

Weiterbildung „Ressourcenorientierte Traumapädagogik und traumazentrierte Fachberatung“
institut berlin
Lydia Hantke & Hans-Joachim Görges

Anwendung des Trauma-Modells in der Beziehungsberatung

Beziehungskonflikte traumasensibel verstehen, erklären und begleiten

Projektarbeit von Jan Jules Minoa

Jan Jules Minoa

kontakt@einstueckweg.de

Mai 2023

Inhaltsverzeichnis

1. Zielstellung	2
1.1. Hintergrund und Motivation	2
1.2. Vorgehen	3
2. Herausforderungen in der Beziehungsberatung	3
2.1. Übertragung kindlicher Bindungstraumata in die Beziehung	3
2.2. Bedeutung von Schuld und Scham	4
3. Arbeitsprinzipien einer traumasensiblen Beziehungsberatung	5
3.1. Sicheren Raum herstellen.....	5
3.2. Prinzip des Arbeitskonsens etablieren	5
3.3. Arbeiten im Ressourcenbereich	6
3.4. Streiddynamiken frühzeitig unterbrechen.....	6
3.5. Ressourcenorientierung	6
3.6. Selbstwirksamkeitsempfinden fördern	7
3.7. Arbeitsbasis einer gemeinsamen, mitfühlenden Perspektive etablieren	7
4. Trauma-Modell-Relevanz identifizieren	8
5. Einführung in das Trauma-Modell.....	9
5.1. Normalisierungsintervention in der Beziehungsberatung	9
5.2. Reflektion des Trauma-Modells und Verständniskonsens herstellen.....	10
6. Vermittlung von Beziehungs-Kommunikationsmodellen.....	10
6.1. Vermittlung der Prinzipien von Kommunikationsspiralen	10
6.2. Sensibilisierung für förderndes und erschwerendes Kommunikationsverhalten	11
7. Verbindung der Trauma- und Kommunikationsmodelle	12
7.1. Stressreaktionen als Katalysator für erschwerende Kommunikationsspiralen erkennen	12
7.2. Arbeit mit der Grünen und Roten Seite im Kommunikationsverhalten.....	14
Stressreaktionen vorbeugen	15
Notfallinterventionen.....	15
7.3. Nachbesprechung von Konflikten	17
8. Beratung abschließen.....	17
Literaturverzeichnis	19

1. Zielstellung

„Die meisten Traumatisierungen, mit denen wir es zu tun haben, sind von Menschen gemacht und zugefügt.“¹ Da wundert es nicht, dass Traumaerfahrungen leicht in Liebesbeziehungen reaktiviert werden können. Frühe Bindungs- und Kontakterfahrungen haben einen enormen Einfluss auf die Entwicklung des Menschen, auf die Ausprägung ihres Ressourcenbereiches und auf ihr späteres Beziehungsverhalten. Kommt es zu frühen Verletzungen, kann dies zum Erlernen von dysfunktionalen Bindungsstilen und Kommunikationsmustern führen. Diese treten insbesondere in romantischen Beziehungen wieder hervor und belasten diese.

Oftmals sollen Liebesbeziehungen das heilen, was zuvor nicht möglich war. Es ist daher nachvollziehbar, dass gerade Menschen mit schlechten Bindungserfahrungen einen besondere Sehnsucht nach einer „perfekten“ und funktionierenden Partnerschaft haben. Oft werden Partnerpersonen hierbei zunächst idealisiert. Tatsächlich finden sie sich dann aber in Beziehungen wieder, in denen heftig gestritten wird oder andere Verletzungen geschehen. Hieraus entwickelt sich nicht selten eine dysfunktionale Dynamik: Die Konflikte werden persönlich genommen, das Vertrauen ineinander und in die Beziehung sinkt. Zu den früher erfahrenden Verletzungen werden die innerhalb der Beziehung erlebten Konflikte als zusätzliche verletzende Erfahrungen gespeichert.

Wenn sich Auseinandersetzungen in der Beziehung nicht konstruktiv lösen lassen, dann kann es daran liegen, dass diese nicht in der aktuellen Partnerschaft und divergierenden Beziehungserwartungen an sich begründet sind. Sondern, dass diese Ausdruck von früheren Bindungs- und Beziehungstraumata in ihren unterschiedlichen Ausprägungen und Folgen sind. Die Bedeutung von früheren Traumata für Beziehungsdynamiken wird in der Disziplin der Beziehungsberatung und -therapie jedoch kaum behandelt. Viele Konfliktodynamiken könnten meiner Meinung nach jedoch mit einem traumasensiblen Blick besser verstanden und bearbeitet werden.

Im Folgenden möchte ich daher ein Konzept für eine traumasensible Beziehungsberatung entwerfen.

1.1. Hintergrund und Motivation

Für diese Projektarbeit motiviert hat mich meine Arbeit als psychosoziale*r Berater*in in einer LSBTIQA+²-Beratungsstelle. Menschen mit LSBTIQA+-Hintergrund können hier kostenlos eine Beratungsreihe von bis zu sechs Beratungen in Anspruch nehmen. Viele Ratsuchende haben neben anderen Gründen aufgrund ihrer Geschlechtsidentität, ihrer sexuellen Orientierung oder aufgrund anderer gesellschaftlich marginalisierten Positionierungen bereits massive Diskriminierungen erlebt und sind hierdurch besonders vulnerabel.³

Neben Einzelberatungen bieten wir auch Beziehungsberatungen an.⁴ Beziehungen kommen mit sehr unterschiedlichen Themen in die Beratung. Die Ratsuchenden formulieren mehrheitlich dem Wunsch eines wertschätzenden und friedvollen Umgangs miteinander. Gleichzeitig können Viele eben diese Werte in Konfliktsituationen nicht einhalten. Dies beschämt, verwirrt, schmerzt und verzweifelt sie. Das Auftreten verletzender und sich wiederholender Konflikte ist das Hauptanliegen, weshalb Beziehungen mich bzw. die Beratungsstelle aufsuchen.

¹ Hantke, Lydia / Görges, Hans-Joachim (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, S. 138.

² LSBTIQA+ steht für das queere Spektrum lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter*, queer und asexuell bzw. agender. Das Plus signalisiert weitere mögliche geschlechtliche Identitäten oder sexuelle Orientierungen, welche nicht explizit genannt werden.

³ Vgl.: Meyer, Ilan H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence, in: Psychological Bulletin, 129, S. 674-697.

⁴ Es können sich jegliche Beziehungskonstellationen beraten lassen, also z.B. auch Geschwister. Überwiegend nehmen jedoch Liebesbeziehungen die Beratung in Anspruch.

Aufgrund der Begrenztheit der möglichen Termine muss es in der Beratung darum gehen, zügig das Hauptanliegen der Beziehung zu identifizieren und festzustellen, ob ggf. auch traumabezogene Themen für die Beziehungsdynamiken relevant sind. Falls traumabezogene Themen bedeutend sind, müssen den Ratsuchenden in kurzer Zeit leicht verständliche und einfache wesentliche Erkenntnisse und Impulse mitgegeben werden, welche sie für ihren weiteren Weg mitnehmen können.

Mit dem vorliegenden Projektkonzept möchte ich Grundlagen für eine Handreichung entwickeln, welche von Kolleg*innen meiner Beratungsstelle oder auch von ähnlich arbeitenden Beratungsstellen genutzt werden könnten, wie beispielsweise von Familienberatungsstellen.

1.2. Vorgehen

Zu Beginn benenne ich spezifische Herausforderungen, mit denen eine Beziehungsberatung mit traumabelasteten Ratsuchenden konfrontiert ist (Kap. 2). Dann stelle ich grundlegende traumasensible Arbeitsprinzipien vor (Kap. 3). Im Anschluss mache ich einen Vorschlag für eine psychoedukative Verbindung des in der Weiterbildung erlernten Trauma-Modells mit Modellen aus der Kommunikationspsychologie (Kap. 4).

Grundlage für das von mir vorgeschlagene Konzept sind die praktischen Erfahrungen, welche ich in bisherigen Beziehungsberatungen gemacht habe. Da ich möchte, dass dies sichtbar ist, lasse ich während der Konzeptvorstellung aus der Ich-Perspektive meine Erfahrungen einfließen. Um den Darstellungen einen praxisnahen Charakter zu verleihen, unterstütze ich die Beschreibungen außerdem mit Skizzen, welche ich im Zuge von Beratungsprozessen erstellt und angewendet habe.

2. Herausforderungen in der Beziehungsberatung

2.1. Übertragung kindlicher Bindungstraumata in die Beziehung

In Beziehungsberatungen kommen einige Herausforderungen gegenüber einer Einzelberatung hinzu. In romantischen Beziehungen ist die Gefahr einer Übertragung ehemals erlebter Bindungs- oder Beziehungstraumata oder milderer Varianten hiervon besonders hoch.

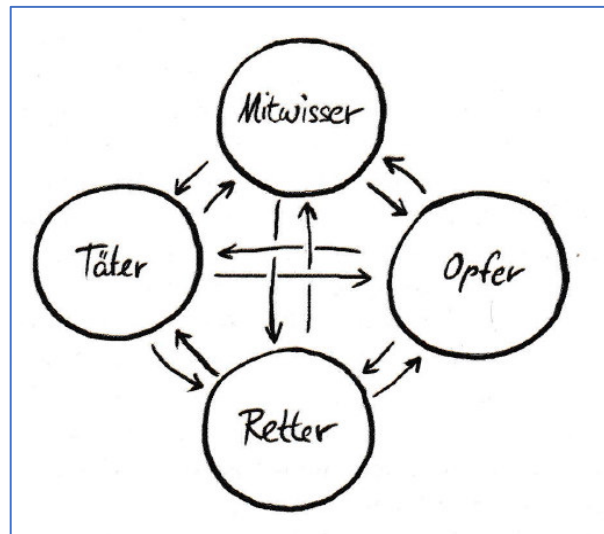
Liebesbeziehungen sind der Ort, an den insbesondere Menschen mit Bindungsverletzungen die Hoffnung knüpfen, hier Heilung und Erfüllung zu finden. Dies wird auch gesellschaftlich mit einer Ideologie unterstützt, welche Liebesbeziehungen als Erfüllungsort von unerfüllten Sehnsüchten und Erwartungen proklamiert. Die Partnerperson wird dann möglicherweise als „Retter*in“ angesehen mit der Idee, dass alleine durch die Liebe alles gut wird.

Hiermit wird allerdings eine Abhängigkeit gegenüber der Partnerperson konstruiert. Die Beziehung wird, unabhängig von ihrer Qualität, als existenziell notwendig erlebt. Eine mögliche Ablehnung durch die Partnerperson wird dann emotional als ähnlich integritätsverletzend empfunden wie als kleines Kind die mangelnde Bedürfniserfüllung durch die Eltern, für das dies damals eine reale existenzielle Bedrohung darstellte.

Treten innerhalb dieser Beziehungskonstellation dann Streits und Verletzungen auf, dann wechselt die Position des*der Retter*in in Sekundenbruchteilen zur*zum Täter*in. Die Beziehung ist plötzlich nicht mehr der Ort der Rettung, sondern wird als Gefahrenort uminterpretiert. Auseinandersetzungen werden entsprechend schnell als existenziell bedrohlich erlebt. Im Grunde streiten dann nicht die erwachsenen Partnerpersonen miteinander, sondern die verletzten Kinder.

Neben den Zuschreibungen als Retter*in oder Täter*in können die Partnerpersonen mit weiteren Positionen wie Mitwisser*in oder auch Opfer identifiziert werden. Auch die Wahrnehmung über sich selbst kann wechseln. Es kann sich also eine starke Dynamik des „Trauma-Vierecks“⁵ entfalten, in denen die vier Positionen bis hin zur Gleichzeitigkeit mehrerer Positionen zwischen den Beteiligten oszillieren.

Die Ratsuchenden nehmen diese potenziellen Dynamiken, Zuschreibungen und Identifikationen mit in den Beratungsraum. Oft kommen traumabelastete Beziehungskonstellationen bereits in einem hohen Spannungszustand in die Beratung. Oft bestehen große Ängste, dass in der Beziehungsberatung Trigger auftreten oder dass es darum gehen könnte zu richten, wer denn hier nun das Opfer und der*die Täter*in oder Schuldige*r ist.



© Hantke/Goerges (2012): *Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*, Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlages, S. 138.

Es besteht also eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass das Trauma-Viereck zu Beginn der Beratung bereits aktiv ist oder sekundenschnell aktiviert werden kann. Wenn aber vermeindliche „Feind*innen“ mit im Beratungsraum anwesend sind, dann konterkariert dies die Idee eines sicheren Raums, der für eine traumasensible Bearbeitung notwendig ist. Dass Menschen ihren Ressourcenbereich nicht halten können, ist hier viel wahrscheinlicher als in Einzelberatungen, die weniger Anlässe für Trigger bieten.

2.2. Bedeutung von Schuld und Scham

Die Feststellung, in der Beziehung nicht immer angemessen reagieren zu können und hiermit das Beziehungserleben zu beeinträchtigen kann eine Scham darüber auslösen, schuld zu sein, schlecht zu sein, nicht beziehungsfähig oder nicht beziehungswert zu sein. „Wenn wir uns schämen, stellen wir uns als Person, also unser Recht aufs Dasein, komplett infrage.“⁶ Da dies kaum auszuhalten ist, wird häufig der scheinbar einzige Ausweg gewählt, nämlich die andere Person als schuldig zu befinden. Dies aktiviert das zuvor beschriebene Trauma-Viereck. Schuld- und Schamidentifikationen tragen damit wesentlich zur Aufrechterhaltung dieser belastenden Beziehungsdynamiken bei.

Heller und Doerne erklären die Entstehung von destruktiven Schuld- und Schamidentifikationen in der Nichterfüllung wesentlicher kindlichen Bedürfnisse durch die Eltern bzw. Bezugspersonen.⁷ Wenn zentrale Bedürfnisse in der Bindungsbeziehung zu den Eltern nicht erfüllt wurden, führt dies zu lebensbedrohlichen inneren Konflikten.⁸ Die damalige vollkommene Abhängigkeit von der Bedürfniserfüllung durch die Eltern verbietet es dem Kind, sich von den Eltern zu distanzieren. Es bleibt nur die Möglichkeit, sich von den eigenen unerfüllten Bedürfnissen bzw. von sich selbst zu distanzieren. Der Aufbau von schuld- und schambasierten Identifikationen ist die damalig einzig

⁵ Hantke / Goerges, S. 137.

⁶ Heller, Laurence / Doerne, Angelika (2021): *Befreiung von Scham und Schuld. Alte Überlebensstrategien auflösen und Lebenskraft gewinnen*, S. 19.

⁷ Vgl. ebd., S. 79.

⁸ Vgl. ebd., S. 111.

mögliche Lösungsstrategie für den unlösbaren inneren Konflikt. Wenn die Eltern nicht falsch, unfähig oder schlecht sein dürfen, dann müssen wir es selbst sein.⁹

Spätestens wenn sich in der Beratung zeigt, dass die im Folgenden vorgestellten Modelle kognitiv verstanden werden (könnten), aber nicht angenommen oder umgesetzt werden können, dann sollte das Thema Schuld- und Scham selbst zum Gegenstand der Beziehungsberatung werden. Eine Distanzierung von diesen Schuld-Identifikationen und interpersonellen Zuschreibungsdynamiken ist häufig ein Schlüssel für Veränderungen.

Wichtig sind dann Angebote, welche positive Selbstidentifikationen und Selbstwirksamkeitsempfinden bestärken. Wenn Personen sich in der Lage fühlen, für ihr Verhalten Verantwortung zu übernehmen, dann werden Veränderungen möglich. Es können bestehende Regulationsschwierigkeiten vor sich selbst angenommen, gegenüber der Partnerperson transparent gemacht und der Umgang hiermit in der Beziehung besprochen werden.

Schuld- und Schamidentifikationen können so tief verankert sein, dass es nicht möglich ist, sich im begrenzten Rahmen einer Beratungsreihe hieraus zu lösen. Dann sollte eine individuelle Therapie oder eine längerfristige Beziehungstherapie angeregt werden, in der hierzu gearbeitet werden kann.

3. Arbeitsprinzipien einer traumasensiblen Beziehungsberatung

Im Folgenden formuliere ich einige Arbeitsprinzipien, welche zu Beginn einer Beratungsreihe, aber auch im kontinuierlichen Beratungsprozess, relevant sind. Diese Grundsätze eignen sich für alle Beziehungskonstellationen. Sie können daher immer verwendet werden, auch wenn noch gar nicht klar ist, ob die Beziehung traumabelastet ist.

3.1. Sicheren Raum herstellen

Ein sicherer und vertrauensvoller Beratungsrahmen ist die Basis jeder psychosozialen Beratung. Innerhalb kürzester Zeit geht es darum, Vertrauen insoweit herzustellen, dass die ratsuchenden Personen in der Lage sind, sich hinsichtlich ihrer Anliegen einer für sie fremden Person gegenüber zu öffnen. Eine traumasensibilisierte Grundhaltung durch die beratende Person kann hierzu enorm beitragen. Hierzu gehört das Bewusstsein darüber, dass wir die ratsuchende Personen nicht ‚wissen‘ können und auch nicht wissen, worauf diese Personen möglicherweise sensibel reagieren. Unabhängig davon, ob traumabezogene Belastungen vorliegen oder nicht, und ob diese Thema der Beratung sind, ist eine traumasensible Grundhaltung also für jede Beratung unerlässlich.

Insbesondere beziehungsraumabelastete Personen haben ein großes Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Sicherheit und Transparenz. Denn eben dies hat in den belasteten Zeiten oftmals gefehlt. Allgemeine Beratungsprinzipien wie transparente, gemeinsame Rahmen-, Auftrags- und Rollenklärungen sind hier von besonderer Bedeutung. Dies ist sowohl relevant zwischen Berater*in und Ratsuchenden, als auch zwischen den Ratsuchenden selbst.

3.2. Prinzip des Arbeitskonsens etablieren

Im Hinblick auf Anliegen, Inhalte und Interventionen sollte zu Beginn und kontinuierlich überprüft und abgefragt werden, ob sich beide Beziehungspartner*innen, aber auch die beratende Person selbst, hierin wiederfinden können. Zeigen sich abweichende Anliegen, ist dies zu thematisieren und kann gegebenenfalls selbst Gegenstand der Beziehungsberatung werden. Meiner Erfahrung nach ist die Beziehungsberatung nur hilfreich, wenn die jeweiligen Themen von beiden Personen aktiv gewollt und mitgetragen werden.

⁹ Vgl. ebd., S. 106-133.

Es ist auch wichtig, dass Berater*innen selbst klare Haltungen formulieren können. Sie sollten, hinsichtlich ihres möglichen Angebotes als auch möglicher Grenzen, transparent sein. Hierbei erlernen die Ratsuchenden bereits ein erstes wichtiges Prinzip, welches meiner Haltung nach für erwachsene Beziehungen immer gelten sollte: Beziehung basiert auf Freiwilligkeit und eine Beziehung ist dann erfüllend, wenn aktiv formuliertes Einvernehmen über das besteht, was im Miteinander stattfindet.

3.3. Arbeiten im Ressourcenbereich

Für viele Menschen ist der Gang zu einer psychosozialen Beratungsstelle aufregend, schließlich geht es in der Regel um persönliche und belastende Thematiken. Nur wenn eine Person sich vertrauensvoll öffnen kann, können diese hilfreich besprochen werden. Vielfach stehen diesem Gefühle wie Schuld, Scham und Ängste im Wege. Meiner Erfahrung nach sind Situationen, in denen Beziehungspersonen sich nicht gut auf die Partnerperson, oder auch auf sich selbst, einstimmen können, ein Indiz dafür, dass der eigene Ressourcenbereich nicht ausreichend stabil ist.

Als erste Leitlinie lehrt das Trauma-Modell, dass die „Häschen“ ruhig sein bzw. beruhigt werden müssen, um gemeinsam konstruktiv zu arbeiten.¹⁰ Eine erste traumasensible Aufgabe ist es daher, zu überprüfen und zu unterstützen, dass die Häschen der Ratsuchenden ruhig werden und ruhig bleiben können. Stellt sich heraus, dass es einer oder beiden Personen nicht möglich ist, sich in ein ausreichendes Ressourcenlevel zu begeben, muss ein Schritt zurück gegangen werden.

Ich halte daher die beraterische Grundhaltung für wichtig, dass es einen ausreichend stabilen Ressourcenbereich braucht, um gemeinsam hilfreich arbeiten zu können. Dies ist bei schwierigen Themen besonders wichtig. Dies sollte zu Beratungsbeginn thematisiert und kontinuierlich im Auge behalten werden.

Es sollte in die Idee des Ressourcenbereichs und Ressourcenbarometers eingeführt werden. Gegebenenfalls sollten Methoden zur Stabilisierung und Stärkung des Ressourcenbereichs angeboten werden. Damit die Offenheit für Reorientierungsangebote nicht durch Beziehungsdynamiken beeinträchtigt wird, ist es hilfreich, dies frühzeitig und anlassunabhängig anzubieten und zu etablieren.

3.4. Streiddynamiken frühzeitig unterbrechen

Es ist zu vermeiden, dass im Beratungssetting Streiddynamiken insoweit wiederholt werden, dass Beziehungspersonen sich so weit aus dem Ressourcenbereich entfernen, dass der Denker*in-Häschen-Kontakt verloren geht. Die Beratungsperson sollte stärker strukturieren, je mehr sich Partner*innen beschuldigen und in der Sitzung Konflikte austragen.¹¹ Gerade zum Anfang der Termine ist hierauf zu achten. Im Sinne der Transparenz sollte dies erläutert und begründet werden. Bereits zu Beginn der Termine sollte sich die Beratungsperson eine Zustimmung dafür einholen, Eskalationen unterbinden zu dürfen. In der Regel erleben die Ratsuchenden dies als erleichternd.

3.5. Ressourcenorientierung

Als weitere Grundhaltung ist das ressourcenorientierte Arbeiten zu nennen. Diese lenkt den Fokus auf die Qualitäten und Fähigkeiten der Beziehung als auch der einzelnen Beziehungspersonen. Es kann für Beziehungen ein sehr entlastendes und stärkendes Erlebnis sein, aus erlebten Problemtrancen auszusteigen und sich an die jeweiligen und gemeinsamen Stärken zu erinnern. Hierbei wird der eigene Denker*in-Häschen-Kontakt gestärkt, als auch der Kontakt zwischen den Beziehungspersonen. Jede positive Erfahrung im Rahmen der Beziehungsberatung ist ein Beitrag zur Stärkung eines positiven Beziehungserlebens und daher in der Bedeutung nicht zu unterschätzen.

¹⁰ Vgl. Hantke / Görges, S. 186.

¹¹ Vgl. Hess, Thomas (2006): Lehrbuch für die systemische Arbeit mit Paaren. Ein integrativer Ansatz, S. 258-261.

3.6. Selbstwirksamkeitsempfinden fördern

In der traumasensiblen Arbeit mit Menschen ist ein zentraler Baustein die Förderung des Selbstwirksamkeitsempfindens. Die Selbsterwartung eines Menschen, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst auszuführen zu können, hat einen großen Einfluss auf die tatsächlichen Erfolgsaussichten. Aufgrund der Erfahrungen von Ohnmacht und Fremdbestimmung ist dieses Selbstwirksamkeitsempfinden bei belasteten Personen häufig eingeschränkt. Übungen für eine schrittweise (Wieder-)Erlangung von Selbstregulationsfähigkeit und Selbstwirksamkeit im Alltag haben daher eine große Bedeutung für Veränderungen.

In Beziehungen wird mangelndes Selbstwirksamkeitsempfinden häufig in Form von Abhängigkeitsempfinden in die Beziehung übertragen. Es besteht dann eine bis in den Körper hinein internalisierte Auffassung, abhängig von den Bewertungen oder vom Verhalten der anderen Person zu sein. Hieraus entstehen Ohnmachtsgefühle, die wiederum Auseinandersetzungen ungünstig verstärken können.

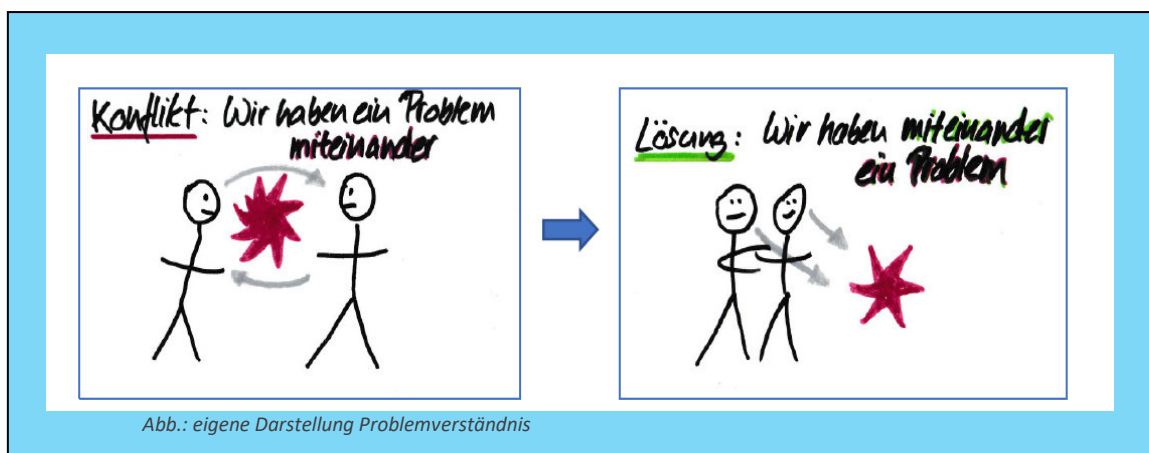
Zentral ist das Erlernen der Idee, dass jede erwachsene Person auch in Beziehungen darüber entscheiden darf und kann, was sie tut oder unterlässt bzw. zulässt. Jede positive Erfahrung diesbezüglich stärkt das Selbstwirksamkeitserleben und minimiert Ohnmachts- und Abhängigkeitserleben.

3.7. Arbeitsbasis einer gemeinsamen, mitfühlenden Perspektive etablieren

Veränderungen in Beziehungserleben und -dynamiken werden dann möglich, wenn es gelingt, eine Metaebene zu erreichen, aus der die Beziehungspartner*innen gemeinsam die Herausforderungen betrachten können, welche die Beziehung belasten.

Aus traumasensibler Perspektive ist dieser Prozess nicht rein kognitiv erreichbar und umsichtig anzugehen. In stark traumabelasteten Beziehungen besteht der größte Teil der Arbeit darin, überhaupt erst Situationen zu erreichen, in der beide Person sich so sicher fühlen, dass sie sich miteinander beschäftigen können, ohne dass eine Stressreaktion ausgelöst wird. Hierfür ist erforderlich, dass beide Personen den Prozess insofern kontrollieren können, dass sie intervenieren können, wenn sie feststellen, dass sie im Begriff sind den Ressourcenbereich zu verlassen. Fühlen die Personen sich sicher, dann kann in der Regel davon ausgegangen werden, dass sie sich gut in die andere Person hineinversetzen können.

In Situationen, in denen eine gemeinsame mitfühlende Perspektive erreicht werden kann, wird es möglich, Beziehungsthematiken auf hilfreiche Weise anzugehen. Auseinandersetzungen und Beziehungsdynamiken können externalisiert und damit entpersonalisiert werden. Es ist dann möglich, konstruktiv auf frühere, biografische oder in der Beziehung erlebte, Verletzungen zu schauen. Die Beziehungspersonen können sich insgesamt besser verstehen. Es gibt wieder Raum für gegenseitiges Interesse und Mitgefühl.



4. Trauma-Modell-Relevanz identifizieren

Um die Dynamiken einer Beziehung zu verstehen und hiermit sinnvoll umgehen zu können, ist es wichtig zu klären, was einer heilsamen Beziehungsentfaltung im Wege steht. Die Probleme können in der Beziehung selbst begründet oder durch frühere Erfahrungen ausgelöst worden sein. Manchmal liegen Belastungen durch auftretende Stressreaktionen vor, manchmal nicht. Es können Beide oder nur eine Person ein dezidiert traumabelastendes Beziehungsverhalten aufweisen. Oft vermischen sich die verschiedenen Gründe und sind kaum mehr auseinanderzuhalten.

Die Qualität auftretender Stressreaktionen kann eine große Bandbreite, von eingeschränktem Denker*in-Häschen-Kontakt über gelegentliche emotionale Überflutungen bis hin zu massiven Notfallreaktionen, aufweisen. Die traumasensiblen Interventionen eignen sich meiner Erfahrung nach für alle Problemstellungen, in denen es zu Situationen mit „unangemessenen“ Gefühlen, Körperreaktionen, Gedanken oder Verhalten kommt.

Zu verstehen, dass es nicht nur in der Beziehung begründete, sondern auch stressreaktionsbedingte Ursachen geben kann, kann bereits sehr entlastend und klärend sein. Manchmal ist Beziehungen bereits bewusst, dass es unterschiedliche Gründe für Beziehungsprobleme gibt, und dass auch frühere biografische Erfahrungen eine Rolle spielen. Sie fühlen sich aber überfordert, damit konstruktiv umzugehen.

Die Thematisierung traumabezogener Belastungen durch die*den Berater*in erfordert aufgrund bereits beschriebener Herausforderungen eine hohe Sensibilität. Es kann schmerzhaft sein sich einzugestehen, dass eigene Regulationsschwierigkeiten Auswirkungen auf die Beziehung oder auf die Partnerperson haben. Wer „zugibt“, Regulationsschwierigkeiten zu haben, befürchtet eventuell, als „das Problem“ in der Beziehung generalisiert zu werden. Eine wohlmeinende Anerkennung und Verantwortungsübernahme für die eigenen Regulationsschwierigkeiten kann daher zunächst schwer fallen.

Dabei kann in der Regel davon ausgegangen werden, dass beide Personen zur Dynamik der Stressreaktionsmuster beitragen, bzw. die Partnerperson dies zumindest mitträgt. Es können daher auch Beide zu einer Veränderung der Beziehungsdynamiken beitragen (siehe hierzu Kap. 7 und 8).

Im Rahmen meiner Tätigkeit konnte ich folgende Indikatoren ermitteln, welche auf das Vorliegen von stressreaktionsbedingten Beziehungsbelastungen hinweisen :

- Hohe Beziehungsintensität
 - o in Einzelfällen auch im Gegenteil eine sehr emotionsarme Beziehungsqualität
- Große Amplituden zwischen „glücklichen“ oder neutralen Phasen und „schrecklichen“ Auseinandersetzungen
 - o Wechsel zwischen hohem Verständnis und Empathie für die Partnerperson mit Situationen, in denen eine oder beide Partnerpersonen sich nicht auf die Partnerperson und ihre Perspektive einlassen können
 - o Unvorhergesehene Wechsel zwischen zugewandten, wohlwollendem Miteinander und plötzlichen Streits
- Hoch emotionale Auseinandersetzungen und Streits
 - o Beteiligte erleben Auseinandersetzungen als existenziell bedrohlich
 - o Fight-Flight und Freeze-artiges Verhalten in Konflikten, gerne konträr zueinander (z.B. eine Person geht in die Erstarrung, die andere in den Angriff)
 - o Beziehungspersonen benennen indirekt oder direkt das Thema Gewalt in der Beziehung
- Gespräche oder Auseinandersetzungen drehen sich häufig um Schuld- und Abhängigkeitsthematiken sowie vermeintlich oder tatsächlich erfolgte „Vertrauensbrüche“
- Es wird über dissoziative Situationen berichtet
 - o Beziehungen verstehen nicht, was manchmal passiert. Im Nachhinein können Beziehungspartner*innen nicht mehr erinnern, worüber eigentlich gestritten wurde
 - o Äußerst unterschiedliche Erinnerungen an Streits

Es ist zu diesem Zeitpunkt nicht wichtig, genau zu unterscheiden, was worin begründet ist. Wichtig ist nur, dass beide Personen anerkennen können, dass sie von bestimmten Situationen überfordert sind und sich dann nicht mehr so verhalten (können), wie sie es eigentlich würden. Mit Zustimmung der Ratsuchenden kann dann eine psychoedukative Normalisierungsintervention durchgeführt werden.

5. Einführung in das Trauma-Modell

5.1. Normalisierungsintervention in der Beziehungsberatung

Normalisierungsinterventionen bieten sich dann an, wenn Menschen nicht verstehen, was passiert und wenn das Geschehene mit Hilfe der Trauma-Modelle besser einzuordnen ist.¹² Wenn trauma- oder regulationsbezogene Beziehungsdynamiken festgestellt werden konnten, und wenn die Beziehung diese angehen möchte, dann ist dies ein guter Zeitpunkt für eine psychoedukative Normalisierungsintervention. Die Psychoedukation, also die Erläuterung der Trauma-Modelle, kann den*die Denker*in beruhigen und den Ratsuchenden eine Orientierung geben, mit denen sich die Auseinandersetzungen besser verstehen lassen.¹³

Methodisch werden hierbei, abstrahiert von den Ratsuchenden und ihrer Dynamik miteinander, die Grundlagen des Trauma-Modells vermittelt.¹⁴ In Abhängigkeit von den Situationen und Bedarfen der Ratsuchenden kann diese kurz oder ausführlicher gestaltet werden. In der Praxis unterstütze ich die Erläuterungen in den meisten Fällen visuell, z.B. mit der Flipchart, manchmal auch mit vorgefertigten Karten. Auch aus Mangel an Zeit stelle ich in den seltensten Fällen alle drei im Kasten genannten Methoden ausführlich vor, beziehe mich aber mündlich auf die anderen Modelle.

Normalisierungsinterventionen = Erklärung der Notfallreaktion

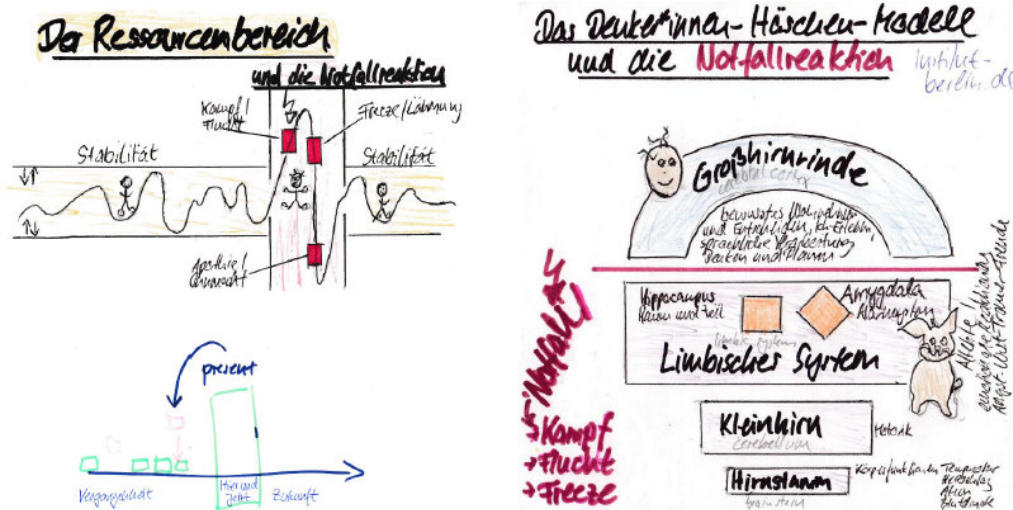


Abb.: eigene Darstellung Normalisierungsinterventionen in Anlehnung an Hantke / Görges (2012)

¹² Vgl. Hantke / Görges, S. 112-113.

¹³ Ebd., S. 186.

¹⁴ Ebd., S. 258ff.

5.2. Reflektion des Trauma-Modells und Verständniskonsens herstellen

Im Anschluss an die Psychoedukation sollte nachgefragt werden, inwiefern die Ratsuchenden das Modell nachvollziehen können. In der Regel wird dies positiv beantwortet. Meiner Erfahrung nach bringen nicht wenige Ratsuchende bereits ein Basiswissen über Trauma und Notfallreaktion mit. Sie benennen aber positiv, dass diese strukturiert und leicht verständlich aufbereitet wird. In der Regel erleben die Ratsuchenden die Normalisierungsintervention als etwas Beruhigendes und Entlastendes.

Im Anschluss kann dann nach persönliche Bezügen zu dem geschilderten Modellen gefragt werden. Im Idealfall fühlen die Personen sich sicher genug, um dies offen zu reflektieren. Sie können dann von Situationen berichten, in denen sie selbst den persönlichen Ressourcenbereich verlassen haben und sich dann „nicht angemessen“ verhalten konnten. Wenn es möglich ist, gemeinsam eine bewertungsfreie, mitfühlende Perspektive einzunehmen, dann kann es sich für die Beziehung sehr verbindend oder sogar heilsam anfühlen, hierüber zu sprechen.

Bereits in diesem Moment können Beziehungsdynamiken allerdings einen Einfluss darauf haben, ob die Ratsuchenden sich sicher genug fühlen, um eigene Vulnerabilitäten zu formulieren. Oft taucht dann das Thema auf, sich für die mangelnde Regulationsfähigkeit schuldig zu fühlen. Die Beratungsperson kann dann achtsam und wohlmeinend Hintergründe der Entstehung von Scham- und Schuldgefühlen erläutern und die Verfestigung von Schuld narrativen kritisch hinterfragen (siehe auch Kap. 3).

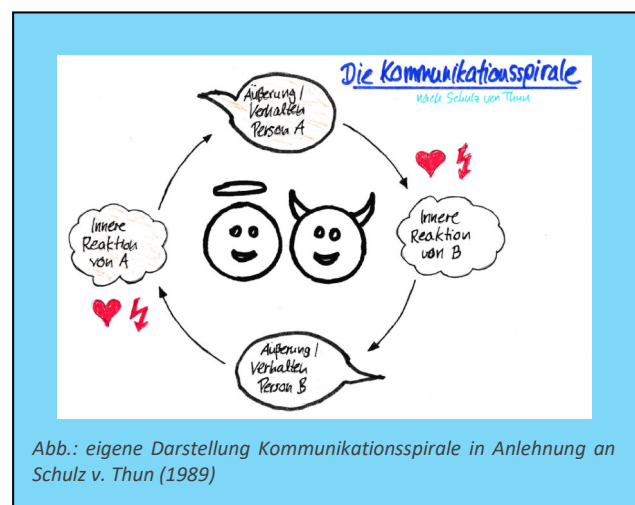
Gegebenenfalls kann es hier hilfreich sein, Einzeltermine mit den Ratsuchenden zu machen. Hiermit kann ein geschützter Raum bereitgestellt werden, in denen die Partnerpersonen ihre eigenen Herausforderungen in der Selbstregulation mitfühlend betrachten können.

6. Vermittlung von Beziehungs-Kommunikationsmodellen

Wichtig für eine spätere Verbindung der Erkenntnisse des Trauma-Modells mit Kommunikationsdynamiken ist auch eine Einführung in Kommunikationspsychologie. Um dies umzusetzen, sollten, ähnlich wie bei den Trauma-Modellen, grundlegende Kommunikationsmodelle herangezogen und vorgestellt werden.

6.1. Vermittlung der Prinzipien von Kommunikationsspiralen

Sehr bekannt und hilfreich ist das Teufelskreismodell von Schulz von Thun.¹⁵ Ganz allgemein beschreibt dieses Modell die Kommunikation als einen Prozess, in dem sich die Äußerungen und die (inneren) Reaktionen beider Personen gegenseitig beeinflussen. Entgegen der Idee einer einfachen linearen Ursache-Wirkungs-Logik ist dieser Prozess selbst verstärkend und sich verselbständigend. Zentral wird die Dynamik „des Miteinander-Agierens und Aufeinander-Reagierens“¹⁶ und nicht eine einzelne Handlung/Aussage einer Person an sich. Genau an den jeweiligen Schnittpunkten von Aktion – Innere Reaktion



¹⁵ Vgl. Schulz von Thun, Friedemann (1989): Miteinander reden: 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung, S. 31 ff.

¹⁶ Ebd., S. 32.

bzw. Innere Reaktion – Aktion liegen dann auch Ansatzpunkte für mögliche Veränderungen.¹⁷

So wie auch bei anderen Kommunikationsmodellen ist das Modell stärker hinsichtlich destruktiver Kreisläufe bekannt und konzeptionell beschrieben. Sehr viel weniger wird von einem möglichen Gegenspieler „Engelskreis“ gesprochen. Im Sinne der Ressourcenorientierung als auch der Etablierung von Selbstwirksamkeitsempfinden ist meine Erfahrung, dass es sehr hilfreich ist, die Kommunikationsspirale neutral vorzustellen und die Option sowohl positiver als auch negativer Kommunikationsabläufe aufzuzeigen.

6.2. Sensibilisierung für förderndes und erschwerendes Kommunikationsverhalten

Je nach Hintergrundwissen der Beziehungen bietet es sich außerdem an, einen psychoedukativen Input zum Thema unterstützende und erschwerende Kommunikationsweisen zu geben. Auch hier empfehle ich, hilfreiche und erschwerende Kommunikationsformen gleichermaßen zu präsentieren. Auch hier sind allerdings eher Modelle bekannt, die die destruktive Seite von Kommunikation beschreiben, wie die Vier Apokalyptischen Reiter der Kommunikation („The Four Horsemen of the Apocalypse“¹⁸) von John Gottman. Eine entsprechend strukturierte und systematische Auflistung von positiv verstärkenden Kommunikationsarten konnte ich bisher nicht finden.

Ich habe daher eine eigene Liste an möglichen hilfreichen Kommunikationsformen erstellt und den vier apokalyptischen Reitern gegenübergestellt. Hierüber erhalten die Ratsuchenden konkrete Vorschläge und Ideen, was sie tun können, um eine Kommunikationsspirale positiv zu verändern. Die eigene Liste enthält bereits traumasensibilisierte Aspekte, ohne dies an dieser Stelle explizit zu benennen. Diese Gegenüberstellung kann auch sehr gut für Beratungsprozesse ohne hohe Traumarelevanz verwendet werden.



¹⁷ Vgl. Schulz von Thun, Friedemann (2021): Miteinander reden: 4. Fragen und Antworten, S. 77-96.

¹⁸ The Gottman Institute: The Four Horsemen of the Apocalypse & their Antidotes, Quelle: <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/> (17.02.2023).

Um weiter arbeiten zu können ist wichtig zu besprechen, ob die Beziehungspersonen grundsätzlich die Idee von Kommunikationsspiralen verstehen, und ob sie grundsätzlich die Sichtweise über hilfreiche und weniger hilfreiche Kommunikationsweisen teilen können.

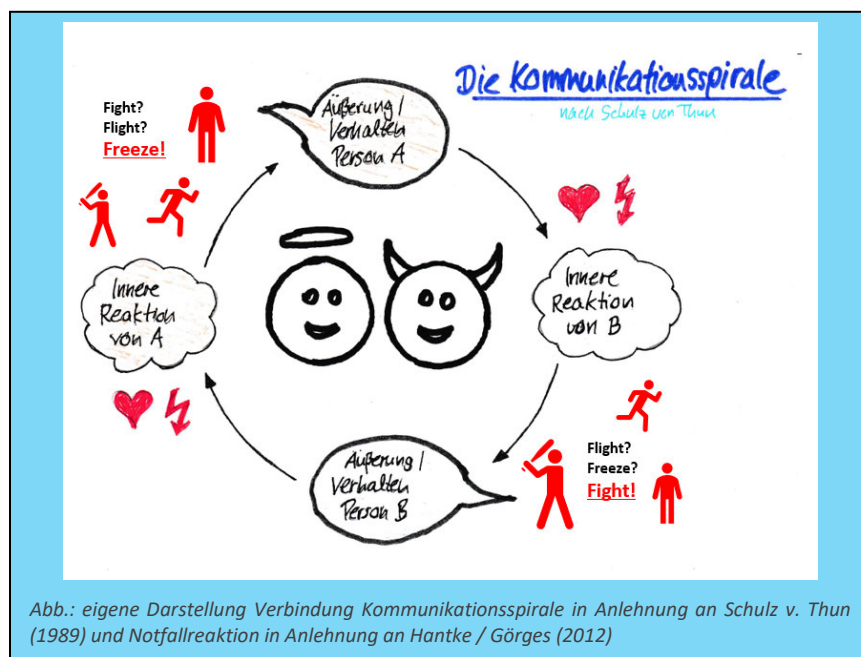
7. Verbindung der Trauma- und Kommunikationsmodelle

7.1. Stressreaktionen als Katalysator für erschwerende Kommunikationsspiralen erkennen

In traumarelevanten Beziehungsberatungen können nun – als eine Art Beziehungs-Normalisierungsintervention – die Erkenntnisse von Trauma- und Kommunikationsmodellen verbunden werden. In der Praxis kann je nach Vorerfahrungen der Beziehungspersonen die vorhergehende getrennte Vorstellung der jeweiligen Modelle entfallen.

Die Teufelskreisspirale der Kommunikation lässt sich aus traumasensibler Sicht als eine Art Trigger-Katalysator für beziehungsbezogene traumatische oder belastende Erfahrungen verstehen. Aktiviert eine bestimmte Aussage oder Verhalten die (Körper)Erinnerung an eine unangenehme oder traumatische Erfahrung, dann wird eine Stressreaktion ausgelöst. Häufig werden hier interpersonelle Stressreaktionen reaktiviert, welche im Kindesalter aufgetreten sind, und welche für das Kind tatsächlich eine hohe existenzielle Bedrohung bedeuteten. Ähnlich wie damals geht die vermeindliche Bedrohung von einer Person aus, die man eigentlich liebt. Die Stressreaktion wird daher als besonders verwirrend, schmerzhaft und existenziell bedrohlich empfunden.

In der Notfallreaktion übernimmt das Häschen die Kontrolle und entscheidet sich für Angriff, Flucht oder Verteidigung. In anderen Settings (zum Beispiel mit einer fremden Person auf der Straße) würde die Person vielleicht die Situation schnell verlassen. Da gleichzeitig aber auch die Angst um Bindungsverlust aktiviert wird, verbleiben die Personen häufig in der Situation. Die destruktive Kommunikationsspirale wird daher oft weiter geführt, obwohl die Schmerzen und der Stress hierdurch nur noch weiter verstärkt werden. Letztlich sind es hier nicht mehr die erwachsenen Partnerpersonen, sondern die verletzten kindlichen Anteile, die miteinander streiten.



Mit einer Verbildlichung der Stressreaktion im Modell der Kommunikationsspirale kann dies erklärt und eingeordnet werden. Das gemeinsame Betrachten und Besprechen dieses Prozesses kann das Verständnis für die eigene Bedrängnis, als auch für die Stressreaktion der Partnerperson verbessern.

Das Umlenken in Richtung einer positiven Kommunikationsspirale kann herausfordernd sein, wenn die Stressreaktionen sich bereits fest an bestimmte Verhaltensweisen und Aussagen der Partnerperson gebunden haben. Dann können Methoden hilfreich sein, welche erst einmal die häufig empfundene Notwendigkeit einer direkten Verhaltensreaktionen aussetzt. Damit wird Zeit geschaffen, in der beide Person sich reorientieren und in den Ressourcenbereich zurückkehren können. Dann können sie wieder aufeinander zukommen. Hierfür eignen sich für Beziehungen Methoden der verlangsamten Kommunikation, wie das „Zwiegespräch“¹⁹. Diese Methode eignet sich, nachdem sie einmal erklärt wurde, sehr gut für eine selbständige Anwendung außerhalb der Beratung.

Kleine Anleitung fürs Zwiegespräch¹

Grundidee

- Instrument sich schrittweise (wieder) mehr zu hören, die andere Person zu sehen
- Fokus weg von Schuldzuschreibungen und Streits, hin zu Raum für jede Person sich mitzuteilen

Methode

- Sprechen im Wechsel mit vorgegebener Zeit:
 - o Eine Person spricht (darf auch schweigen)
 - o Eine Person hört zu
- Aussagen der anderen Person werden nicht kommentiert
- Das Gesprochene wird im Anschluss nicht diskutiert

Regeln

Beim Reden

- Lege den Fokus auf Dich selbst, nicht auf die Partnerperson
- Bleibt bei Dir: sprich nicht über die andere Person, sondern über Dich und Deine Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse
- Thema ist Dein Leben als solches und das Beziehungsleben
 - o In Ich-Form sprechen
 - o Wie geht es mir? Was berührt oder bewegt(e) mich
 - o Wie erleb(t)e ich unsere Beziehung?
 - o Keine Fragen oder Ratschläge an die andere Person
 - o Keine Wünsche, Vorwürfe oder Erwartungen an die andere Person

Beim zuhören

- Seid neugierig aufeinander
 - o Versuche die andere Person zu verstehen, nicht zu analysieren oder zu interpretieren
 - o Versucht etwas über die andere Person zu lernen
 - o Versuche das Gehörte nicht auf Dich zu beziehen
- Nimm eigene unangenehme Gefühle hierbei wahr, ohne sie auszuagieren

Jede Person hat das Recht über das zu sprechen, was sie bewegt. Teilt nur das, was Ihr teilen möchtet.

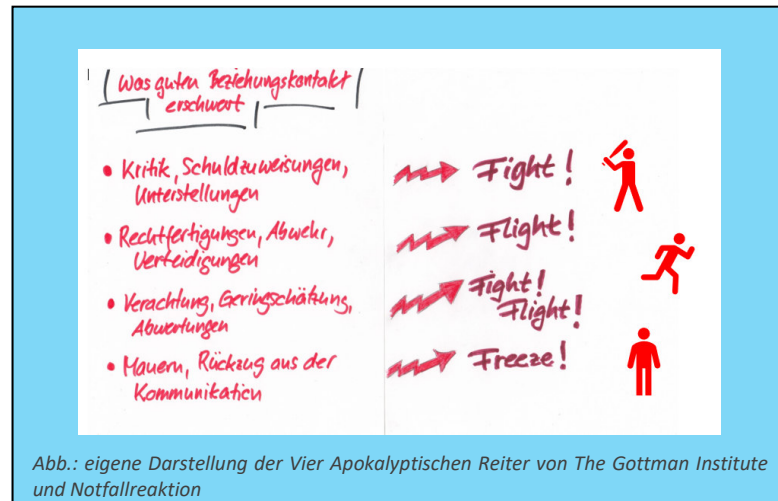
Zwiegespräche entfalten ihre Wirksamkeit, wenn diese regelmäßig durchgeführt und die Regeln ernst genommen werden. Seid hierbei freundlich und geduldig miteinander.

Abb.: eigene Darstellung Vorgehen Zwiegespräch nach Moeller (2010)

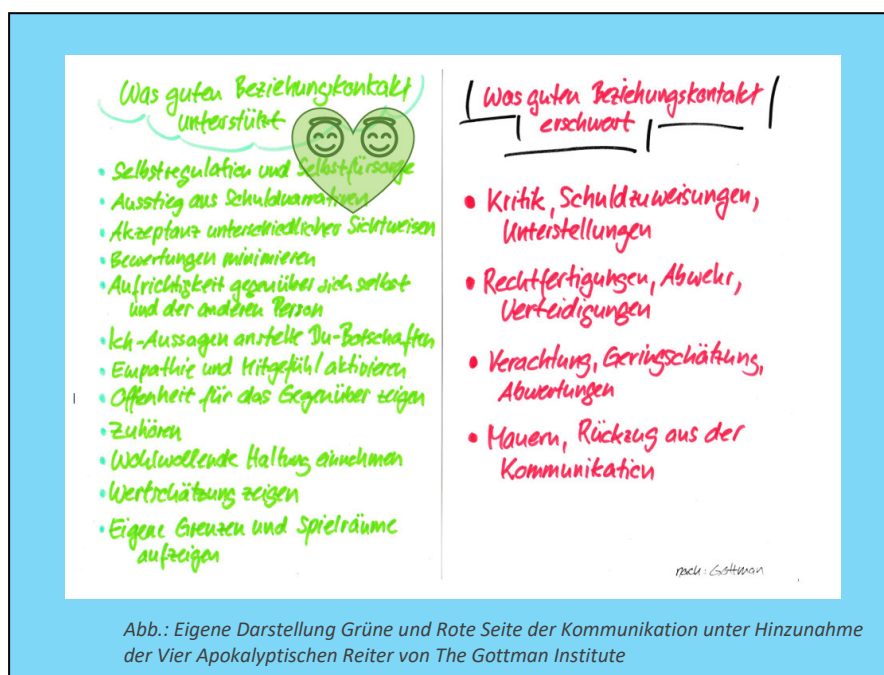
¹⁹ Vgl. Moeller, Michael Lukas (2018): Die Wahrheit beginnt zu zweit: Das Paar im Gespräch.

7.2. Arbeit mit der Grünen und Roten Seite im Kommunikationsverhalten

Auch die Apokalyptischen Reiter der Kommunikation können in Verbindung mit dem Trauma-Modell besser traumasensibel interpretiert werden. Aus traumasensibler Perspektive können sie als kommunikativer Ausdruck von Stressreaktionen verstanden werden: Das Häschen springt an und entscheidet sich in Bruchteilen einer Sekunde für Angriff (z.B. Kritik, Schuldzuweisungen), für Flucht (z.B. durch Rechtfertigungen oder Abwehr) oder Freeze (z.B. durch Mauern). So kann verständlich gemacht werden, warum Personen erschwerende Kommunikationsformen anwenden, obwohl sie dies eigentlich nicht wollen und gut finden. Diese Erklärung kann Personen entlasten, die sich beispielsweise dafür schämen, dass sie gegenüber ihrer Partnerperson manchmal „aus der Haut fahren“.



Hierauf aufbauend kann vermittelt werden, warum nicht jeder Zeitpunkt für schwierige Themen geeignet ist. Unter Hinzunahme der Metapher einer „Grünen“ und „Roten“ Seite der Kommunikation kann die Wahrnehmung dafür erhöht werden, inwiefern eine Person oder das Gegenüber sich selbst noch im Ressourcenbereich befinden. Heikle Themen sollten so grundsätzlich nur dann besprochen werden, wenn beide Partnerpersonen sich ausreichend „im grünen Bereich“ befinden.



Stressreaktionen vorbeugen

Personen können üben, frühzeitiger wahrzunehmen, dass sie im Begriff sind den Ressourcenbereich zu verlassen. Sie können dann mit Stabilisierungsmaßnahmen und Selbstfürsorge dafür sorgen, im Grünen Bereich zu bleiben. Sie können stressbegünstigende Faktoren reduzieren (wie beispielsweise die Selbsterwartung, der Partnerperson einen perfekten Abend zu gestalten). Und sie können, wenn sie gerade nicht gut im Denker*in-Häschen-Kontakt sind, vorsichtiger mit der Bewertung ihrer inneren Reaktionen sein. Sie dürfen sich dann im wahrsten Sinne etwas weniger ernst nehmen: Wenn beispielsweise eine starke negative Emotion gegenüber der Partnerperson auftaucht, kann die Person üben sich zu sagen: *„Hm, ich reagiere grad richtig genervt. Aber ich merke, dass ich gerade selbst nicht sonderlich auf der Höhe bin. Vielleicht schau ich erst einmal, dass es mir wieder besser geht. Dann kann ich überprüfen, ob mich das Verhalten meiner Partnerperson tatsächlich aggressiv macht, oder ob ich sein* ihr Verhalten dann vielleicht viel besser nehmen kann.“*

Beide Personen können sich hierbei sogar unterstützen: Stellt eine Person fest, dass sie sich aus den Grünen Bereich herausbewegt, dann kann sie das kommunizieren. Die andere Person kann dann das Verhalten besser verstehen und nicht so persönlich nehmen. Gegebenenfalls kann diese dann die Partnerperson sogar aktiv darin unterstützen sich zu beruhigen. Stellt umgekehrt eine Person fest, selbst noch im Grünen Bereich zu sein, erlebt aber die Partnerperson als zunehmend im Roten Bereich, dann kann sie das gegebenenfalls thematisieren und die Situation durch eine Verstärkung von Kommunikationsweisen aus dem Grünen Bereich entschärfen.

Mit dem Bild der Grünen und Roten Seite im Kopf können Beziehungspersonen schrittweise eine feinere Wahrnehmung dafür erlernen, wann sie sich dem Rande des Ressourcenbereiches nähern. Dadurch können sie frühzeitiger Selbstfürsorge betreiben, vorsichtiger und friedvoller mit dem Gegenüber kommunizieren und im Idealfall erreichen, dass große Konflikte erst gar nicht entstehen.

Dies kann einen sehr heilsamen Effekt auf das (körperliche) Lerngedächtnis haben: „Das sind Erinnerungen an Dinge, die längst vorbei sind und nun noch einmal auftauchen, damit Sie sie einordnen und verarbeiten können.“²⁰ Die Amygdala lernt bei jeder gut bewältigten Situation, dass keine tatsächliche Gefahr bestand und dass die Situation auch ohne Notfallreaktion bewältigt werden kann. Schrittweise kann sie so das erlernte Notfallprogramm herunterfahren. Die Erfahrung, sich gegenseitig darin unterstützt zu haben, kann für Beziehungen ein sehr verbindendes und stärkendes Erlebnis sein.

Notfallinterventionen

In Situationen, in denen sich eine oder sogar beide Partnerpersonen fest auf der Roten Seite befinden, ist die Stressreaktion voll im Gange. Hier ist es in vielen Fällen nicht mehr möglich, in guten Kontakt miteinander zu kommen. Es ist dann in der Regel auch nicht mehr möglich, Rückmeldungen oder Unterstützungsangebote der anderen Person anzunehmen. Auch einfache Verabredungen sind in diesem Moment oft nicht mehr möglich.

Für solche Situationen schlage ich vor, dass beide Personen sich vorab in einer Grünen Phase auf einen gemeinsamen, tragfähigen Notfallplan einigen.²¹ Dieser sollte möglichst einfach und verständlich sein. Es beinhaltet eine Einigung über das Verfahren als Beziehung in einer solchen Situation (s. Abb.). Das Kernelement ist, dass die Partnerpersonen zeitlich befristet in Distanz zueinander gehen. In dieser Zeit können sich die Partnerpersonen jeweils selbst regulieren und in ihren Ressourcenbereich zurückkehren. Zusätzlich können die Partnerpersonen jeweils individuelle

²⁰ Hantke / Goerges, S. 114.

²¹ Weitere Vorschläge für die Umsetzung von Notfallplänen zum Ausstieg aus dem Streit finden sich bei Katharina Klees, Quelle: <https://www.aufwindinstitut.com/a/materialien/> (17.03.2023) sowie bei Klees, Katharina (2018): Traumasensible Paartherapie. Mit dem Traum(a)-Haus-Konzept aus der Beziehungskrise, S. 99 ff oder auch bei Thich Nhat Hanh (2007): Ärger. Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen, S. 227-230.

Notfallkoffer für ihre eigene Regulation erarbeiten.²² Diesen können sie dann in der Zeit des Abstandes von der Partnerperson anwenden.

Der Prozess der gemeinsamen Auseinandersetzung damit, Lösungen für potenzielle Notfallsituationen zu finden, ist meiner Erfahrung nach mindestens genauso wichtig wie der Notfallplan selbst. Denn hierüber erlernen die Ratsuchenden eine Annahme des Auftretens solcher Situationen (Normalisierungsintervention) als auch eine Idee, wie sie hierfür Verantwortung übernehmen können, ohne sich selbst zu überfordern.

Der Beziehungs-Notfallplan

Vorbedingungen:

Tragfähigkeit:

Alle Inhalte des Notfallplans müssen für beide Partner*innen vollständig annehmbar sein, da sonst das Risiko besteht, dass dieser im Fall der Fälle nicht wie verabredet umgesetzt wird

Klarheit:

Der Notfallplan muss klar und verständlich sein, so dass diese ausgeführt werden kann ohne noch mit der Beziehungsperson etwas klären zu müssen

- Angemessene Dauer für Unterbrechung, mindestens 20 Minuten zur Regulation des Nervensystems
- Ggf. Klärung wer wo hingehen kann

Keine Diskussion über Anwendung:

Einigung darauf, dass die Ausführung des Notfallplanes wird von beiden Seiten akzeptiert wird, sobald eine Person dies wünscht, ohne dies zu diskutieren oder in Frage zu stellen

Verantwortlicher Umgang mit dem Notfallplan:

Einigung darauf, ihn nur dann einsetzen wenn es wirklich notwendig erscheint

Einigung darauf, ihn bei Einsatz konsequent und vollständig umzusetzen, unabhängig davon wie sich die andere Person dazu verhält

Schritte des Notfallplans:

Schritt	Inhalt	Beispiel
1. Benennung	Benennung, dass die Situation gerade einer Stressreaktion ähnelt Ggf. Vereinbarung eines neutralen Code-Wortes	„Ich habe den Eindruck, dass wir gerade im roten Bereich sind.“ „Der Frosch ist wieder da.“
2. Notwendigkeit des Notfallplans überprüfen	Regulationsfähigkeit von sich selbst und der anderen Person überprüfen	„Ich bitte Dich, nicht weiter zu streiten.“ „Ich entschuldige mich für das, was ich gerade gesagt habe. Lass uns nochmal neu anfangen / erst einmal etwas anderes machen.“
3. Einleiten des Notfallplans aussprechen	Umsetzung des Notfallplans beginnen	„Ich sehe, dass wir eine Unterbrechnung brauchen, um uns wieder zu beruhigen. Ich werde daher wie zuvor verabredet gehen.“
4. Streitort verlassen	Wie verabredet den Raum verlassen	Zeit zur Selbstregulation nutzen, z.B. Körperübung machen, spaziergehen, mit sich selbst wieder in Kontakt kommen
5. Nach verabredeter Zeit einchecken	Sich wie verabredet wieder treffen Überprüfen, ob beide ausreichend im grünen Bereich sind, sonst ggf. Prozess wiederholen bzw. für einen späteren Zeitpunkt verabreden Termin zum Nachbesprechen vereinbaren	

Abb.: Eigene Darstellung Beziehungs-Notfallplan

²² Vgl. Hantke/ Goerges, S. 383 ff.

7.3. Nachbesprechung von Konflikten

Sowohl erfolgreich abgewendete Konflikte als auch Konflikte, die sich (noch) nicht verhindern ließen, sollten aus unterschiedlichen Gründen nachbesprochen werden. Die Beziehungsberatung eignet sich sehr gut für diese Nachbesprechungen. Die Beratungsperson kann die Beziehungspersonen darin unterstützen, im Ressourcenbereich zu bleiben. Durch die Moderation und Strukturierungsangebote kann der*die Berater*in die Beziehungspersonen unterstützen, ihre Themen gut zu besprechen. Die Beratungsperson kann außerdem aus ihrer Expertise heraus Ideen für Veränderungswünsche einbringen.

Die nachträgliche Verankerung von Herausforderungen, welche erfolgreich bewältigt werden konnten, führt zu einer sukzessiven Stärkung des Selbstwirksamkeitsempfindens. Schrittweise können die Ratsuchenden lernen, dass es zwar herausfordernde Situationen gibt, aber positive Zeiten überwiegen und ausgebaut werden können.

Situationen in denen der Notfallplan zur Anwendung kommt, können erst einmal dahingehend gewürdigt werden, dass es gelang, diesen einzusetzen. Hiermit wurden möglicherweise schlimmere Verletzungen verhindert. Es ist dann in einer späteren Grünen Phase gemeinsam zu überprüfen, was aus dieser Situation eventuell offen geblieben ist und nachbesprochen werden muss.

Konflikte, die nicht verhindert werden konnten, sollten nach Möglichkeit immer nachbesprochen werden, da absehbar ist, dass diese sonst auf eine erschwerende Art im Körper- und Beziehungsgedächtnis verbleiben. Da ein wesentlicher Baustein von Traumaerleben ist, Erlebtes nicht einordnen zu können, sollte eine Aussprache dazu beitragen, das Erlebte zu verstehen und anzuerkennen; nicht zuletzt auch anzuerkennen, es überstanden zu haben. Hierfür ist es wichtig, dass es den Beziehungspersonen bis zu einem gewissen Grad gelingt, ein gemeinsames Narrativ des Geschehenen zu entwickeln. Nachträglich kann Verantwortung für das eigene Handeln übernommen werden. So können die Partner*innen gegenseitig anerkennen, dass sie gerne in der Lage gewesen wären, sich anders zu verhalten. Außerdem können sie Ideen teilen, was sie machen möchten, um sich perspektivisch vor oder in solchen Konflikten etwas besser verhalten zu können.²³

8. Beratung abschließen

Die Beratungsreihe kann dann erfolgreich beendet werden, wenn es gelingt, beiden Partnerpersonen Impulse und Anregungen an die Hand zu geben, mit denen sie von dem Punkt aus, wo sich sie befinden, selbst weitere Schritte angehen können.

Bei beiden Personen sollte angekommen sein, dass sie selbst einen großen Einfluss darauf haben, ihre eigene Integrität in der Beziehung sicherzustellen und Beziehungsdynamiken positiv zu verändern. Sie sollten die Bedeutung der Selbstregulation und die Idee einer grundsätzlichen Möglichkeit, Selbstregulation verbessern zu können, verstanden haben. Sie müssen – und dürfen – sich also auf sich selbst fokussieren, anstelle zu versuchen, die andere Person zu verändern. Sie können dann erleben, gegebenenfalls auch überprüfen, welche positiven Veränderungen sich hieraus für das Beziehungserleben ergeben.

Auf der Beziehungsebene sollte verstanden worden sein, dass schwierige Themen dann besprochen werden sollten, wenn beide Personen sich in einem stabilen Ressourcenbereich befinden. Sichtweisen auf die Partnerperson, sowie über sich selbst, sollte dann „ernst“ genommen werden, wenn ein guter Denker*in-Häschen-Kontakt besteht. In dysregulierten Momenten, in denen man sich selbst, aber auch das gegenüber nicht mehr ganzheitlich sehen kann, sollten keine schwierigen Gespräche stattfinden, oder wichtige Entscheidungen getroffen werden.

²³ Wenn es zu sehr starken emotionalen Verletzungen oder Grenzüberschreitungen kam, kann es notwendig sein ein Gespräch darüber zu führen, wie Personen zukünftig sicherstellen, dass sie der anderen Person keine Gewalt antun.

Es sollte auch erreicht werden, dass die Beziehungspersonen annehmen können, dass es schwierige Situationen gab und voraussichtlich auch weiter geben wird. Das Häschen braucht Zeit, um schrittweise zu lernen, dass keine Gefahr (mehr) besteht. Wichtig ist, dass sich für beide Beziehungspersonen eine glaubhafte Perspektive auftut, dass sich das Miteinander schrittweise zum Besseren entwickelt. Gelingt es den Beziehungspersonen, in erfolgreiche Lern- und Wachstumsprozesse miteinander zu gehen, dann kann dies im Sinne eines „Das haben wir zusammen geschafft!“ eine sehr beziehungsstärkende und heilsame Erfahrung sein.

Literaturverzeichnis

Hantke, Lydia / Görges, Hans-Joachim (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann.

Heller, Laurence / Doerne, Angelika (2021): Befreiung von Scham und Schuld. Alte Überlegungsstrategien auflösen und Lebenskraft gewinnen, München: Kösel.

Hess, Thomas (2006): Lehrbuch für die systemische Arbeit mit Paaren. Ein integrativer Ansatz, Heidelberg: Carl-Auer.

Klees, Katharina (2018): Traumasensible Paartherapie. Mit dem Traum(a)-Haus-Konzept aus der Beziehungskrise, Paderborn: Junfermann.

Klees, Katharina: Ausstieg aus dem Streit, Quelle: <https://www.aufwindinstitut.com/a/materialien/> (17.03.2023)

Meyer, Ilan H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence, in: Psychological Bulletin, 129, S. 674-697.

Moeller, Michael Lukas (2018): Die Wahrheit beginnt zu zweit: Das Paar im Gespräch, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Schulz von Thun, Friedemann (1989): Miteinander reden: 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Schulz von Thun, Friedemann (2021): Miteinander reden: 4. Fragen und Antworten, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

The Gottman Institute: The Four Horsemen of the Apocalypse & their Antidotes, Quelle: <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/> (17.02.2023).

Thich Nhat Hanh (2007): Ärger. Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen, Goldmann: München.