

Trauma in Paarberatung und - therapie

Michaela Huber

www.michaela-huber.com

Wie kann es sein...

- dass eine Frau, die äußerlich unabhängig ist, nicht weggeht von ihrem Partner, der sie entwertet, der ihr drohend und vielleicht sogar voller Gewalt begegnet?
- dass ein Mann seine ihn mit schneidenden Worten quälende, ihm drohende und ihn sogar tief ängstigende Frau nicht verlässt?
- Wie wirken sich Traumatisierungen in der Lebensgeschichte auf die Paarbeziehung und die Kinder aus?
- Was haben beide da voneinander, was bindet sie, wie können Außenstehende, die um Hilfe ersucht werden, sich verhalten?

Fangen wir mal so herum an:
Was brauchen Kinder von Erwachsenen am meisten? Was die Bindungsforschung sagt:

- Feinfühligkeit (Attunement)
- Emotionale Verfügbarkeit („Da-Sein“)
- Erlernte Sicherheit (von Erwachsenen übermittelt)

Bei welchen Ihrer „schwierigen“ KlientInnen war das der Fall – oder auch nicht? Was glauben oder wissen Sie darüber?

Von allem Anfang an...

- Die Hirnentwicklung des Fötus wird aus dem eigenen Signalmuster des Körpers weiterentwickelt.
- Kann sich der Fötus gut bewegen, und später das Baby, fördert das dessen Hirnentwicklung.

Schwangerschaft und Gewalt

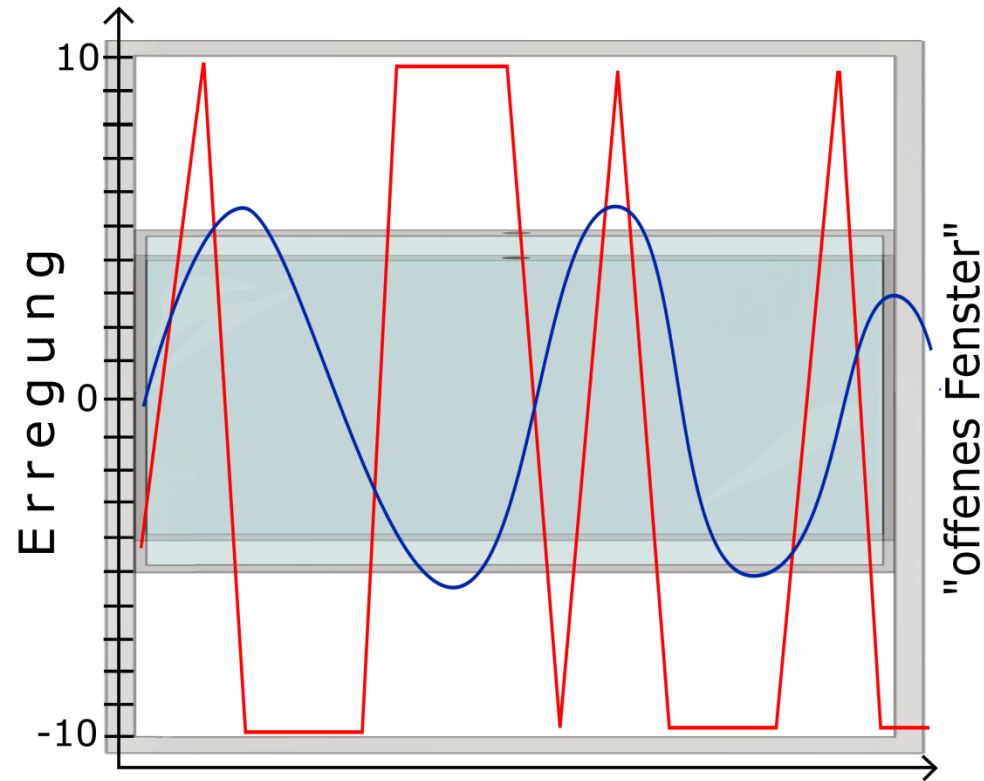
- Bei Angst spannt sich die Bauchdecke an. Das Fruchtwasser ist aber nicht komprimierbar.
- Druck auf das Kind entsteht bei Angst der Schwangeren.
- Folge: Das Kind zieht sich zusammen.
- Folge: Mögliche Entwicklungsverzögerungen....
- Beispiele weiterer Folgen: Die laute Stimme des Vaters „draußen“ führt dazu, dass das Kind später Angst vor dem Vater hat; das Kind kann sich nicht beruhigen und wird ein „Schrei-Kind“; das wiederum „nervt“ (stresst) die (traumatisierte) Mutter; diese bekommt Angst vor Kontakt mit dem Kind und dissoziiert oder wird aggressiv; genauso wie der Vater....

Wenn Eltern sich streiten

- Werden die Spiegelneurone der Kinder aktiviert. Und da seelischer wie körperlicher Schmerz verarbeitet wird
- Bekommen die Kinder körperliche Schmerzen, Panik, Wut, Ekel, Scham, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Hass-Attacken.
- Da die Bindungspersonen mit sich beschäftigt sind, erhält das Kind keinen Schutz.
- (Quelle: Brisch 2013)

Toleranzfenster/ Lernfenster

(Window of tolerance, Daniel Siegel)



- Persönlichkeit ohne traumabedingte Störung
- Persönlichkeit mit traumabedingter Stressverarbeitungsstörung

„Wer, wenn ich schrie...“



„... hörte mich denn aus der Engel
Ordnungen/ Und gesetzt selbst, es nähme
einer mich plötzlich ans Herz/ Ich verginge
vor seinem stärkeren Da Sein./ Denn das
Schöne ist nichts als des Schrecklichen
Anfang, den wir noch grade ertragen/ Und
wir bewundern es so/ weil es gelassen
verschmäh't, uns zu zerstören.“ Rilke:
Duineser Elegien, 1917

Warum sind Beziehungen nach Trauma so heikel?

- Das Trauma – vielleicht eine frühe, langjährige Traumageschichte, vielleicht nur ein einmaliges Ereignis – hat das Vertrauen in Menschen, in Gott, in ein wohlmeinendes Schicksal, in den Sinn im Leben angegriffen und ggf. zerstört.
- Nirgendwo ist man so allein, wie im Trauma/ bei Bindungsverlust.
- Verrats-Traumata durch nahe Bindungspersonen macht chronisch innere Unruhe und große Verzweiflung, ebenso wie Lähmung/Erschöpfung;
- Unintegriertes Trauma fühlt sich immer noch so an: Es ist nicht vorbei; man ist „untröstlich“; gleichzeitig liefert man sich anderen aus (Bindungsschrei: Hilf mir doch!)...
- HelferInnen müssen ebenso wie PartnerIn sicheres Bindungsangebot machen, sonst helfen sie nicht. Und gute Grenzen finden!

Traumatisierte PartnerInnen/Familien

- Im Alltag jedes Paares und jeder Familie gibt es Trauma-Trigger (Hinweisreize auf vergangene Belastungen).
- Sind die Traumata verarbeitet, erinnert man sich und denkt mit Abstand daran. Es schmerzt vielleicht, aber es gibt keine sonstigen heftigen (Beziehungs-)Konsequenzen.
- Sind die T. nicht verarbeitet: Hohe Erregung, Überflutung, Shut Down (Freeze und Erschlaffung/totale Unterwerfung)
- Konsequenz: Rückzugstendenzen, abrupte Verhaltensabbrüche, Überstimulation, Übertragung der tr. Affekte (Panik, Scham, Wut, Schuldgefühle, Hass, Entsetzen, Schreckstarre, Lähmung, Schmerzen...)
- Und/oder starke Nähewünsche, Weinen, Bindungsschrei, „Krank

Wiederholung von traumatischer Selbstverteidigung in Beziehungen

- In kritischen Situationen werden archaische Selbstschutz-Maßnahmen wie Flüchten, Kämpfen, Erstarren, Bindungsschrei, totaler Zusammenbruch, Erschlaffen und inneres Leermachen als Abwehr eingesetzt.
- Zurückhaltung wird als Zurückweisung erlebt; Absage eines Termins als Kontaktabbruch; Annäherung als Überwältigung, Kritik als Vernichtung; ein kritischer Blick als Hass; etc. – mit den entsprechenden basalen Reaktionen, siehe oben.

Seelische Traumata sind für das Gehirn dasselbe wie körperliche Traumata

- Sie werden identisch verarbeitet. Seelischen Grausamkeiten, etwa sadistischen Quälereien, ausgesetzt zu sein, wird vom Gehirn genauso behandelt wie körperliche Grausamkeiten.

Hüther, 2012

Beziehungsmuster in vernachlässigenden und gewalttätigen Familien

- Despotismus und Laissez-Faire, Double-Binds
- Schuldabwehr und Schuldübernahme
- Bestechung, Erpressung, Nötigung
- Verführung und brachiale Gewalt
- Geiselnahme und Solidarisierung mit dem Mächtigen
- Verrat
- Kollusive Verwicklungen und Parentifizierung
- Opferung
- Intergenerationelle Weitergabe
- Und manchmal Liebevolleres, Sanftes... sehr verwirrend!

Brainstorm

- Was war die schwierigste Paar- bzw. Familien-Situation, die Sie in letzter Zeit bei Ihren KlientInnen erlebt haben?
- Wie haben Sie reagiert?
- Würden Sie es wieder so machen?

Kinder in traumatisierenden Eltern-Beziehungen haben eine pathologische Bindung an Täter UND Opfer!

1. Pathologische Bindung an TäterIn

- Täterloyal: Ich helfe dem Täter/der Täterin
- Täterimitierend: Ich versuche, so zu sein wie der Täter/die Täterin
- Täteridentifikation: Ich BIN der Täter/die TäterIn

2. Pathologische Bindung an Opfer:

- Wie oben plus: Ich kann keine Hilfe holen, sondern muss das Opfer schützen.

Konsequenz: Das Kind braucht zuerst einen sicheren äußeren Rahmen, damit es einen sicheren inneren bekommen kann. Eltern brauchen Psychotherapie, einzeln und zusammen, sonst Pflegefamilie. Die Kinder brauchen häufig eine Intervall-Behandlung. (s. Brisch, 2013)

Häusliche Gewalt IST Kindeswohlgefährdung!

- Kinder- und Jugendbericht: Es soll mehr Hilfsangebote für traumatisierte Kinder und Jugendliche geben.
- Familiengerichte müssen bei häuslicher Gewalt Ermittlungen durchführen.
- Die gemeinsame elterliche Sorge ist ein Risiko bei häuslicher Gewalt, denn auch das MITERLEBEN von Gewalt schädigt die Kinder.
- De facto aber: beschleunigte Verfahren, Konsenspflicht, Begutachtung mit dem Ziel der Erzielung von Einvernehmen....
- Tatsächlich aber ist das Recht des Erwachsenen und das Recht des Kindes auf Schutz und Menschenwürde NICHT gleichrangig.
- Zum Umgang gezwungene Kinder entfremden sich den Eltern erst recht und wollen meist sobald sie können nichts mehr mit dem Elternteil zu tun haben, der den Umgang erzwungen hat.
- Dt. Bundesverfassungsgericht: Gemeinsame Sorge setzt tragfähige Beziehung zwischen den Eltern voraus!!

Können wir...

1. ... etwas (was??) tun, wenn sich eine/r der beiden Erwachsenen verweigert, vielleicht sogar mit Gewalt antwortet, oder sogar ein ganzer Familienclan die jeweiligen Vorstellungen von „Recht“ durchsetzen will?
2. ... bei denen, die es schaffen, sich nicht (allzu) gewaltvoll zu begegnen, in der Einzelsituation wie in der Paarberatung oder -therapie mit den Betroffenen erarbeiten, was sie bindet und was sie trennt, was ihnen vielleicht getrennt oder gemeinsam einfällt?

Gleich und gleich gesellt sich gern...

... und Gegensätze ziehen sich an...

Wissen, was man will, ist schwer...

... es dann
umsetzen, noch
viel mehr... 😊

Welche Bestandteile sicherer Bindungsangebote helfen?

1. Herstellen von äußerer Sicherheit
2. Emotionale Aufrichtigkeit und (langfristige) Verlässlichkeit
3. Reorientierende und tröstende Berührung
4. Feinfühligkeit/Rapport
5. Anknüpfen an unterbrochene Kommunikation
6. Gemeinsam entwickelte und (re-)konstruierte Geschichte/n

(Daniel Siegel, 2006)

Fazit

- Traumatisierende Bindungserfahrung neigt dazu, wenn nicht verarbeitet, dann wiederholt oder reinszeniert zu werden, manchmal über mehrere Generationen hinweg.
- Wenn „Gleich und Gleich sich gesellt“, dann sollten trotzdem Unterschiede und Grenzen Thema sein.
- Wenn „Gegensätze sich anziehen“ müssen destruktive Abwehr-Impulse oder machtvolles „Sich-Einverleiben“ gegenüber dem/der anderen unter Kontrolle gehalten werden.
- Kinder aus gewalttätigen Familienverhältnissen herausholen! Jugendliche und Erwachsene brauchen oft ebenfalls professionelle Hilfe, um Distanz schaffen zu können.
- Respekt und Achtung vor der jeweiligen persönlichen Lebensgeschichte, und gemeinsam schöne Dinge tun und Perspektiven entwickeln - das ist es, was Paare und Familien weiterbringt.