

Trauma und Freundschaft

Ein Nestli Institut Impulsvortrag
von
Anke Karpinski
8.11.2023



Freundschaften – sie sind so kostbar und doch manchmal so herausfordernd! Haben mögliche Traumafolgen Einfluss auf Freundschaften? Gibt es relevante „Freundschafts-Fettnäpfchen“ bei traumaträgenden FreundInnen, die entdeckt und verändert werden können? Dieser Impulsabend möchte darauf Antworten finden.

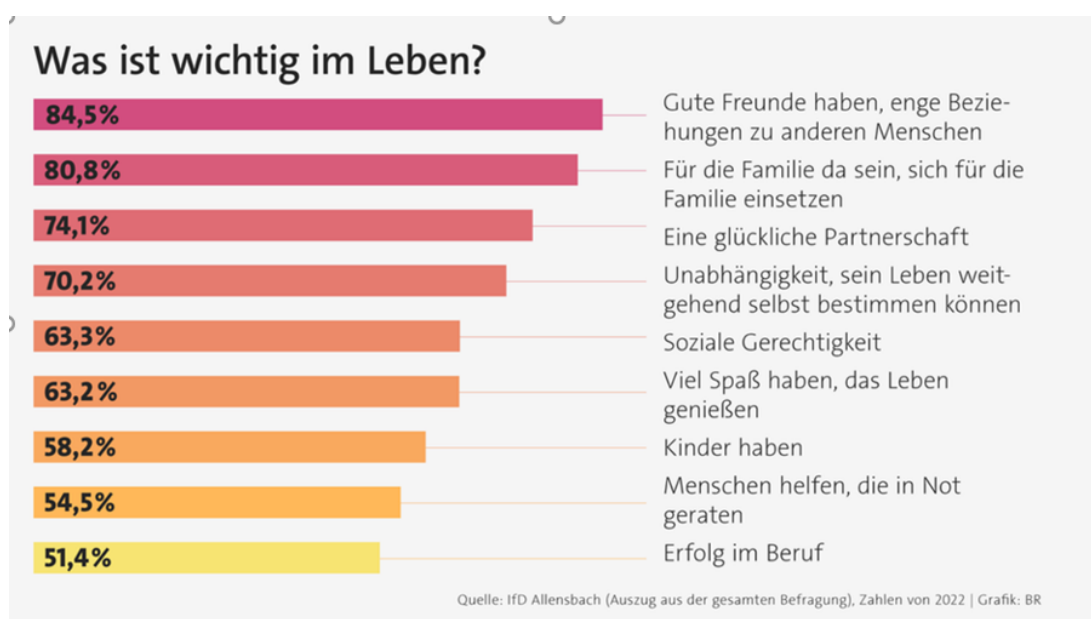
Inhalt

1.	Die Sache mit der Freundschaft	3
1.1.	Freundschaft „unter der Lupe“	3
1.2.	Freundschaft und die Frage der Gestaltung.....	3
2.	Möglicher Einfluss von Traumafolgen auf Freundschaft.....	4
2.1.	Wenn Traumatisierung durch Bindungs- und Entwicklungsverletzungen entstanden ist	4
2.2.	Einfluss von Traumatisierung auf der Körperebene.....	5
2.3.	Enttäuschtes Vertrauen in der Biographie	5
2.4.	Zerbrechliches Vertrauen im Hier und Heute	5
3.	Umgang mit Enttäuschung, Streit und Missverständnissen	6
3.1.	Was ist das „Normal“ nach so viel erlebtem „Unnormal“?.....	6
3.2.	Exkurs „Traumawissen kompakt“ Der Einfluss von Dissoziation	6
4.	Die Angst vor Ablehnung.....	7
4.1.	Ablehnung hat viele Gesichter	7
4.2.	Ablehnung vermeiden um jeden Preis	8
4.3.	Kompensation von Angst vor Ablehnung.....	8
4.4.	Der Angst vor Ablehnung begegnen – Hilfe durch Verstehen	8
5.	Gute Grenzen als freundschaftserhaltende Maßnahmen.....	9
5.1.	Der Sinn guter und gesunder Grenzen	9
5.2.	Grenzen im Zusammenhang mit Traumatisierung.....	9
5.3.	Grenzen und die Sehnsucht nach Verbundenheit.....	9
6.	Trauma und toxische Beziehungen	10
6.1.	Toxische Beziehung – ein „Modewort“?	10
6.2.	„Symptome“ toxischer Beziehungen mit Traumafolgen.....	10
6.3.	Umgang mit dissoziativ bedingter Ambivalenz in toxischen Beziehungen	10
7.	Eine Freundschaft wächst – Trotz und mit Traumafolgen	11
7.1.	Wachstum ist ein Prozess, kein „Senkrechtstart“	11
8.	Anhang: verwendete Literatur	12

1. Die Sache mit der Freundschaft

1.1. Freundschaft „unter der Lupe“

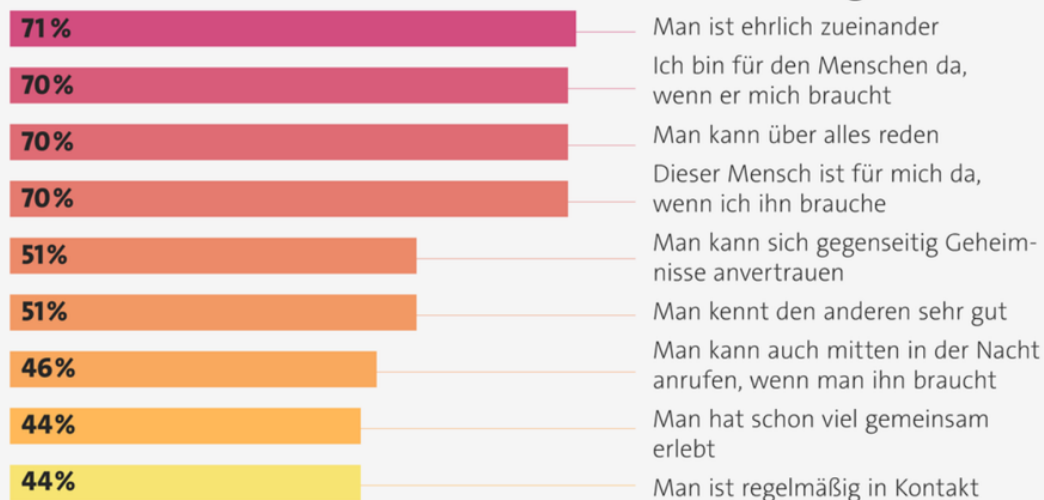
- gehört Freundschaft (einfach) zum Leben dazu – wie Essen und Trinken?
- Was macht Menschen zu FreundInnen?
- Freundschaft – nur eine Sache der Seele?
- Was hat Freundschaft mit Belohnung zu tun?
- Zahlen, Daten, Fakten, Wahrheiten...



1.2. Freundschaft und die Frage der Gestaltung

- Freundschaft kann aufgrund ihrer Relevanz bzw. Wichtigkeit oft durch verschiedenste „Fettnäpfchen“ heraufgefordert sein
- Freundschaft braucht Klärung:
 - Wer braucht wie viel Kontakt?
 - Wie intensiv stellen wir uns die Freundschaft vor?
 - Was sind deine, was sind meine Wünsche und Erwartungen?
 - Wie viel Zeit verbringen wir miteinander?
 - Wie gestalten wir unsere gemeinsame Zeit?
 - Wie viel zeigen wir uns voneinander?

Was ist in einer Freundschaft besonders wichtig?



Quelle: YouGov; Sinus-Institut (Auszug aus der Befragung), Zahlen von 2018 | Grafik: BR

- „Freundschaften oder Beziehungen zu bilden ist wie ein Tennisspiel. Man spielt sich die Bälle zu und schaut, wie oft der andere zurückspielt.“ (Dami Sharf)
- Freundschaften unter Menschen, die Traumafolgen tragen, entwickeln und gestalten sich meist anders, als nicht-trauma-beeinflusste Beziehungen.
- Aus Frust und Enttäuschung in fehlgeschlagenen Freundschaften können schmerzhaft und beziehungsfeindliche Überzeugungen hervorgehen.
- „Freundschaft ist zunächst die Fortsetzung der Familie mit eigenen Mitteln. Aus vorgegebenen Beziehungen werden eigene Entscheidungen für oder gegen andere Menschen. In unseren Freundeskreisen geben wir unseren Werten und Haltungen eine soziale Gestalt,“ (fluter – ein Magazin der Bundeszentrale für politische Bildung in der Ausgabe 73 im Winter 2019/2020).

2. Möglicher Einfluss von Traumafolgen auf Freundschaft

2.1. Wenn Traumatisierung durch Bindungs- und Entwicklungsverletzungen entstanden ist

- Menschen mit Bindungsverletzungen haben es lernen müssen, „es allein zu schaffen“, „es allein auszuhalten“. Sich allein fühlen ist für viele traumatragende Menschen ein sehr vertrautes und vorherrschendes Gefühl.
- Regulation von Stress ist einem Kind zunächst nur durch Co-Regulation eines feinfühligen, sicheren Bindungsgegenübers möglich. Es schafft das nicht allein!
- Bleibt diese Co-Regulation aus, läuft die Sehnsucht nach Sicherheit ins Leere.
- Anders als nicht so tiefgreifende Verletzungen, also Erfahrungen oder Prägungen aus unserer Kindheit heilen Verletzungen dieser Art nicht durch „Umlernen“ oder durch Treffen neuer, guter Entscheidungen als Erwachsene.
- „Es allein schaffen zu müssen“ wird so dass „neue Normal“ für diesen Menschen. Es ist ihm vertraut, damit kennt er sich aus. Dieses Normal hat sich als tragfähiger Schutz erwiesen.

- Michaela Huber sagt, dass Traumaerfahrungen keine Lernerfahrungen sind und dementsprechend auch nicht durch Umlernen heilen können. Gerade Bindungsverletzungen benötigen für ihre Heilung neue, heilsame, gute Erfahrungen.

2.2. Einfluss von Traumatisierung auf der Körperebene

- Traumata können Einfluss auf das körperliche Empfinden bzw. Erleben von Lebendigkeit oder sich-lebendig-fühlen haben, was zur Folge hat, dass das Wahrnehmen der eigenen Wünsche und Bedürfnisse erschwert ist.
- Ursächlich ist dafür u.a. die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen (führt zu Hypervigilanz = erhöhte Wachsamkeit) und des Hormons Oxytocin.

2.3. Enttäushtes Vertrauen in der Biographie

- Bedürfnisse nach Bindung, Beziehung und Verbundenheit sind in einen Menschen von Geburt an hineingelegt und suchen nach einer entsprechenden „Antwort“, die sie stillt.
- Ein Kind vertraut darauf, dass es das bekommt, was es benötigt.
- Ungestillte, lebenswichtige kindliche Bedürfnisse benötigen eine Bewältigungsstrategie für den entstandenen Mangel oder Schmerz.
- Mögliche (vermeintlich trostversprechende) Kompensationsstrategien (z.B. das Ess- oder Medienverhalten betreffend – werden entwickelt um weiteren oder erneuten Schmerz zu vermeiden.
- Ungestillte, nicht erfüllte Bedürfnisse bestehen bis ins Erwachsenwerden – die Sehnsucht nach Beziehung – Verbundenheit – bleibt erhalten.
- Diese werden, wie als Kind als „gefährlich“ oder „zu vermeiden“ beurteilt, um neuen Schmerz zu vermeiden und um neuen, schwer erträglichen Mangel zu erleben.
- Die erwachsene Person greift auf den „bewährten“ „Schutzreflex“ in Form von Rückzug, erneutem Alleinsein und Misstrauen zurück und kann so einem echten und ernstgemeinten Beziehungsangebot nicht vertrauen.
- Das „Hier und Jetzt“ kann nicht als sicher wahrgenommen werden. Das „Dort und Damals“ bleibt die Überzeugung und Wirklichkeit.

2.4. Zerbrechliches Vertrauen im Hier und Heute

- Traumatisierte Menschen dürfen durch neue Erfahrungen lernen, das Früher vom Heute zu unterscheiden.
- Dazu gehört auch das Verstehen, dass es ohne ein erstes oder wieder neues“ Vertrauen nicht geht.
- Ist ein – und sei es ein noch so kleiner „Vertrauensvorschuss“ möglich?
- Traumatisierten Menschen hilft es, wenn sie am Freundschaftsgegenüber lernen dürfen, dass bei Misstrauen, Ablehnung oder Rückzug dieses nicht persönlich gemeint ist.
- Seelsorger/Berater/Therapeuten/Begleiter helfen, indem sie, ohne Druck aufzubauen, die Sicherheit vermitteln, dass es niemals zu spät oder zu unmöglich ist, einen Freund/eine Freundin zu haben. Eigene Sicherheit und Gelassenheit überträgt sich auf das Gegenüber.

- Im sicheren Rahmen der Begleitung ist es gut, sich gemeinsam auf die Suche nach dem Teil der Persönlichkeit machen, der sich schon ein wenig auf Beziehung einlassen kann.
- Im Entstehen und Wachsen der Freundschaft dürfen beide FreundInnen die Erfahrung machen, dass Freundschaften nicht grundsätzlich und immer herausfordernd sind, wenn Traumatisierung vorliegt, selbst dann, wenn es bis hierhin die erlebte Wirklichkeit war.
- Durch das „Dran-bleiben“ anstelle von Aufgeben können die Menschen die besondere Tiefe und Verbundenheit solch einer Beziehung gemeinsam „feiern und genießen“.

3. Umgang mit Enttäuschung, Streit und Missverständnissen

3.1. Was ist das „Normal“ nach so viel erlebtem „Unnormal“?

- Traumatisierte Menschen haben oft niemals erlebt, dass es Beziehungen gibt, die beiden Beziehungspartnern gut tun.
- Sie kennen es nicht, dass es emotionale Nähe und Nahbarkeit, emotionales „Mitschwingen“ oder gegenseitige Achtsamkeit gibt.
- Menschen, die schon als Kinder in Beziehungen tief verletzt wurden, haben nicht erfahren, dass diese nicht abbrechen oder abgebrochen werden, wenn unterschiedliche Meinungen oder Lebensweisen vorhanden sind.
- Traumatragende Menschen haben echtes, wertschätzendes Interesse an ihrer Person vielleicht nie erlebt.
- Es können keine „guten Beziehungsgrundlagen und -erfahrungen“ abgerufen und ins „Hier und Heute“ übernommen werden, um sie für Freundschaften zu nutzen.
- Den Menschen ist kein Rückgriff auf bereits vorhandenen guten Lernerfahrungen möglich.
- Für sie ist es normal, dass alles, was eine Beziehung in ihren Augen gefährden könnte (Streit, unterschiedliche Meinungen, gute Grenzen...) unbedingt vermieden werden muss.

3.2. Exkurs „Traumawissen kompakt“ Der Einfluss von Dissoziation

- Das Wissen um und über Dissoziation ist relevant für das Verstehen von Beziehungen betroffener Menschen.
- Dissoziation als Traumafolge bedeutet, dass sich aufgrund von nicht bewältigbaren, oft lebendbedrohlichen Erfahrungen diese vom bewussten Erleben und Erinnern abgespalten haben.
- Das bedeutet, dass sie wie „eingefroren“ und damit für die Zukunft für diese Person nicht mehr erinnerbar sind.
- Dieses „Vergessen“ ist in einer solchen Situation notwendig, damit diese überlebt werden kann.
- Das Erlebte wäre zu schlimm, zu schwer, zu überwältigend, wenn es weiterhin verfügbar und immer im Bewusstsein wäre.
- Man könnte solch eine Abspaltung (oder auch innere Aufspaltung) als einen Schutz verstehen, damit die Person ihr Leben weiter fortsetzen kann.
- Ein mögliches Ziel einer Traumatherapie kann deshalb sein, eine in sich aufgespaltene Persönlichkeit wieder zu einer eins-seienden zu verbinden.
- Ist es in einer Person zu Dissoziation gekommen, hat es meist nicht ausschließlich zu einer die Abspaltung von verletzten, bedürftigen Teilen dieses Menschen gegeben, sondern

darüber hinaus entstehen im Inneren desjenigen auch Anteile, die wie eine Art „Wächter“ oder „Aufpasser“ oder „Kontrolleuer“ agieren. Deren Vorhandensein nutzt das ganze Persönlichkeitssystem, um zu warnen, wenn sich vermeintlich neue Verletzungssituationen andeuten. Sie warnen vor einer Bedrohung, die durch Wiedererleben oder sich Wiederholen von schlimmen Erfahrungen kommen kann.

- Innere „Wächter“ kontrollieren, damit nichts erneut passiert, was dem Menschen irgendwann einmal massiv geschadet hat.
- Es können also im Inneren einer traumatisierten Person Persönlichkeitsanteile agieren, die die traumatischen früheren Erfahrungen nicht von möglichen guten, heilsamen Erfahrungen im Heute trennen und differenzieren können.
- Sie übertragen das, was Schlimmes erlebt wurde ins Heute und sind überzeugt, dass sich alles wiederholt bzw. nicht verändert hat.
- Dissoziation kann also ein relevantes „Freundschafts-Fettnäpfchen“ sein bzw. werden, wenn man nicht darum weiß.
- Das Wissen gibt dem Freund/der Freundin die Chance, differenzieren zu können: Nicht ICH persönlich bin gemeint, nicht MIR im Hier und Heute gilt dieses Misstrauen, nicht wegen MIR zieht sich mein Gegenüber zurück und demonstriert Gleichgültigkeit, nicht ich als Freund/Freundin soll kontrolliert werden – es sind frühere Beziehungsmuster, die hier greifen.
- Dies kann genauso in die andere Richtung erlebt werden: Auch die „Vergötterung“ oder „Glorifizierung“, die ich in meinem Gegenüber erlebe, ist nicht die des Erwachsenen, sondern das Bestreben des Inneren, es mir auf jeden Fall recht zu machen, um mich nicht zu vertreiben.
- Traumatisierung kann dazu führen, dass der „grüne Bereich“ (also der Bereich des Lernens) im sog. Stresstoleranzfenster eines Erwachsenen kleiner ist, als der eines nicht so verletzten Menschen. Das führt dazu, dass sich die traumatragende Person unter Stress oder Streit früher in der Übererregung befindet als eine nicht-traumatisierte Person und dementsprechend nicht angemessen fühlen oder handeln kann. Hier ist die Gefahr, dass Situationen falsch bzw. überbewertet werden.

4. Die Angst vor Ablehnung

4.1. Ablehnung hat viele Gesichter

- Angst vor:
 - Zurückweisung
 - dem Alleinsein, bzw. Alleingelassen werden
 - dem Vergessen-werden
 - Verlassen-werden
 - dem „Nicht sein-dürfen“
 - „Nicht anerkannt-sein“
 - „Nicht gehört- bzw. nicht Gesehen-werden“
 - Isolation
 - „Etwas-falsch-machen“
 - dem hilflosen Zurückzubleiben
 - zu viel Nähe und zu wenig Distanz

All diese Ängste können uns darauf aufmerksam machen, dass unsere grundlegenden Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Wertschätzung und Annahme ungestillt sind.

Sie können uns einschüchtern und erstarren lassen oder gute Warnsignale dafür sein, dass Veränderung nötig ist und wir uns aus der Angst heraus bewegen.

4.2. Ablehnung vermeiden um jeden Preis

- Um Ablehnung zu vermeiden, werden/wird
 - offensichtliche Grenzüberschreitungen oder Grenzenlosigkeit hingenommen
 - eigene Abgrenzung untersagt
 - das individuelle Nähe- und Distanzbedürfnis (soweit überhaupt vorhanden) nicht beachtet
 - eigene Bedürfnisse zurückgestellt
 - Echtsein als beziehungsgefährdend bewertet
- Um Ablehnung zu vermeiden, kommt es zu
 - Überangepasstheit
 - Negieren von Gefühlen
 - Etablieren von Copingstrategien

4.3. Kompensation von Angst vor Ablehnung

- (Über)große Angst vor Ablehnung sucht nach Kompensationsstrategien, die nicht immer offensichtlich sind.
- Man will den anderen übermäßig kontrollieren.
- Das Gegenüber wird glorifiziert.
- Man zeigt eine unechte Gleichgültigkeit – auch durch Rückzug.

4.4. Der Angst vor Ablehnung begegnen – Hilfe durch Verstehen

- Verstehen lernen, wo die Ursachen der Ängste verortet sind.
- Trigger verstehen lernen.
- Es braucht eine traumasensible Begleitung, die Co-regulieren kann.
- Der Rahmen und die Möglichkeiten von Freundschaft sollten nicht überspannt werden.
- Die Ressourcen in der Freundschaft sollten pflegen.
- Als Freund oder Freundin kann ich zu guten, neuen, heilsamen Erfahrungen beitragen.

5. Gute Grenzen als freundschaftserhaltende Maßnahmen

5.1. Der Sinn guter und gesunder Grenzen

- Beziehungsräume und -kontexte benötigen Grenzen um Sicherheit zu geben.
- Das Verständnis von und das Wissen um gute und gesunde Grenzen und deren Einhaltung ist ein komplexes und herausforderndes Thema.
- Grenzüberschreitungen oder Nicht-Einhalten von Grenzen führt zu Verletzungen oder gar zu zerstörten Beziehungen.
- Grenzen helfen uns, zu verstehen, bis wohin „ich gehe“ und wo „ich aufhöre“ und wo mein Gegenüber „anfängt“.
Martin Buber: „Ein klares ICH und ein klares DU ergeben ein klares WIR“
- Grenzen dienen dem Schutz jeder eigenständigen Persönlichkeit.

5.2. Grenzen im Zusammenhang mit Traumatisierung

- Menschen, die in Bindung, Beziehung und Autonomie verletzt wurden, haben oft besonders im Bereich von guten, gesunden, wichtigen Grenzen keine hilfreichen Lernerfahrungen machen können. Oft blicken sie nur auf negative Auswirkungen von Grenzen zurück.
- Grenzen – so sie denn gesetzt wurden – dienen schnell einem kompletten Beziehungsabbruch und wurden deshalb als sehr gefährlich erlebt.
- Als Kind musste immer wieder die Beziehungssicherheit „überprüft“ werden – oft mit der Folge, dass Bindung und Autonomie paradox erlebt wurden, weil man sich eigentlich abwenden oder auf Abstand gehen wollte, es sich aber nicht erlaubt hat, um nicht für den Abbruch der Beziehung verantwortlich zu sein.
- Es kann nicht auf die Erfahrung zurückgegriffen werden, dass Grenzen der Sicherheit in Beziehungen dienen.
- Um Beziehungen nicht durch Abgrenzung zu gefährden, neigen traumatisierte Menschen leicht dazu, sich in Beziehungen ausnutzen zu lassen.
- Die fehlende Fähigkeit oder die fehlende „innere Erlaubnis“ zum Setzen von Grenzen birgt die Gefahr, sich in emotional abhängig machenden Beziehungen zu verstricken.
- Fehlende Abgrenzung kann dazu führen, dass das Gegenüber durch die traumatisierte Person eingeengt wird. Eine mögliche Folge ist, dass es sich abwendet.

5.3. Grenzen und die Sehnsucht nach Verbundenheit

- Es kann sich aufgrund des Ungleichgewichts von Bindung und Autonomie sowie falsch verstandener oder nicht gesetzter Grenzen in Freundschaften ein sehr anstrengender Kreislauf entwickeln.
- Traumatisierte Menschen befinden sich schneller im Hochstress - aufgrund der Mehrausschüttung von Stresshormonen.
- Manchmal haben sie nicht die Fähigkeit, in eine Stressregulation zu gelangen, so dass das Nervensystem sich in ständiger Übererregung befindet.
- Mögliche Folge: Hypervigilanz um ständig die lebensnotwendige Verbundenheit zu überprüfen bzw. zu kontrollieren, die im Hochstress nicht wahrgenommen bzw. beurteilt

werden kann. Diese engt das Gegenüber ein und führt evtl. zu mehr Abgrenzung seinerseits.

6. Trauma und toxische Beziehungen

6.1. Toxische Beziehung – ein „Modewort“?

- Giftstoff, lateinisch „Toxikum“ schadet oder vernichtet einen Organismus.
- Beziehungen, können so „vergiftet“ oder „giftig“ sein, dass sie der Lebendigkeit der einzelnen Freundschaftspartner oder dem „Organismus“ Freundschaft schaden, ihn sogar gefährden oder vernichten.
- Toxische Beziehungen bewirken das Gegenteil von Sich-gut-tun und von Verbundenheit, sowie von gemeinsamem Wachsen. Auch vom Sich-erleben und - mitteilen, von Heilung, von Echt-sein, von Verstehen dessen, wozu wir geschaffen sind: Nämlich vom Sicher-sein im Miteinander.

6.2. „Symptome“ toxischer Beziehungen mit Traumafolgen

- „verdrehte“ Wahrnehmung, wie Beziehung eigentlich sein sollte/könnte
- sich sehenden Auges schlecht behandeln lassen
- verbleiben in solchen Beziehungen, aufgrund der Unfähigkeit, sie zu verlassen
- Abwertung durch das Gegenüber
- unangemessene, einseitige Schuldzuweisungen
- Liebesentzug bei Fehlverhalten
- Verweigerung von Hilfe
- „Abstrafen“ durch Rückzug, Schweigen, Abwerten, „Gosthing“
- Manipulation und Ironie
- Erpressung

6.3. Umgang mit dissoziativ bedingter Ambivalenz in toxischen Beziehungen

- Durch die „Traumabrille“ betrachtet, können innerpsychische Ambivalenzen durch Dissoziation eine „einheitliche“ bzw. „einvernehmliche“ Beurteilung von Beziehungen erschweren oder unmöglich machen. Es fehlt das Bewusstsein der Toxizität aufgrund der inneren Abspaltung.
- Die verletzten, bedürftigen, kindlichen Anteile, wünschen sich Versorgung und Beziehung um jeden Preis. Sie konkurrieren mit inneren „Wächtern“ oder „Vermeidern“. Diese forcieren genau das Gegenteil, weil sie vor erneuter Verletzung in einer Beziehung schützen wollen.
- In diese Ambivalenz gibt ggfls. die erwachsene, bzw. die Alltagsperson noch ihre Befürchtung, dass diese Beziehung grundsätzlich „ungesund“, vielleicht sogar tatsächlich gefährlich ist, weil sie durch bereits zerbrochene Freundschaften verunsichert ist.
- Tiefe Prägungen in früher Kindheit, die im Heute eine Stimme haben („Du solltest eigentlich gar nicht da sein“, „Du bist es nicht wert“) sorgen für innere Verwirrung und

Unklarheit über Beziehungsverläufe. Diese können so vordergründig oder „laut“ sein, dass die Wahrnehmung der Realität verloren geht.

- „Besser eine Beziehung, die mir schadet bzw. nicht gut tut als KEINE Beziehung“
- Gerade Menschen, die aufgrund von Traumatisierung in der besonderen Gefahr stehen, toxische Beziehungen zu leben, benötigen Hilfe für das ganze Persönlichkeitssystem durch traumasensible Begleitung bzw. professionelle Hilfe.

7. Eine Freundschaft wächst – Trotz und mit Traumafolgen

7.1. Wachstum ist ein Prozess, kein „Senkrechtstart“

- Tiefe in einer Freundschaft, braucht Zeit, Raum und den richtigen Rahmen, um sich zu entwickeln.
- „Belastungsproben“ sollten dem Entwicklungsstand der Beziehung angepasst werden.
- Reden, reden, reden – und da, wo Worte noch fehlen, Tempo und Timing anpassen.
- Wissen wir um die Erwartungen des anderen an unsere Freundschaft?
- Was und wie viel von mir zeige ich?
- Wann zeige ich das, was ich zeigen möchte?
- Sind wir gut ausbalanciert unterwegs mit dem, was wir voneinander wissen?
- Wie geht mein Gegenüber damit um, wenn ich zwischen Nähe und Rückzug schwanke, weil ich innerlich so viele unterschiedliche Meinungen bedienen muss?
- Wie reagiere ich wiederum auf die vorangegangene Reaktion meines Gegenübers?
- Geht es uns beiden mit der „Dosis“ Freundschaft gut?
- Ist es für beide ausreichend ausgewogen (inhaltlich, zeitlich, räumlich)
- Erlauben wir uns gegenseitige, wertschätzende und konstruktive Kritik oder Korrektur?
- Sind meine Dinge bei dir gut aufgehoben? Bist du verschwiegen?
- Welche guten und gesunden Grenzen brauchen wir zu unserer individuellen Sicherheit?
- Können wir über Enttäuschungen, Missverständnisse, Verletzungen in den Austausch kommen?
- Können wir, wie Verena König es beschreibt, zwischen Resonanz und Mitgefühl unterscheiden?

Martin Buber „Ein klares ICH und ein klares DU ergeben ein klares WIR“

8. Anhang: verwendete Literatur

- König, Verena: Bin ich traumatisiert?, GU Verlag, 2021 (2021)
- Huber, Michaela: Trauma und die Folgen, Junfermann Verlag, 2020
- Charf, Dami: Freundschaften leben und pflegen, Blogartikel, 2020
- König, Verena, diverse Podcastfolgen
- <https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/tag-der-freundschaft-psychologie-darauf-kommt-es-an-bei-freunden-100.html>
- <https://www.srf.ch/news/schweiz/psychologie-der-freundschaft-junge-koennen-trotz-vieler-freunde-einsam-sein>