

## Trauma, Beziehung und Beziehungslosigkeit

Können wir unserer Erinnerung trauen?

Was ist Erinnerung überhaupt, und wo wird sie gespeichert?

Die einzig verlässlichen Erinnerungen sind die Erinnerungen des Körpers, die dem Bewusstsein nicht unbedingt zugänglich sind. Was wir als Erinnerung oder Gedächtnis bezeichnen, erreicht uns oft unbewusst durch ein Gefühl.



Wir können lernen, die komplexe Interaktion zwischen Vergangenheit und Gegenwart, Gehirn und Körper besser zu verstehen und so die Einstellung zu einem erlebten Trauma ändern. Möchten Sie wissen, wie Erinnerung entsteht, wo sie sich verbirgt und wie wir ihr auf die Spur kommen können?

Heute möchte ich nochmal einen Beitrag zum Thema Liebe, Beziehung und Trauma bringen und zwar über etwas, worüber ich gebeten wurde zu reden. Über das Thema „Beziehungslosigkeit“. Also dem Wunsch, in Beziehungen gehen zu wollen, aber es irgendwie nicht hinzubekommen.

Oder vielleicht sogar nicht einmal den Wunsch danach zu haben. Dabei schauen wir uns zwei verschiedene Faktoren an. Das eine ist Trauma, das andere sind Bindungserfahrungen und Bindungsmuster.

Um diese Mechanismen in uns verstehen zu können, müssen wir uns anschauen, wie traumatische Erfahrungen im Gedächtnis gespeichert werden und wie wir Nähe empfinden.

In dem Video von heute versuche ich diese Muster und Mechanismen, die Menschen nach Entwicklungstrauma und bei Bindungsverletzungen haben, zu erklären.

Traumatisierungen bedeuten, dass wir uns schlecht regulieren können

Was Trauma macht ist, dass wir große Schwierigkeiten haben, uns zu regulieren und emotional ausgeglichen zu bleiben. Das bedeutet, dass alles, was von außen kommt, vor allem das was Nähe macht, wir unter Umständen nur noch ganz schlecht regulieren können. Dann gibt es die

Möglichkeit, dies zu vermeiden und Menschen nicht so nah an sich heran zu lassen, weil man das nicht mehr regulieren kann.

Traumatische Erfahrungen werden im Gedächtnis als hoch intensive Erfahrungen abgespeichert. Das Gedächtnis ist so sortiert, dass es Dinge nach dem Erregungsniveau einsortiert. Das heißt, wenn ich dich an einem Tag frage, an dem du super drauf bist, dann werden dir viele Dinge aus deinem Leben einfallen, an dem du in demselben fröhlichen Zustand warst.

Wenn ich dich an einem Tag, an dem du schlecht drauf bist, nach Erfahrungen frage, die super waren, dann fallen dir diese wesentlich schlechter ein, weil du nicht in diesem fröhlichen Zustand bist. Dir fallen dann wahrscheinlich eher die Tage ein, an denen du in demselben schlechten Zustand warst.

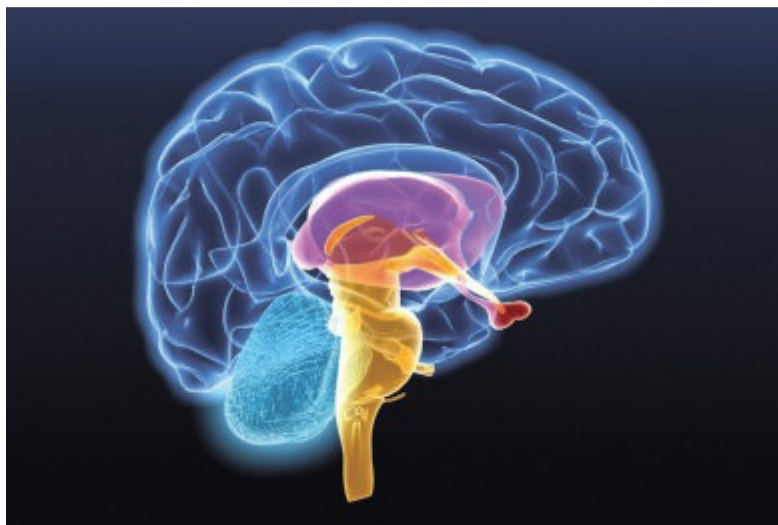
Deswegen kommen wir manchmal, wenn wir nicht so gut drauf sind, zu dem Schluss, dass das Leben schon immer so war und immer so sein wird. Dies nennt man „state dependent memory“.

Erinnerungen sind nach Intensität gespeichert

Das heißt, unser Gedächtnis ist an bestimmte Zustände (states) gebunden, in denen wir uns befinden und hat dann bestimmte Gedächtniserinnerungen parat. Das sind also zustandsgebundene (state dependent) Erinnerungen. Und die darf man nicht unterschätzen.

Auch wenn man therapeutisch damit arbeitet, sollte man unbedingt wissen, in welchem Zustand man sich mit Klienten befindet, weil sie sich dementsprechend auch erinnern. Und das hat bestimmte Auswirkungen.

Für dich als Betroffener ist wichtig zu wissen, dass es ein solches state dependent memory gibt. Das heißt, glaube nicht alles, was du über das Leben glaubst, wenn du in dem Zustand bist. Denn sobald du wieder aus dem Zustand raus kommst, hast du wieder ganz andere Vorstellungen vom Leben. Das ist wichtig, dass wir uns nicht immer wieder selbst auf den Leim gehen mit bestimmten Dingen.



Verliebt-sein ist ein hochintensiver Zustand - Trauma-Erfahrungen auch

Trauma ist ein hochintensives Ereignis, genauso wie das Verlieben. Es kann sein, dass bei einigen Menschen allein der Zustand des Verliebens oder der Attraktivität oder des Begehrens im weitesten Sinne, also nicht nur ein sexuelles Begehren sondern jede Art von „ich will zu dir hin“, schon sehr viel Erregung im System auslöst.

So viel, dass das System sagt „Ohh, wir kennen diese Zustände und die sind alle nicht gut!“, weil sie im Gedächtnis mit Trauma assoziiert werden. Und dann kann es auch wieder sein, dass ich solche Situationen vermeide. Dass ich großflächig intensivere Begegnungen vermeide, da sie immer in mir antriggern, dass das nicht gut werden kann. Das ist eine Verbindung, die auftreten kann und dazu führen kann, dass man so etwas meidet.

Nehmen dich andere Menschen als potentiellen PartnerIn wahr?

Das andere ist ganz banal: „Wie bin ich in mir verortet?“. Wenn ich eine Liebesbeziehung eingehen möchte, brauche ich eine Verortung im eigenen Körper. Ich muss mich auf eine bestimmte Art und Weise fühlen. Und ich brauche eine bestimmte Art von Zugang zu mir, zu meiner Sinnlichkeit. Zu all diesen Dingen, die in einer Liebesbeziehung aktiviert werden und bei vielen Menschen vorhanden sind.

Wenn ich das aber gar nicht in mir fühle, dann passiert etwas Spannendes: dann gibt es eine Art weiße Flagge auf dem Kopf, die mich sozusagen neutral erscheinen lässt. Das heißt, andere Leute reagieren überhaupt nicht auf mich als potentielle Partnerin.

Ich erscheine nicht auf dem Radar. Diese Art von dem was kommunikativ passiert, ohne dass wir das bewusst wahrnehmen, finde ich persönlich fast magisch.



Ist „Nähe“ für dich eine angenehme Erinnerung oder eine unangenehme Erinnerung

Du kennst das vielleicht aus anderen Situationen, wenn du eine bestimmte Intention hast und plötzlich triffst du andere Leute. Und so gilt das auch für Beziehungen, wenn ich in mir verortet bin. Wenn ich verortet in die Welt hinausgehe, dann bekomme ich plötzlich ein ganz anderes Feedback von anderen Leuten.

Und dann kann es passieren, dass ich das dann wieder nicht aushalte, weil ich es sofort assoziiere mit traumatischen Übergriffen, die ich erlebt habe, mit Nähe, die sehr unangenehm war. Es müssen nicht immer sexuelle Übergriffe gewesen sein. Es gibt viele andere Situationen,

in denen Eltern ihren Kindern sehr nah kommen und übergriffig sind, in einer nicht sexuellen Art und Weise.

Das wird aber abgespeichert unter „Nähe ist unangenehm“. Und in dem Moment, in dem ich Nähe herstellen möchte, gibt es eine Art Shutdown im System und ich bin raus und fühle nichts mehr. Wie soll ich dann in Beziehungen gehen?

Es ist schwierig sich in Beziehung zu fühlen, wenn man sich immer getrennt von der Welt fühlt

Das sind die Komponenten, die dazu beitragen können, dass ich Stress damit habe, Beziehungen einzugehen. Ebenfalls dazu beitragen kann es, wenn ich gar nicht so richtig „da bin“. Wenn ich mich völlig draußen fühle aus der Welt.

Wenn ich das Gefühl habe, dass immer eine Glaswand zwischen mir und der Welt besteht. Das heißt, ich trete sowieso schon gar nicht mit mir und der Welt in Beziehung. Dann brauche ich wirklich Unterstützung, eine Hand, um diese Brücke zu bauen.

Das ist eher im therapeutischen Kontext zu finden, als in einem Beziehungskontext, denn daran sind andere Erwartungen gebunden. Wir brauchen diese Hand. Da nutzt uns reden auf einer bestimmten Ebene gar nichts.

Sondern Wir müssen lernen wie es ist, in Kontakt zu treten. Wie ist es, eine Hand zu fühlen? Wie ist es, zu fühlen dass jemand für uns da ist? Erst einmal völlig ohne dass etwas von uns verlangt wird. Bis diese Glaswand allmählich verschwindet.

Beziehung muss gelernt worden sein

Der letzte Faktor der in diesem Thema bedeutend sein kann, dass ich nicht in Beziehungen komme, niemanden finde, alleine bleibe ist der, dass ich nie Beziehung gelernt habe. Dass meine Eltern so beziehungslos waren, dass ich von Anfang an schauen musste, wie ich alleine klar komme.

Manche Menschen gehen dann ihr ganzes Leben erst recht in Beziehungen und haben damit dann ihre Probleme, die auftauchen. Manche allerdings wissen überhaupt nicht, wie man das macht, da sie es nie gelernt haben. Weil da niemand war, der mit ihnen in Beziehungen gegangen ist.

Das ist sehr tragisch und furchtbar schmerzhaft. Das ist ein riesiges Loch in einem selbst. Und auch da braucht man wirklich eine Hand, die einem langsam hilft.

Es ist ein langer Prozess, überhaupt zu lernen, was es bedeutet und wie es sein könnte, Beziehungen einzugehen.

Beruf als Beziehungsersatz

Spannend ist, dass Menschen mit diesen Problemen oft in sozialen Berufen zu finden sind, wo sie sozusagen Selbstmedikation betreiben. Sodass sie überhaupt ein Mindestmaß an Beziehungen bekommen, damit sie überleben können. Denn niemand von uns kann komplett ohne irgendeine Art von sozialen Kontakten und Zuwendung überleben. Aber diese Personen können ihre Beziehungen dort so gestalten, dass sie harmlos für sie sind.

In sozialen Berufen hat man nie eine Beziehung auf Augenhöhe. Man ist immer ein bisschen höher, man begegnet sich nicht gleichwertig. Damit ist nicht Macht und Ohnmacht gemeint. Man kann eine sehr gleichwertige therapeutische Beziehung haben.

Aber nichtsdestotrotz schützte ich als Therapeutin nicht meinen Klienten mein Herz aus und heule mich an ihrer Schulter aus. Sondern da gibt es eine Ungleichheit im Verhältnis. Und die bedeutet, dass die Beziehung auf einer bestimmten Ebene harmlos ist. Und viele Menschen überleben dadurch, dass sie in solchen beruflichen Kontexten sozial verbunden sind und dort in Beziehungen kommen.

Das sind die Faktoren, die dazu führen können, dass wir „beziehungslos“ sind oder bleiben.

Dafür braucht man eine Begleitung die bereit ist, Kontakt herzustellen. Auch auf der physischen Ebene. Nur reden wird dich nicht weiter bringen, da Kontakt etwas ist, was wir lernen müssen über Kontakt.

Und nicht darüber, dass wir begreifen, dass Kontakt so aussehen könnte. Ich muss das lernen. Und das geht. Die meisten Menschen schaffen es, das mit der Zeit zu lernen.