



Abb: © marmoset - Fotolia.com

Trauma und Beziehung: Vom Trauma zur Traumbeziehung

🕒 28. September 2018 📁 [Therapie](#)

Trauma und Beziehung müssen sich nicht ausschließen. Wie können traumatisierte Menschen Partnerschaft leben? Wo liegen die Begrenzungen und wo die Chancen für eine erfüllende Beziehung? Wer ein Trauma erlitten hat, lebt oft Jahre in die Antworten dieser Fragen hinein. Und so mancher erlebt, dass man mit einem Trauma sehr wohl eine traumhafte Beziehung führen kann.

von Sabine Groth

Manche Erlebnisse reißen tiefe Wunden in unsere Seelenhaut, die nur langsam und meist nur nach sorgsamer und fachkundiger Wundbehandlung vernarben. Psychische Narben sind ebenso empfindlich wie körperliche. Von Zeit zu Zeit machen sie sich bemerkbar – und das mitunter ein Leben lang und besonders in unseren Beziehungen. Jahrzehntlang behauptete die klassische Psychologie, dass – wenn man alles richtig macht – Traumaarbeit in ein bis zwei Jahren abgeschlossen ist. Und wenn nicht, dann hat man etwas falsch gemacht. Heute hat es sich auch in Fachkreisen herumgesprochen, was der normale Mensch schon seit Jahrtausenden aus Erfahrung weiß: Besonders traumatische Erlebnisse werden selten vollkommen überwunden.

Eine schwere körperliche oder seelische Misshandlung oder eine Erfahrung wie zum Beispiel der Verlust eines Kindes sind mit so starkem Schmerz verbunden, dass sie einem inneren unterirdischen Fluss gleichen, dessen Plätschern wir immer leise hören können und das zur Hintergrundmusik unseres Lebens wird. Der akute Seelenschmerz klingt zwar nach ein bis zwei Jahren ab – und dies auch nur, wenn das Auffangnetz der Leidtragenden intakt ist und sie im besten Fall auch professionelle Unterstützung bekommen. Aber auch in den Jahren darauf werden die Betroffenen immer wieder von Erinnerungen heimgesucht, die den alten Schmerz erneut aktivieren. Zwar werden die Abstände mit der Zeit größer, die Dauer der Schmerzempfindung wird geringer, aber die Intensität des Schmerzes bleibt annähernd gleich.

Es ist also völlig natürlich, wenn der Schmerz über einen schweren Verlust und die Erschütterung über ein besonders traumatisches Erlebnis über Jahre oder sogar Jahrzehnte immer wieder aufwallt. Natürlich gibt es auch Wunden, die weniger groß, tief und traumatisch sind und die nicht verheilen wollen, einfach weil sie nicht gut versorgt worden sind. Dann stellen wir fest, dass wir noch immer in einem alten Schmerz gefangen sind, der unverarbeitet in uns rumort und uns die Vitalität und Freude am Leben nimmt oder unsere wichtigsten Beziehungen sabotiert. Hier hilft es nur, sich dem ursprünglichen Schmerz zu stellen, ihn ganz zu fühlen und zum Ausdruck zu bringen. Al-

so sich anderen anzuvertrauen, das Herz auszuschütten, zu klagen und zu weinen, bis die Tränen irgendwann versiegen und wir wieder aufstehen können, um uns mit neuer Kraft und neuem Lebensmut in eine unbeschwer – te Zukunft zu wagen.

Die Achillesferse

In der intimen Liebesbeziehung tritt unsere Achillesferse, unsere am leichtesten verwundbare Stelle, besonders ans Licht. Diese Stelle ist umso größer und dünnhäutiger, je stärker die ursprüngliche Verletzung, je schwerwiegender das traumatisierende Erlebnis war. Manche Menschen – nicht selten sind es unsere Beziehungspartner – spüren instinktiv ganz genau, wo sich unsere Achillesferse befindet, und nutzen dieses Wissen bewusst oder häufig auch unbewusst in Streitsituationen und Machtkämpfen aus. In der Liebesbeziehung werden unsere verletzlichen Punkte meist besonders berührt. Es ist auch kein Zufall, dass gerade zwei bestimmte Personen zueinander finden. Sie wählen sich nicht nur aufgrund ihrer äußerlichen Attraktivität, sondern auch und gerade wegen ihrer Fehler und tiefen Verletzungen.

Diese führen zwar in die gemeinsame Krise, doch sie sind das Potenzial, das benötigt wird, um die eigene Selbstgerechtigkeit zu überwinden, blinde Flecken aufzuspüren, alten Schmerz zu heilen und den oft mühsamen – aber so überaus lohnenswerten – Weg der Persönlichkeitsreifung zu beschreiten. So kann die Paardynamik nicht nur zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung beitragen, sondern auch zum Wachstumsprozess unserer Kinder und der Menschen um uns herum.

Blinde Flecken durchleuchten und Stärken stärken

Wir können uns dafür entscheiden, einander im Guten zu fördern und uns gegenseitig darin zu unterstützen, zu heilen, zu wachsen und zu dem Menschen zu werden, der wir im Grunde sind. Das bedeutet in der Konsequenz, den anderen auch herauszufordern: Seine Schwächen, seine Verletzungen aus der Kindheit, die traumatischen Erlebnisse im Leben und die daraus resultierenden Blockierungen, Aggressionen und Depressionen anzuschauen und die blinden Flecken zu durchleuchten. Jene Flecken, die verhindern, dass wir uns selbstkritisch reflektieren und die eigenen Schattenseiten erkennen. Wir sind nicht frei, solange das Trauma unser Verhalten aus den Tiefen des Unterbewusstseins heraus bestimmt. Und dann sind wir auch nicht wirklich frei für den Partner.

Wir stülpen bei Streit, Unsicherheit, Enttäuschung und besonders auch bei Wut das unverarbeitete Trauma dem Partner über – ein alter Reflex, um uns selbst zu schützen. Doch gerade in der intimen Partnerschaft können wir gegenseitig wie Nebelscheinwerfer diese Blindheit durchdringen. Dann gilt es, die Konfrontation mit den Schattenseiten des Partners so liebevoll zu gestalten, dass sich der Partner wohlmeinend angestoßen fühlt und ermutigt wird, diese schmerzvolle Seite ans Licht zu holen. Es geht darum, die Auswirkungen des Traumas mit seinen blockierenden Mustern zu entlarven und sich damit dem Partner zu zeigen, ihm unsere Verletzungen und ihre Auswirkungen mitzuteilen.

Wir können den Partner bitten, uns dabei zu helfen, die eigenen Schwachpunkte und Blockierungen, die ihn und uns selbst stören, mit zu verändern. Wir können dem Partner vorschlagen, auf welche Weise er uns diese Hilfe zukommen lassen kann, ohne dass sich bei uns Widerstände aufbauen. Dann erst können wir gemeinsam bewusst dagegen anarbeiten. Tun wir dies nicht, so wirken sich diese psychologischen Altlasten als seelische Umweltverschmutzung und – im wahrsten Sinne des Wortes – Mitgift für den Partner aus. Sonst greifen die alten Verletzungsmuster und Widerstände unerbittlich in unsere Beziehungen ein und richten sich nicht nur gegen den Partner, sondern letztendlich auch gegen unser eigenes Glück.

Die therapeutische Kraft der Liebesbeziehung

Ja, in der Liebesbeziehung kann Heilung stattfinden. Zuvor muss jedoch die „seelische Krankheit“ in Form von seelischen Schwächen, Mängeln und Deformierungen, die oft durch traumatische Erlebnisse entstanden sind, erkannt und benannt werden. Nun geht es darum, dass eine Entscheidung getroffen wird – sowohl von jedem für sich selbst, als auch von beiden zusammen: Wollen wir unseren Verhinderungsmechanismen die Macht überlassen oder soll unsere Beziehung der gemeinsamen Heilung und gegenseitigen Unterstützung des Persönlichkeitswachstums dienen?

Der Paartherapeut Michael Cöllen aus Hamburg formuliert es so: „So wird die Liebesdynamik zwischen streitbarer Auseinandersetzung und inniger Verschmelzung selbst zu einem zutiefst psychotherapeutischen Geschehen ... Gute Partner machen das im Alltag kontinuierlich miteinander. Das ist das Heilsame und Heilende, das Heilige an der Liebe – das Wunder. So erklärt sich letztlich auch, dass Menschen in Beziehung länger leben als Singles.“

In einer lebendigen Partnerschaft decken die Partner jedoch nicht nur die Schwächen auf, und machen auf unverheilte Wunden aufmerksam, sie fördern gleichzeitig auch das Gute im anderen, stärken die Stärken, glauben an den Partner, auch wenn dieser gerade den Glauben an sich selbst verloren hat, und lieben so das Optimum aus dem Partner heraus. Im geschützten Raum der intimen Beziehung können die Liebenden aneinander reifen und alle Kräfte entfalten. In diesem Raum zwischen Ich und Du entsteht immer die Chance, für eigene Fehler und Schwächen Verzeihung zu erhalten. Dadurch können wir aus unseren Fehlern lernen, aus alten Mustern ausbrechen und zu neuen Ufern aufbrechen.

Vom Gegner zum Entwicklungshelfer

Tief verletzte und traumatisierte Menschen sind überempfindlich und oftmals in ihrer Selbstliebe gestört. Das verunsicherte Selbstbewusstsein und die vermehrten Selbstzweifel sind meist derart bedrohlich, dass diese inneren Ängste sich zum „inneren Gegner“ verwandeln. Solche Betroffene fühlen sich leicht bedroht, infrage gestellt, falsch verstanden, nicht richtig gesehen, zu Unrecht kritisiert und sie haben Schwierigkeiten, dem Partner zu vertrauen. Die Bedrohung durch den inneren Gegner wird meist automatisch dadurch abgewehrt, dass der eigene Partner zum Gegner erklärt wird. Der eigene Partner ist ja auch viel leichter greifbar und kann auch leichter bekämpft werden als die Dämonen im eigenen Selbst.

Dies zu erkennen, ist oftmals schon entscheidend für das Liebesglück, denn nun können wir aktiv zum gegenseitigen Wohlbefinden beitragen. Wir können den Partner abholen in seiner Sehnsucht nach Geborgenheit, nach Heilung, nach Gehaltenwerden, nach Angenommensein und Wertvollsein. Wir können da sein, damit er seine Tränen in unseren schützenden Armen einfach ausweinen darf. Wir können seine Schmerzen wegstreichen und Trost spenden. Können wir diese Form von Nähe und Intimität zulassen, macht uns das weich und menschlich. Sich schwach und verletzlich zeigen zu können, macht wirklich stark. Auf diese Weise können wir vom Gegner zum Entwicklungshelfer werden. Vom Leid zum Glück in der Liebe ist es oft nur ein kleiner Schritt. Wir haben die Wahl, dem Liebesglück und dem Partner eine Chance zu geben. Immer und immer wieder.

Beginn des neuen Frauen-Jahrestrainings: Oktober 2018

Wochenend-Seminare: „Wege zu den weiblichen Kraftquellen“: 2.-4.11.2018 und 21.-23.2.2019

ÜBER DEN AUTOR



Sabine Groth → Autor

[✉ Email](#) [🌐 Website](#)

ist Körperpsychotherapeutin, Paartherapeutin und Autorin. Das Herzstück ihrer Arbeit ist das Jahrestraining für Frauen. Das Frauentraining läuft über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche. Darüber hinaus bietet sie Wochenend-Seminare für Frauen zum Thema „Weiblichkeit“, Einzeltherapie, Paartherapie u. -beratung an.

Kontakt

Tel.: 0159 - 01 46 28 15

Mehr Infos

Der Text enthält Auszüge aus Sabine Groths Buch „Die Heldinnenreise. Wege zu den weiblichen Kraftquellen“, Kösel-Verlag 2018