

Entwicklungspsychologische Paartherapie bei komplexen Traumata (DCTCT)

- DCTCT ist ein Modell der Paartherapie, das aus entwicklungspsychologische Sicht Paaren hilft, mit den Langzeitfolgen eines Kindheitstraumas umzugehen.
- Diese Therapie wurde speziell für Paare entwickelt, die in ihrer Kindheit traumatische Erfahrungen gemacht haben, die sich auf ihre Beziehung auswirken. Im Paarkontext können Kindheitstraumata es den Partnern erschweren, in Verbindung zu kommen.
- Anstatt sich gegenseitig um Unterstützung und Trost zu fragen, empfinden Menschen, die in ihrer Kindheit traumatisiert waren, Nähe oft als beängstigend und gefährlich.
- Der Hauptfokus dieses Therapiemodells liegt darauf, Paaren dabei zu helfen, zu lernen, wie sie ihre eigenen Emotionen und die ihrer Partner tolerieren, verstehen und mit ihnen umgehen können, wie sie ihre gegenseitigen Perspektiven verstehen und wie sie präsent und engagiert sind, um die emotionalen Bedürfnisse und Bindungsbedürfnisse des jeweils anderen zu befriedigen.
- Während des gesamten Therapieprozesses verwenden wir Übungen, um Ihnen bei der Entwicklung der Tools zu helfen, mit denen Sie die Art von enger, liebevoller und unterstützender Beziehung entwickeln können, die Sie sich wünschen.
- In den späteren Phasen der Therapie liegt der Schwerpunkt darauf, Ihnen zu helfen, mit Ihrem Partner zusammenzuarbeiten, um einige der Auswirkungen Ihrer traumatischen Erfahrungen auf Sie und Ihre Beziehung zu verarbeiten. Dazu gehört es, die Geschichten über Ihre Erfahrungen und wie sie in Ihrer Beziehung in der Gegenwart leben, zu teilen und langsam neue Arten des Zusammenseins zu lernen.
- Phase 1 - Kontext herstellen
 - Sicherheit schaffen, therapeutische Allianz
 - Psychoedukation (Schaffung eines gemeinsamen Ziels)
 - Wie Trauma sich auf Einzelpersonen und Paare auswirkt.....2
 - Trauma und Bindung.....4
 - Sex und Sexualität nach einem Kindheitstrauma.....5
 - Scham.....7
 - Dyadische traumatische Reinszenierung.....9
 - Was bedeutet Mentalisieren?.....11
 - Emotionsregulation.....14
 - Konflikt eindämmen
- Phase 2 - Kapazitätsbildung im Kontext der Bindungsbeziehung
 - Mentalisierungskapazitäten aufbauen
 - Emotionsregulationskapazitäten aufbauen
- Phase 3 - Bindungsfokussierte dyadische Verarbeitung
 - Bindungsgeschichten leben in der Gegenwart
 - Dyadische traumatische Reinszenierung
 - Offenlegung – die Geschichte erzählen
 - Traumaverarbeitung im dyadischen Kontext
 - Sex und Sexualität
- Phase 4 - Konsolidierung
 - Konsolidierung

Wie Trauma sich auf Einzelpersonen und Paare auswirkt

EINZELPERSONEN

Was ist ein Trauma?

- Ein traumatisches Ereignis ist eine überwältigende oder unkontrollierbare Erfahrung, die jedem in jedem Alter passieren kann.
- Es kann eine lebensbedrohliche Erfahrung sein oder das Erleben von Dingen beinhalten, die Sie entsetzt, hilflos oder zutiefst ängstlich um Ihr Leben oder das Leben anderer machen.
- Traumatische Ereignisse können Kindesmissbrauch, häusliche Gewalt / Partnergewalt, Kriegsgewalt, plötzlicher / unerwarteter Verlust eines geliebten Menschen, Autounfall, sexueller Missbrauch / Gewalt und Naturkatastrophen (z. B. Hurrikan) umfassen.

Wie könnte sich ein Trauma auf Sie auswirken?

- **Selbstgefühl:** Hilflosigkeit, Scham, Schuldgefühle, Selbstbeschuldigung, Gefühl "nicht normal zu sein", verändertes Altersgefühl.
- **Gedächtnis und Wahrnehmung:** Gedächtnisprobleme, Dissoziation (sich außerhalb des Körpers fühlen, Zeitgefühl verlieren, sich nicht real fühlen).
- **Sinnfindung:** Gedächtnisprobleme, Verzweiflung, Gefühl, keine Zukunft zu haben, Hoffnungslosigkeit.
- **Beziehungen:** Tendenz zur Reviktimisierung, Isolation, Schwierigkeiten mit engen Beziehungen aufgrund von Misstrauen, Schwierigkeiten bei der Lösung von Konflikten, Geheimnisse, Tendenz, andere als Retter / Opfer / Angreifer zu betrachten, Wiederholung problematischer Beziehungsmuster.
- **Körperliches Wohlbefinden:** Schlafstörungen, Essstörungen, Drogenmissbrauch, andere Gesundheitsprobleme.
- **Emotionales Wohlbefinden:** Schwierigkeit, schwierige Emotionen zu tolerieren und zu erleben, einschließlich Angst, Traurigkeit und Wut; abwechselnd Taubheit (keine Gefühle) und Unbeherrschtheit (zu viel Gefühl).

Wie unterscheidet sich ein Kindheitstrauma davon?

- Es tritt in Phasen einer wichtigen Entwicklung des sozialen, emotionalen, kognitiven und physischen Wachstums auf.
- Es ist eine überwältigende oder unkontrollierbare traumatische Erfahrung, die jedem in jedem Alter passieren kann. Wenn ein Trauma jedoch in der Kindheit auftritt, können die Auswirkungen schwerwiegender und langanhaltender sein, da sich das Trauma auf Ihre gesamte Entwicklung auswirkt.
- Es passiert oft im Zusammenhang mit Beziehungen, in denen die Person, die dich verletzt, auch die Person ist, die sich um dich kümmern soll.

Wie sind Sie mit diesen Herausforderungen umgegangen?

- Wie effektiv waren diese Strategien?
- Haben diese Verhaltensweisen langfristig gewirkt?

Wie könnte sich ein Kindheitstrauma auf Ihre Paarbeziehungen auswirken?

- **Vertrauen:** Wenn Menschen in ihrer Kindheit traumatisiert sind, insbesondere von nahestehenden Menschen, kann dies ihre Fähigkeit beeinträchtigen, ihren Partnern im Erwachsenenalter zu vertrauen.
- **Nähe:** Weil Sie vielleicht das Gefühl haben, dass die Nähe zu anderen die Quelle von Schmerz und Trauma ist, kann es beängstigend und gefährlich sein, Ihrem Partner im Erwachsenenalter nahe zu sein. Überlebende von Kindheitstraumata vermeiden oft die Nähe und werden dadurch entfremdet und von ihren Partnern isoliert. Verschiedene Forscher haben herausgefunden, dass Kindheitstraumata zu lang anhaltenden Schamgefühlen, Selbstzweifeln, Unsicherheit und einem hohen Maß an Selbstkritik führen können, was es wiederum für Kindheitstrauma-Überlebende sehr schwierig machen kann, sich mit ihren Partnern auszutauschen und sich nah zu fühlen.
- **Sexualität:** Da ein Kindheitstrauma in Phasen des Entwicklungswachstums auftritt, einschließlich der sexuellen Entwicklung, kann das Trauma die Fähigkeit einer Person beeinträchtigen, sich in ihrer Sexualität wohl zu fühlen. Insbesondere sexueller Missbrauch, insbesondere wenn er von jemandem in Ihrer Nähe begangen wurde, kann es schwierig machen, Sex und Sexualität in Ihrer Paarbeziehung zu genießen. Bestimmte sexuelle Positionen, Gefühle und Erregungszustände können intensive Gefühle von Angst und Unruhe und Flashbacks oder lebendige Erinnerungen an Ihre Missbrauchserfahrungen hervorrufen.
- **Emotionsregulation und Empathie:** Ein Kindheitstrauma kann es sehr schwierig machen, Ihre Emotionen und die Ihres Partners zu verstehen, zu fühlen und zu tolerieren. Dies kann bedeuten, dass es für Sie oder Ihren Partner sehr schwierig sein kann, diese Gefühle zu tolerieren, die Gefühle Ihres Partners zu verstehen und manchmal sogar in Gegenwart Ihres Partners zu denken, wenn Sie oder Ihr Partner sich verärgert fühlen.
- **Kommunikation:** Überlebende von Kindertraumata haben häufig erhebliche Kommunikationsschwierigkeiten. Als Kind war es möglicherweise gefährlich, durchsetzungsfähig, klar und ehrlich zu sein, oder die Informationen, die Sie weitergaben, wurden möglicherweise gegen Sie verwendet. Dies kann es für Sie sehr schwierig machen, mit Ihrem Partner über Herausforderungen und Konflikte zu sprechen, und manchmal werden sogar alltägliche Dinge wie häusliche Aufgaben und Kinderbetreuung zu einer Herausforderung.

Wie haben sich diese Herausforderungen auf Ihre Beziehung ausgewirkt?

- Wie war es am Anfang?
- Haben sich die Dinge im Laufe der Zeit geändert?

Wie sind Sie mit diesen Herausforderungen umgegangen?

- Wie effektiv waren diese Strategien?
- Haben diese Strategien langfristig funktioniert?

Trauma und Bindung

Was meinen wir mit Bindung?

- Der Begriff "Bindung" bezieht sich auf die Beziehungen, die wir zu bedeutenden anderen in unserem Leben haben. Insbesondere beziehen wir uns auf die Beziehung zwischen einem Säugling und seiner primären Bezugsperson und die Beziehung zwischen sich liebenden Partnern.
- Es gibt verschiedene Arten, sich zu binden. Die Mehrheit der Menschen (70%) hat überwiegend positive Erfahrungen mit der Nähe zu ihren primären Bezugspersonen in Kindheit und Jugend gemacht, und diese Menschen, die als sicher gebunden bezeichnet werden, glauben, dass Menschen in ihrer Not für sie da sind und dass sie selbst würdig sind, Zuwendung und Trost von anderen zu bekommen. Ein geringerer Prozentsatz der Menschen hat Beziehungen zu ihren primären Betreuungspersonen, die dazu führen, dass sie sich unsicher fühlen, ob sie selbst einer ständigen Zuwendung würdig sind und ob Menschen für sie da wären.
- Untersuchungen mit Paaren haben gezeigt, dass Bindungssicherheit / Unsicherheit von der Kindheit bis zum Erwachsenenalter ziemlich konsistent ist. Diese Forschung zeigt auch, dass das Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit und einer "sicheren Basis" lebenslange Bedürfnisse sind. Dies sagt uns, dass jemand, der in der Kindheit eine sichere Bindung hat, wahrscheinlich auch eine sichere Bindung zu seinem Partner hat.

Wie wirkt sich ein Kindheitstrauma auf die Bindung aus?

- Ein Kindheitstrauma kann erhebliche Auswirkungen auf Bindung haben. Je früher in Ihrem Leben das Trauma eintritt und je enger die Beziehung zu Ihrem Täter ist, desto bedeutsamer ist der Einfluss des Traumas auf Ihre Bindungssicherheit.
- Die Mehrheit der Überlebenden von Kindertraumata leidet unter Unsicherheit in ihren Bindungsbeziehungen.
- Für diejenigen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben, kann die Bindungsunsicherheit noch komplizierter sein. Während Sie sich zum Beispiel wirklich nach Verbindung und Nähe zu anderen sehnen, kann sich dieselbe Nähe und Verbindung gefährlich anfühlen.
- Dies kann zu Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung enger Beziehungen und zu der Tendenz führen, schnell Beziehungen aufzunehmen, überfordert und verängstigt zu werden und dann davonzulaufen.

Wo sehen Sie sich in diesen Beschreibungen?

- Neigen Sie dazu, sich Sorgen zu machen, ob andere Sie enttäuschen oder im Stich lassen?
- Vermeiden Sie die Nähe zu anderen und befürchten, dass sie Sie verletzen, wenn Sie sie näher kommen lassen?
- Wie hat sich das auf Ihre Beziehung ausgewirkt?
- Wie verstehen Sie die Ursprünge dieser Gefühle?

Sex und Sexualität nach einem Kindheitstrauma

Wie wirkt sich ein Kindheitstrauma auf Sex und Sexualität bei Erwachsenen aus?

- Kindheitstraumata gibt es in vielen Formen, einschließlich sexuellem und nicht sexuellem Missbrauch.
- Für Überlebende von nicht-sexuellem Missbrauch kann ein Kindheitstrauma zu Schwierigkeiten mit Vertrauen, Selbstbild oder Identität führen, sodass sie nicht das Gefühl haben, dass es sicher ist, einer anderen Person nahe zu sein oder sich selbst gut genug zu kennen, um zu fühlen, von wem sie angezogen werden oder was sie sexuell mögen.
- Für Überlebende sexuellen Missbrauchs können die Folgen für die Sexualität im Erwachsenenalter sowohl direkt als auch indirekt sehr kompliziert sein. Diese Auswirkungen können unterschiedlich sein, je nach Alter, in dem der Missbrauch stattgefunden hat, Ihrem Geschlecht oder Ihrer Geschlechtsidentität oder je nachdem, ob der Täter ein gleichgeschlechtlicher oder ein gegengeschlechtlicher Täter war.

Wie kann sich sexueller Missbrauch auf einen erwachsenen Überlebenden auswirken?

- Sexueller Missbrauch in der Kindheit kann es schwierig für Sie machen, sich sexuell sicher zu fühlen und sich für Ihre sexuellen Gefühle und Wünsche völlig offen zu fühlen.
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit geschieht häufig vor der Pubertät, bevor sich Ihr erwachsener Sexualkörper vollständig entwickelt hat. Die sexuelle Stimulierung eines Körpers durch Gewalt oder durch Versuche, ein Kind sexuell zu erregen, kann die allmähliche und langsame Entwicklung sexueller Reaktionen verhindern und zu Problemen mit sexuellen Schmerzen oder Schwierigkeiten bei Erregung und Orgasmus im Erwachsenenalter führen.
- Sexueller Missbrauch im Kindesalter kann dazu führen, dass einige Überlebende bestimmte sexuelle Aktivitäten oder Stimulationen als Auslöser von Flashbacks oder Alpträumen erleben.
- Einige Überlebende finden es schwierig zu wissen, was sie sexuell mögen und was nicht, und dies kann dazu führen, dass sie sich an sexuellen Aktivitäten beteiligen, die letztendlich zu Retraumatisierungen führen.
- Einige Überlebende stellen fest, dass ihre sexuellen Reaktionen von Dingen abhängig sind, die mit ihrem Missbrauch zusammenhängen. Das kann oft passieren, wenn der Missbrauch selbst sowohl erregend als auch schmerzhaft oder aufregend und beängstigend war. Dies kann bedeuten, dass Überlebende wirklich von Dingen angemacht werden, die sie als Erwachsene jetzt verwirren, abschrecken oder ängstigen. Dies kann bedeuten, dass sie sich von Dingen, die schmerzhaft sind oder sich selbst oder jemand anderem Schaden zufügen, sehr angemacht fühlen.
- Für manche Menschen, insbesondere Jungen, die von Männern missbraucht werden, kann dies bedeuten, dass sie von erwachsenen Männern sexuell angemacht werden, sich aber als heterosexuell identifizieren. Dies kann dazu führen, dass Menschen sich wegen ihrer sexuellen Orientierung ängstlich oder verwirrt fühlen.

Wie können sich die sexuellen Auswirkungen eines Traumas auf die Beziehung auswirken?

- Ausgelöst durch bestimmte sexuelle Stellungen oder Arten der Stimulation kann es sehr schwierig und frustrierend sein, sich in Ihrer sexuellen Beziehung zu Ihrem Partner nah und sicher zu fühlen.
- Ausgelöst durch bestimmte sexuelle Positionen oder Arten von Stimulation kann Ihr Partner das Gefühl haben, dass er Sie verletzt oder dass er es mit Ihnen falsch macht, besonders wenn Sie nicht darüber sprechen können.
- Sexuelle Schmerzen können es schwierig machen, die sexuelle Beziehung zu Ihrem Partner in vollem Umfang zu genießen.
- Wenn die Dinge, die Ihnen anmachen, Dinge sind, bei denen Sie sich schlecht fühlen, kann es schwierig sein, diese Dinge mit Ihrem Partner zu teilen, was dazu führen kann, dass Sie diese Teile Ihres Sexuallebens geheim halten.

Wie haben sich diese sexuellen Auswirkungen auf Ihre Beziehung ausgewirkt?

- Konnten Sie eine Liste der Trigger erstellen und diese mit Ihrem Partner teilen und diskutieren?
- Wie gehen Sie mit Angst- oder Vermeidungsgefühlen in Ihrer sexuellen Beziehung um?
- Konnten Sie gemeinsam darüber sprechen, was Sie anmacht und wovon Sie mehr und weniger möchten?
- Haben Sie sexuelle Schmerzen und wenn ja, konnten Sie geeignete Ressourcen finden, um diese Schmerzen zu lindern und zu behandeln?

Scham

Was ist Scham und wie hängt es mit Trauma zusammen?

- Scham ist eine Emotion, die negative Überzeugungen über sich selbst beinhaltet, die Ihr Selbstbewusstsein durchdringen und zerstören können. Diese Gefühle sind stark mit Erfahrungen von Kindheitstraumata verbunden.
- Scham ist eine Emotion, die sich so anfühlt, als ob sie definiert, wer Sie sind, wie beschädigt, schlecht, hilflos und ein Versager. Scham ist anders als Schuld. Schuld ist das Gefühl, etwas Schlechtes zu tun. Scham ist ein Gefühl, schlecht zu sein.
- Scham kann eine Reaktion auf Verschwiegenheit sein, wie zum Beispiel Verschwiegenheit über sexuellen Missbrauch oder Trauma, und kann zu Gefühlen der Trennung, Distanzierung und Not in Beziehungen führen.
- Scham ist eine häufige Reaktion auf ein Trauma, da es manchmal einfacher ist, zu glauben, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt, als zu glauben, dass Ihr Täter, häufig ein Elternteil oder ein geliebter Mensch, Sie ohne Grund verletzen könnte.
- Wenn ein Kindheitstrauma sexuellen Missbrauch umfasst, wenn der Missbrauch in einem früheren Alter stattfindet oder wenn ein Überlebender glaubt, dass er für den Missbrauch verantwortlich ist oder sogar Aspekte des Missbrauchs genossen hat, kann die Scham weitaus schlimmer und sehr schmerzhaft sein.
- Wenn Jungen sexuell missbraucht werden, können sie das Gefühl bekommen, als "Männer" gescheitert zu sein, sich nicht selbst zu schützen und so stark zu sein, wie es Männer sollten. Dies kann zu Scham führen, da der sexuelle Missbrauch von Jungen immer noch etwas ist, von dem die Leute denken, dass es nicht passiert, oder sogar, dass ein Junge "das Glück" hat, von einer älteren Person missbraucht zu werden, die sie "initiiert".

Wie könnte sich Scham auf Sie auswirken?

- Scham kann dazu führen, dass Sie glauben, dass Sie es nicht verdienen, in einer glücklichen, gesunden Beziehung zu sein, oder dass Sie Schuld haben, wenn in Ihrem Leben etwas schief geht.
- Scham kann dazu führen, dass Sie das Gefühl haben, nicht in der Lage zu sein, Maßnahmen in Ihrem Leben und in Ihren Beziehungen zu ergreifen, um sie besser zu machen.
- Scham kann dazu führen, dass Sie sich so schrecklich fühlen, dass Sie sich durch Essen, Trinken, Drogen, beschämendes Sexualverhalten oder Selbstverletzung verletzen, in der Hoffnung, dass diese Dinge Sie beruhigen oder Ihnen helfen, sich besser zu fühlen. Weibliche Überlebende von Traumata reagieren häufiger auf Schamgefühle, indem sie diese Gefühle "verinnerlichen" und ihre Scham nach innen lenken, indem sie sich selbst verletzen.
- Manche Menschen, die sich schämen, sich schlecht fühlen und etwas getan haben, das sie noch schlimmer fühlen lässt, können aggressiv, wütend oder sogar gewalttätig werden. Es kommt häufiger vor, dass männliche Überlebende von Traumata "externalisieren" oder auf diese Weise reagieren, und es für sie unerträglich ist, stattdessen mit ihren Partnern zu teilen, wie schlecht und verletzlich sie sich fühlen.
- Scham kann dazu führen, dass Sie das Bedürfnis verspüren, Teile von sich von anderen Menschen getrennt zu halten, einschließlich wichtiger Teile Ihrer Traumageschichte und Ihres intimen Selbst, die in Ihrer Paarbeziehung existieren.
- Scham hindert Menschen daran, sich voll und ganz auf das Leben und auf Beziehungen einzulassen.

Wie kann sich Scham auf Beziehungen auswirken?

- Scham kann Menschen das Gefühl geben, nicht liebenswert und beschädigt zu sein, und dies kann sie glauben lassen, dass sie es nicht verdienen, in einer gesunden, liebevollen Beziehung zu sein, oder dass sie nicht das Recht haben, in ihren Beziehungen für sich selbst einzustehen.
- Scham kann dazu führen, dass Menschen ihre traumatischen Erlebnisse nicht preisgeben, was dazu führen kann, dass Sie sich von Ihrem Partner getrennt und entfremdet fühlen.
- Scham kann dazu führen, dass Menschen andere Geheimnisse haben, Geheimnisse über ihre Sexualität, ihre Gefühle von Schmerz und Verletzung oder Geheimnisse über Dinge, die besprochen und gelöst werden müssen, damit die Beziehung gesunden kann.
- Scham kann dazu führen, dass Sie glauben, dass Sie es verdienen, in einer Beziehung zu sein, in der Sie verletzt oder schlecht behandelt werden. Scham kann Menschen dazu bringen, in einer Beziehung zu bleiben, in der es sicherer oder gesünder sein könnte, sich zu trennen.
- Wenn jemand starke Schamgefühle verspürt, kann es für ihn sehr schwierig sein, sich in seinen Partner hineinzusetzen, insbesondere wenn sein Partner über etwas verärgert ist, das er selbst getan hat. Dies kann dazu führen, dass sie die Bedenken ihres Partners nicht hören und nicht reagieren können, ohne überfordert zu sein.
- Wenn jemand starke Schamgefühle verspürt, kann dies dazu führen, dass er sich vor den Schmerzen und der Verletzlichkeit dieser Gefühle schützt. Wie sie sich schützen, ist für sie oder ihre Beziehung möglicherweise nicht gesund. Dies schließt die oben diskutierten Themen ein, wie Selbstverletzung oder Sucht, die der Überlebende eines Traumas vor seinem Partner verbergen könnte, oder wie aggressiv oder gewalttätig gegenüber seinem Partner werden.

Wie hat sich Scham auf Ihr Leben ausgewirkt?

- Wie haben Sie die Auswirkungen von Scham auf Ihr Selbstgefühl wahrgenommen?
- Wie wirkt sich Scham auf Ihr Leben und Ihre Beziehungen aus?
- Wie gehen Sie mit Schamgefühlen um oder wie reagieren Sie darauf?
- Wie wirkt sich Scham auf Ihre Fähigkeit aus, in Ihrer Beziehung Nähe und Austausch zu erleben?

Dyadische traumatische Reinszenierung

Was meinen wir mit einem negativen Zyklus?

- Viele Paare, die zur Paartherapie kommen, sagen, dass sie immer wieder die gleichen Streits haben und sich einfach nicht dem Muster entziehen können, in dem sie stecken bleiben, egal wie sehr sie es versuchen.
- In Paarbeziehungen führen Versuche, unsere Bindungsbedürfnisse und Sehnsüchte von unseren Partnern befriedigen zu lassen, manchmal zu Enttäuschungen, verletzten Gefühlen und Entmutigungen, insbesondere wenn in der Vergangenheit ein Kindheitstrauma aufgetreten ist. Wenn Partner sich wütend, entmutigt und verletzt fühlen, wenden sie sich häufig "sekundären Emotionen" zu, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Zum Beispiel, anstatt unserem Partner zu zeigen, wie verletzt und traurig wir uns fühlen, können wir wütend werden. Als Reaktion darauf kann sich unser Partner schlichtweg von unserer wütenden oder kritischen Herangehensweise zurückziehen, und diese Art von Interaktion führt das Paar in einen sich wiederholenden Versteckspielzyklus, in dem sich ein Partner nach Verbundenheit sehnt und der andere davon läuft. Bei Paaren, bei denen in der Vergangenheit ein Trauma aufgetreten ist, können Scham und Angst vor Verbindungen ein wichtiger Faktor für diesen negativen Interaktionszyklus sein.
- Oft führt die Reaktion eines Partners auf eine belastende Interaktion zu einer fast gegensätzlichen Reaktion seines Partners, z.B.: „Ich suche dich auf und du entfernst dich von mir.“ Häufig ist die Antwort genau das Gegenteil von dem, was wir in diesem Moment brauchen, und oft fühlen wir uns mehr verletzt und allein als vor der Interaktion.

Was meinen wir mit dyadische traumatische Reinszenierung (DTR)?

- Kindheitstraumata treten häufig im Zusammenhang mit Beziehungen zu Menschen auf, die ein Kind hätten schützen und fürsorglich behandeln sollen. Die Traumata haben häufig einen erheblichen Einfluss auf die Fähigkeit des Überlebenden, in Beziehungen mit Erwachsenen Vertrauen zu haben und sich sicher zu fühlen.
- Wenn wir solche Traumata erleben, verfolgen uns unsere Erinnerungen, Gefühle, Erwartungen und Ängste in unsere wichtigen Beziehungen. Wenn wir die Muster und Zyklen von Paaren betrachten, bei denen einer oder beide Partner ein Kindheitstrauma erlebt haben, sehen wir, dass die Vergangenheit dort hängen geblieben ist und sich mit viel Kraft an dem Zyklus festhält, der sich zwischen ihnen entwickelt.
- In der Therapie können Überlebende oft identifizieren und artikulieren, was zwischen ihnen passiert, es verstehen und manchmal sogar anfangen, es zu stoppen. Wenn es jedoch darum geht, wirklich in die Tiefe zu gehen und etwas zu verändern, bleiben viele Überlebende von Kindheitstraumata an diesem Punkt der Therapie stecken und wiederholen die Muster immer wieder mit zunehmender Frustration: Sie rutschen immer wieder in das Chaos und den Schmerz zurück von ihren frühen Traumata, die miteinander wiederbelebt werden.
- Ein Teil des Prozesses des Verständnisses der DTR besteht darin, das Trauma als eine Kraft zu externalisieren, die Sie und Ihr Partner gemeinsam bekämpfen. Eine Kraft, die es sehr schwierig macht, aus diesen negativen Zyklen herauszukommen. Es ist sehr schwierig, von Einsicht und Verständnis zu echten Veränderungen überzugehen, wenn wir uns nicht einmal bewusst sind, was wir ändern wollen.

- Für viele Paare geschieht diese starke Anziehungskraft eines unverarbeiteten Traumas, weil das Trauma nicht "symbolisiert" oder bewusst gemacht und in Worte gefasst wurde. In der Lage zu sein, unsere Traumata zu denken und zu kennen, nicht nur die Details, sondern auch die Gefühle und Empfindungen dieser tief verwurzelten Erfahrungen, ermöglicht es jemandem, über ihre Traumata als Teil ihrer Lebensgeschichte zu sprechen und wirklich zu "erfahren", wie sich diese Traumata auf ihre Beziehungen ausgewirkt haben. Diese nicht symbolisierten Traumata bleiben in der Regel hartnäckig in ihrem Zyklus stecken. Wenn traumatische Emotionen und Erinnerungen oder Gefühle weiterhin unbewusst und unzusammenhängend sind, leben sie in der Unterwelt der Interaktionen des Paares weiter. Um ihnen bei diesen Traumazyklen zu helfen, müssen wir auf einer tieferen Ebene arbeiten. Wir müssen Wege finden, diese feststeckenden Traumata in unseren Geist und Körper zu bringen, damit über sie gesprochen und sie erforscht werden können. Dies kann eine echte Herausforderung sein, da wir darauf achten müssen, auf welche Weise das Trauma in unserer Paarbeziehung wiederbelebt wird. Das kann hart und schmerzhaft sein. Ihr Therapeut wird Ihnen jedoch dabei helfen, auf diese Teile des Zyklus zu achten, damit Sie anfangen können, diese feststeckenden traumatischen Erlebnisse wirklich aus Ihrem Zyklus herauszuholen und eine neue Beziehung aufzubauen, in der Ihre Interaktionen mit Ihrem Partner nicht auf dem Wiedererleben von Traumata aus der Vergangenheit beruhen.

Wo sehen Sie das in Ihrer Beziehung?

- Können Sie ein sich wiederholende Streits oder einen negativen Zyklus in Ihrer Beziehung identifizieren?
- Wie fühlt sich das an, wenn es passiert?
- Können Sie Aspekte Ihres Traumas identifizieren, die in diesem Fall getriggert werden?
- Welche Strategien haben Sie versucht, daran zu arbeiten?

Was bedeutet Mentalisieren?

- Mentalisierung ist ein Begriff, der eine Form der imaginativen mentalen Aktivität beschreibt, die dazu beiträgt, wie wir andere und uns selbst wahrnehmen und verstehen. Es ist ein mentaler Prozess, anderen und uns selbst einen Sinn zu geben, indem wir die Zustände und mentalen Prozesse verstehen, die wir hören und sehen können, und diejenigen, die versteckter oder subtiler sind.
- Mentalisierung ist eine Fähigkeit, die man während des Säuglingsalters und der frühen Kindheit entwickelt. Dies geschieht im Kontext Ihrer Beziehungen zu den Menschen, die primär Bedeutung haben. Bezugspersonen, die auf Ihre Bedürfnisse eingehen und sich bemühen, diese zu verstehen, helfen Ihnen dabei, die Fähigkeit zur Mentalisierung zu entwickeln. Wenn eine Bezugsperson es "verstehen" oder auf Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Leiden reagiert, lernen Sie, dass Ihre Emotionen, Körpersignale und sogar Ihr "Selbst" wichtig und verständlich sind. Schon in der Kindheit lernen Sie, diese Bezugsperson anhand ihres Stimmverhaltens, ihrer Mimik, ihrer Art der Kommunikation mit Ihnen und ihrer Unterstützung bei der Regulierung Ihrer Emotionen zu verstehen. Im Wesentlichen bedeutet dies, dass sie verstehen, wann es Zeit ist, Ihnen zu helfen, Sie zu beruhigen, zu besänftigen, herunterzukommen, und wann es Zeit ist, zu spielen, zu toben und zu lachen. Durch all diese Erfahrungen lernt das Kind, dass seine Gefühle, Gedanken und sogar es selbst okay und zu verstehen sind.
- Wenn Sie lernen, wie man gut mentalisiert, können Sie über Emotionen, Gedanken und mentale Zustände nachdenken, sie festhalten und sie erforschen. Starke mentale Fähigkeiten sind von grundlegender Bedeutung für die Fähigkeit einer Person, positive Beziehungen zu pflegen und soziale Kontakte zu managen.
- Eine starke Mentalisierung kann beobachtet werden, wenn jemand leicht in der Lage ist, seine eigenen mentalen Zustände zu erkunden und Interesse an den mentalen Zuständen anderer hat. Diese Personen verstehen, wie sich mentale Zustände ändern und können Gedanken und emotionale Aspekte von sich und anderen integrieren. Sie haben die Fähigkeit, das Eigene und das des anderen zu regulieren, spielerisch zu sein und Probleme durch Geben und Nehmen zu lösen.
- Menschen, die gut mentalisieren können, sind in der Lage, Verantwortung zu übernehmen und ihr eigenes Verhalten anzuerkennen. Sie sind neugierig auf die Perspektiven anderer Menschen und fühlen sich mit Unsicherheit wohl. Wie Sie sich vorstellen können, sind diese Fähigkeiten für eine gesunde und glückliche Paarbeziehung unerlässlich.
- Eine schlechte Mentalisierung ist zu beobachten, wenn jemand nicht in der Lage ist, über seine eigenen Gedanken und Gefühle nachzudenken und automatische Annahmen über andere macht, die möglicherweise nicht korrekt sind. Diese Menschen finden es sehr schwierig, ihre eigenen oder fremde Sorgen zu tolerieren und zu regulieren, und sie neigen dazu, ziemlich starr und sicher darüber zu sein, was sie und andere denken, fühlen und verstehen, oft ohne Erkundung oder Diskussion. Diejenigen, die Mentalisierung als schwierig empfinden, neigen dazu, sich übermäßig auf die internen oder externen Aspekte von sich selbst und anderen zu konzentrieren und es fällt ihnen schwer, gleichzeitig über die eigene und die Perspektive eines anderen nachzudenken. Zum Beispiel könnte ein Überlebender eines Kindheitstraumas annehmen, dass sein Partner wirklich wütend auf ihn ist, weil er nicht mit ihm spricht. Anstatt ihren Partner zu fragen, was los ist, oder über Möglichkeiten nachzudenken, mit seinem Partner in Kontakt zu treten, machen sie diese Annahme jedoch auf der Grundlage des externen Verhaltens des Partners und handeln dann "dementsprechend", indem sie sich möglicherweise dicht machen, Angst davor haben, abgelehnt zu werden, oder wütend ihren Partner ausschließen. Der Partner könnte jedoch tatsächlich über etwas nachdenken, das ziemlich besorgniserregend ist, wie eine bevorstehende Hypothekenzahlung, und sich tatsächlich Sorgen machen, mit seinem Partner darüber zu sprechen, aus dem Wunsch heraus, ihn zu schützen oder aus Angst, in einen Kampf zu geraten. Wenn ihr Partner auf ihr Schweigen mit Schweigen reagiert, kann dies ihnen "beweisen", dass sie Recht haben zu schweigen und das Gespräch zu vermeiden. Und am

Ende haben sie beide "falsch" gelegen, und jetzt ist das Paar weiter voneinander entfernt und kämpft darum, ihre emotionale Belastung zu regulieren, ohne in der Lage zu sein, miteinander über das belastende Ereignis zu sprechen. Hätte sich das Paar vorstellen können, dass es mehr als einen möglichen Grund für das Schweigen gibt, und wären sie in der Lage gewesen, darüber zu sprechen, gemeinsam zu erforschen und Probleme gemeinsam zu lösen - sowohl emotionale Regulation als auch Mentalisierung - hätten sie sich näher gefühlt, anstatt sich so weit voneinander entfernt und verzweifelt zu fühlen.

Wie wirkt sich ein Trauma auf Mentalisierung aus?

- Studien weisen darauf hin, dass diejenigen, die Missbrauch erlebt haben, geringere Mentalisierungskapazitäten haben.
- Diese Beziehung geht in zwei Richtungen:
 - Erstens kann ein Trauma es einem Kind sehr schwer machen, die Fähigkeit zu entwickeln, gut zu mentalisieren. Zum Beispiel sendet eine traumatisierte oder dissoziierte Bezugsperson die Botschaft an das Kind, dass ihre innere Welt schlecht oder gefährlich ist, weil sie ihren eigenen verzweifelten Zustand und den des Kindes nicht verstehen. Das Kind fühlt sich desorientiert und verwirrt. Wenn ein Trauma auftritt, sollte ein Kind in der Lage sein, sich an seine Bezugsperson zu wenden, um sich zu beruhigen, zu unterstützen und sich zu trösten. Was macht ein Kind dann, wenn die Bezugsperson die Person ist, die das Trauma verursacht? Näher an die Bezugsperson heranzukommen, könnte zu mehr Missbrauch, größerem Leid und größerem Bedarf führen.
 - Zweitens kann es für ein missbrauchtes Kind auch gefährlich sein, zu mentalisieren. Es kann nicht nur gefährlicher sein, sich an eine missbräuchliche Bezugsperson zu wenden, um mehr Missbrauch zu erleiden, sondern Mentalisierung kann auch für die Entwicklung des Geistes des missbrauchten Kindes gefährlich sein. Stellen Sie sich vor, Sie könnten darüber nachdenken, was im Kopf des Täters vor sich geht, einer Person, die ein Kind absichtlich körperlich, sexuell oder emotional verletzt. Dies könnte für ein Kind unglaublich furchterregend und emotional gefährlich sein. Die beste Verteidigung dagegen besteht darin, nicht an den Verstand des Täters zu denken. Dies bedeutet jedoch dann, dass das Kind niemals diese wesentlichen Fähigkeiten entwickelt, um Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Wie ist Mentalisierung für die Paartherapie relevant?

- Mentalisierung ist eine wesentliche Fähigkeit, eine gesunde Liebesbeziehung einzugehen und sie dann zu pflegen. Ohne die Fähigkeit, über eigene Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen und die des Partners nachzudenken und diese zu tolerieren, wäre eine Paarbeziehung sehr schwierig. Mentalisierung ermöglicht es, in Beziehungen Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, Empathie und Mitgefühl für einander zu zeigen, verletzlich und offen zu sein und sichere und klare Grenzen mit Ihrem Partner zu haben.
- Wenn Menschen in ihrer Kindheit ein Trauma erleben, können sich ihre mentalisierenden Fähigkeiten entweder nicht entwickeln oder beschädigt werden. Dies bedeutet, dass es für einen Trauma-Überlebenden schwierig sein kann, über seine eigenen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen sowie die seines Partners nachzudenken und diese zu verstehen. Wenn Sie dies mit Schwierigkeiten bei der Regulierung von Emotionen kombinieren, kann es sehr schwierig sein, über schwierige oder schmerzhaft Themen zu sprechen oder da durchzukommen. Am Anfang einer Beziehung, wenn die Dinge frisch sind und es keine Häufung schmerzhafter Verletzungen oder Konflikte gegeben hat, können die Dinge einigermaßen beherrschbar sein, aber wenn sich Beziehungen weiterentwickeln, ist es unvermeidlich, dass Konflikte entstehen und der eine Partner den anderen verletzt. Gefühle und schwierige Lebensereignisse werden auftauchen, die den Einsatz dieser mentalisierenden und emotionalen Regulationsfähigkeiten erfordern.
- Paare, die ein Trauma erlebt haben, haben möglicherweise große Schwierigkeiten, einige der Dinge zu

tun, die Paare tun müssen, um Verletzungen und Konflikte zu heilen und einfach Tag für Tag zu funktionieren. Dazu gehört, dass Sie sich gegenseitig helfen können, sich besser und sicherer miteinander zu fühlen, Verantwortung dafür übernehmen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen, tolerieren, dass Sie möglicherweise nicht alles über ihren Partner und ihre Gefühle wissen, neugierig und spielerisch miteinander umgehen, es vermeiden defensiv zu werden, wenn wichtige Diskussionen auftauchen, Missverständnisse korrigieren und beheben, nicht stecken bleiben, wenn Missverständnisse auftauchen, einander vertrauen und aufeinander reagieren.

Können Mentalisierungsfähigkeiten im Erwachsenenalter entwickelt werden?

- Wenn man nicht gelernt hat, wie man mentalisiert, oder wenn die Fähigkeit zur Mentalisierung durch ein Trauma beeinträchtigt wurde, ist es im Erwachsenenalter wichtig, aktiv daran zu arbeiten, diese Fähigkeiten zu entwickeln. Übung ist der wichtigste Ansatz, um diese Fähigkeiten zu erlernen.
- Mit Ihrem Partner können Sie diese Fähigkeiten in alltäglichen Situationen üben:
 - Sie können Ihrem Partner Fragen zu seinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen stellen.
 - Sie können sich einen Moment Zeit nehmen, um Ihre Vermutungen über das, was in diesem Moment passiert, mitzuteilen, aktiv zuzuhören und daran zu arbeiten, Ihre Vermutungen als Reaktion auf die Aussagen Ihres Partners zu ändern.
 - Sie können gespannt sein, was in Ihrem eigenen Geist und im Geist Ihres Partners als Reaktion auf Situationen geschieht, die sie in der Vergangenheit möglicherweise in Konflikte verwickelt haben, indem Sie langsamer werden, zuhören, keine Vermutungen anstellen, sich einen Moment Zeit lassen und sich beruhigen. Kommen Sie wieder zusammen, überlegen Sie, was gerade passiert ist, und versuchen Sie, Ihren Partner zu verstehen und sich in ihn hineinzusetzen, auch wenn dies schmerzhaft oder schwierig ist.

Emotionsregulation

Emotionen und Kindheitstrauma

- Für Überlebende von Kindheitstraumata können sich Gefühle manchmal gefährlich, außer Kontrolle oder verwirrend anfühlen. Oft haben Überlebende Schwierigkeiten, ihre Gefühle zu benennen oder zu verstehen, Gefühle zu tolerieren, die sich überwältigend und beängstigend anfühlen, und diese Gefühle dann so zu handhaben, dass sie sich stark, fähig und sicher fühlen.
- Es ist jedoch wichtig, dass Überlebende wirklich verstehen, dass Emotionen einem wichtigen Zweck dienen. Emotionen geben uns Informationen über Situationen, uns selbst und andere, und sie helfen uns bei der Entscheidung, was wir in unserem Leben und in unseren Beziehungen tun sollen.
- Emotionen können unangenehm sein, aber sie sind immer "gesund". Sie halten nicht ewig und wir SIND NICHT unsere Emotionen. Emotionen sind einfach Informationsnachrichten. Wir können unser Verhalten kontrollieren, unabhängig von den Emotionen, die wir empfinden. Zum Beispiel könnten Sie sehr besorgt sein, Ihren Partner um eine Umarmung zu bitten, wenn Sie sich unsicher fühlen. Diese Angst ist jedoch nur eine Nachricht aus Ihrem Inneren, die Ihnen sagt, dass Sie sich darüber Sorgen machen. Vielleicht waren Umarmungen in der Vergangenheit gefährlich oder führten zu Missbrauch. Vielleicht waren Sie in der Vergangenheit mit einem Partner zusammen, der Sie abgelehnt hat, als Sie emotionale Bedürfnisse hatten. Ihre Angst ist also nur die Botschaft aus Ihrem Inneren, die Ihnen sagt, dass etwas über Ihren Wunsch, um eine Umarmung zu bitten, besorgniserregend ist - neu, anders und ein bisschen hart. Das heißt, Sie können immer noch um diese Umarmung bitten! Wenn Sie um diese Umarmung bitten, fühlen Sie sich möglicherweise immer noch ein wenig besorgt oder ängstlich, aber Sie könnten die Umarmung bekommen und das wären Informationen, oder Sie könnten die Umarmung nicht bekommen, und das wären auch Informationen. Egal, was Sie als Reaktion auf ein Gefühl tun, Sie lernen etwas, das Sie nutzen können, um in neue Situationen vorzudringen.
- Manchmal befürchten wir, dass Emotionen gefährlich oder ein großes Problem sind. ABER das Problem IST all das, was wir tun, um Gefühle zu vermeiden oder loszuwerden, die überwältigend oder beängstigend wirken. Dinge wie Gefühle verdrängen, taub werden, sich trennen, sich selbst verletzen, Essstörungen - diese Dinge sind problematisch. Gefühle zu haben, sie zu verstehen und zu lernen, wie man die von ihnen bereitgestellten Informationen verwendet, ist NICHT gefährlich oder schlecht!
- Es ist möglich:
 - unserer Gefühle bewusst zu sein und was sie uns sagen wollen,
 - Emotionen positiv auszudrücken,
 - unsere Fähigkeit, unangenehme Gefühle zu tolerieren zu erhöhen,
 - mit Stress effektiv und positiv umzugehen,
 - sich in stressigen Situationen den eigenen Werten und Zielen entsprechend effektiv zu verhalten.

Was verstehen wir unter Emotionsregulation?

- Affekte, Gefühle oder Emotionen sind drei Wörter, die dasselbe bedeuten: wie wir uns emotional als Reaktion auf die Welt um uns herum und auf die Beziehungen fühlen, auf die wir uns einlassen.
- Gefühle existieren in vielerlei Hinsicht, und verschiedene Menschen können als Reaktion auf die gleiche Erfahrung sehr unterschiedliche Gefühle empfinden.
- Für Überlebende von Kindheitstraumata können sich Gefühle manchmal gefährlich, außer Kontrolle oder verwirrend anfühlen. Oft haben Überlebende Schwierigkeiten, ihre Gefühle zu benennen oder zu verstehen, Gefühle zu tolerieren, die sich überwältigend und beängstigend anfühlen, und diese Gefühle dann so zu handhaben, dass sie sich stark, fähig und sicher fühlen.
- Wenn Überlebende mit diesen Schwierigkeiten konfrontiert sind, können sich Paarbeziehungen sehr schwierig anfühlen. Wenn es Ihnen schwerfällt, Ihre Emotionen zu benennen, zu tolerieren und zu verwalten, wenn Sie Konflikte oder Schwierigkeiten mit Ihrem Partner haben, können die Emotionen, die Sie in Bezug auf diese Konflikte oder Schwierigkeiten verspüren, Sie schnell überwältigen und es Ihnen wirklich schwer machen, das Problem auf eine gesunde und konstruktive Art und Weise in den Griff zu bekommen. In der Tat werden die Gefühle das Problem anstelle des ursprünglichen Konflikts. Dies kann zu ungelösten Konflikten und Schwierigkeiten führen, und die Partner fühlen sich wütend, verletzt, ärgerlich und haben sogar Angst davor, ihre Sorgen zu ihrem Partner zu bringen, aus Angst, dass sich die Dinge verschlimmern oder explodieren.
- Das gleiche Problem tritt bei der Paartherapie auf. Oft kommen Paare in die Therapie, um schwierige Konflikte zu lösen, die sie nicht selbst lösen konnten, oder sie kommen in die Therapie, um an den negativen Interaktionszyklen oder dyadischen traumatischen Wiederholungen zu arbeiten, die wir im letzten Abschnitt untersucht haben. Wenn sie sich mit diesen Themen befassen und es den Überlebenden schwerfällt, ihre Gefühle zu benennen, zu tolerieren und dann zu handhaben, konzentriert sich die Therapie schnell darauf, ihnen zu helfen, sich wieder emotional sicher zu fühlen, und das Paar erhält nicht die Gelegenheit, sich wirklich in dem Prozess zur Lösung dieser wichtigen Konflikte zu engagieren.

Wie sehen Sie Emotionsregulationsprobleme, die sich auf Ihr Leben und Ihre Beziehung auswirken?

- Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Fühlen, Benennen und Beherrschen von Emotionen gemacht?
- Wie gehen Sie mit starken Gefühlen um, die Sie zu überwältigen drohen?
- Wie arbeiten Sie als Paar zusammen, um sich gegenseitig bei der Regulierung von Emotionen zu unterstützen?
- Wo kämpfen Sie als Paar mit den Auswirkungen von Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation auf Ihre Fähigkeit, als Paar zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen?