

Trennung – Trauma – Trance

Die Beendigung einer intimen Partnerschaft kann zur Traumatisierung eines oder auch beider Trennungsparteien führen. Dies geschieht vor allem dann, wenn abwertendes Machtverhalten im Verlauf des Trennungsgeschehens gegenüber dem Partner benutzt wird und sich eine Konflikteskalation entwickelt, in der sich die ehemaligen Intimpartner als Opfer erleben.

Damit verbunden sind oft folgende Erlebnisqualitäten:

- die Erschütterung des Selbstwertgefühls und der Identität.
- der Verlust des Sicherheitsgefühls
- eine Lebens- und Zukunftsangst
- oft der Verlust der materiellen Sicherheit

Die erlebten Ohnmachtsgefühle können zu einer akuten oder auch überdauernden Anpassungsstörung bis hin zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (F43.1) führen.

Wie kann es im Trennungsgeschehen zu einer hoch emotional besetzten Streitbeziehung kommen, bei der dem ehemaligen Liebespartner eine „*Verletzungsmacht*“ gegeben wird, die den eigenen Lebensvollzug im Sinn einer länger andauernden Problemtrance überschattet?

Bei eskalierenden Konflikten und auch, wenn der „*point of no return*“ überschritten wurde, wird MACHTAUSÜBUNG zum bevorzugten Mittel der Austragung von hochstrittigen Paarkonflikten.

Diese Machtausübung betrifft in der Regel die gemeinsamen und auch knappen familiären Güter:

- die Einrichtung, die Wohnung oder das Haus
- das Auto
- die finanziellen Rücklagen
- die gemeinsamen Freunde, Bekannte und Nachbarn
- die gemeinsamen Kinder, in der Regel ohne einfühlsames Verstehen für deren doppelte Loyalität zu beiden Elternteilen

Die Machtausübung ist ein Mittel, das eigene erlebte Ohnmachtsgefühl im Trennungsprozess zu bewältigen. Dazu werden sowohl die Justiz wie auch die Jugendhilfe zu instrumentalisieren versucht:

- das Jugendamt als Kontrollbehörde, um dem anderen Elternteil den Zugang zu den Kindern zu verwehren oder zumindest einzuschränken.
- die Rechtsanwälte, um die Schattenseiten des Expartners aufzuzeigen und Bedürfnisse nach Rache und Vergeltung auszudrücken.
- die Berater in der Erziehungs-, Familien- und Eheberatung, um möglichst emotionale Unterstützung für die eigene verletzte Seele zu bekommen.
- das Familiengericht, um den Ex-Partner amtlich abzuqualifizieren.

Wenn die beteiligten Institutionen sich in dieser Weise einseitig benutzen lassen, beschleunigt dies oft die Gewaltspirale von gegenseitiger Machtausübung, was bei beiden Konfliktparteien zu einer Verstärkung der problemtranceartigen Erlebniszustände führt. Das bedeutet gehirnphysiologisch, dass im limbischen System durch die Amygdala ständig Alarmzustände ausgelöst werden. Diese reduzieren die elterlichen Verhaltensmöglichkeiten auf die Stressmodalitäten Kämpfen, Fliehen oder Erstarren. Das überlegte Planen, Reflektieren und emphatischen Mitfühlen, welches im Frontalhirn verortet ist und Zugang zu den eigenen Werten und positiven Erinnerungen hat, ist damit blockiert.

Notwendige Begegnungen der Trennungspartner

Die Übergabe der Kinder zum Umgangskontakt ist dann emotional hoch belastet und führt oft zu Retraumatisierungen und Bestätigungen, wie unmöglich doch der frühere Lebenspartner sei. Dabei sind die Kinder immer wieder sowohl Anlass wie hilflose Zeugen der neu aufflammenden elterlichen Konflikte. Dadurch können die Kinder selbst traumatisiert werden.

Für die Trennungs- und Scheidungsberatung innerhalb der Erziehungsberatungsarbeit führt dies aus meiner Sicht zu folgenden Hilfegrundsätzen:

1. Eine schnelle Beratungshilfe ist wichtig, bevor aus neuronalen Trampelpfaden durch immer wiederkehrende gegenseitige Verletzungen neuronale Autobahnen werden (nach Hüther, G. im Vortrag).
2. Eine rein vernunftorientierte Beratungs- und Mediationspraxis greift oft zu kurz, weil in problemtranceartigen Erlebniszuständen das limbische System mit dem Auslösen von Stressreaktionen die Vernunftorientierung der Konfliktpartner stark einschränkt.
3. Bei hochstrittigen Elternpaaren erscheint eine Einzelarbeit mit den Konfliktpartnern im Vorfeld sinnvoll und notwendig, um mit Hilfe eines traumapädagogischen oder traumatherapeutischen Vorgehens die Bedingungen für einen erfolgreichen Mediationsprozess zu verbessern.

Elemente eines traumatherapeutischen Vorgehens in der Beratungspraxis können sein:

- die Anerkennung der erlebten seelischen Belastungen in Folge der Trennung durch den Berater
- eigene Vulnerabilitäten aus der eigenen Herkunftsfamilie mitfühlend verstehen lernen (wie war das Streitverhalten und das Beziehungskonzept der eigenen Eltern?)
- die gegenseitige Bewertungsmacht „auflösen“, um nicht „*im Bösen*“ verheiratet zu bleiben
- einen sicheren inneren Wohlfühlort erschaffen, um bei erneutem Partnerschaftsstress einen inneren Rückzugsort zu haben.
- über eine Ritualisierung der Trennung und Scheidung die Trauerarbeit befördern
- den Stress durch Anregungen zu körperlicher Bewegung, Entspannungsübungen und Sport bewältigen lernen
- über die Einführung einer Problem-Lösungs-Gymnastik die körperlichen Stresszustände erkennen und auflösen lernen (nach Schmidt, G. im Workshop).
- das gemeinsame Kind als Erinnerung und Beziehungsschatz einer „*alten Liebe*“ wahrnehmen und würdigen können.
- ein neues Zukunftsbild erschaffen, indem die Trennung und Scheidung sowohl für das gemeinsame Kind wie auch für die eigene Person gut bewältigt sein wird.
- traumatherapeutische Techniken aus dem NLP, dem EMDR, der Klopfakupressur oder weiteren körpernahen Therapietechniken transparent erklären und im Beratungsprozess einsetzen.

Hans Berwanger

Diplom-Psychologe

Psychologischer Psychotherapeut

Familien- und Systemtherapeut

Autor

Ehe- und Familienberatung Berwanger

Gartenstraße 8

96450 Coburg

+49 9561 / 9 50 50

hansberwanger@web.de