

Inhalt

Vorwort von Michaela Huber.....	9
Dank	15
Einführung	17
1. Streit und Beziehungsdramen – Symptom einer Traumafolgestörung?	25
1.1 Streit- und Dramapaare beim ersten Kontakt	26
1.2 Ausprägung und Ursache einer komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung	31
1.3 Diagnose: „Traumazentrierte Beziehungsstörung“	36
1.4 Der Test: Liegt dem Paarkonflikt ein Beziehungstrauma zugrunde?	39
2. Wie traumatisierte Menschen Beziehungen eingehen	49
2.1 Bindung und Beziehung sind zweierlei	51
2.2 Das Bindungs-Schema traumatisierter Paare	53
<i>Fallbeispiel: Konrad</i>	55
2.3 Der Zentralkonflikt: Alles liegt in einer Szene	58
<i>Fallbeispiel: Marlis und Sammy</i>	59
<i>Fallbeispiel: Elli und Thomas</i>	60
<i>Fallbeispiel: Sabina und Will</i>	62
2.4 Die Krisen-Skizze – Traumadiagnostik mit Krisenpaaren	64
<i>Fallbeispiel: Hans und Anna</i>	66
<i>Fallbeispiel: Manfred und Marianne</i>	69
2.5 Anleitung zum Erstellen der Krisen-Skizze	72
3. Raus aus dem Drama – Streit ist aktive Empathie-Vermeidung	75
3.1 Der Trauma-Dialog des Drama-Dreiecks	76
<i>Fallbeispiel: Dagmar und Johannes</i>	77
3.2 Was sagen Experten zum Thema Streit?	82
3.3 Aussagen von Männern und Frauen zur Wirkung von Streit	85
3.4 Wie kommt die Beziehung ins Gehirn, und wann kommt Streit dabei heraus?	93
3.5 Der kontrollierte Ausstieg aus dem Streit	99
<i>Fallbeispiel: Eduard und Britta Winter</i>	99
3.6 Die vier Schritte der Abgrenzung	103

4.	Im Labyrinth der Bestie – Two-Face-Eltern im Kopf des Paares.....	107
4.1	Krieg, Trauma-Tabu und schwarze Pädagogik: Was Eltern weitergeben ...	110
	<i>Fallbeispiel: Gieshard</i>	<i>117</i>
	<i>Fallbeispiel: Tina und Ulrich.....</i>	<i>119</i>
4.2	Umgang mit dem Grauen: Einwirkung des Trauma-Umfelds auf das Kind	122
4.3	Das Emotions-Skript: die Wirkung der naiven Traumatheorie auf das Paar	129
	<i>Fallbeispiel: Tessa und John.....</i>	<i>132</i>
4.4	Die fünf Bewegungen der Liebe: Wie das Entwicklungstrauma entsteht ..	135
	<i>Fallbeispiel: Tabea und Paul.....</i>	<i>140</i>
4.5	Connie und Knut: Widerborstiges Opfer nervt ambivalenten Retter	142
	<i>Fallbeispiel: Connie und Knut.....</i>	<i>143</i>
5.	Täter-Typen und Typen-Trauma. Zur Bedeutung der Emotionen	153
	<i>Fallbeispiel: Sina und Sigurt.....</i>	<i>154</i>
5.1	Emotionale Grundkonflikte und Trauma-Arten	155
5.1.1	Der Angst-Konflikt: das Trauma der Ablehnung	161
	<i>Fallbeispiel: Dagmar.....</i>	<i>165</i>
5.1.2	Der Trauer-Konflikt: das Trauma des Verlusts.....	166
	<i>Fallbeispiel: Markus und Miriam.....</i>	<i>170</i>
5.1.3	Der Ärger-Konflikt: das Trauma der Abwertung.....	170
	<i>Fallbeispiel: Rüdiger und Anna.....</i>	<i>173</i>
5.1.4	Der Schuld-Konflikt: das Trauma der Manipulation	174
	<i>Fallbeispiel: Lina und Marius</i>	<i>177</i>
5.1.5	Der Scham-Konflikt: das Trauma der Demütigung	178
	<i>Fallbeispiel: Larissa und Clemens</i>	<i>181</i>
5.1.6	Beziehungskonstellationen: Potenzierung der Konfliktmuster	182
5.2	Vier innere Anteile: Dem Gefängnis der inneren Not entkommen.....	184
5.2.1	Ruth und Otto: die innere und die äußere Beziehungsdynamik.....	186
5.2.2	Anleitung: die Beziehungsdynamik der vier inneren Anteile.....	201
6.	Das Traum(a)-Haus-Konzept – Metapher für Traum(a)-Beziehungen	209
6.1	Das Traum(a)-Haus: fünf Ebenen des Aufstiegs.....	211
6.1.1	Ebene 1: Uneinigkeit – zwei Gefangene sitzen im Keller fest.....	220
6.1.2	Ebene 2: Bedürftigkeit – die Kinderzimmer-Ehe	222
6.1.3	Ebene 3: Heilung – Befreiung der verletzten Herzen	224

6.1.4	Ebene 4: Wachstum – der Besinnungsraum wird erklommen	226
6.1.5	Ebene 5: Bewusstheit – der Liebesraum lockt.....	229
6.2	Die vier Quadranten der Liebe.....	231
6.2.1	Erster Quadrant: individuell von innen	231
6.2.2	Zweiter Quadrant: individuell von außen	232
6.2.3	Dritter Quadrant: kollektiv von innen.....	233
6.2.4	Vierter Quadrant: kollektiv von außen.....	234
6.3	Die Drama-Bühne – Rührstück oder Horrorszenario?.....	236
	<i>Fallbeispiel: Emma und Walter</i>	239
6.4	Lisa und Hartmut – Gefangene der Vergangenheit	244
7.	Empathie-Resonanz – von der Wichtigkeit der Affektregulation	269
7.1	Seelenblindheit – wie die Heilung des empathischen Scheiterns gelingt ...	271
7.2	Debatten füttern die Trauma-Bestie: Krisen lösen mit der Resonanz-Skala.....	287
	<i>Fallbeispiel: Michelle und Gustav</i>	288
	<i>Fallbeispiel für die Beruhigung des Trauer-Konflikts</i>	294
	<i>Fallbeispiel für die Beruhigung des Ärger-Konflikts</i>	295
	<i>Fallbeispiel für die Beruhigung des Schuld-Konflikts</i>	297
	<i>Fallbeispiel für die Beruhigung des Scham-Konflikts</i>	298
	<i>Fallbeispiel: Alice und Gabriel</i>	300
7.3	Wer kontrolliert hier wen? – Eveline und Dirk	303
7.4	Nelia und Lukas: Emotionsabstinenz	313
7.5	Der Resonanz-Dialog – Heilung und Wachstum auf höchster Ebene.....	319
	<i>Fallbeispiel: Vanessa und Boris</i>	322
	Ausblick: Standards für gute Paartherapie	325
	Der Fünf-Stufen-Ansatz zum Beenden von Krisen: Der Behandlungsplan zum schrittweisen Vorgehen in der traumasensiblen Paarberatung	328
	Literatur.....	339
	Index	343
	Die Autorin	347