


SYSTEMISCHE PAARTHERAPIE

LIEBE IM SCHATTEN
DER VERGANGENHEIT





Jede Beziehung ist ein Zusammenspiel individueller Geschichten. In keiner Partnerschaft begegnen sich unbeschriebene Blätter. Beide Partner bringen 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: Wird er vom Partner gedrückt, beginnt oft eine emotionale Zeitreise. Die betroffene Person erlebt nicht nur die aktuelle Situation, sondern wird unbewusst in alte, oft schmerzhaft

Erfahrungen zurückversetzt – und reagiert aus dieser Vergangenheit heraus.

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 den Eintritt erlaubt hätte. 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.

Frühkindliche Bindungserfahrungen und Traumata wie Vernachlässigung, Missbrauch oder Verlust prägen spätere Beziehungsmuster. In Partnerschaften können diese Muster durch Nähe, Intimität oder Ablehnung unbewusst reaktiviert werden – oft durch Worte, Mimik oder Verhalten des Partners. Die Reaktionen wirken manchmal unangemessen oder irrational und führen zu Konflikten, die sich gegenseitig verstärken können. Gesunde Beziehungen ermöglichen Beruhigung und Unterstützung, während traumasensible Dynamiken häufig von Eskalationen, Rückzug oder Schuldzuweisungen geprägt sind.

Doch es gibt einen Weg, aus diesen Mustern auszuweichen. 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
- Traumaverständnis entwickeln
- Emotionale Sicherheit schaffen
- Kommunikation verbessern
- Verarbeiten eigener Traumaerlebnisse
- Selbst- und Co-Regulation

Schauen wir uns diese Punkte im Einzelnen an.

SUCHE NACH DEM EIGENEN BINDUNGSSTIL: BLICK IN DIE VERGANGENHEIT

Frühkindliche Bindungserfahrungen sind entscheidend für die emotionale und soziale Entwicklung. Sie prägen das Selbstbild, das spätere Beziehungsverhalten und die Fähigkeit zur Stressbewältigung. Bindung bezeichnet eine enge, dauerhafte emotionale Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson, die meist im ersten Lebensjahr entsteht und durch Zuneigung und Vertrauen gekennzeichnet ist. Eine einfühlsame, verlässliche Beziehung schafft Urvertrauen und fördert die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren, Empathie zu entwickeln und Konflikte zu lösen. Die Bindungsforschung nach Bowlby und Ainsworth unterscheidet hierzu vier Hauptstile: sicher gebunden, unsicher vermeidend, unsicher ambivalent und desorganisiert gebunden. Diese frühen Erfahrungen wirken bis ins Erwachsenenalter und beeinflussen, wie wir Beziehungen gestalten.

Sicher gebundene Kinder und Erwachsene erleben ihre Bezugspersonen als verlässlich und feinfühlig. Kinder zeigen bei Trennung kurz Stress, beruhigen sich aber schnell und erkunden ihre Umwelt, weil sie sich sicher fühlen. Erwachsene mit sicherem Bindungsstil können Nähe und Distanz gut ausbalancieren, vertrauen in Beziehungen und sind konfliktfähig. Sie geben und nehmen emotionale Unterstützung, lösen Konflikte konstruktiv und haben keine übermäßige Angst vor Trennung. In Krisen suchen sie Hilfe, ohne sich abhängig zu fühlen, und vertrauen darauf, geliebt und geschätzt zu werden.

Unsicher vermeidende Kinder und Erwachsene haben Schwierigkeiten mit emotionaler Nähe und bevorzugen Unabhängigkeit. Kinder wirken oft selbstständig und zeigen wenig sichtbare Emotionen bei Trennung, vermeiden aber die Suche nach Trost.

;
*Wenn alte
Wunden mit
am Tisch
sitzen, wird
Liebe zur
Verhand-
lungssache.*



Erwachsene mit diesem Bindungsstil ziehen sich zurück, wenn Beziehungen emotional intensiv werden, fühlen sich eingeengt und halten Distanz. Sie sprechen selten über Gefühle, lösen Probleme allein und verbergen ihre Emotionen hinter einer Fassade. Diese Haltung führt häufig zu emotionaler Einsamkeit.

Desorganisiert gebundene Kinder und Erwachsene erleben ihre Bezugspersonen als Quelle von Sicherheit und Angst zugleich. Kinder sind oft ängstlich und klammern sich stark an ihre Bezugsperson, zeigen große Unruhe oder schreien bei Trennung und lassen sich nur schwer beruhigen. Die Bezugsperson reagiert unzuverlässig und nicht vorhersehbar auf die Bedürfnisse des Kindes, was zu Verwirrung und Unsicherheit führt. Erwachsene mit diesem Bindungsstil haben oft widersprüchliche Verhaltensweisen in Beziehungen: Sie sehnen sich nach Nähe, fürchten aber gleichzeitig Verletzung. Dies führt zu instabilen, konfliktreichen Beziehungen und Schwierigkeiten, Vertrauen aufzubauen.

Die gute Nachricht: Bindungsmuster sind nicht unveränderlich. Durch Reflexion, Therapie oder sichere Beziehungen im späteren Leben können Menschen neue positive Erfahrungen machen und alte Muster überwinden. Die Neuroplastizität unseres Gehirns ermöglicht es, neue Beziehungserfahrungen aufzubauen, etwa mit Freunden oder Partnern. Wiederholte Erfahrungen von Vertrauen und Sicherheit fördern emotionale Stabilität und helfen, gesunde Bindungen zu entwickeln.

WERDEN FRÜHKINDLICHE ERFAHRUNGEN NICHT VERARBEITET, KÖNNEN SICH TRAUMATA AUSBILDEN

Bei einem Erziehungstrauma geht es um schwer belastende, über eine längere Zeit im Erziehungsprozess einwirkende Erfahrungen, die nicht ausreichend als Erinnerungen auf der eigenen Zeitlinie abgespeichert werden können. Hierzu zählen z.B. überlieferte Glaubenssätze, Abwertungen, fehlende Sicherheit und Bindung, Vernachlässigung, psychische Indoktrination oder gar körperliche Übergriffe.

Solche örtlich und zeitlich nicht zugeordnete Erfahrungen bleiben als fragmentierte Erinnerungen im sog. Traumagedächtnis zurück. Sie können durch Trigger, bewusste oder unbewusste Auslöser, aktiviert werden. Die betroffene Person erlebt dann eine emotionale Zeitreise in die Vergangenheit, in der die damaligen Gefühle und Empfindungen erneut auftauchen. Solche Flashbacks – in Form von Gedanken, Bildern oder Körperempfindungen – drängen sich immer wieder ins Bewusstsein und können bis zu Panikattacken oder dissoziativen Zuständen führen. Panikreaktionen sind Notfallprogramme, die uns aus unserer Evolution mitgegeben wurden. Warum entstehen derartige Notfallreaktionen? Dies liegt daran, dass der Ressourcenbereich, d.h. der Erfahrungsbereich der Person nicht hinreichend ausgeprägt ist.



Durch

*Reflexion
und sichere
Beziehungen
können Men-
schen neue
positive Er-
fahrungen
machen.*



© Dina | adobestock.com

Das innere Team kann den Betroffenen zufriedener durch sein Leben steuern.

Beispiel: Chantal kommt zum Coaching. Während einer Reflexionspause reagiert sie plötzlich nicht mehr: starrer Blick, keine Bewegung. Sie ist dissoziiert. Weder Ansprache noch Klatschen helfen, sie ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Erst als ihre Hand genommen wird, kann sie aufstehen, und sie schafft es wieder, sich zu orientieren. Mit Klopftechnik wird sie geerdet. Im Gespräch danach erklärt sie, dass sie dieses Phänomen kennt: Zunächst wird alles diesig, dann sinkt sie in sich. Ein bestimmter Satz, den ihr Mann früher im Streit sagte, reicht als Trigger. Die Dissoziation ist für sie eine Schutzfunktion des Gehirns, um Distanz zum potenziellen Aggressor zu schaffen.

EMOTIONALE STABILISIERUNG: BASIS JEDER TRAUMATHERAPIE

Bevor ich in der Praxis mit Patienten Traumata bearbeite, gilt es zu vermeiden, dass Patienten in eine Panikreaktion gelangen. Hierzu gehört das Finden alter Emotionen mittels eines Emotionsrades sowie eine Erläuterung des Emotionstoleranzfensters.

Ebenfalls gehören dazu Imaginationsformate, wie „Der Tresor“, „Der Schutzanzug“ oder „Der sichere Ort“. Mithilfe dieser Audio-Anleitungen können Betroffene üben, sich in kritischen Situationen in einen ruhigeren emotionalen Zustand zu versetzen.

Sind die Emotionen zu weit fortgeschritten und außerhalb des Toleranzfensters, so sind andere Formate zur Gedankenlenkung hilfreich, wie sie auch bei Patienten mit emotional instabiler Persönlichkeitsstörung verwendet werden. Diese gibt es für unterschiedlich starke Erregungsstufen und sind bekannt

als Skills oder SOS-Tools. Aus unterschiedlichen Skills wird eine Skill-Kette gebildet, um aus einer Paniksituation in eine mittlere Anspannung und von dort in eine geringe emotionale Anspannung zu gelangen.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION HILFT, EMOTIONEN UND BEDÜRFNISSE IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN NEU KOMMUNIZIEREN ZU KÖNNEN

Das Format wurde von Marshall B. Rosenberg in den 1950er-Jahren beschrieben. Der erste Schritt bildet ein urteilsfreies Beschreiben konkreter Handlungen oder Situationen, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Darauf folgt das Mitteilen unserer Gefühle in Verbindung mit dem, was wir beobachten. Diese Elemente beschreiben den Problemraum. Betroffene verstehen, wofür es geht und welche Emotionen damit verbunden sind. Der Problemraum macht deutlich, wofür eine Lösung gefunden werden soll.

Im nächsten Schritt teilen wir unsere Bedürfnisse, Werte und Wünsche mit, aus denen diese Gefühle entstehen, und formulieren schließlich eine konkrete Bitte um Handlung oder Umsetzung, damit unser Leben reicher wird. Diese beiden letzten Schritte beschreiben den Lösungsraum, der die Bedürfnisse sichtbar macht. Darauf kann der Gesprächspartner eingehen, um das Wohlbefinden des Betroffenen zu verbessern.

Beispiel: Melanie und Rudi lieben sich, haben aber unterschiedliche Bedürfnisse: Rudi ist eher zurückgezogen und depressiv, während Melanie aufgrund früherer Verlustängste ständige Bestätigung sucht. Bei einem stillen Waldspaziergang zweifelt Melanie, ob die Stille ein Problem bedeutet. Es ist eine alte Emotion. In der Therapie lernt sie, ihre Unsicherheit offen anzusprechen. Sie fragt Rudi, was er gerade braucht. Rudi beruhigt sie: Zwischen ihnen ist alles gut, er kämpft nur innerlich mit eigenen Themen. Diese offene Kommunikation ermöglicht beiden, zufrieden weiter Hand in Hand zu gehen.

DIE VERARBEITUNG VON TRAUMA- ERLEBNISSEN HILFT, ALTE MUSTER ZU VERÄNDERN

In meiner Praxis wende ich unterschiedliche Verfahren der Traumatherapie an. Ein zentrales Format ist „Original & Fälschung“ von Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge. Die Betroffenen malen Szenen mit alten Erinnerungen (das Original) als auch Szenen der

Gegenwart, mit denselben Emotionen, wie sie diese schon in der Vergangenheit erlebt haben (die Fälschung). Die Szenen sind Trigger-Szenen und bringen alte Erinnerungsfragmente vor das geistige Auge, was zu einer emotionalen Zeitreise in die Vergangenheit führt. Die Erinnerungsfragmente können nun in Zeit und den Ort relokieren werden, wo sie hingehören: in die Vergangenheit. Die folgende Übung mit der Relok-Karte hilft dabei.

Ich bin hier (zu Hause, auf dem Weg zur Arbeit ...), und wir haben das Jahr 2026. Da ist ein altes Gefühl aufgetaucht, nämlich – Das gehört ins Jahr ..., damals war ich ... Jahre alt. Das ist eine Erinnerung. Was damals war, ist vorbei! Hier sind alle die mir bekannten Dinge, die ich im Hier und Jetzt kenne und wieder-erkenne. Ich kann sie alle beschreiben: ... Ich weiß, dass ich heute ... Jahre alt bin. Es ist alles nur eine Erinnerung!

Teamaufstellungen oder die erweiterte Ego-States-Methode von Fritzsche sind ein weiteres Format. Es stellt das innere Team aus vergangenen Erfahrungen sichtbar auf und kann mit dem Betroffenen neu geordnet werden. Mit systemisch-konstruktivistischen Fragen wird geprüft, welchen Sinn die aktuellen Muster haben und welche Ziele die inneren Teammitglieder verfolgen. So kann der Betroffene als Teamleiter seines inneren Teams Rollen und Aufgaben neu definieren. Das innere Team kann das tun, was es soll: Den Betroffenen zufriedener durch sein Leben steuern.

Das innere Kind kann als Sonderfall eines inneren Teammitglieds gesehen werden. Die Aufgabe des Erwachsenen besteht darin, seinem inneren Kind Verständnis und Empathie zu schenken und zu fragen, was es braucht – um so in seiner Persönlichkeit weiter wachsen zu können. In meiner Praxis nutze ich dafür gerne ein Rollenspiel, bei dem das innere Kind virtuell im Raum platziert wird.

SELBST- UND CO-REGULATION

Anhand des Beispiels von Melanie und Rudi haben wir gesehen, dass etwaige Verunsicherung artikuliert werden kann, um für mehr Klarheit zu sorgen und gegenseitige Erwartungen zu klären. Ein schönes Beispiel, wie Ängste reduziert und das „Drücken gegenseitiger Schalter“ vermieden werden kann.

Es gibt weitere Wege, wie Paare Nähe und Distanz bewusst gestalten und ihre Verbindung stärken können. Dazu gehört, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, um Gefühle zu sortieren, oder gemeinsam bewusst im gleichen Rhythmus zu atmen (Co-Breathing), was das Nervensystem beruhigt und damit Stress reduziert. Auch das Nacherleben einer schönen gemeinsamen Erinnerung in der Gegenwartsform kann Nähe schaffen. Wenn einer der Partner über- oder untererregt ist, hilft es, dass der andere dies achtsam wahrnimmt und spiegelt, um wieder zurück in Balance zu kommen.

Alle Formate werden von mir in der Therapie angeleitet und trainiert.

UNSERE VERGANGENHEIT NEHMEN WIR IMMER MIT IN DIE BEZIEHUNG

Viele Menschen treten in eine Partnerschaft mit der Hoffnung, dass die Vergangenheit endlich keine Rolle mehr spielen möge. „Jetzt beginnt ein neues Kapitel“, „Die alten Geschichten sind vorbei“, „Mit dir wird alles anders“ – das sind typische Sätze am Anfang einer Beziehung. Doch früher oder später zeigt sich: Unsere persönliche Vergangenheit begleitet uns überallhin. Sie prägt unsere Reaktionen, unsere Sehnsüchte, unsere Ängste und unsere Muster.

In der traumasensiblen Paartherapie ist es daher zentral, die eigene Vergangenheit nicht zu verdrängen, sondern bewusst mitzunehmen. Nicht im Sinne einer ständigen Wiederholung oder einer Entschuldigung („So bin ich halt wegen meiner Vergangenheit“), sondern als Teil der eigenen Biografie, die integriert werden darf. Eine Beziehung wird dadurch nicht belastet, sondern vertieft. Hat einer der Partner einen Rucksack auszupacken, sollte er seine „Schalter“ dem Partner bekannt machen. Nur dann kann er Rücksicht nehmen bzw. dem Betroffenen in der Integration des Traumagedächtnisses unterstützen, so wie der Betroffene es braucht.

Jeder ist Teil des Problems, aber insbesondere auch Teil der Lösung. Die gemeinsame Vision ist ein gemeinsamer Start, der das Paar weiterentwickeln wird. Es gibt keinen Kleber, um eine Beziehung zu heilen. Aber es gibt Klarheit, die gemeinsam erarbeitet werden kann, sodass beide eine Entscheidungsbasis haben, auf der die Partner sich für eine gemeinsame Zukunft entscheiden können.



Dr. rer. nat. Knut Menzel
Heilpraktiker für Psycho-
therapie mit eigener Praxis
für Coaching und Training
mail@knutmenzel.de



Knut Menzel: Versöhnung
mit der Vergangenheit.
Heilung und Wachstum durch
Systemische Traumatherapie.
BoD Verlag



Knut Menzel: Liebe im
Schatten der Vergangenheit.
Trauma erkennen und die
Beziehung heilen.
BoD Verlag