

Dr. rer. nat. KNUT MENZEL

Liebe im Schatten der Vergangenheit

**Trauma erkennen und die
Beziehung heilen**

**Ein Kompass zur
systemischen Traumatherapie
und traumasensiblen Paartherapie**

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Dieter Salomon	13
Vorwort.....	17
Kapitel 1. Über traumasensible Paardynamiken	25
Kapitel 2. Was ich für einen Bindungsstil habe	31
2.1 Sicher gebundene Kinder und Erwachsene.....	32
2.2 Unsicher-vermeidende Kinder und Erwachsene....	32
2.3 Unsicher-ambivalente Kinder und Erwachsene.....	33
2.4 Desorganisiert gebundene Kinder und Erwachsene.....	34
2.5 Bindungsmuster verändern ist möglich	35
Kapitel 3. Traumata – Was in mir passiert	39
3.1 Arten von Traumata.....	39
3.2 Das Traumagedächtnis	43
3.3 Häschen und Denker.....	45
3.4 Von Schaltern und roten Karten.....	60
Kapitel 4. Schaffen einer eigenen Sicherheit	63
4.1 Eigene Emotionen erkennen und beschreiben	63
4.2 Alte Emotionen finden	70
4.3 Das Emotions-Toleranzfenster	71
4.4 Imaginationsformate	73
4.4.1 Imaginationsübung – Der Schutanzug	76
4.4.2 Imaginationsübung – Der Sichere Ort	79
4.4.3 Imaginationsübung – Der Tresor.....	83
4.5 Panik – 5 Notfall-Techniken, die sofort helfen	87

4.6	Weitere Methoden zur emotionalen Stabilisierung	93
4.7	Eine gute Umgebung für Paargespräche finden	98
Kapitel 5. Lerne eigene und fremde Bedürfnisse		
	unterscheiden	103
5.1	Die eigenen Bedürfnisse klären	103
5.2	Auf die Bedürfnisse anderer eingehen	106
5.3	Was eine gute Partnerschaft ausmacht	108
Kapitel 6. Wie wir miteinander reden können		111
6.1	Gewaltfreie Kommunikation	111
6.1.1	Das Modell.....	112
6.1.2	Beobachten getrennt von Bewerten.....	113
6.1.3	Gefühle äußern.....	115
6.1.4	Eigene Bedürfnisse mitteilen.....	123
6.1.5	Wünsche äußern	127
6.1.6	Das Vorgehen.....	131
6.2	I like, I wish, I give.....	134
Kapitel 7. Mein eigenes Trauma bearbeiten		137
7.1	Anpassung von Werten & Normen.....	140
7.1.1	Hypothesenbildung.....	140
7.1.2	Systemische Fragetechniken	141
7.1.3	Weitere Modelle für alternative Sichtweisen	146
7.2	Die Arbeit mit Häschen & Denker	156
7.2.1	Normalisierungsintervention für Denker	156
7.2.2	Reorientierung für das Häschen	163
7.2.3	Reorientierung für den Denker	167
7.2.4	Unterschiede in Zeit und Raum	169

7.3	Innere Teams, Ego-States und Introjekte	179
7.3.1	Gespräche führen mit Ego-States	180
7.3.2	Reorganisation des inneren Teams	187
7.3.3	Nutzung von Bodenankern.....	189
7.3.4	Transkriptionen als Reflexionsunterstützung..	191
7.3.5	Der Standup – Mit dem Team sprechen.....	192
7.4	Weitere Therapieformate zur Trauma- bearbeitung.....	194
	Kapitel 8. An meinen Bindungsmustern arbeiten	197
8.1	Gefühle identifizieren und benennen lernen	199
8.1.1	Das Gefühlstagebuch	199
8.1.2	Das Emotionsdiagramm.....	201
8.2	Kognitive Umstrukturierung.....	201
8.2.1	Identifikation der negativen Glaubenssätze	202
8.2.2	Realitätsüberprüfung unserer Glaubenssätze ..	203
8.2.3	Umformulierung & kognitive Neubewertung ...	205
8.2.4	Verhaltensexperimente in der Realität	206
8.2.5	Emotionale Verarbeitung & Integration.....	209
8.2.6	Langfristige Stabilisierung und Rückfallprophylaxe	209
8.3	Achtsamkeit und Selbstfürsorge fördern	211
8.3.1	Die eigene Selbstfürsorge.....	214
8.3.2	Die eigene Achtsamkeit.....	214
8.3.3	Achtsamkeit im Paarkontext	215
	Kapitel 9. Wie Paare sich gegenseitig regulieren helfen können	217
9.1	Kommunikation mit Signalgebung.....	218

9.2	Steuerung von Nähe und Entfernung.....	219
9.3	Synchronisierung und Erdung	220
9.4	Ressourcenanker aus der Vergangenheit nutzen ..	221
9.5	Pacing & Leading	221
	Kapitel 10. Die Wolke: Paartherapie aus der Praxis	223
10.1	Situation	223
10.2	Gespräche mit Gerd	225
10.3	Gespräche mit Elke.....	228
10.4	Die Paartermine.....	231
10.5	Was danach passiert ist.....	232
	Kapitel 11. Unsere Zukunft gemeinsam gestalten.....	235
11.1	Gemeinsame Vision entwickeln.....	235
11.2	Die eigene Sicherheit als Fundament	239
11.3	Bedürfnisse statt Erwartungen.....	242
11.4	Den Raum für Entwicklung lassen.....	245
11.5	Die eigene, persönliche Vergangenheit nehmen wir immer mit.....	250
	Kapitel 12. Anhang 1: Systemischer Konstruktivismus.....	255
12.1	Wir alle haben unterschiedliche Wahrheiten.....	255
12.2	Wir leben in offenen Systemen	260
12.3	Folgerungen des Systemischen Konstruktivismus.....	268
	Kapitel 13. Anhang 2: Arbeitsblätter zur Eigenreflexion	273
13.1	Übungsblatt „Meinen Bindungsstil bestimmen“ ...	274
13.2	Übungsblatt „Emotionstagebuch“	276
13.3	Übungsblatt „Meine Emotionen entdecken“	277

13.4	Übungsblatt „Alte Emotionen relokalisieren“	280
13.5	Übungsblatt „Meine Muster verändern“	284
13.6	Übungsblatt zur „Gewaltfreien Kommunikation“.	285
13.7	Übungsblatt zur Aufstellung des Inneren Teams..	289
	Kapitel 14. Glossar.....	293
	Kapitel 15. Literaturverzeichnis	299
	Kapitel 16. Danksagung	307

Geleitwort von Dieter Salomon
Leiter des Systemischen Instituts Karlsruhe, sys-TEM

Paare, die Paarberatung in Anspruch nehmen, kommen mit einer gewissen Erwartung in die Beratungspraxis. Sie wünschen sich zu Recht, dass Beratende über Erfahrung und Wissen verfügen. Auch mit anderen Kompetenzen sollten die Expert*innen ausgestattet sein: Mit Einfühlungsvermögen, Neutralität, Allparteilichkeit, Moderationsfähigkeit – mit Softskills also. Kurz: Professionelle Paarberatung ist ein Kunsthhandwerk.

Knut Menzel ist ein Kunsthandwerker. Dass er die genannten Softskills verinnerlicht hat, merkt man spätestens, wenn man ihn bei seiner therapeutischen Arbeit beobachtet. Dass er über Expertise verfügt, davon zeugt das vorliegende Buch. Es ist das zweite Werk des Autors und er verbindet systemische Traumatherapie und Systemische Paartherapie auf elegante Weise zur systemischen traumasensiblen Paartherapie.

Knut Menzel ist Systemiker durch und durch, er ist professionell tätig in den Bereichen Gewaltfreie Kommunikation, Traumatherapie, Ego-States-Therapie, Paarberatung, um nur einige zu nennen.

Unsere Vergangenheit ist kein geschlossenes Kapitel. Sie begleitet uns stets, oftmals unsichtbar, jedoch kraftvoll wirksam, besonders in unseren engsten Beziehungen. Wenn wir lieben, liebt unsere Geschichte mit: Alte Verletzungen, frühkindliche Bindungserfahrungen und unbewältigte Muster beeinflussen unweigerlich, wie wir heute Nähe, Vertrauen und Konflikte erleben.

Mit „Liebe im Schatten der Vergangenheit“ legt Knut Menzel einen Kompass vor, der sich gezielt der systemischen Traumattherapie und der traumasensiblen Paartherapie widmet. Das Buch richtet sich an Paare, die den Mut aufbringen, sich ihren emotionalen Zeitreisen zu stellen und gemeinsam neue Wege des Miteinanders zu entdecken.

Knut Menzel macht die Dynamiken sichtbar, durch die alte Wunden in der Gegenwart berührt werden. Er beleuchtet tiefgehend die Mechanismen, die dazu führen, dass Partner unwissentlich einen „Schalter“ beim anderen drücken und so eine emotionale Zeitreise auslösen. Er erklärt anschaulich, wie fragmentierte Erinnerungen – die „roten Karten“ – immer wieder zu irrational erscheinenden Reaktionen führen können, bis sie im Gedächtnis neu verortet werden.

Für Betroffene bietet dieses Buch mit allen seinen Tipps, Praxisbeispielen und Therapiemethoden, wie Paare in ihrer Beziehung alte Muster als Chance für Heilung und Nähe nutzen können. Es fördert Selbstreflexion. Paare lernen, eigene Reaktion besser zu verstehen, ohne Schuld zuzuweisen. Es eröffnet Wege anders und damit weniger verletzend zu reagieren. Es ermutigt Paare mit oder ohne professionelle Hilfe an ihrer Beziehung zu arbeiten, statt passiv in alten Mustern „gefangen“ zu bleiben. Für Therapeutinnen und Therapeuten liefert es eine fundierte Perspektive auf traumasensible Paarbeziehungen und wertvolle Impulse für die Praxis. Es verbindet systemische Therapieverfahren der Traumatherapie mit denen der Paartherapie. Es liefert Werkzeuge, um Paaren zu helfen, Trigger zu verstehen und alte Muster in Heilung zu verwandeln.

Heilung beginnt mit Erkenntnis – und mit dem Mut, sich der eigenen Geschichte zuzuwenden. Möge dieses Buch viele Paare inspirieren, diesen Weg zu gehen. Ich wünsche daher allen Leserinnen und Lesern inspirierende Erkenntnisse und Mut für den Weg der Heilung und Veränderung.

Dieter Salomon
Karlsruhe, im Oktober 2025

Vorwort

Ich möchte mich bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, bedanken und Sie beglückwünschen. Ich beglückwünsche Sie dazu, dass Sie den Mut gefunden haben, an Ihrer Beziehung zu Ihrem Partner zu arbeiten und sich gleichzeitig für die Bewältigung Ihrer Vergangenheit zu interessieren.

Jeder von uns hat einen eigenen Rucksack, den er mit sich trägt, egal wohin er reist, und egal mit wem er zusammen sein Leben bestreitet. Unsere engsten Beziehungen sind oft der Spiegel unserer tiefsten Prägungen. In ihnen wiederholen sich Muster, die weit zurückreichen – manchmal über Generationen hinweg. Wenn wir lieben, dann liebt unsere Vergangenheit mit: Unsere frühen Erfahrungen mit Nähe, Vertrauen und Verletzung beeinflussen, wie wir heute mit unserem Partner oder unserer Partnerin in Verbindung treten.

Mein Name ist Dr. rer. nat. Knut Menzel. Als Heilpraktiker für Psychotherapie mit langjähriger Praxiserfahrung möchte ich Sie einladen, ihre Beziehung in Zusammenhang mit ihrer Vergangenheit betrachten zu können. Es ist eine Einladung sich der eigenen Geschichte zuzuwenden und diese mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner zu teilen, für Ihre gemeinsame und neue Geschichte der Verbundenheit und Liebe.

Wenn Sie Therapeut sind, möchten Sie sich vielleicht von meinem Buch inspirieren lassen, um die Paarberatung und -therapie in Ihrer Praxis noch erfolgreicher gestalten zu können.

Ich selbst habe eine naturwissenschaftliche Vergangenheit. Ich habe in diesem Bereich promoviert und anschließend lange Zeit im Management eines großen Medienunternehmens gearbeitet. Nach einer Ausbildung 2008 zum systemisch konstruktivistischen Management-Coach, habe ich mich nach freiberuflicher

Tätigkeit 2013 zum Heilpraktiker für Psychotherapie weitergebildet. Dies erfolgte auf Basis des Heilpraktikergesetz, zur Ausübung der Heilkunde, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Die Prüfung und Beurkundung erfolgten durch das Gesundheitsamt Köln.

Vom Herzen her bin ich systemischer Konstruktivist. Im Begriff systemischer Konstruktivist sind die beiden Begriffe „System“ und „Konstruktivismus“ enthalten, die die Basis meines Arbeitens in meiner therapeutischen Praxis darstellen.

„System“ steht dafür, dass wir alle in Systemen leben. Sowohl die Familie als auch die Arbeit sind solche Systeme. Der Verein, in dem Sie vielleicht sind, ist ein System. Die Deutschen, die Europäer, die Erde, sind Systeme. Alle diese Systeme sind offen, es können Menschen dieses System verlassen – zum Beispiel durch Kündigung, oder Jobwechsel – oder in dieses System hineinkommen – zum Beispiel weil es Familienzuwachs gibt, oder ein neuer Mitarbeiter in die Firma kommt.

Der „Konstruktivismus“ befasst sich mit der Komplexität unserer Welt. Unsere Welt ist komplex. Jede Minute prasseln tausende und abertausende von Eindrücken auf uns ein. Wir Menschen müssen mit dieser Komplexität umgehen lernen, damit wir nicht von den vielen Eindrücken erschlagen werden und wir uns auf die aktuelle Situation fokussieren können. Aus diesem Grund unterscheiden wir wichtige von unwichtigen Dingen. Wir selektieren. Wir schaffen uns damit unsere eigene Vorstellung von der Welt.

Diese beiden Themen verbinde ich in diesem Buch miteinander. Ich betrachte die Familien- und Sozialsysteme, in denen wir lebten und heute leben, mit all unseren Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit und im Hier & Jetzt erleben durften und die uns heute in unserer Wahrnehmungs-, Emotionswelt und in unserem Handeln tagtäglich beeinflussen.

Wenn Paare in meine Praxis kommen, erzählen sie mir über Streit, über hochkochende Emotionen oder auch über Rückzug. Diese Verhaltensmuster basieren häufig auf erlerntem Verhalten aus der weiten Vergangenheit, aus Kindheit und Jugend. Sie werden vom Partner aktiviert, ohne dass das weder dem einen noch dem anderen klar ist. Es ist wie ein Schalter, der vom anderen gedrückt wird. Es läuft dann ein Automatismus wie bei einem Computerprogramm ab. Hier gilt es, diese Schalter zu identifizieren, zu kommunizieren und vor versehentlichem „Drücken“ zu schützen. Das geht auf der einen Seite mit Verständnis des „Drückenden“ und durch Bauen einer „Schutzkappe“ für diesen Schalter durch den Betroffenen, bei dem der Schalter gedrückt wurde.

Die Verhaltensmuster lassen sich durch das Modell der Bindungsstile beschreiben. Sie nehmen einen wesentlichen Raum dieses Buches ein. Die vorgestellten Methoden beinhalten das Erkennen der Bindungsstile und der damit verbundenen Handlungsmuster, hin zur Erarbeitung von hilfreicheren Handlungsalternativen.

Wie auch in meinem ersten Kompass, Systemischen Traumatherapie (Menzel, 2024), werden sowohl Verfahren der Traumatherapie als auch des inneren Teams eingesetzt, diesmal jedoch mit dem deutlichen Fokus auf Paartherapie. Es wird im Schwerpunkt auf die gemeinsame Kommunikation, das Verhalten miteinander und auf die Verarbeitung möglicher Traumata im eigenen Rucksack eingegangen. Für den vollen Umfang aller Details zur Einzel-Traumatherapie verweise ich jedoch auf den bereits erwähnten ersten Kompass zur Systemischen Traumatherapie. Eine Cover-Abbildung finden Sie am Ende dieses Buches.

Beispiele in diesem Buch werden durch die untenstehenden Kästen dargestellt. Sie helfen anhand praxisrelevanter fiktiver, aber dennoch realistischer Szenarien, den Inhalt noch besser zu verstehen.

Beispiel

Beispiele in diesem Buch werden in grau hinterlegten Boxen, wie dieser Box, mit einem senkrechten seitlichen Balken vorgestellt. Es sind fiktive Beispiele. Sie sind der Praxiserfahrung entlehnt und stellen typische Situationen in Patientengesprächen dar.

Alle Namen sind verändert, die Szenarien wurden angepasst für eine prägnantere Darstellung. Ähnlichkeiten zu bestehenden Personen sind ungewollt und rein zufällig.

Neben Beispielen werden auch Tipps gegeben, wie in der Eigenreflexion oder in einer Beratungs- oder Therapiesituation gut verfahren werden kann.

Tipp!

Das Buch spricht sowohl Betroffene, Interessierte als auch Therapeuten an!

In den Beispiel-Boxen sehen Sie fiktive, den Sachverhalt erläuternde, hilfreiche, typische Praxisfälle. In den Tipp!-Boxen finden Sie akzentuierte Hinweise im Umgang mit den vorgestellten Inhalten oder Formaten.

Mit diesen Tipps haben Sie die Möglichkeit schnell und gezielt die Informationen zu selektieren, die Sie interessieren und die Sie anschauen möchten.

Liebe Leserinnen und Leser. Bitte sehen Sie es mir nach, dass ich nicht genderne. Ich verwende bewusst die klassische Ansprache für eine leichtere Lesbarkeit und ein einfacheres Verständnis.

Ich verwende bis auf wenige Ausnahmen, die explizit genannt werden, ausschließlich die Bezeichner „Therapeut“ und „Patient“, nicht jedoch „Coach“ und „Klient“, da wir uns in diesem

Buch mit therapeutischen Formaten befassen, die im Rahmen von Beratung und Coaching nicht angewendet werden können und dürfen. Auf Ausnahmen weise ich über Tipp!-Boxen explizit hin.

Es ist mir ein Bedürfnis hier klarzustellen, dass dieses Buch kein Buch zur Selbsttherapie ist. Es soll den Zusammenhang zwischen traumatischen Erlebnissen, den Auswirkungen auf die Betroffenen und den damit verbundenen Handlungsmustern aufzeigen. Es soll Verständnis wecken. Das Buch soll Betroffene ermuntern, sich mit professioneller Unterstützung auf ihren eigenen Weg zu machen. Berater und Therapeuten soll es eine Unterstützung darstellen, ihre Möglichkeiten in der eigenen Praxis zu reflektieren und vielleicht mit dem einen oder anderen Modell und Format anzupassen.

Der „rote Faden“ dieses Buches ist wie folgt:

In Kapitel 1 führe ich in den Kontext der traumasensiblen Paardynamiken ein. Kapitel 2 erläutere ich das Modell der Bindungsstile, das sich mit den Auswirkungen im Kindes- als auch Erwachsenenalter beschäftigt.

Da sich dieses Buch mit Paarkonflikten beschäftigt, denen traumarelevante Ereignisse aus Kindheit, Jugend, und Erwachsenenalter zugrunde liegen, wird in Kapitel 3 auf Traumata eingegangen und erläutert, was in einem und mit einem bei einem Trauma passiert.

Emotionen spielen eine maßgebliche Rolle bei traumatischem Erleben, Flashbacks, oder – so wie ich es nenne – emotionalen Zeitreisen. Deswegen ist es wichtig ein gutes Verständnis für seine eigenen Emotionen zu entwickeln: Sie zu erkennen, zu beschreiben und zu bewerten, ist wesentlich für das Bearbeiten der traumatischen Erlebnisse und daraus resultierender kritischen Paarsituationen. Daher wird dieser Vorgang in Kapitel 4

beschrieben. Zusätzlich wird in diesem Kapitel darauf eingegangen, dass eine eigene Sicherheit geschaffen wird, dass Betroffene von ihren eigenen Emotionen nicht überwältigt werden. Daher werden konkrete Modelle zur emotionalen Stabilisierung vorgestellt.

In Kapitel 5 sprechen wir über Bedürfnisse. Menschen orientieren sich an den eigenen Grundbedürfnissen. Jeder von uns. Jeder anders. Eine Partnerschaft kann daher nur dann auf gesunden Beinen stehen, wenn jeder seine Bedürfnisse kennt, die Freiheit hat, diese auch zu kommunizieren und der jeweils andere darauf eingehen kann, sodass sich beide wohl damit fühlen.

Wenn es doch so einfach wäre, seine Bedürfnisse zu kommunizieren. Das miteinander sprechen, ohne sich anzugreifen, dem Partner den Raum zu geben sich zu artikulieren und selber zuzuhören, ohne gleich zu werten: wie das geht, sehen wir dann in Kapitel 6.

Viele von uns haben auch einen eigenen Rucksack mit Themen, die uns geprägt haben. Dies geschieht durch Erziehung und Erfahrungen in der Partnerschaft, woraus sich eben die Bindungsstile ergeben, die heute zu problematischen Paarsituationen führen können. Es gilt in Kapitel 7 diesen Rucksack zu beleuchten und zu schauen, wie Betroffene mit ihrem eigenen Rucksack und den belastenden Erfahrungen aus der Vergangenheit umgehen können. Anschließend werden in Kapitel 8 Verfahren aufgezeigt, wie an den eigenen Bindungsmustern gearbeitet werden kann.

Ein Paar besteht aus zwei Personen. Warum sollen sich Paare in der Verarbeitung ihrer persönlichen Themen als auch an den Bindungsmustern nicht gegenseitig unterstützen? Dies wird Co-Regulation in Paarbeziehungen genannt. Die Formate zur gegenseitigen Unterstützung werden in Kapitel 9 vorgestellt.

Kapitel 10 beschreibt ein vollständiges Praxisbeispiel, in dem Elke und Gerd, Eltern zweier Kinder, in meine Praxis kommen und über ihre Streitsituationen und ihr Kommunikationsverhalten berichten. Es wird mit den Verfahren von Häschen & Denker nach Görges & Hantke (Lydia Hantke, 2012) und dem inneren Team von Watkins & Watkins (Watkins, 2019) bzw. Schmidt (Schmidt, 2022) aus Kapitel 7 gearbeitet.

Einen Abspann finden Sie dann in Kapitel 11, wo noch einmal auf die Gestaltung der gemeinsamen Zukunft als Paar eingegangen wird.

Die Anhänge in Kapitel 12 und 13 beinhalten die Grundlagen des systemischen Konstruktivismus, das die Basis meiner Arbeit ist. Es beschreibt sowohl den Umgang mit unterschiedlichen Wahrheiten (z. B. der Partner), als auch die Arbeit in den Systemen, in denen wir leben, d. h. dem Sozialumfeld, dem Familien- und Freundessystem. Nicht zu vergessen die Arbeitsblätter, die zur Selbstreflexion einladen oder als Inspiration in der Beratung oder in der psychotherapeutischen Praxis verwendet werden können.

Sollten Sie im Verlauf des Buches auf medizinische Fachbegriffe stoßen, so finden Sie in Kapitel 14 ein Glossar für viele der im Text verwendeten Begriffe. Ebenfalls finden Sie in Kapitel 15 ein umfangreiches Literaturverzeichnis mit weiterführender Literatur, auf die ich im Text reichlich verweise.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser viel Vergnügen und vor allem viel Erfolg bei der Reflexion der Inhalte meines Buches. Sollten Sie einen eigenen Rucksack haben, so hoffe ich, dass Sie diesen mit Geduld beleuchten und Ihre emotionalen Erfahrungen gut auf Ihrer Zeitlinie integrieren können. Als Paar wünsche ich Ihnen, dass Sie eine gute Kommunikation mit Empathie, Offenheit, Wertschätzung einander erfahren und

ihr gemeinsame Zukunft so gestalten können, dass Sie lange zufrieden und glücklich miteinander sein können.

Auch wenn die Vergangenheit in Beziehungen immer mitlebt, so kann diese auch zu einer wertvollen Erfahrung werden, die Sie als Paar weiterentwickeln und ihr Leben lebenserfüllend begleiten kann.

Dr. rer. nat. Knut Menzel
33330 Gütersloh, im Oktober 2025