dramen oder Zeiten besonderer Ferne bemerken Sie, dass während der Schwierigkeiten etwas vor sich geht, was sich Ihrem Einflussbereich entzieht. Ihnen fällt auf, dass da etwas passiert, was Sie nicht wollen oder gut finden und Sie würden es gerne vermeiden. Doch während es turbulent wird oder im Verlauf von Rückzugsphasen fallen Sie in das Drama zurück und merken nicht mehr, was sie gerade tun.

## **2,6 bis 3,5: Die Heilung eines verstörenden Kindheitsmusters wird angegangen**

Ihnen gelingt es, mitten im Streit oder dem Rückzug innezuhalten und ein Raum der Erkenntnis entsteht. Hilflos und handlungsunfähig beobachten Sie sich selbst oder Ihre/n Partner/in und fragen sich, warum es nicht anders geht. Jedoch besteht noch nicht die Möglichkeit, das Karussell anzuhalten, um auszusteigen. Sie unternehmen bestimmt sogar Anstrengungen, es anders zu machen und probieren neue Möglichkeiten aus. Doch wenn der Schmerz zuschlägt, teilen Sie aus und die innere Stimme der Einsicht führt einen hoffnungslosen Kampf gegen das Streitmonster. Der Sog der Negativität und das Bestreben, dem Schmerz der aufkommenden Kindheitsverletzungen zu entkommen ist sehr viel stärker als die aufkeimende Überzeugung von der Sinnlosigkeit der Problemrance.

## **3,6 bis 4,5: Die Überwindung einer möglichen Bindungsstörung ist gewiss**

Sobald die Streit- oder Rückzugsenergie sich meldet und Zweifel, Kritik und Negativität vorherrschen, gelingt es Ihnen, konsequent und achtsam aufkommende Zwistigkeiten zu beenden und sich zur Reflexion und Selbstkonfrontation zurückzuziehen. So sorgen Sie bestimmt für sich, indem Sie sich nach innen und der Energie des verletzten Kindes zuwenden. Sie achten zudem darauf, dass Ihr/e Partner/in Sie in Ruhe nachspüren lässt. Sobald der Schmerz auf der Paarebene virulent wird, tritt für Sie eine Art Notstandsregelung



in Kraft und Sie gehen besonders aufmerksam miteinander um und transformieren die Konfliktenenergie durch bewusste Zeit der inneren Einkehr und dem Aufspüren und Erlösen alter Wunden. Sie tragen die Verantwortung für Ihre Reaktionen und es gelingt Ihnen immer besser, dem Partner die eigene Entwicklung zu überlassen. Gleichzeitig tragen Sie Ihre Sichtweise und Wünsche beharrlich und zugleich ruhig vor und zeigen auf, welche Konsequenzen unweigerlich folgen, da ansonsten die eigene Integrität verraten würde.

#### **4,6 bis 5: Die Beziehung wird von Kindheitserfahrungen verschont**

Sie nehmen jede Form der Negativität, des Schmerzes oder des Impulses auszuweichen wahr und halten die aufkommende Energie aus, ohne eine Reaktion oder Handlung daraus abzuleiten. Sie machen Ihre innere Seelenarbeit mit sich selber aus und finden Wege und Mittel, mit den Wellen und Wogen des inneren Ungleichgewichts im Alltag zu Recht zu kommen. Längst gehört es zu Ihrer täglichen Praxis, der Seelen-Hygiene einen festen Platz im Leben einzuräumen. Sie erwarten nicht, dass der Schmerz hoffentlich ausbleibt, sondern er wird prophylaktisch behoben durch Selbstfürsorge, erfüllende Lebensumstände und eine aktive Gestaltung der Partnerschaft. Zeiten füreinander und Zeiten für sich selbst werden ebenso aktiv gesucht wie mit Sorgfalt angegangen.

## Vom Trauma zur Liebeskrise

Besteht in einer herkömmlichen Paartherapie wenig Sensibilität für ein mögliches Kindheitstrauma, kann die Behandlung des Paares retraumatisierend und symptomfestigend wirken. Kommt ein Klient etwa wegen einer Sexualstörung zur Paar- und Sexualtherapie mit der Diagnose einer pathologisch sexuellen Fixierung und wurde das dahinter liegenden Trauma weder wahrgenommen noch überhaupt in Erwägung gezogen, dann wird das ehemalige Traumamuster anhand der Kategorisierung in schädigender Weise zementiert.

Um das Trauma-Muster aus der Kindheit herauszuarbeiten, nutze ich in der Therapie die Strukturierte Traumaintervention aus dem Buch von Dorothea Weinberg (2011). Ich male nach den Anweisungen des Klienten die Szenen der Traumatisierung aus der Kindheit nach. Ich beginne dort, wo *noch* alles gut war und ende mit der Szene, wo alles *wieder* gut war. Die anschließend eingefügten Dialoge, Gefühle, inneren Bildern und Gedanken geben ein sehr aufschlussreiches Bild über die tatsächlichen Vorkommnisse von damals. Der Deutlichkeit halber, wird hier das Ergebnis in Textform abgebildet.

Es ist aus traumazentrierter Perspektive bedauernd, dass die Nischenstellung der Traumatheorie in der Paartherapie-Landschaft zum Phänomen nur einiger weniger Betroffener verblasst. Denn die Unverbundenheit von Traumatherapie und Paartherapie führt dazu, dass viele Paare falsch behandelt und weiterhin leiden müssen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die trotz einer traumatisierenden Beziehung in der Kindheit die Hoffnung auf eine haltgebende Partnerschaft noch nicht aufgegeben haben.

„In der weiteren Lebensgeschichte, manchmal ein volles Leben lang, bemühen sich die Betroffenen, die überwältigende, physisch oder psychisch existenzbedrohende und oft unverständliche Erfahrung zu begreifen, sie in ihren Lebensentwurf, ihrem Selbst- und Weltverständnis zu integrieren; dies in einem Wechselspiel von Zulassen und Erinnerung und kontrollierender Abwehr oder Kompensation, um erneute Panik oder Reizüberflutung zu vermeiden.“ (Fischer/Riedesser 2009, S.65)

Wird das Trauma im Verlauf der therapeutischen Behandlung nicht als solches erkannt und gewürdigt, dann vertieft sich die Traumafolgestörung. Die Mitwirkung unserer Nachkriegs-Traumatabu-Kultur an der Erhaltung seelischer Grausamkeit wird hier an drei Bewegungen offenbar.

1. Das Trauma geschieht.

2. Eine sinnvolle Lösung ist nicht möglich. Paradoxe Lösungen bestimmen nun das Leben.

3. Das soziale Umfeld reagiert mit Symptomzuschreibung.

„Der traumatische Prozess ist also nicht nur ein individueller, sondern stets auch ein sozialer Vorgang, worin die Täter-Opfer-Beziehung bzw. das soziale Netz der Betroffenen und letztendlich das soziale Kollektiv einbezogen sind.“ (Fischer/Riedesser 200, S.66)

Wird allein das Symptom des traumatisierten Menschen betrachtet und die Logik der paradoxen Lösung (hier der Masochismus) nicht entschlüsselt, dann findet eine Retraumatisierung des Traumaopfers statt.