

Dr. rer. nat. KNUT MENZEL

Liebe im Schatten der Vergangenheit

**Trauma erkennen und die
Beziehung heilen**

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

Kapitel 1.

Über traumasensible Paardynamiken

Jede Beziehung ist ein Zusammenspiel zweier individueller Geschichten. In keiner Partnerschaft begegnen sich zwei unbeschriebene Blätter.

Jeder von uns trägt einen individuellen Rucksack voller Themen, die sich aus unserer Genetik, Erziehung, persönlichen Erfahrungen und Glaubenssätze zusammensetzen. Diese Einflüsse – sowohl selbstentwickelte als auch von unseren Eltern übernommene – formen unsere ganz eigene Vorstellung von der Welt.

Dieses Bild von Welt ergibt sich aus der Tatsache, dass wir mit der Komplexität der Welt nur deshalb umgehen können, da wir zwischen für uns wichtigen und unwichtigen Informationen zu unterscheiden lernen. Damit achten wir anders auf Gegebenheiten und Aspekte in unserem täglichen Leben als andere. Siehe hierzu auch den Abschnitt über systemischen Konstruktivismus (-> siehe Abschnitt „Wir bilden uns unsere eigene Sicht auf die Welt“).

Beide Partner bringen somit ihre persönlichen Erfahrungen, Überzeugungen und emotionalen Muster mit. Besonders prägend sind dabei vergangene Verletzungen, ungelöste Konflikte und tief verwurzelte Bindungserfahrungen, die oft unbewusst in das Beziehungsgeschehen einfließen. Wenn traumatische Erlebnisse Teil dieser Geschichte sind, kann dies die Dynamik zwischen zwei Menschen auf komplexe und manchmal überraschende Weise beeinflussen.

Es ist wie ein „Schalter“, der von einem Partner beim anderen gedrückt wird und ihn auf eine emotionale Zeitreise schickt. In

dieser emotionalen Zeitreise wird er in die Vergangenheit versetzt, in die Situation, die er in der früheren Zeit beispielsweise als Kind erlebt hat und in diesem Moment noch einmal erlebt.

Beispiel

Peter steht als designierter Nachfolger im Familienunternehmen unter großem Druck. Sein Vater Karl, der Gründer, hat sein Leben der Arbeit gewidmet – von früh morgens bis spät in die Nacht. Sein Leitsatz: „Nur wer arbeitet, hat ein Recht zu leben.“ Diese Haltung lebt Karl nicht nur vor, sondern gibt sie auch an Peter weiter.

Ruht Peter sich aus, wird er als „fauler Hund“ beschimpft und zum Weitermachen gedrängt. So übernimmt Peter das Arbeitsethos seines Vaters: lange Tage, Arbeit bis spät in den Abend, selbst am Wochenende nimmt er Aufgaben mit nach Hause.

Doch zu Hause leidet die Familie. Peters Frau Irene fühlt sich einsam und wenig unterstützt. Zwar ist Peter körperlich anwesend, aber emotional kaum greifbar. Die Kinder wachsen gefühlt ohne ihren Vater auf. Als Irene ihn darauf anspricht und mehr Engagement als Vater fordert, fühlt Peter sich kritisiert und überfordert.

In ihm wird eine alte innere Stimme laut – die seines Vaters. Er macht eine emotionale Zeitreise zurück in seine Kindheit, in der eigene Bedürfnisse keinen Platz hatten. Statt sich selbst zu spüren, versucht Peter nun auch noch den Erwartungen als Vater gerecht zu werden – und verliert sich dabei immer mehr.

Er wird unzufrieden, fühlt sich hilflos und rutscht in eine depressive Verstimmung.

Irene hat bei Peter einen Schalter gedrückt. Dieser Schalter wird zumeist ohne das Wissen des anderen, somit versehentlich, gedrückt. Der Betroffene gerät in eine emotionale Ausnahme-

situation, vielleicht sogar in eine Panik mit Über- oder Unter- spannung. Er reagiert völlig unerwartet und der den Schalter auslösende Lebenspartner weiß in dem Moment gar nicht so recht, wie ihm geschieht. Die Situation eskaliert.

Beispiel

Anjas Eltern waren sehr streng in ihrer Erziehung mit ihrer Tochter. Wenn Sie Ideen oder Wünsche hatte, wurden diese ihr oft verwehrt. Als sie in die Pubertät kam und mit ihren Freunden in die Disco wollte, bekam sie den ersehnten „Mutterbrief“ nicht, der ihr erlaubte in die Disco zu gehen. Anja fing an zu rebellieren.

Jahre später lernt sie Jonas kennen und sie verlieben sich ineinander. Häufig, wenn Jonas Anja eine für sie wichtige Bitte verwehrt, wird Anja sauer und fordert die Erfüllung ein. Die Situation wird zum Streit und eskaliert.

Jonas versteht nicht, dass die Situation so aus dem Ruder gerät, da er versucht auf Augenhöhe mit ihr zu reden. Er drückt, ohne es zu wissen, einen Schalter bei Anja, der bei ihr eine emotionale Zeitreise in die Jugend auslöst. Sie empfindet die Emotionen, die sie so häufig bei den Ablehnungen ihrer Eltern gespürt hat und... rebelliert.

Schauen wir uns einmal die dazugehörigen Grundelemente und deren Therapiekonzepte an:

Frühkindliche Bindungserfahrungen und Traumata, beispielsweise Vernachlässigung, Missbrauch, physische oder psychische Gewalt, oder der Verlust von nahen Bezugspersonen prägen Bindungsmuster und das Verhalten in späteren Beziehungen.

In Paarbeziehungen können frühkindliche Muster durch Nähe, Intimität oder auch Ablehnung reaktiviert werden. Die Reaktivierung durch sogenannte Trigger (Auslöser) passiert in den meisten Fällen unbewusst durch den Partner durch gesprochene Worte, Mimik, Gestik, oder anderweitiges Verhalten. Reaktionen auf diese Trigger können unangemessen, sogar irrational erscheinen, was oft zu Konflikten führt. Auch können dadurch gegenseitige getriggerte Reaktionen hervorgerufen werden.

Dieses Buch widmet sich der Frage, wie sich vergangene Traumata auf Partnerschaften auswirken und wie Paare lernen können, ihre Beziehung bewusst und einfühlsam zu gestalten. Viele Menschen wissen nicht, dass ihre Ängste, Rückzugstendenzen oder übermäßige Anpassung in einer Beziehung oft nicht nur aktuelle Reaktionen sind, sondern Überlebensstrategien, die sich aus vergangenen Erfahrungen entwickelt haben. Wenn sich zwei Menschen mit unbewältigten Verletzungen begegnen, können Missverständnisse, emotionale Dysregulation oder destruktive Beziehungsmuster entstehen, die beide tief verunsichern.

In gesunden Beziehungen können Partner sich gegenseitig beruhigen und unterstützen. Jedoch sind traumasensible Paardynamiken oft geprägt durch Eskalationen, Rückzug oder gegenseitige Schuldzuweisungen.

Doch es gibt einen Weg, aus diesen Mustern auszubrechen. Die traumasensible Paartherapie hilft Paaren, diese Dynamiken zu erkennen, zu verstehen und neue Wege des Umgangs miteinander zu entwickeln. Wichtige Schritte dazu sind:

- **Bindungsstile verstehen**
Frühkindliche Bindungserfahrungen beeinflussen die eigene Wahrnehmung und später das Verhalten in Beziehungen.

- **Traumaverständnis entwickeln**

Individuelle Traumata beeinflussen die Beziehung. Es geht in diesem Punkt um das Erkennen von zugrundeliegenden Wunden und Triggern, die Betroffene immer wieder auf eine emotionale Zeitreise schicken.

- **Emotionale Sicherheit schaffen**

Der Aufbau eines emotionalen Rahmens ist zu schaffen, in dem sich der Einzelne, aber auch beide Partner im Gespräch sicher fühlen. Wichtig ist dabei die Förderung von Empathie und Mitgefühl für die Erfahrungen des Betroffenen.

- **Kommunikation verbessern**

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet eine Technik um schwierige Themen respektvoll ansprechen zu können. Die Gewaltfreie Kommunikation soll deeskalierend wirken und nicht als angreifend empfunden werden.

- **Verarbeitung eigener Traumaerlebnisse**

Die Bearbeitung des individuellen Traumas geschieht im Rahmen einer Traumatherapie. Hierzu gehören neben der Stabilisierung und Selbstregulation der Umgang mit Flashbacks, also den emotionalen Zeitreisen.

- **Selbstregulation und Co-Regulation stärken**

Achtsamkeitsübungen, Imaginationsformate und andere Skills können die emotionale Selbstregulation und damit den Umgang in schwierigen Situationen verbessern.

Dieses Buch soll Paare ermutigen, ihre eigene Geschichte zu reflektieren, neue Strategien für eine gesunde Beziehung zu entwickeln und gemeinsam zu wachsen.

Betrachten wir in den folgenden Kapiteln diese Themen etwas genauer.