

WIE TRAUMA IN DER KINDHEIT UNSERE BEZIEHUNGEN ALS ERWACHSENE BEEINFLUSST

In der Kindheit erlebtes Trauma kann einen starken Einfluss auf die Fähigkeit haben, gesunde Beziehungen im Erwachsenenleben zu führen

VERLETZTES KIND

Wurde verletzt durch Vernachlässigung oder Mißbrauch



- eine junges, verletzliches, womöglich präverbales Kind
- oft emotional überwältigt und sehnt sich dennoch nach Verbindung
- Traumaverarbeitung fokussiert sich größtenteils auf das verletzte Kind
- Aber oft ist es nicht das verletzte Kind, das Dysfunktionalität in Erwachsene Beziehungen trägt.

ANGEPASSTES KIND

eine kindliche Version einer erwachsenen Person, die sich entwickelte, um das verletzte Kind zu schützen



- oft perfektionistisch, streng unversöhnlich
- sieht die Welt in schwarz-weiss
- eher älteres Kind
- Schwierigkeiten, neue Kompetenzen zu erwerben.
- kümmert sich primär um Selbsterhaltung
- erlebt Intimität als Bedrohung
- reagiert auf Aggressor und identifiziert sich mit Aggressor

FUNKTIONALER ERWACHSENER

trifft ausewogene Entscheidungen



- reif, reflektiert, nuanciert, versöhnlich
- im Hier und Jetzt
- akzeptiert Imperfektion und Vielfältigkeit
- hat Einsicht in die Traumatisierung und deren Einfluss auf Beziehungen
- anpassungsfähig und in der Lage, neue Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen.

Laut Terry Real, MSW, LICSW ist es oft der adaptive Kindanteil, der zu Problemen in aktuellen Beziehungen führt.

Um Klienten zu unterstützen, den erwachsenen Anteil besser zu entwickeln, sollten therapeutische Interventionen auch auf das angepasste Kind fokussieren.

Terry Real, MSW, LICSW ist der Autor von "The New Rules of Marriage" und der Begründer der "Relational Life Therapy"