

# Inhalt

Vorwort von Michaela Huber.....	9
Dank .....	15
Einführung .....	17
<b>1. Streit und Beziehungsdramen – Symptom einer Traumafolgestörung?.....</b>	<b>25</b>
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
<b>2. Wie traumatisierte Menschen Beziehungen eingehen.....</b>	<b>49</b>
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
<b>3. Raus aus dem Drama – Streit ist aktive Empathie-Vermeidung .....</b>	<b>75</b>
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

<b>4.</b>	<b>Im Labyrinth der Bestie – Two-Face-Eltern im Kopf des Paares</b> .....	107
4.1	Krieg, Trauma-Tabu und schwarze Pädagogik: Was Eltern weitergeben ...	110
	<i>Fallbeispiel: Gieshard</i> .....	117
	<i>Fallbeispiel: Tina und Ulrich</i> .....	119
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> .....	132
4.4	Die fünf Bewegungen der Liebe: Wie das Entwicklungstrauma entsteht ..	135
	<i>Fallbeispiel: Tabea und Paul</i> .....	140
4.5	Connie und Knut: Widerborstiges Opfer nervt ambivalenten Retter.....	142
	<i>Fallbeispiel: Connie und Knut</i> .....	143
<b>5.</b>	<b>Täter-Typen und Typen-Trauma. Zur Bedeutung der Emotionen</b> .....	153
	<i>Fallbeispiel: Sina und Sigurt</i> .....	154
5.1	Emotionale Grundkonflikte und Trauma-Arten .....	155
5.1.1	Der Angst-Konflikt: das Trauma der Ablehnung .....	161
	<i>Fallbeispiel: Dagmar</i> .....	165
5.1.2	Der Trauer-Konflikt: das Trauma des Verlusts.....	166
	<i>Fallbeispiel: Markus und Miriam</i> .....	170
5.1.3	Der Ärger-Konflikt: das Trauma der Abwertung.....	170
	<i>Fallbeispiel: Rüdiger und Anna</i> .....	173
5.1.4	Der Schuld-Konflikt: das Trauma der Manipulation .....	174
	<i>Fallbeispiel: Lina und Marius</i> .....	177
5.1.5	Der Scham-Konflikt: das Trauma der Demütigung .....	178
	<i>Fallbeispiel: Larissa und Clemens</i> .....	181
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
<b>6.</b>	<b>Das Traum(a)-Haus-Konzept – Metapher für Traum(a)-Beziehungen</b> .....	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
<b>7.</b>	<b>Empathie-Resonanz – von der Wichtigkeit der Affektregulation .....</b>	<b>269</b>
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
	<b>Ausblick: Standards für gute Paartherapie .....</b>	<b>325</b>
	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