

# Trauma und Partnerschaft Onlineabend

## Fakten

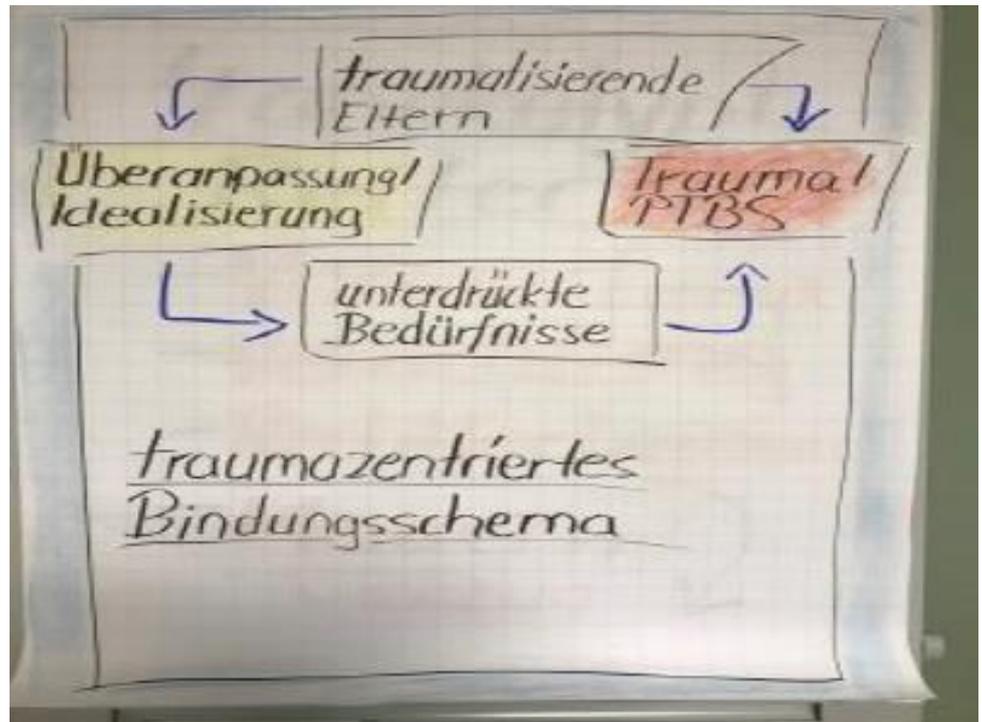
- In 50 % aller Paarbeziehung lebt mindestens einer/e, der/ die in der Kindheit traumatisiert wurde.
- Etwa 1/4 aller Frauen, die früher in einer Beziehung gelebt haben, in der körperliche und/ oder sexuelle Gewalt herrschten, leben auch heute in einer solchen Gewaltbeziehung. (Frauenstudie der Bundesregierung 2004)
- Traumatisierende Bindungserfahrung neigt dazu, die Gewalterfahrung zu wiederholen und zu reinszenieren, oft über Generationen hinweg.

## Bindungstheorie

John Bowlby hat in seiner Bindungstheorie 3 Thesen aufgestellt:

1. Eine sichere Bindung führt zu einem umfassenden Gefühl des Vertrauens in sich selbst und in andere.
2. In späteren Lebensphasen bleibt das Vertrauen in die Verlässlichkeit und Verfügbarkeit anderer Menschen und auch die Erfahrung des Gegenteils 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.

## Traumazentriertes Bindungsschema:



## Ehealltag

Sind Traumata nicht verarbeitet, kommt es in kritischen Situationen zu Triggern und Konflikten, die zu hohem Stress führen.

- hoher Erregung, Überflutung
- Freeze, Erschlaffung, totale Unterwerfung
- Flashbacksituationen

Aus Angst vor erneuten Verletzungen oder einem Bindungsverlust werden kindliche Abwehrmechanismen eingesetzt und wiederholt.

Heftigste Übertragungsmechanismen sind dann am Werk, die in dem Moment nicht mehr logisch zu erklären sind.

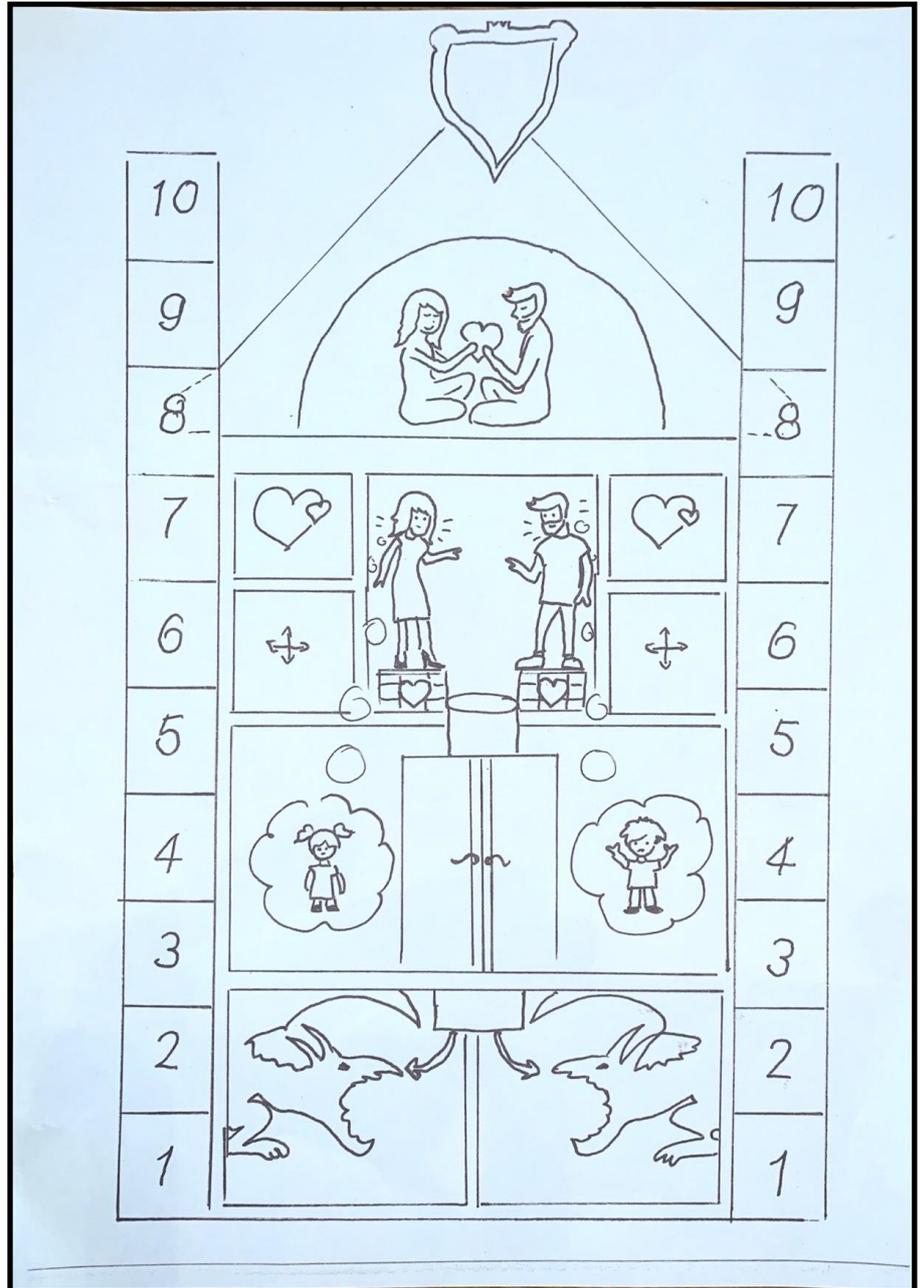
## Paarberatung

Genau wie in der Einzeltraumatherapie ist auch in der Paarberatung das ERKENNEN der Beziehungsabläufe und der Verhaltensmuster sehr wichtig.

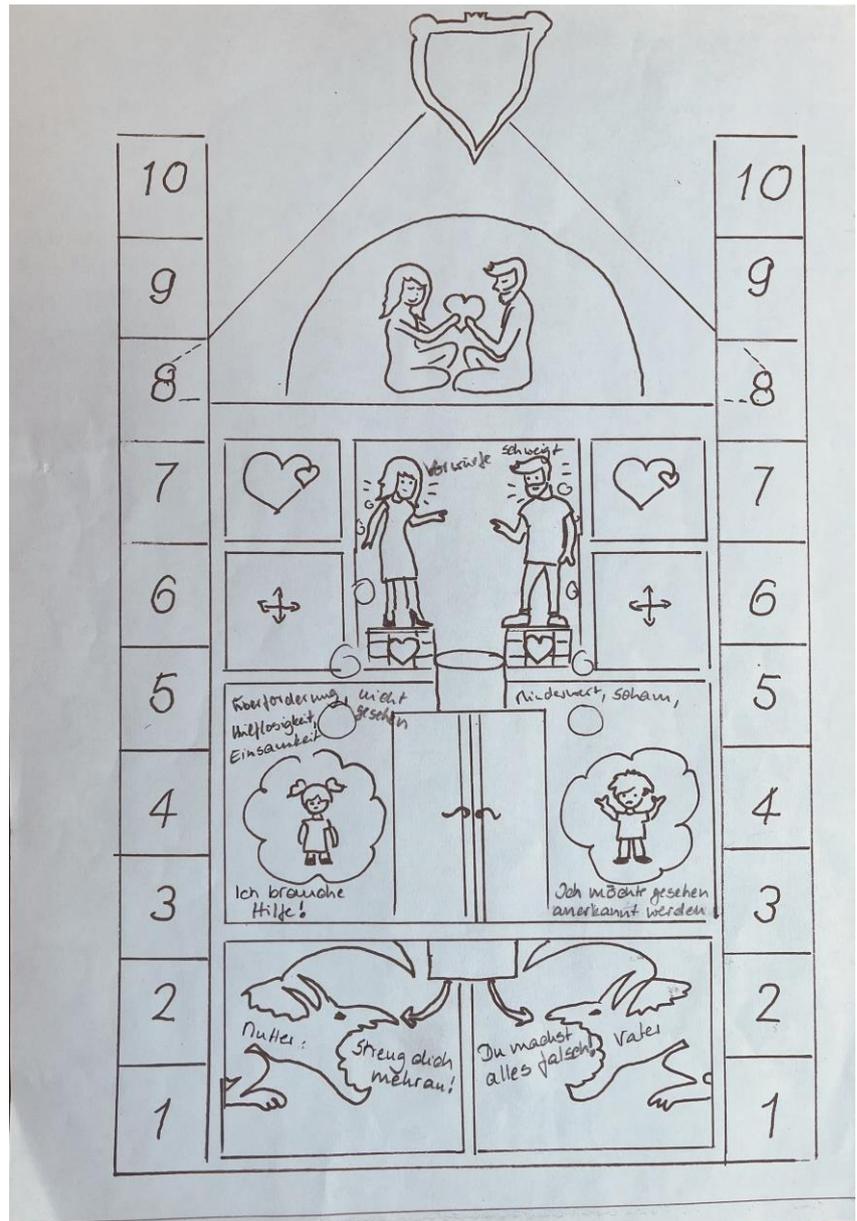
## Das Traum(a)-Haus (Dr. Katharina Klees, Aufwindinstitut)

### Eine Metapher für die Partnerschaft

- Das Traumhaus hat 5 Etagen, die auch für unsere unterschiedlichen Hirnregionen stehen.
- Der Keller steht für den Überlebensmodus des Reptiliengehirns.
- Im Erdgeschoss befinden sich die jeweiligen Kinderzimmer mit den entsprechenden Kindheitserfahrungen. Das Kinderzimmer steht für das limbische System.
- Das 3. Geschoss mit seinem Entscheidungsflur steht für den Neocortex, dem bewussten reflektierten Denken und Handeln.
- Der Alltagsraum – hier findet das aktuelle Leben und damit auch die Krisen statt.
- In der 4. Etage findet man den Besinnungsraum bzw. den Seelenhygieneraum.
- In der obersten Etage befindet sich der Liebesraum



## Ein Beispiel aus der Praxis:



## Weitere helfende Punkte in der Paarberatung:

- evt. Stopp Zeichen vereinbaren, Raum verlassen ( vorherige Ankündigung), Absprachen treffen
- Sich verabreden, darüber zu sprechen. Wie viele Minuten?
- Schwierige Paarthemen nur in Kapitelüberschriften kurz aufschreiben, keine Details und dann mit in die nächste Beratung bringen
- Bei Alkohol, Medikamenten, Müdigkeit keine Diskussionen sondern STOPP

- Statt Streit - erstmal in den Entscheidungsraum gehen
- Hier kann sich jeder entscheiden, nicht die üblichen Mechanismen, wie Flucht oder Kampf zu leben, sondern vielleicht das in ihm zu versorgen, was innerlich Not hat.

### **Besinnungsraum:**

- sich selbst zu spüren, sich wohl zu tun, Ressourcen ausleben, sich entspannen, mit Gott ins Gespräch zu kommen, um wieder in die eigene Liebe und den Frieden zu kommen.
  - Verantwortung für sich selbst nehmen, für die Not des inneren Kindes
  - Hier verändert sich die eigene Haltung.
  - Hier kann ich mich entscheiden Authentisch zu sein.
  - Im Besinnungsraum ist die Geheime Tür zum Liebesraum
  - Sexualität braucht Zeit und Vorbereitung
  - „Für den anderen“- wenn jeder mit dieser Haltung den Aufenthalt im Liebesraum gestaltet, kann Liebe wachsen und gedeihen und zur gemeinsamen Erfüllung werden.
- 
- Partner können sich gegenseitig helfen, sich in der Gegenwart zu verankern
  - Reorientierungshilfen/ Notfallpläne erarbeiten
  - Ressourcen, jeder für sich/ als Paar
  - Gemeinsamen Sinn finden
  - neue Perspektive entwickeln
  - Erfolge feiern!

- Beziehungsaufbau ist ein Weg und braucht Zeit
- Veränderung wird möglich und geschieht Schritt für Schritt

### **Ein Gedicht von Ulrich Schaffer**

Wir sind zwei Eisläufer, die ihre getrennten Figuren laufen;  
aber immer wieder, ein jeder vom Ende seines Eises kommend,

laufen wir aufeinander zu,

begegnen uns, berühren einander vorsichtig

und führen den Zaubereiner gemeinsamen Figur aus.

In jedem Moment sind wir allein, laufen auf dünnen Stahlkufen  
auf dieser glatten Oberfläche, immer in der Gefahr zu fallen.

Jeder von uns läuft allein, und doch sind wir uns voll des anderen bewußt.

Wir zittern für uns selbst, aber auch für den anderen.

Es ist nicht zu sagen, ob wir allein sind oder zu zweit.

Wir sind allein und sind es nicht.

Unsere Übung heißt „Paarlaufen“.

Aber wir können es nur,

wenn jeder als einzelner auch laufen kann.“

## **Anhang**

verwendete Literatur:

Bowlby, J.. (2001). Frühe Bindung und kindliche Entwicklung.

Klees, K. Traumasensible Paartherapie

Sanders, R. Die Paarschule

Roderus, U., Schmidt, U. Alte Rechnungen und falsche Schuldner

Das Traum(a)Haus nach K. Klees

