

Die Wunden in uns

Zwei Paartherapeutinnen erklären, wie ein Entwicklungstrauma entsteht und wie es sich auf uns und unsere Beziehungen auswirkt. Die gute Nachricht: Es gibt Chancen auf Heilung.

TEXT: Sophia Lang

Frau Eberhart, Frau Toman, als Paartherapeutinnen begleiten Sie Menschen mit Beziehungsproblemen und bemerken, dass viele unbewusst ein Trauma in sich tragen, das sich auf das Zusammenleben auswirkt.

Wie äußert sich das?

Martina Eberhart: Viele Menschen, die zu uns kommen, haben Probleme, erfüllte Beziehungen zu führen, seien es Liebesbeziehungen oder Freundschaften. Sie erleben ständig Dramen und Konflikte und schaffen es nicht, sie zu bereinigen oder aus der Situation auszusteigen. Dabei werden sie von heftigen Gefühlen überschwemmt, die der Situation nicht angemessen sind. Es ist ihnen nicht möglich, sich selbst zu regulieren. Möglich ist, dass diese Menschen unbewusst ein Trauma in sich tragen.

Wenn Menschen in ihren ersten Lebensjahren kein stabiles, sicheres und liebevolles Umfeld erlebt haben, kann das ihre Entwicklung stören. Wir sprechen in der Psychologie von einem Entwicklungstrauma, das sich vom Schocktrauma abgrenzt. Die meisten Betroffenen wissen nicht, dass es ihre seelischen Verletzungen sind, die sie immer wieder in Konflikte und Nöte bringen und sie emotional so überreagieren lassen.

Wie unterscheidet sich ein Entwicklungstrauma vom Schocktrauma?

Eberhart: Ein Schocktrauma ist ein heftiges, in sich abgeschlossenes Erlebnis, das einen Menschen massiv überfordert, wie etwa ein Autounfall, Missbrauch, Kriegserlebnisse, eine Naturkatastrophe oder ein Amoklauf. Können die Informationen des Erlebten nicht verarbeitet werden, bleiben Menschen psychisch in der Bedrohungssituation stecken. Es kommt zu körperlichen Symptomen wie etwa Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken, Schreckhaftigkeit. Bin ich eingebettet in ein stabiles Umfeld, sind die Chancen gut, ein Schocktrauma zu verarbeiten. Das Entwicklungstrauma hingegen ist subtiler. Weil es nicht durch ein dramatisches Ereignis ausgelöst wurde, ist es Betroffenen auch oft nicht bewusst, dass sie traumatisiert sein könnten. Es entsteht in den ersten Lebensjahren und beeinträchtigt die Entwicklung unseres Selbstbildes, Selbstwertes und die Fähigkeit, Emotionen regulieren zu können.

Was geschieht bei einem Entwicklungstrauma?

Martina Toman: Es handelt sich dabei nicht immer um gewalttätige Ereignisse. Nach dem heutigen Wissensstand kann ein Entwicklungstrauma entstehen, wenn ein Kind in den ersten Jahren nicht genügend Bindung erfahren hat. Es gibt viele Situationen, denen keine Bedeutung beigemessen wird, die aber eine gravierende Auswirkung auf unser Leben haben. Es kann sein, dass die Geburt für ein Baby traumatisch war oder die Bedürfnisse eines Kindes nach Kontakt und Nähe nicht gestillt wurden. Babys und Kleinkinder sind vollkommen abhängig von ihren Bezugspersonen, sie können ihre Gefühle noch nicht selbst steuern. Sie brauchen eine Bezugsperson, die das System des Babys reguliert und beruhigt.

Wenn Eltern zwar körperlich anwesend sind, jedoch nicht emotional adäquat auf das Kind eingehen, entwickelt es Überlebensstrategien, die sich auch noch im Erwachsenenalter in Beziehungen zeigen.

Wenn das so leicht passiert, müssten viele Erwachsene traumatisiert sein.

Eberhart: In unterschiedlichem Ausmaß haben wahrscheinlich viele Erwachsene ein Entwicklungstrauma. Bei manchen zeigt es sich in abgeschwächter Form. Wir können aber oft sehen, dass hinter Depression, ADHS, Angst-, Zwangs- und Essstörungen ein Entwicklungstrauma steckt. Wenn man bedenkt, dass Generationen vor uns einen Krieg erlebt haben, dessen Auswirkungen

„Betroffene können ihre Emotionen meist nicht oder nur schwer regulieren.“

teilweise bis heute nicht aufgearbeitet wurden, ist es gut vorstellbar, dass sich viele Eltern aufgrund eigener Traumatisierungen ihren Kindern nicht adäquat zuwenden konnten. Wenig Körperkontakt, um Kinder nicht zu verwöhnen, oder Babys einfach schreien zu lassen, waren gängige Erziehungsmethoden.

Wie wirkt sich ein Entwicklungstrauma auf einen Menschen und seine Gesundheit aus?

Eberhart: Ein Mensch mit Entwicklungstrauma steht etwa unter permanentem Stress. Panikattacken, Ängste, Schlaflosigkeit, Unruhe, Zwänge und Suchtverhalten können die Folge sein. Diese Menschen sind mit ihren Emotionen und ihrem Körper nicht in Kontakt, schneiden sich oft völlig davon ab. Sie können keine gesunden Beziehungen führen, weil sie nicht gelernt haben, wie das geht. Es ist ihnen nicht möglich, sich gut abzugrenzen, ohne sich schuldig zu fühlen. Sie können für sich und ihre Bedürfnisse nicht eintreten beziehungsweise kennen sie diese gar nicht, fühlen sich oft abhängig und haben das Gefühl, alleine nicht lebensfähig zu sein.

Was wäre denn eine „gesunde Abhängigkeit“, und wie zeigt sich das Trauma in Beziehungen?

Toman: Gesunde Abhängigkeit bedeutet, dass die PartnerInnen eine emotionale Verbindung haben, sich gegenseitig unterstützen und bereichern, sich geliebt und beschützt, geborgen fühlen, ohne dass einer die Kontrolle über das Leben des anderen übernimmt. Gleichzeitig sind beide PartnerInnen autonom und treffen ihre eigenen Entscheidungen. In Beziehungen zwischen Menschen, die ein Trauma in sich tragen, kommt es zu Reiz-Reaktions-Mustern. Eine spezielle Mimik, ein bestimmter Satz, eine Geste reicht, um beim

Wie erkenne ich ein Entwicklungstrauma?

Ein Entwicklungstrauma kann sich unter anderem im Verhalten und Erleben wie folgt zeigen:

- > Ich habe große Angst, verlassen zu werden, und tue alles, um das zu vermeiden. In Konflikten halte ich mich zurück und teile meine Bedürfnisse in der Beziehung nicht mit.
- > Konflikte ängstigen mich, ich bin gestresst, sprachlos, ohnmächtig und überfordert. Ich bin noch Stunden nach einem Streit aufgebracht.
- > Wenn mich jemand fragt, was ich möchte, habe ich keine Antwort darauf.
- > Ich bewerte mich ständig und überlege tagelang, was ich beim letzten Treffen mit FreundInnen falsch gemacht haben könnte, oder ob sie etwas missverstanden haben.
- > Ich kann mit Kritik nicht umgehen, es gleicht einer totalen Vernichtung. Dann greife ich an, werde laut, ziehe mich zurück, erstarre oder werde aggressiv.
- > Ich halte es nicht aus, alleine zu sein. Deshalb bleibe ich lieber in destruktiven Beziehungen.
- > Ich versuche, es immer allen recht zu machen, grolle innerlich aber auch, wenn sich andere umgekehrt nicht so verhalten.

Sind Sie betroffen oder löst der Beitrag unangenehme Gefühle in Ihnen aus, suchen Sie sich psychologische Unterstützung oder kontaktieren Sie die Telefonseelsorge unter 0800 11 10 111.



Martina Toman ist Paar- und Kunsttherapeutin sowie diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester. Sie weiß, wie wichtig bereits der erste Körperkontakt von Baby und Mutter nach der Geburt ist.



Martina Eberhart ist Paar-, Psycho- und Traumatherapeutin. Eberhart und Toman unterstützen gemeinsam Paare darin, Konflikte und Gefühle besser zu verstehen und ihre Beziehung in Balance zu bringen.

Wie kann ein Entwicklungstrauma geheilt werden?

Eberhart: Zunächst hilft es, wenn Betroffene verstehen und erkennen, dass es einen Grund für ihre Gefühle und heftigen Reaktionen gibt. Sie müssen sich erst innerlich sicher fühlen, um sich emotional selbst versorgen zu können. Hier eignet sich die Traumatherapie. Uns ist es ein Anliegen, Paare bei Beziehungsproblemen zu unterstützen. Es hilft, die Verletzungen des jeweils anderen kennenzulernen, damit die Auslöser für Reaktionen verständlicher werden. Im Streit befinden sich Paare meist im Überlebensmodus. Sie lernen, sich in Beziehung sicher zu fühlen, um dann auch mit Konflikten konstruktiv umgehen zu können, werden zu GestalterInnen des Lebens und der Beziehung, können sich authentisch zeigen und empfinden Beziehung nicht mehr als Drama. //

anderen emotional etwas auszulösen. Sie fühlen sich zurückversetzt in die Kindheit, in der sie sich als ohnmächtig und ungeliebt erlebten. Je nachdem, welche Strategie sie damals entwickelt haben, wenden sie diese auch heute noch unbewusst an. In Konfliktsituationen können sie erstarren, sich völlig zurückziehen, flüchten, wütend werden, angreifen oder panisch reagieren. Manche erleben Konflikte als absolute Bedrohung und durchleben Todesängste. Sie halten es kaum aus, wenn der Partner, die Partnerin während eines Streits den Raum verlässt, da Verlustängste hochkommen. Zu solchen Dramen kommt es immer wieder, weil in diesem Moment unbewusst zwei bedürftige Kinder streiten, die nicht gelernt haben, wie sie ihre Emotionen selbst steuern können.

Zu wissen, wie viel sie in den ersten Lebensjahren ihrer Kinder falsch machen können, übt allerdings auch enormen Druck auf Eltern aus.

Toman: Es ist nicht immer leicht, den Anforderungen des Elternseins gerecht zu werden. Perfekt ist niemand. Es hilft aber vielleicht, wenn Eltern wissen, dass sie viel richtig machen können, indem sie ihren Kindern Liebe und Aufmerksamkeit schenken, sich ihnen authentisch zuwenden und auf ihre Bedürfnisse eingehen. Wichtig wäre es für Eltern auch, Traumata aus ihrer eigenen Kindheit aufzuarbeiten. Dadurch leben sie ihren Kindern positiv vor, dass Veränderung immer möglich ist. Das Gute ist: Ein Trauma ist heilbar.



ZEIT FÜR S'ICH MIT YOGA, PILATES, ZEN

Inklusivleistungen:

- 2 Nächte inkl. Allzeit-Bio-Genuss
- 4 Einheiten (6 Stunden gesamt)
- Naturparkwanderung, Nordic-Walking-Tour
- Führung durch das RETTER BioGut
- Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein“

2 Nächte ab 419 Euro p.P. verschiedene Termine



Aufblühen im RETTER Bio-Natur-Resort mit mehr Zeit für S'ICH

Grünes Urlaubsglück klimaneutral mit 100% Bio-Genuss in der Steiermark



Am schönsten Fleckerl der Steiermark, im Naturpark Pöllauer Tal, dem Tal der Hirschbirnen, liegt das RETTER Bio-Natur-Resort. Das „Hotel der Zukunft“ – der österreichische Leitbetrieb zum Thema Nachhaltigkeit – ist der perfekte Ort, um aufzublühen und sich selbst zu stärken. Das umfangreiche Pilates- und Zen-Angebot gibt neue Kraft und Energie, das Eintauchen in den Yoga-Flow bringt frischen Schwung und Elan!

Grünes Urlaubsglück zum Entdecken und Erleben

Sich eine Auszeit nehmen, Kraft für S'ICH sammeln, gemeinsam die Natur erleben: Das alles geht im RETTER Bio-Natur-Resort natürlich – und klimaneutral. Das Hotel ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, die zum Radfahren und Wandern einladen. Und jetzt neu: zum Ausfahren. Denn die hauseigenen Fiat 500 E-Autos sowie sechs neue E-Auto-Touren laden zum Erkunden der wunderschönen Umgebung ein! Die GenussCard mit über 200 Ausflugszielen ist in allen Paketen inklusive.

Süßes Nichtstun und belebende Kulinarik

Entspannt wird im Wellnessreich „Bewusst Sein“ mit Außenpool, Naturpark-Saunareich, Bio-Massage und Kosmetik. In den großzügigen Ruhebereichen mit Wasserbetten finden Entspannungssuchende einen herrlichen Ausgleich zum Alltag. Im Restaurant wird von morgens bis abends 100% Bio-Kulinarik vom Feinsten serviert, bei der auch VegetarierInnen und VeganerInnen eine feine Auswahl finden. Im BioGut gleich neben dem Hotel werden resche Bio-Brote und -Weckerl gebacken, erfrischendes Eis hergestellt, fruchtige Marmeladen eingekocht, hausgemachte Säfte und Destillate von Apfel und Hirschbirne hergestellt. Vitaminreiche Salate und süße Schmankerl aus der Retter Bio-Haubenküche runden den kulinarischen Urlaub ab. Bei Workshops wie Brotbacken, Zero-Waste-Kurs, Seifensieden, Einkochen, ... wird fürs Leben gelernt.

FREUNDINNEN-URLAUB

- ab 2 Übernachtungen inkl. Allzeit-Bio-Genuss
- 1 Gesichts-Relax-Massage 25 Minuten (pro Person; Teilkörpermassage auf Anfrage)
- 1 Glas RETTER Bio-Sparkling-Sekt
- Geführte Nordic-Walking-Tour oder Naturparkwanderung (samstags um 11.30 Uhr) und Trainings wie Yoga, Pilates
- Führung und Verkostung im RETTER BioGut
- Glücksweg rund um das RETTER BioGut mit kostenlosem Audioguide
- Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein“

ab 355 Euro p. P. und Aufenthalt

Tagesausfahrt mit dem Fiat 500 E-Cabrio inkl. Picknickkorb 164 Euro



☆☆☆☆
RETTER
BIO-NATUR-RESORT



Pöllauberg 88 | 8225 Pöllau
Tel.: 0043 (0)3335 2690 | Fax-DW: 99
hotel@retter.at | www.retter.at