

Trauma und Partnerschaft - Was hilft, den vergangenen Schrecken zu überwinden?

- Michaela Huber
- www.michaela-huber.com

Zuerst: Ressourcen finden!

- Ressourcen-aktivierenden Methoden wie Ressourcium (Huber, 2008) sollen zeigen:
- Wenn sie nicht gegenseitig chronisch gewaltvoll miteinander umgehen, gibt es in den meisten Partnerschaften gute Chancen, sich gegenseitig beim „Heil-Werden“ zu unterstützen.
- Schuldgefühle abbauen und Übertragungen verändern hilft, den Partner nicht mehr als TäterIn, (ohnmächtigen) Zeugen von Schrecken bzw. Opfer zu erleben bzw. ihn/sie dazu zu machen.

Folie 3

Sie finden wie magisch zueinander – wie?

20.03.2010 Copyright: Michaela Huber 4

Folie 4

Gleich und gleich gesellt sich gern – und Gegensätze ziehen sich an

- In mindestens 50% aller Paare lebt mindestens eine/r, der/die in der Kindheit traumatisiert wurde. D.h. oft: strukturelle Dissoziation!
- Je krasser die Bindungserfahrung, desto komplementärer die Paar-Bindung (nach Bindungsstil, nach „Tarzan-sucht-Jane“-Stil etc.)
- Bindungs-Erfahrung wird an die Kinder weitergegeben.
- Täter-identifizierte und Täter-loyale Innenanteile reinszenieren die Gewalt-Erfahrung.
- Etwa ¼ aller Frauen lebte früher in einer Beziehung, in der körperliche oder sexuelle Gewalt herrschten, oder lebt gegenwärtig in einer solchen Gewaltbeziehung (Frauenstudie der Bundesregierung, 2004)
- Zwischen 25 und 50% aller Frauen, die in der Kindheit sexuelle Gewalt in der Familie erfuhren, liefern später ihre Kinder an männliche Partner aus, die sie wiederum sexuell quälen.
- Wir sollten erkennen, in welcher Form traumatische Erfahrungen, insb. Bindungstrauma, eine Rolle spielen in der Gestaltung der Paarsituation.
- Und es ist gut, einige Angebote im „Handwerks-Kofferchen“ zu haben.

20.03.2010 Copyright: Michaela Huber 6

Woran erkenne ich, ob jemand akut traumatisiert wurde/wird?

Symptome der akuten Posttraumatischen Belastungsreaktion

- Angstzustände und erhöhte Schreckhaftigkeit
- Alpträume und Schlafstörungen
- Häufiges Wiedererleben von Teilen des Traumas; u. a. Schmerzen...
- Vermeidung von Trauma-Reizen
- Empfindungslosigkeit, Losgelöstsein, Einsamkeit, Entfremdung, Kontaktscheu
- Umwelt, Körper u. Gefühle nicht richtig wahrnehmen - dissoziieren
- Konzentrations- und Leistungsstörungen
- Gereiztheit und Impulsdurchbrüche

Woran erkenne ich, ob jemand eine chronische Traumastörung hat, also eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)?

Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- **A** einem seelisch und/oder körperlich todesnahen Ereignis (und/oder: schweren Bindungstrauma!) ausgesetzt gewesen sein.
- **B** Wiedererleben (von Teilen) des Traumas
- **C** Vermeidung und seelische Betäubung
- **D** Erhöhtes physiol. Erregungsniveau
- **E** o.g. Symptome länger als 1 Monat
- **F** Symptome verursachen erhebliches Leid

PTBS, Geschlecht und weitere Probleme

Große am. Untersuchung: Kessler, 1995:

- 88 % der Männer und 79% der Frauen mit PTBS haben weitere gravierende Probleme.
- Frauen: schwere depressive Störungen (49 %); Phobien (29/28%); Alkoholmissbrauch und –abhängigkeit (28%); Drogenmissbrauch und –abhängigkeit (27%)
- Männer: Alkoholmissbrauch und –abhängigkeit (52%); schwere depressive Störung (48%); Verhaltensstörung (43%); Drogenmissbrauch und –abhängigkeit (35%), Phobien (31%)

20.03.2010

Copyright: Michaela Huber

15

Woran erkenne ich, ob jemand
frühe Langzeittraumata -
Bindungstraumatisierung,
Vernachlässigung, Verwahrlosung,
körperliche und/oder sexuelle
Gewalt erlebt hat?

20.03.2010

Copyright: Michaela Huber

17

Folie 11

**Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung
(Folge von – meist frühem - Langzeittrauma)**

1. Störungen v. Gefühlszuständen und Impulsen (keine Kontrolle darüber...); in der Folge oft Süchte
2. Dissoziative Störungen (Gedächtnislücken, Entfremdungserleben, getrennte Anteile...)
3. Störungen der Selbstwahrnehmung (Gefühl des Opferseins, Schuld, Scham, unzureichende Selbstfürsorge)
4. Störungen in der Beziehung zu anderen
5. Somatisierung (mal zuviel, mal zuwenig fühlen...)
6. Veränderung von Lebenseinstellungen (es gibt keinen guten Gott, oder zynisch sein, oder dem Bösen in sich nachgeben, oder das Gefühl, bald sterben zu müssen...)

20.03.2010 Copyright: Michaela Huber 19

Folie 12

**Bindungsprinzipien aus
Misshandlungsfamilien**

20.03.2010 Copyright: Michaela Huber 20

Wie sich zerstörerische Macht äußert

- Opferung
- Verrat
- Erpressung/Nötigung
- Geiselnahme/“Stockholm-Syndrom“
- Macht-voller Einsatz von emotionaler, körperlicher, sexueller Gewalt
- Schuld und Schuldabwehr
- Heiße Liebe – kalter Hass
- Leugnung, Schweigen und Dissoziation
- Parentifizierung
- Geheimnisse
- Loyalität zu Tätern

Übertragungs-Dynamik von Misshandlungs-Paaren untereinander bzw. zu TherapeutInnen/BeraterInnen

Übertragung/Gegenübertragung

- Das hilflose Opfer
- Das aggressive Opfer
- Der gleichgültige Zeuge
- Der ohnmächtige Zeuge
- Der Retter/die RetterIn
- Der Täter/Die TäterIn
- Das Kind/der Erwachsene

Gegenüber HelferInnen:

- „Ich bin/wir sind so klein, ich kann/wir können das nicht“.
- Nur du kannst mir/uns helfen.
- „Mach das weg, sofort!“
- „Du kannst mir/uns ohnehin nicht helfen.“
- „Du siehst mich/uns nicht“.
- „Du lässt mich/uns im Stich.“
- „Du tust mir/uns etwas an.“

20.03.2010 Copyright: Michaela Huber 24

Was braucht das Gehirn, um vom Trauma zu genesen?

- Es braucht viele Puzzle-Stücke, die ein Ereignis der Vergangenheit zuordnen.
- Deshalb: Keine aktuelle Traumatisierung und möglichst kein Täterkontakt mehr! Kontakt zu Tätern (auch Eltern/Schwiegereltern etc.!) möglichst wenig (dann kontrolliert) bis gar nicht.
- Partner können sich gegenseitig unterstützen, sich in der Gegenwart zu verankern.
- Neue, sichere Bindungspersonen finden: FreundInnen, Bekannte, Menschen mit gemeinsamen Hobbys, WG etc.

20.03.2010 Copyright: Michaela Huber 25

In Nettem „schwelgen“, Schwieriges vorsichtig beäugen

Nettes:

- Spiele (Ressourcium o.a.), die schöne Erinnerungen wecken.
- Sich jeden Tag etwas Ermütigendes gegenseitig sagen.
- Alles positiv ausdrücken.
- Yes-Set lernen (erst pacen, dann leading!)
- Reorientieren/ablenken üben.
- Ausgehen: Tanzen, Kino, Theater, nette Freunde....
- Softdrinks und Teezeremonie...

Bei Schwierigem:

- Wie viel Zeit dafür? (Fünf Minuten, zehn – mehr nicht!)
- Reorientieren/ablenken
- Ggf. Raum verlassen, aber wieder kommen.
- Schwieriges kurz in „Kapitelüberschriften“ aufschreiben, keine Details.
- Als email an Ber./Th. schicken bzw. in die nächste Stunde mitbringen.
- Bei Alkohol, Medikamenten, Müdigkeit etc.: Keine Diskussionen, sondern Stopp.
- Wieder viel Nettes machen!