

Überlebende, Verbündete und Partnerschaft

Version 1.1, 25.07.11

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
◇ Überlebende	9
◇ Grundsätzliches.....	9
◇ 13 Aspekte des Überlebenden-Daseins.....	10
◇ Zeitpunkt und Umstände.....	10
◇ Bewusstsein	11
◇ Partnerschaft.....	11
◇ Alltag	11
◇ Heilungsweg	12
◇ Diagnosen	12
◇ Verankerung im Leben.....	13
◇ Belastungen und Fähigkeiten.....	13
◇ Gefühle, Zustände, Situationen.....	14
◇ Dunkle Seiten.....	15
◇ Opferrolle.....	16
◇ Krankheitseinsicht.....	17
◇ Borderline	18
◇ Fragen und Ausblick	20
Δ Verbündete	21
Δ Grundsätzliches.....	21
Δ 26 Aspekte des Verbündeten-Daseins.....	22
Δ Partnerin und Überlebende	22
Δ Probleme und Fähigkeiten der Überlebenden	22
Δ Potentielle Verbündete	23
Δ Neu-Verbündete.....	23
Δ Übergangs-Verbündete	24
Δ Langzeit-Verbündete.....	24
Δ Eigene Probleme	25
Δ Eigene Fähigkeiten	25
Δ Männer	25
Δ Belastungen	26
Δ Spannungsfelder	27
Δ Fragen	28

Δ Klare Sicht auf die Beziehung.....	29
Δ Gefühle.....	29
Δ Umgang mit sexuellem Missbrauch.....	34
Δ Wünsche.....	35
Δ Wie sieht sich der Verbündete?.....	36
Δ Wie sehen andere den Verbündeten?.....	37
Δ Wie sieht der Verbündete die Überlebende?.....	38
Δ Gefahren.....	39
Δ Dunkle Seiten.....	40
Δ Opferrolle.....	41
Δ Chancen.....	41
Δ Der optimale Verbündete.....	42
Δ Borderline.....	44
Δ Zukunftsprognose.....	45
∞ Überlebende-Verbündeter-Partnerschaft.....	46
∞ Grundsätzliches.....	46
∞ 23 Aspekte der Ü-V-Partnerschaft.....	47
∞ Partner, Angehöriger, Freund.....	47
∞ Kindheitstrauma oder aktuelles Trauma.....	47
∞ Sexuelle Orientierung.....	48
∞ Soziales Netz.....	48
∞ Belastungen und Fähigkeiten der Überlebenden.....	48
∞ Zweifel, Gedanken, Gefühle.....	48
∞ Beziehungen, Partnerschaft.....	49
∞ Gute Voraussetzungen.....	51
∞ Schwierige Voraussetzungen.....	51
∞ Gemeinsame Aufgaben.....	52
∞ Sexualität.....	54
∞ Weitere Probleme.....	55
∞ Beziehung und Partnerschaft allgemein.....	57
∞ Geben und Nehmen im Gleichgewicht?.....	58
∞ Die Grenzen des Helfens.....	59
∞ Therapie und Partnerschaft.....	60
∞ Hilfe und Hilfe zur Selbsthilfe.....	63
∞ Die Überlebende hilft dem Verbündeten.....	65
∞ Borderline.....	65
∞ Co-Abhängigkeit.....	66
∞ Dunkle Seiten.....	67
∞ Trennung.....	68
∞ Erhalt der Beziehung.....	71

⊖ Hinweise für Verbündete	72
⊖ Grundsätzliches.....	72
⊖ Die 3 Aufgaben	72
⊖ Die Überlebende sinnvoll unterstützen	73
⊖ Respekt	73
⊖ Opferrolle	73
⊖ Gesund oder krank?	73
⊖ Sich informieren	75
⊖ Borderline-Anteile?.....	75
⊖ Klarer Blick	75
⊖ Vorbild sein	76
⊖ Hoffnung	76
⊖ Einfach nur da sein	76
⊖ Für sich selbst da sein	76
⊖ Grundsätzliches	76
⊖ Selbsthilfe.....	77
⊖ Borderline	78
⊖ Gefühle.....	78
⊖ Eigenschaften, Fähigkeiten ausbauen	78
⊖ Wünsche, Träume, Ziele	80
⊖ Kraftquellen	80
⊖ Abgrenzen	81
⊖ Positive Wechselwirkungen.....	81
⊖ Aufschieben vermeiden.....	82
⊖ Verantwortung ablehnen.....	82
⊖ Blick auf sich selbst.....	83
⊖ Erholung	84
⊖ Die Beziehung aktiv mitgestalten	84
⊖ Grundsätzliches	84
⊖ Die Sichtweise mal ändern	86
⊖ Tiefs und Depression	86
⊖ Suizidalität und SVV	86
⊖ Fokussierung vermeiden	87
⊖ Energie.....	87
⊖ Grenzen des Helfens	88
⊖ Liebe	88
⊖ Freiheit.....	88
⊖ Mitverantwortung.....	89
⊖ Eigenes einbringen.....	89
⊖ Gemeinsame Aktivitäten	90
⊖ Positives wahrnehmen	91
⊖ Mut zur Veränderung.....	91
⊖ Mut zur Hoffnung	92

Schlusswort	92
Glossar.....	93
Literaturverzeichnis.....	93
Kontakt.....	94
Copyright.....	94
Impressum	94
Hyperlink-Hinweis	95
Stichwortverzeichnis	95

Vorwort

Im nachfolgenden Text geht es darum, einige Aspekte des Überlebenden-Daseins, des Verbündeten-Daseins und der Partnerschaft dieser beiden Menschen zu beleuchten.

Die Grundlagen dieses Textes sind zum größten Teil meine eigenen Erfahrungen als Verbündeter und die Informationen aus dem Austausch mit anderen Verbündeten und Überlebenden. Zudem sind Informationen aus Büchern und dem Internet eingearbeitet.

Der Text

- soll Verbündete informieren und ihnen im besten Fall ein Stück weiterhelfen.
- liefert sowohl Infos zur Verbesserung der Beziehungssituation als auch zur Entscheidungshilfe, ob die Beziehung weitergeführt wird oder eher eine Trennung sinnvoll ist.
- ist vorwiegend für „aktive“ Verbündete gedacht, die ihre Beziehung erst mal etwas analysieren wollen oder Hinweise und Anregungen suchen.
- ist auch für Ex-Verbündete gedacht, die zurück auf die Beziehung blicken.

Dieser Text soll nicht

- dazu dienen, als Verbündeter in einer unerträglichen Beziehungssituation möglichst lange – und schmerzfrei – ausharren zu können.
- vor einer Beziehung mit einer Überlebenden abschrecken.

„Überlebende“

Dies sind Menschen, die Erfahrungen mit sexuellem Missbrauch in der Kindheit haben.

Im weiteren Sinne auch Menschen, die Erfahrungen mit sexuellem Missbrauch oder sexueller Gewalt haben. Dazu zählt jeder Eingriff in die sexuelle Selbstbestimmung.

Im Text geht es hauptsächlich um Betroffene von sexuellem Missbrauch in der Kindheit. Es gibt allerdings eine Schnittmenge mit Betroffenen von sexueller Gewalt als Jugendliche oder Erwachsene und Betroffenen von psychischen Erkrankungen ohne erkennbaren Missbrauchshintergrund.

„Verbündete“

Dies sind Partner und Angehörige (Eltern, Großeltern, Kinder, Geschwister) von sexuell missbrauchten Menschen.

Im weiteren Sinne auch alle Menschen, die Betroffenen von sexuellem Missbrauch oder sexueller Gewalt zur Seite stehen: Partner, Angehörige, Freunde, Kollegen, Ärzte, Therapeuten, Seelsorger etc.

Der Schwerpunkt meiner Ausführungen liegt bei den Lebenspartnern. Zudem gibt es eine wichtige Schnittmenge mit den Angehörigen, Freunden, Bekannten, Kollegen etc.

Eigene Ziele und Aufgaben:

Vieles im Text ist für mich ebenfalls ein Ziel bzw. in meiner Beziehung noch nicht erreicht. Die Hinweise sind meist Aufgaben bzw. Herausforderungen, die zur Verbesserung der Beziehung beitragen können.

Oftmals geht es darum, einen Schritt weiterzugehen:

- einen klaren Blick auf sich selbst werfen
- einen Schritt auf die Überlebende zugehen
- etwas auf Distanz zur Überlebenden zu gehen

Verbündete als Mit-Betroffene:

Die Überlebende ist direkt von den Folgen des sexuellen Missbrauchs betroffen. Sie hat die Aufgabe – trotz ihrer Belastungen – das Leben zu meistern. Sie muss für sich Mittel und Wege finden, um überleben zu können.

Angehörige und Partner müssen ebenfalls einen Umgang mit den Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs finden.

Der Schaden, der durch sexuellen Missbrauch angerichtet wird, wirkt Jahre, Jahrzehnte oder sogar lebenslang. Die Verbündeten bringen oft freiwillig gewisse Opfer und manchmal werden sie auch selbst zu Opfern, z. B. in extremen Borderline-Beziehungen. Der Einsatz in der Beziehung, die Unterstützung des Heilungsprozesses und der Therapie kosten Kraft. Oftmals verzichtet der Verbündete ganz bewusst auf eine „normale“ Beziehung. In dieser „besonderen“ Überlebende-Verbündeter-Beziehung können leichte Unannehmlichkeiten vorhanden sein oder im Extremfall auch traumatische Erlebnisse, wie z. B. das Miterleben von Flashbacks, selbstverletzendem Verhalten (SVV), Suizidversuchen etc.

Die Hinweise:

Im Text sind einige Hinweise für Verbündete enthalten. Dies sind Denk- bzw. Lösungsansätze, die ich als nützlich und wertvoll erachte und an denen ich selbst arbeite.

Ich habe sehr häufig die Möglichkeitsform („es kann“, „es könnte“, „vielleicht“, „ggf.“ usw.) verwendet.

Es ist tatsächlich vollkommen offen, wie die Überlebende – oder auch man selbst – auf geändertes Verhalten oder eine andere Einstellung bzw. Sichtweise reagiert. Eine bestimmte Veränderung kann sich positiv, aber auch negativ auswirken. Es könnte sich auch kurzfristig eine Verbesserung ergeben, die aber auf lange Sicht gesehen eher schadet.

Die Wechselwirkungen in einer Beziehung sind schwer zu durchschauen bzw. vorauszusehen. Im Zweifelsfall – und besonders in einer Krise – ist der Rat eines psychologischen Profis einzuholen.

Es ist eher unmöglich, sich an alle Tipps und Ratschläge für Verbündete zu halten. Ich halte es für Verbündete allerdings für notwendig, bei sich selbst und in der Beziehung immer wieder mal genau hinzuschauen. Der Austausch mit anderen Verbündeten kann dabei sehr hilfreich sein.

Im gegenseitigen Austausch können die verschiedenen Probleme und möglichen Lösungswege betrachtet werden.

Um sich in einer bereits bestehenden Krise ein klares Bild der Lage machen zu können, sind die Einschätzungen von Außenstehenden sehr wichtig.

2-3 Seiten eines Problems:

Oftmals gibt es bei einem bestimmten Problem bzw. in einer Krise sowohl positive als auch negative Seiten.

Wenn die Überlebende z. B. zusammenbricht, dann kann dies einerseits dramatisch sein und andererseits ist dies möglicherweise der erste notwendige Schritt auf dem Heilungsweg. Nicht mehr zu „funktionieren“ kann das Ende der Verdrängung und die Hinwendung zu wichtigen persönlichen Aufgaben sein.

Die Überlebende, der Verbündete – und auch Außenstehende – können zum selben Problem ganz unterschiedliche Sichtweisen haben.

Wer kann – oder sollte – etwas ändern bzw. sich ändern?

Wer kann – oder müsste – etwas akzeptieren, annehmen?

An wem – oder was – liegt es, dass die Beziehung so schwierig ist?

Das Überlebenden-Dasein kann sehr belastet sein und zu Verhaltensweisen führen, die den Verbündeten in Mitleidenschaft ziehen. Der Verbündete kann seinerseits zu aufopfernd sein bzw. nicht ausreichend auf sich achten.

Die Überlebende hat möglicherweise gelernt, wie sie mit ihren Belastungen (z. B. Flashbacks) sinnvoll umgeht. Ist dies dem Verbündeten nicht möglich, dann können die Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs für ihn sehr bedrückend sein.

Als Verbündeter frühzeitig eine Beratung oder Therapie anzunehmen, kann den eigenen Leidensdruck vermindern und die Beziehungssituation entscheidend verbessern.

Sich und die Beziehung in einem klaren Licht sehen:

Die ungetrübte Sicht auf die gemeinsamen Probleme und Belastungen, die guten Seiten und die ganz eigenen Probleme, sie ist die Grundlage für die weiteren Schritte.

Die richtigen Schlüsse zu ziehen und Veränderungen umzusetzen, das sind nachfolgend natürlich weitaus größere und schwierigere Hürden.

Eine unglückliche Beziehung kann – ganz bewusst – dem Alleinsein vorgezogen werden. Die Entscheidung für die Partnerschaft oder für eine Trennung liegt letztlich ganz alleine bei der Überlebenden und dem Verbündeten.

Abkürzungen:

DSM-IV: Diagnostisches und statistisches Handbuch psychischer Störungen

ICD-10: Internationale Klassifikation der Krankheiten

SHG: Selbsthilfegruppe

SMB: sexueller Missbrauch

SVV: selbstverletzendes Verhalten

SW-Denken: Schwarz-Weiß-Denken

Ü: Überlebende

V: Verbündeter

Ü-V-P: Überlebende-Verbündeter-Partnerschaft

Sprachliche Vereinfachung:

Ich habe überwiegend die weibliche Form für Überlebende und die männliche Form für Verbündete gewählt.

Textaufbau und Wiederholungen:

Der Text ist so zusammengestellt, dass er nicht unbedingt von Anfang bis Ende gelesen werden muss. Man kann bei irgendeinem Punkt bzw. Thema einsteigen und belastende Aspekte überspringen. Einige Punkte sind mehrmals in unterschiedlicher Weise beschrieben bzw. überschneiden sich.

◇ Überlebende

◇ Grundsätzliches

Das Wichtigste im Zusammenleben mit einer Überlebenden ist, sie als Menschen zu sehen, ihre persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten wahrzunehmen. Auch in Extremsituationen bleibt sie Mensch und wird niemals zum Problem. Das Problem ist der sexuelle Missbrauch und dessen Folgeerscheinungen.

Egal in welcher Situation sie sich befindet (Krankheit, Sucht, Erwerbsunfähigkeit etc.): Das Überleben war und ist eine unglaubliche Leistung.

Jeder Überlebenden gebührt Respekt und Anerkennung.

Viele Betroffene schaffen es nicht, sich ein erfülltes Leben aufzubauen bzw. die Schwierigkeiten in ihrem Leben zu bewältigen. Ein Teil nimmt sich sogar selbst das Leben.

Mein Bild von Überlebenden:

Lasten:

Eine Überlebende trägt sehr schwere Lasten (Missbrauchserfahrungen bzw. Erinnerungen) mit sich herum. Diese Lasten schränken sie sehr ein. Je nachdem, wie schwer diese Last ist und wie stark bzw. stabil die Überlebende ist, werden Leben, Handeln, Fühlen, Beziehungen etc. ganz unterschiedlich beeinträchtigt.

Kampf:

Überlebende kämpfen Jahre, Jahrzehnte oder sogar ein Leben lang gegen die Folgen des sexuellen Missbrauchs. Oftmals scheint es ein Kampf wie David gegen Goliath zu sein, immer mit der Hoffnung am Ende doch den Sieg zu erringen.

Heilungsweg:

Der Heilungsweg ist lang und schwierig. Die Überlebende trägt die schweren Lasten der Vergangenheit. Der Verbündete kann sie auf dem Weg begleiten, aber ihr diese Last nicht abnehmen. Er hat selbst mehr oder weniger große eigene Lasten zu tragen.

Therapie:

Der große Wunsch der Überlebenden ist es, die Lasten loszuwerden. Mit therapeutischer Hilfe können schrittweise Mittel und Wege gefunden werden, um die Belastungen zu verringern. Werden die eigenen, individuellen Stärken und Fähigkeiten ausgebaut, dann kann die Last besser getragen werden. Jede Überlebende muss hier ihren eigenen Weg finden.

Verdrängung:

Die Lasten nicht zu beachten, sich nicht bewusst zu machen, das kann zeitweise eine Möglichkeit sein, um zu überleben.

Der Verbündete:

Er kann der Überlebenden die Lasten nicht abnehmen, auch wenn er dies manchmal gerne tun würde. Er kann sie aber begleiten, in ihren positiven Kräften unterstützen und zudem mithelfen, sie vor negativen Verhaltensweisen zu schützen.

Die Expertin:

Die Überlebende ist Expertin, was ihre Probleme angeht. Niemand kann in sie hineinschauen und nachfühlen, wie sie sich fühlt. Sie alleine muss Wege finden, um mit Schmerz, Angst, Druck etc. umzugehen.

Jede Überlebende hat ihre ganz eigene Lebensgeschichte. Jede hat ganz eigene Belastungen, einen eigenen Umgang mit den Problemen und ganz eigene Möglichkeiten zur Beziehungsgestaltung.

◇ 13 Aspekte des Überlebenden-Daseins

◇ Zeitpunkt und Umstände

- gerade erlebtes Gewalttrauma oder erste Erinnerung an sexuelle Gewalterlebnisse bzw. Missbrauch (nach jahrelanger Verdrängung)
- sexueller Missbrauch bzw. sexuelle Gewalt als Kind, Jugendliche oder Erwachsene
- sexueller Missbrauch durch Eltern, Verwandte, Fremde etc.
- Gewalterfahrungen in einer selbst gewählten Partnerschaft

◇ **Bewusstsein**

Die Überlebende

- weiß noch nichts vom sexuellen Missbrauch (Verdrängung).
- ahnt etwas vom sexuellen Missbrauch. Sie hat z. B. Beschwerden (Symptome), die darauf hinweisen.
- erinnert sich teilweise oder vollständig.
- ist sich ihrer Missbrauchserfahrung bewusst. Sie erkennt diese Erfahrungen als Ursache der Belastungen in ihrem Leben und in ihren Beziehungen.

◇ **Partnerschaft**

Die Überlebende

- lebt in einer hetero- oder homosexuellen Beziehung.
- lebt ganz bewusst in keiner Beziehung, weil die Belastung für sie zu groß wäre oder sie niemanden belasten möchte.

Informieren des Partners:

- Die Überlebende erinnert sich, aber erzählt dem Partner nichts davon. Sie hat z. B. Angst davor, den Verbündeten zu verlieren, möchte unbewusst den Täter schützen oder ganz bewusst eine Konfrontation vermeiden.

◇ **Alltag**

Die Überlebende

- gestaltet und meistert ihren Lebensalltag (Arbeit, Kinder, Haushalt, Hobbys, Freunde etc.).
- muss große Einschränkungen (Erwerbsunfähigkeit, unerfüllter Kinderwunsch, kaum Freundschaften etc.) in ihrem Lebensalltag hinnehmen.
- ist in ihrem Lebensalltag extrem eingeschränkt, z. B. durch häufige Klinikaufenthalte, Psychiatrie, Therapie, Medikamente etc.

◇ Heilungsweg

Die Überlebende

- macht ganz bewusst keine Therapie, da sie sich noch nicht dazu entschließen kann.
- unternimmt erste Schritte in Richtung Therapie und Selbsthilfe.
- arbeitet aktiv an ihren Aufgaben (Umgang mit Gefühlen, Stabilität, Beziehungen, Nähe, Familie etc.) auf dem Heilungsweg.

◇ Diagnosen

Bis man bei psychischen Beschwerden die richtige Diagnose erhält, können Jahre vergehen.

Zudem verändern sich Krankheitszeichen bzw. Erkrankungen mit der Zeit, heilen ab oder es kommen neue hinzu.

Überlebende können als Folge des sexuellen Missbrauchs – oder auch unabhängig davon – eine ganze Reihe von psychischen und körperlichen Beschwerden bzw. Erkrankungen haben:

- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
 - Borderline
 - Dissoziative Identitätsstörung (DIS),
veraltet: Multiple Persönlichkeitsstörung (MPS)
 - Essstörungen
 - Ängste
 - Zwänge
 - Depression
 - Sucht
- Etc.

Die Erkrankungen überschneiden sich teilweise in ihren Merkmalen (Symptomen), was zu unterschiedlichen oder mehreren Diagnosen führen kann.

Hinweis:

Wenn eine Kombination von Diagnosen vorliegt, dann wird es besonders schwer, alle Tipps und Ratschläge zu beachten. Informationen zu den verschiedenen Erkrankungen können aber weiterhelfen, auch wenn sie nicht speziell für Überlebende bzw. Verbündete gedacht sind.

Überlebende können z. B. mehrere der Merkmale für eine Borderline-Diagnose aufweisen, aber keine Borderline-Erkrankung haben. Hilfreiche Informationen können trotzdem, z. B. in spezieller Borderline-Literatur, gefunden werden.

◇ **Verankerung im Leben**

- eigene Familie, Kinder
 - soziales Umfeld
 - stabile Beziehung
 - Psychotherapeut, Arzt, Soziotherapeut, Betreuung
 - Wohnen: allein oder mit anderen zusammen, ggf. betreut
 - Arbeit: Erwerbstätigkeit, Werkstätte für psychisch Kranke
 - Hobbys
 - Glaube bzw. Glaubensgemeinschaft
- Etc.

◇ **Belastungen und Fähigkeiten**

Was wird als Belastung empfunden?

Was wird als Hauptbelastung empfunden?

Was wird gemeistert?

Je nachdem welche Fähigkeiten die Überlebende besitzt, um mit den Belastungen umzugehen, verändern diese den Leidensdruck.

Die vorhandene Lebens- und Beziehungserfahrung hilft bei der Bewältigung der vielfältigen Probleme.

Vgl. [Probleme und Fähigkeiten Ü](#),
[Belastungen und Fähigkeiten Ü](#)

◇ **Gefühle, Zustände, Situationen**

Dissoziation:

Abspaltung, Wegdriften

Regression:

Rückführung, -schritt, -fall in kindliches Erleben

Flashbacks:

Erinnerungsblitze; Bruchstücke des Traumas werden wieder bewusst.

SVV:

Selbstverletzendes Verhalten, z. B. Ritzen

Hinweis:

Unter Umständen ist dies sehr belastend für den Verbündeten, aber für die Überlebende auch eine kurzzeitige Entlastung.

Depression:

Nichts geht mehr, alle Tätigkeiten kosten sehr viel Überwindung.

Übertragung:

Der Verbündete wird mit dem Täter verwechselt.

Es gibt sehr viele besondere Gefühls- und Krankheitszustände, in denen sich eine Überlebende befinden kann: Angstzustände, Wutausbrüche, Trauer, Verzweiflung, Manie, Psychose etc.

Hinweis:

Ihr ganz eigenes Fühlen bzw. Erleben kann man als Verbündeter grundsätzlich nur in sehr engen Grenzen beeinflussen bzw. verändern.

Viel wichtiger ist, wie man selbst mit Gefühlen, Gedanken und Handlungen darauf reagiert.

Die eigenen Gefühlsreaktionen, Bewältigungsstrategien und das eigene Verhalten in bestimmten Situationen können schrittweise verbessert bzw. erlernt werden. Wenn man als Verbündeter mit den eigenen Gefühlen umgehen kann, dann ist man eher dazu in der Lage, die Überlebende sinnvoll zu unterstützen.

Es gibt sehr viele besondere Situationen, in denen sich die Überlebende befinden kann:

- Therapeutensuche
 - Kliniksuche
 - Klinik- bzw. Psychiatrieaufenthalt
 - Familienkontakt
- Etc.

Auf ihrem Heilungsweg stellen sich der Überlebenden sehr viele Aufgaben bzw. Probleme, mit denen sie sich befassen muss. Die kräftezehrende Bearbeitung und das Schöpfen von Kraft durch positives Erleben sollten sich in etwa die Waage halten. Nur so kann sie den Heilungsweg auf Dauer beschreiten.

◇ **Dunkle Seiten**

Die Mittel und Wege der Überlebenden, ihre Bewältigungsstrategien können für sie selbst und für den Verbündeten sehr belastend oder sogar schädlich sein:

- Selbstverletzungen, Alkohol, Drogen, risikoreiches Verhalten
- Täterschutz: unbewusst oder aus Angst den Täter bzw. das Trauma schützen
- Opferrolle: Sie sieht sich ausschließlich als Opfer, dem geholfen werden muss. Sie kann sich selbst nicht helfen bzw. hat keine Möglichkeit die eigenen Kräfte zu mobilisieren.
- verletzende (Borderline-)Verhaltensweisen: verbale Misshandlungen, Wutausbrüche, Drohungen etc.
- fehlende Krankheitseinsicht bzw. Projektion der Probleme auf den Verbündeten
- extreme Forderungen an den Verbündeten: z. B. Druck sie zu heilen bzw. Therapie in der Partnerschaft durchzuführen

- Schweigegebot für den Verbündeten
 - Hilfeverbot: z. B. vom Verbündeten verlangen – auch im Notfall – keinen Arzt zu rufen
 - Geduld und Belastbarkeit des Verbündeten immer wieder auf die Probe stellen und so unbewusst die Partnerschaft zum Scheitern bringen
- Etc.

Die Aufgabe der Überlebenden ist es, die schädlichen Verhaltensweisen bzw. Bewältigungsstrategien schrittweise durch neue, wirksamere und gesündere zu ersetzen.

Beim Verbündeten können Wut, Unverständnis, Verzweiflung und oftmals Überforderung entstehen. Er kann lernen diese Extrembelastungen zumindest zeitweise zu kompensieren, auszugleichen.

Sind die Belastungen dauerhaft zu groß bzw. reichen die eigenen Fähigkeiten und die vorhandene Hilfe von außen (Beratung, Therapie, SHG etc.) nicht aus, dann ist eine Trennung unausweichlich.

Für Familienangehörige ist der Umgang mit den dunklen Seiten einer Überlebenden eine riesige Herausforderung. Sie haben meist keine Möglichkeit zur Trennung.

Vgl. [Opferrolle Ü](#), [Dunkle Seiten V](#), [Opferrolle V](#), [Dunkle Seiten ÜVP](#)

◆ Opferrolle

Die Betroffene von sexuellem Missbrauch ist ein Gewaltopfer. Sie hat allen Grund diese Erfahrungen und die Folgeerscheinungen daraus zu betrauern.

Allerdings ist die Opferrolle als Grundhaltung hinderlich auf dem Weg zur Heilung. Die feste Überzeugung, dass man seine Lebensqualität nicht mehr verbessern kann, blockiert wichtige und wertvolle Schritte in die richtige Richtung.

Ist der Blick ausschließlich auf die Hilfe von außen gerichtet, dann werden die eigenen Fähigkeiten zur Selbsthilfe nicht aktiviert. So kann sich eine zunehmende Abhängigkeit von anderen Menschen entwickeln. Das Trauma kam zwar von außen, aber es muss von innen – mit Unterstützung von außen – bearbeitet werden.

Hinweis:

Vorwürfe der Umgebung („Jetzt rei Dich doch mal endlich zusammen!“) sind in dieser Situation eher nicht hilfreich. Eine liebevolle Motivation bzw. einen Hinweis auf ihre Stärken und Fähigkeiten kann sie möglicherweise eher annehmen. Als Verbündeter den Blick auf ihre Stärken zu richten, wenn sie diese nicht sieht bzw. sprft, das kann eine wichtige Hilfestellung sein.

Selbstmitleid:

Dauerhaftes Selbstmitleid ist wenig hilfreich, da es die Opferrolle fördert.

Wo hört gesundes, berechtigtes Empfinden von Trauer, Kummer und Schmerz auf und wo fängt Selbstmitleid an?

Die berlebende entscheidet ganz alleine, wie sie mit ihrem Fühlen umgeht.

Vgl. [Dunkle Seiten ](#), [Dunkle Seiten V](#), [Opferrolle V](#), [Dunkle Seiten VP](#)

◊ Krankheitseinsicht

Jeder erwachsene Mensch versucht erst mal, seine Schwierigkeiten und Probleme selbst zu lösen. Erst wenn dies nicht klappt, die Bewältigungsstrategien versagen bzw. der Leidensdruck zu groß ist, dann sucht man sich Unterstützung. Um Hilfe anzunehmen, benötigt man Vertrauen zum Helfer.

Therapie bzw. Traumatherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe. Das Ziel ist, selbst – wieder – sein Leben meistern zu können. Die eigene Motivation ist die Grundlage der Zusammenarbeit in der Therapie.

Fehlt die eigene Einsicht in die Probleme bzw. in die Notwendigkeit einer Bearbeitung, dann ist Therapie kaum möglich. Die Einsicht muss von innen entstehen. Von außen können nur Anregungen gegeben werden.

Hinweis:

Für Verbündete ist es eine riesige Herausforderung, mit einer berlebenden ohne Krankheitseinsicht zusammenzuleben.

Der Zwiespalt: Einerseits ihr ihren Willen lassen – die Situation so akzeptieren – und andererseits versuchen, sie liebevoll zu einer Therapie zu bewegen.

◇ **Borderline**

Einige mögliche Ursachen:

- Gewalttrauma: sexuell, körperlich, emotional (Druck, Kälte)
- Verlassenheitstrauma
- Vererbung oder Weitergabe durch das Verhalten bzw. die Erkrankung der Eltern
- Stoffwechsel bzw. Gehirnfunktion
- hohe Verletzlichkeit (Vulnerabilität), die Betroffene gerät schneller in Stress
- Persönlichkeit bzw. Temperament als möglicher Mitauslöser des Traumas (z. B. Überforderung der Eltern durch ein „Schreibaby“)

Borderline-Diagnose:

Im Diagnostischen und Statistischen Handbuch Psychischer Störungen (DSM-IV) und in der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) werden Kriterien beschrieben, aus deren Ausprägung, Anzahl und Kombination die Diagnose gestellt werden kann.

Bei Borderline sind es im DSM-IV 9 Kriterien, von denen 5 vorhanden sein müssen und in der ICD-10 müssen von 10 Kriterien ebenfalls 5 erfüllt werden.

Es gibt sowohl im DSM-IV als auch in der ICD-10 jeweils 256 verschiedene Kombinationen der Kriterien. Bei der Mindestanzahl an Kriterien (5) sind es im DSM-IV 126 und in der ICD-10 100 verschiedene Kombinationen.

Theoretisch ist es möglich, dass 2 Borderline-Betroffene nur ein einziges Kriterium gemeinsam haben oder eine Nicht-Betroffene hat 4 Kriterien mit einer Betroffenen gemeinsam. Hier zeigt sich bereits, wie vielfältig die Borderline-Störung ist.

Borderline und SVV:

Erfüllt jemand ein bestimmtes Kriterium, wie z. B. SVV, dann ist dieser Mensch nicht unbedingt Borderline-Betroffener. Und umgekehrt: Borderline-Betroffene können weit davon entfernt sein, sich selbst zu verletzen.

Wie bei Überlebenden ist auch bei Borderline-Betroffenen jeder Mensch ein Einzelfall, mit ganz eigenen Erfahrungen, Fähigkeiten und – zusätzlichen – Problemen.

Emotionaler Missbrauch durch Überlebende mit Borderline:

z. B:

- Wutausbrüche
- Abwertung
- Manipulation
- Projektion

Diese Verhaltensweisen ermöglichen es einer Borderline-Betroffenen, ihre starken inneren Spannungen abzubauen. Für sie ist dies eine notwendige Entlastung, aber für Angehörige und Partner sehr belastend und verletzend.

Wichtig ist hierbei, ob eine Krankheitseinsicht besteht oder nicht.

Ohne eine wirksame Therapie der Borderline-Betroffenen muss sich der Verbündete ein dickes Fell zulegen bzw. den Umgang mit Borderline-Verhaltensweisen erlernen.

Denken und Fühlen eines Menschen sind feste Bestandteile seiner Persönlichkeit und deshalb weder zu bewerten noch zu kritisieren. Wenn daraus selbstschädigende Handlungen entstehen oder andere geschädigt werden, dann besteht allerdings Handlungsbedarf.

Als Angehöriger oder Partner einer Borderlinerin sieht man vielleicht nur das verletzende Verhalten der Betroffenen, so wie im Umgang mit einem „normalen“ Menschen. Um dies richtig einzuordnen, muss man allerdings tiefer blicken, sich die Gedanken, Gefühle und Bewältigungsstrategien der Borderlinerin bewusst machen. Die Ursachen des Verhaltens zu sehen, das ist ein erster Schritt zum sinnvollen Umgang mit Borderline.

Heilungschancen sind vorhanden. Die richtige Therapie, die eigene Krankheitseinsicht und Motivation zur Veränderung sind gute Voraussetzungen. Eine stabile Partnerschaft mit einem Verbündeten, der mit den Verhaltensweisen und Zuständen einer Borderline-Betroffenen umzugehen weiß, kann sich positiv auswirken.

Die Zusammenarbeit der Partner ist hier gefragt und eine enorme Herausforderung für beide. Vgl. [Borderline V](#), [Borderline ÜVP](#)

Weiterführende Informationen (Bücher und Websites) zum Thema Borderline: genesend.de/partner, genesend.de/buecher

◇ Fragen und Ausblick

Wo steht die Überlebende?

Wo will sie hin?

Was kann gemeinsam erreicht werden?

Für eine ungefähre Einschätzung der Zukunft ist es wichtig, sich klarzumachen, wo die Überlebende sich auf ihrem Heilungsweg gerade befindet und was noch alles vor ihr bzw. auf dem gemeinsamen Lebensweg liegt.

Wenn unter anderem

- Stabilität,
- Krankheitseinsicht,
- gesunde Bewältigungsstrategien,
- Therapie und
- soziales Netz

vorliegen bzw. schrittweise erarbeitet werden können, dann sind gute Voraussetzungen für den Heilungsweg gegeben.

Δ Verbündete

Δ Grundsätzliches

Verbündete helfen bei der Bewältigung der vielfältigen Folgen des sexuellen Missbrauchs. Sie unterstützen die Überlebende, indem sie auf ihre Stärken und gesunden Anteile achten und diese fördern.

Verbündete können da sein, zuhören, Rücksicht nehmen, mitfühlen, stabilisieren, aber auch ungeduldig sein, ratlos sein oder die Überlebende triggern, d. h. Unangenehmes auslösen.

Rollen, die Verbündete ausfüllen können:

Beobachter, Helfer, Hilfloser, Ratgeber, Unwissender, Liebender, Freund, Rettungsanker, Feuerwehrmann, Held, Versager, Unabhängiger, Abhängiger etc.

Verbündeter wird man nur durch eine Beziehung mit einer Überlebenden. Oft ist das Verbündeten-Dasein nur eine begrenzte Zeit möglich, da es zur Trennung kommt.

Jedem Verbündeten gebührt Respekt für seine freiwillige Entscheidung, eine oftmals belastende Beziehung zu führen. Die Heilungsschritte muss die Überlebende ganz alleine machen. Der Verbündete kann sie auf diesem Weg begleiten. Die Beziehung zu gestalten, das ist die Aufgabe bzw. Herausforderung für beide Partner.

Partner einer Überlebenden zu werden, ist nicht schwer. Man verliebt sich in sie und entscheidet sich für eine Beziehung. Die Hauptrolle spielt hierbei die Verliebtheit bzw. die Liebe. Die Probleme im Zusammensein bzw. Zusammenleben treten wohl erst mal in den Hintergrund. Sie sind möglicherweise noch gar nicht vorhanden bzw. erkennbar.

Wird ein Trauma durch sexuelle Gewalt während der Beziehung erfahren oder werden erstmals Erinnerungen daran wach, dann steht die Beziehung möglicherweise erst mal kopf.

Jeder Verbündete hat seine eigene Geschichte, seinen eigenen Umgang mit dem Thema sexueller Missbrauch. Jeder hat auch seine eigenen Probleme, die möglicherweise die Beziehung zusätzlich belasten.

Das Ziel ist es, einen guten Umgang mit den Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs zu erlernen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist eine theoretische und praktische Auseinandersetzung mit dem Thema notwendig. Zudem ist es sinnvoll, einen klaren Blick auf seine eigenen Probleme zu richten.

Δ 26 Aspekte des Verbündeten-Daseins

Δ Partnerin und Überlebende

Je nachdem, wo sich die Überlebende auf ihrem Heilungsweg befindet:

Ist man als Verbündeter

- nicht über ihre Missbrauchserfahrungen informiert
- informiert, ins Vertrauen gezogen
- ins Vertrauen gezogen, aber nicht in den Heilungsprozess eingebunden
- in den Heilungsprozess eingebunden

Ist man Verbündeter in einer

- annähernd „normaler“, harmonischen Beziehung
- schwierigen, belastenden Beziehung
- vollkommen chaotischen Beziehung

Δ Probleme und Fähigkeiten der Überlebenden

Je nachdem, wie sich das Verhältnis der Probleme, Belastungen zu den Fähigkeiten, Stärken der Überlebenden darstellt:

Ist die Überlebende

- in vielen Lebensbereichen aktiv, meistert z. B. Arbeit, Kinder, Haushalt, Hobbys etc.
- in einigen oder vielen Lebensbereichen eingeschränkt
- in fast allen Lebensbereichen beeinträchtigt

Vgl. [Belastungen und Fähigkeiten](#), [Belastungen und Fähigkeiten Ü](#)

Δ Potentielle Verbündete

Es können Jahre vergehen, bis für die Überlebende überhaupt die Möglichkeit oder die Sicherheit feststeht, dass hinter ihren bisherigen psychischen Problemen ein Missbrauchstrauma steckt. Vielleicht ahnt nur der Verbündete, dass dies die Ursache ihrer Beschwerden ist.

Solange sexueller Missbrauch nicht als Ursache erkannt worden ist, sind die Betroffene und der Partner bzw. die Angehörigen nur unbewusst Überlebende und Verbündete.

Δ Neu-Verbündete

Kurzbeschreibung:

- frisch verliebt: „Meine Liebe wird sie heilen.“ „Die Liebe schafft alles.“
- Beziehung zur Überlebenden ist etwa ½ bis 1 Jahr alt
- viel Hoffnung und viele Zukunftsträume
- möglicherweise erste Probleme in der Beziehung, z. B. Sexualität, Nähe und Distanz
- Verbündete, die möglicherweise in ihrem Leben noch keinen Kontakt mit dem Thema sexueller Missbrauch hatten und nicht wissen, was in der Zukunft für Aufgaben auf sie zukommen

Neu-Verbündete sind Menschen, die gerade eine Beziehung zu einer Überlebenden eingehen oder während deren Beziehung gerade Traumatisches erlebt wurde bzw. erste Erinnerungen daran wach geworden sind.

Wird man aus heiterem Himmel mit sexuellem Missbrauch bzw. sexueller Gewalt und den gravierenden Folgen konfrontiert, dann steht die Welt möglicherweise erst mal kopf.

Gerade Neu-Verbündete benötigen sehr schnell möglichst viele und verständliche Informationen:

Infos über sexuellen Missbrauch, die vielfältigen Folgeerscheinungen, Heilungsdauer, Auswirkungen auf die Partnerschaft, die Möglichkeiten und Grenzen der Hilfestellungen des Partners etc.

Die Beziehung ist für einen Neu-Verbündeten der Beginn einer Reise ins Ungewisse. Möglicherweise ist er erst mal vollkommen überfordert.

Er benötigt nicht nur Informationen, sondern auch Hilfestellungen, die ihn ein Stück weit entlasten.

Für Neu-Verbündete ist die sensibel vermittelte Information, dass die Beziehung zu einer Betroffenen von sexuellem Missbrauch möglicherweise sehr zerbrechlich ist, sehr wichtig.

Ist der Partner überfordert bzw. nicht ausreichend informiert, dann wird die Beziehung zur Überlebenden unter Umständen nur sehr kurze Zeit bestehen bleiben.

Δ Übergangs-Verbündete

Kurzbeschreibung:

- ca. 1 Jahr Beziehung
- Höhen und Tiefen wurden erlebt
- Abwägen zwischen Trennung und Fortsetzung der Beziehung, ggf. auch auf Seiten der Überlebenden

Δ Langzeit-Verbündete

Dies können Verbündete sein,

- die bereits eine jahrelange Beziehung vor dem Trauma bzw. der Erinnerung daran hatten. In diesen Jahren gab es sicherlich gute und schlechte Zeiten und ein eher „normales“ Beziehungsleben.
- für die von Anfang an die Belastungen durch die Folgen des sexuellen Missbrauchs erkennbar waren bzw. die von Anfang an ins Vertrauen gezogen wurden.

Als Langzeit-Verbündeter hat man sehr wahrscheinlich schon viele Höhen und Tiefen erlebt, sich Gedanken über Co-Abhängigkeit gemacht, die Grenzen des Helfens erfahren und viel über Abgrenzung gelernt. Vielleicht hat man schon eine kurze Trennung durchgemacht, die klare Entscheidung für die Beziehung getroffen, verschiedene Einschränkungen akzeptiert und sich vor allem immer die Hoffnung auf Heilung bewahrt.

Δ Eigene Probleme

Je nachdem, wo und wie man selbst im Leben steht, kommen zu den Herausforderungen, die die Folgen des sexuellen Missbrauchs stellen, auch noch die eigenen Probleme dazu:

z. B.

- Arbeitslosigkeit
- finanzielle Probleme
- Sucht (Alkohol, Drogen etc.)
- Behinderung
- Krankheit
- psychische Probleme (z. B. Depression)
- eigene SMB-Erfahrungen, die noch bearbeitet werden müssen

Δ Eigene Fähigkeiten

Hat der Verbündete Lebenserfahrung, Beziehungserfahrung, Fähigkeiten wie z. B. Kommunikation, Einfühlungsvermögen, sich Abgrenzen können etc., dann wirkt sich dies positiv auf die verschiedenen Lebensbereiche (Partnerschaft, Arbeit, Haushalt, Freizeit, Familie, Kinder etc.) aus.

Trotz seiner vorhandenen Fähigkeiten ist es für den Verbündeten oftmals notwendig, sich mit den Besonderheiten einer Überlebende-Verbündeter-Beziehung auseinanderzusetzen.

Δ Männer

Wie sieht man sich selbst als Mann bzw. die Rolle die man als Mann hat?

- Einerseits der souveräne Mann sein, der genau weiß wo es langgeht und für die Überlebende der Fels in der Brandung ist.
- Andererseits der Mann sein, der sensibel auf die Partnerin eingeht und sich in ihre Gefühls- und Gedankenwelt einfühlt bzw. hinein-denkt.

Beide Rollen unter einen Hut zu bekommen, ist schwer.

Männer

- haben wohl mehr Probleme, sich mit ihren Schwierigkeiten und Schwächen anderen zu offenbaren, als Frauen. Es wird immer noch als unmännlich angesehen, schwierige Situationen nicht verbessern bzw. lösen zu können.
- zeigen ihre Gefühle nicht gerne, weil dies als Schwäche angesehen wird.
- versuchen erst mal, ein Problem alleine zu lösen. Erst wenn das nicht klappt, wird um Hilfe gebeten. Die Probleme in der Beziehung zu einer Überlebenden müssen schwerwiegend sein, damit Hilfe gesucht und angenommen wird.

Δ Belastungen

Was wird als Belastung empfunden?

Selbstverletzendes Verhalten z. B. kann für einen Verbündeten extrem belastend sein oder auch das große Bedürfnis der Überlebenden nach Aufmerksamkeit, Zuwendung.

Die Belastung hängt einerseits von der objektiven Situation ab: Die Überlebende weint z. B., weil sie tiefen seelischen Schmerz empfindet.

Andererseits hängt die empfundene Belastung für den Verbündeten auch von seinen Möglichkeiten ab: Vielleicht kann er gut mit Schmerz umgehen, fühlt mit, tröstet sie, grenzt sich ab etc. oder er fühlt sich vollkommen hilflos und ist mit der Situation überfordert.

Was für einen Verbündeten belastend ist, damit kommt ein anderer vielleicht ganz gut klar.

Als Langzeit-Verbündeter hat man viele Erfahrungen gesammelt – z. B. mit Flashbacks, Übertragungen, SVV, Depression, Suizidalität etc. – und möglicherweise daraus gelernt, für sich und die Überlebende selbstbewusster und sinnvoller mit Belastungen umzugehen.

Oftmals ist der Umgang mit Schwierigkeiten ein Austesten: Der Verbündete handelt bzw. reagiert auf eine bestimmte Weise und sieht, ob dies nun für die Überlebende und für sich selbst hilfreich war oder eher nicht.

Δ Spannungsfelder

Balanceakte, Gratwanderungen bei Gedanken, Gefühlen und Handlungen:

Schwäche zeigen >>>-----●-----<<< Stärke zeigen (Fels in der Brandung)

Gefühle zeigen >>>---●---<<< keine Gefühle zeigen (die Ü nicht belasten)

sich ausbeuten lassen >>>-----●-----<<< gerne helfen

Selbstzweifel >>>-----●-----<<< Stolz auf die Hilfestellungen

mitfühlen >>>---●---<<< Ruhe und Gelassenheit bewahren, sich abgrenzen

eigene Bedürfnisse >>>-----●-----<<< ihre Bedürfnisse

sie kann nicht heilen (Resignation) >>>---●---<<< sie wird heilen (Hoffnung)

eigene Angst >>>-----●-----<<< Mut und Hoffnung

Dissoziation akzeptieren >>>-----●-----<<< alles gegen Dissoziation tun

Opferrolle der Ü akzeptieren >>>---●---<<< alles gegen die Opferrolle tun

Risiko eingehen (Flashback) >>>-----●-----<<< Risiken vermeiden

Spannungsfelder können zu Zerreißproben werden, wenn sie dauerhaft bestehen bleiben. Gedanken, Gefühle und Handlungen bzw. Reaktionen verändern sich mit der Zeit bzw. je nach Situation:

Der Verbündete

- hat mal die Gelassenheit, etwas erst mal hinzunehmen.
- hat mal gar keine Kraft, gegen etwas vorzugehen.
- entscheidet sich mal dazu, alle Hebel in Bewegung zu setzen, um eine Situation zu verändern.

Δ Fragen

Die Überlebende betreffend:

Was kann sie im Moment und was nicht?

Was kann sie bald?

Was kann sie irgendwann mal?

Was kann sie – vielleicht – niemals?

Bei einer körperlichen Behinderung (z. B. Lähmung) ist meist klar, was an Veränderung bzw. Verbesserung möglich ist und was nicht.

Im Gegensatz dazu können psychische Probleme sich mal überraschend bessern, sich verändern oder auch sehr lange bestehen bleiben.

Sich selbst und die Beziehung betreffend:

Wo stehe ich? Wo will ich hin? Was ist gut in der Beziehung? Was läuft schlecht in der Beziehung? Was kann ich akzeptieren? Was ist untragbar?

Was sind meine eigenen Probleme, Lebensaufgaben, Lebensziele?

Was können wir in der Beziehung gemeinsam erreichen?

Gibt es eine aktuelle oder schon länger schwelende Krise?

Stelle ich oder die Überlebende die Beziehung ernsthaft in Frage?

Ist die Beziehung untragbar, aber die Angst vor den Konsequenzen einer Trennung zu groß?

Bin ich verstrickt in die Beziehung?

Versuche ich der Partnerin zu helfen, aber brenne langsam aus?

Bin ich wütend oder frustriert? Bin ich wütend auf den Täter, auf mich selbst oder gar auf die Überlebende?

Diese Fragen kann nur der Verbündete sich selbst beantworten.

Die Zukunft betreffend:

Wie wird ihr Heilungsverlauf sein bzw. wann wird sie ganz geheilt sein?

Wann wird mehr körperliche Nähe möglich sein?

Auf diese in die Zukunft gerichteten Fragen gibt es keine Antworten.

Es wird ein langer und schwieriger Weg für beide. Was aber wann gelindert oder gar geheilt ist, das kann kein Mensch voraussagen.

Verspricht die Überlebende, z. B. in einer Beziehungskrise, bis zu einem bestimmten Zeitpunkt geheilt zu sein, dann ist dies äußerst kritisch zu bewerten.

Δ Klare Sicht auf die Beziehung

Die Unterscheidung bzw. Abgrenzung ihres Heilungsprozesses, ihrer Therapie und der Schritte, die sie selbst machen muss, vom gemeinsamen Gestalten der Beziehung, ist für eine klare Sicht notwendig.

Die Beziehung ist durch die Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs belastet. Die Belastungen bringt die Überlebende in die Beziehung mit ein. Für die Beziehungsgestaltung bzw. die Problemlösungen in der Beziehung sind allerdings beide Partner verantwortlich.

Die Überlebende kann z. B. lernen, besser mit ihren Ängsten umzugehen bzw. sie abzubauen. Aber bis es soweit ist, ist auch der Verbündete gefordert: in erster Linie mit seinen Reaktionen (Gedanken, Gefühlen, Handlungen) umzugehen und gleichzeitig der Überlebenden beizustehen.

Δ Gefühle

Liebe:

Sie ist das Fundament der Beziehung. Geht sie auf dem schwierigen gemeinsamen Weg verloren, dann fehlt das Wichtigste.

Liebe ist die Basis der Beziehung, sowohl für Partner als auch für Angehörige – bei einer Freundschaft ist es Sympathie und Verbundenheit.

Der Wunsch bzw. die Hoffnung, allein durch die ihr entgegengebrachte Liebe, die Überlebende zu heilen, ent-missbrauchen, ent-vergewaltigen etc., ist meines Erachtens unrealistisch.

Diese „Grundhaltung“ schadet aber nur dann, wenn man als Verbündeter ausschließlich auf diese Unterstützung setzt.

Ein liebevoller, verständnisvoller Verbündeter ist ein Glücksfall für die Überlebende. Allerdings sind der Verbündete, seine Liebe und die Zuwendungen bzw. Zärtlichkeiten keine Heilmittel gegen das Trauma. Liebe und Zärtlichkeit kann zeitweise „wirkungslos“ sein oder sogar das Gegenteil von dem bewirken, was der Verbündete und die Überlebende sich wünschen.

Die Liebe kann Berge versetzen, aber auch an einem Trauma-Berg zerschellen. Die Liebe sollte eher vor dem Trauma geschützt werden, anstatt sie im Kampf gegen das Trauma einzusetzen.

Die folgenden Gefühle sind erst mal weder gut noch schlecht. Gefühle sind vorhanden und somit ein Teil des persönlichen Empfindens, des Daseins. Die Handlungen, die aus Gefühlen entstehen, können allerdings gut oder schlecht sein:

Wut:

- auf den Täter
- auf die gravierenden Folgeerscheinungen des SMB
- auf sich selbst, weil man sich falsch verhalten hat
- auf die Überlebende, weil sie sich selbst verletzt (SVV), sich selbst schädigt (z. B. Alkohol, Drogen), einen Suizid versucht, täterschützendes Verhalten zeigt etc.

Frust:

- weil die Überlebende in verschiedenen Lebensbereichen nicht „funktioniert“, wodurch sich Zusatzbelastungen ergeben

Verzweiflung:

- in einer chaotischen Beziehungssituation

Angst:

- um die Überlebende
- um die Liebe, die Beziehung
- sich falsch zu verhalten, z. B. einen Flashback auszulösen
- vor der Zukunft, wenn die Probleme so groß bleiben

Schock:

- durch Flashbacks, Übertragungen, SVV, Suizidversuch etc.

Enttäuschung:

- versuchen zu helfen, aber wenig oder gar keine Veränderung erreichen

Unzufriedenheit und Ungeduld:

- bei zu geringen Fortschritten

Scham:

- sich selbst schämen, weil man ihr nicht geholfen hat, obwohl dies möglich gewesen wäre
- sich für sie schämen, weil sie sich z. B. in der Öffentlichkeit „auffällig“ verhält

Neid:

- auf glückliche, unbelastete Beziehungen

Hass:

- auf den Täter

Stolz:

- auf sie, weil sie mutig ihre Schritte geht
- auf sich, weil man ihr sinnvoll helfen konnte, sich richtig verhalten hat
- gemeinsam etwas geschafft zu haben

Freude:

- über jeden kleinen Fortschritt

Es ist sehr wichtig, sich seine Freude nicht nehmen zu lassen, auch wenn die Überlebende vielleicht gerade mit diesem Gefühl nichts anfangen kann.

Als Verbündeter kann man z. B. mit Freunden ausgehen und gute Laune haben, auch wenn die Partnerin dies gerade nicht tun kann bzw. nicht tun möchte.

Trauer und Schmerz:

- durch Zurückweisungen, schnelle Wechsel von Nähe und Distanz

Schmerzliche Zurückweisungen, ein Vergleich:

Wenn jemand etwas Schlechtes gegessen hat, sich den Magen verdorben hat, dann nützt es eher nichts, ihm sein Lieblingsgericht vorzusetzen. Wenn es ihm speiübel ist, dann hilft eher sich übergeben oder erst mal nichts mehr essen.

Der Verbündete möchte liebevolle Zuwendung und Zärtlichkeit schenken und diese auch zurückbekommen. Bei der Überlebenden können diese Zuwendungen – auch – negative Gefühle auslösen. Für sie kann Zuwendung mit Missbrauch verknüpft sein. Nähe – ob nun körperlich oder emotional – kann bei ihr z. B. Angst auslösen, auch wenn sie mit dem geliebten Partner erlebt wird. Vgl. [Liebe](#)

Wenn für die Überlebende Liebe und Gewalt miteinander verbunden sind, dann ist es ein schwieriger Lernprozess, diese wieder von einander zu trennen.

Hat der sexuelle Missbrauch in der Familie stattgefunden, dann kann es eine fast unlösbare Aufgabe sein, die zeitweise entgegengebrachte Liebe und die erlittene Gewalt des nahen Familienangehörigen zu verstehen bzw. beides unter einen Hut zu bekommen. Vielleicht sieht man nur das Gute im Menschen oder nur das Schlechte oder man schafft es tatsächlich, sowohl die guten Seiten als auch die Abgründe zu sehen.

Als erwachsener Mensch kann man auch eine gewisse Zeit ohne körperliche und emotionale Nähe überleben, aber eine glückliche Beziehung ist für viele Menschen ein Lebensziel. Die unterschiedlichen Bedürfnisse von Nähe und Distanz in einer Überlebende-Verbündeter-Partnerschaft können zu einer Belastungsprobe werden.

Zurückweisungen, die Sicht der Überlebenden:

Muss die Überlebende den Verbündeten zurückweisen, auf Abstand gehen, dann kann bei ihr Angst um die Beziehung entstehen. Für sie ist es ein großes Risiko, sich in einer bestimmten Situation vom Partner abzuwenden. Sie kann sich möglicherweise sehr gut vorstellen, wie es sich anfühlt, nicht die Art von Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen, die man haben möchte bzw. die man bräuchte.

Für die Überlebende ist eine Zurückweisung unvermeidlich, solange sie nicht mehr Nähe zulassen kann. Sie setzt damit eine gesunde Grenze bzw. schützt sich selbst.

Nähe zulassen zu können und Vertrauen aufzubauen, dies sind wichtige Heilungsziele. Wenn sie zu früh bzw. zu viel Nähe zulässt – obwohl sie noch nicht bereit dazu ist – dann achtet sie nicht auf ihre Bedürfnisse. Sie könnte solche Nähe im Extremfall sogar als weitere Grenzüberschreitung bzw. als Missbrauch empfinden.

Wachsen von Vertrauen, ein Vergleich:

Eine kleine Pflanze wird nicht schneller wachsen, wenn man an ihr zieht. Man kann ihr allerdings Wärme, Sonne, Nährstoffe, Halt und Schutz geben, damit sie alles hat, was sie zu ihrem Wachstum benötigt.

Verletzungen durch Übertragung:

Eine Übertragung nimmt der Verbündete erst mal sehr persönlich. Er fühlt sich mit dem Täter gleichgestellt bzw. wird mit ihm verwechselt. Je nachdem, wie viel Erfahrung und welche Fähigkeiten die Überlebende hat, wird sie ihm mitteilen, dass dies nichts mit ihm zu tun hat. Er ist vielleicht der Auslöser (Trigger), aber nicht die Ursache.

Es kann schockierend sein, wenn die Überlebende dem Verbündeten in die Augen schaut und plötzlich Angst bekommt, weil sie den Täter sieht. Dieser Schreck sitzt dann erst mal bei beiden ziemlich tief.

Für den Verbündeten geht es oftmals nicht darum, unangenehme Gefühle (Verletztsein, Frust etc.) nicht zu haben bzw. zu vermeiden, sondern zu lernen, mit diesen bereits vorhandenen Gefühlen umzugehen. Das Ziel kann z. B. sein, mit einer Übertragung und dem damit verbundenen Schmerz ruhig und souverän umzugehen.

Der Umgang mit Gefühlen:

Die Gefühle der Überlebenden anzuerkennen und ernst zu nehmen, ist wichtig. Genauso wichtig ist es, die eigenen Gefühle erst mal wahrzunehmen, zuzulassen und dann zu bewältigen oder auch mal auszukosten, je nachdem.

Erst wenn man Gefühle zulässt und ernst nimmt, können sie sich mit der Zeit verändern, zu nützlichen Hinweisgebern, Entscheidungshilfen oder auch Kraftquellen werden.

Gefühle sind menschlich, verständlich und vollkommen in Ordnung. Die Frage ist, wie man mit ihnen umgeht:

Um z. B. Wut abzubauen, kann es für einen Menschen sinnvoll sein,

- körperlich aktiv zu werden.
- ein Computerspiel zu spielen.
- Entspannungsübungen zu machen.
- die Gefühle, den Ärger aufzuschreiben.

Unangenehme Gefühle wie Scham oder Selbstvorwürfe können überwunden werden, wenn man sich ihnen erst mal stellt. Auf der Suche nach den Ursachen für negative Gefühle sollte man auch die eigenen beschränkten Mittel und Wege, eine Situation meistern zu können, in Betracht ziehen.

Seine Gefühle kurzzeitig zurückzustellen, zu verdrängen, zu kontrollieren, zu unterdrücken etc., das kann sinnvoll sein. Auf Dauer wird dieses Verhalten allerdings zu einer Gefahr für die psychische und körperliche Gesundheit.

Δ Umgang mit sexuellem Missbrauch

Der Verbündete muss sich mit den Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs auseinandersetzen, ob er will oder nicht.

Der Umgang kann ganz unterschiedlich aussehen:

Totale Abgrenzung:

Vorteile:

Der Verbündete spürt wenig Belastung. Die Überlebende muss ihre Heilung selbst in die Hand nehmen, wodurch möglicherweise ihre Selbstständigkeit und ihre Selbstheilungskräfte gefördert werden.

Nachteil:

Möglicherweise bekommt die Überlebende dadurch zu wenig Unterstützung.

Aktive Mitarbeit:

Der Verbündete übernimmt seine Mitverantwortung für die Beziehungsgestaltung und bietet seine Begleitung, Zusammenarbeit und Hilfe an.

Einsatz über die eigenen Kräfte hinaus:

Zeitweise an seine Grenzen zu stoßen, das ist in Ü-V-Partnerschaften eher normal. Wenn man als Verbündeter allerdings auf Dauer mehr leistet, als man eigentlich in der Lage ist, dann brennt man mit der Zeit aus.

Totale Identifizierung mit dem Thema:

Der Verbündete möchte die Problematik am liebsten selbst bearbeiten, der Überlebenden die Belastungen abnehmen und sie dadurch heilen.

Δ Wünsche

Für die Überlebende:

- weniger Belastungen
- mehr Fähigkeiten bzw. gesunde Bewältigungsstrategien
- Heilung

Für sich selbst:

- die Überlebende sinnvoll unterstützen
- die Heilung beschleunigen
- mit den eigenen negativen Gefühlen (Wut, Frust, Verzweiflung etc.) gut umgehen können

Für die Beziehung:

- Verbesserung der Beziehungssituation durch Fortschritte bei beiden
- glückliche Beziehung, in der die Wünsche und Bedürfnisse beider Partner erfüllt bzw. befriedigt werden

Realistische oder eher unrealistische Wünsche?

- der Überlebenden die Belastungen durch den SMB abnehmen wollen
- sie heilen wollen

Dies sind verständliche Wünsche eines liebenden Partners. Als Grundhaltung schaden diese Gedanken nicht. Die notwendigen Heilungsschritte muss sie trotzdem selbst machen und eine Heilung ist trotzdem nur von innen heraus möglich.

- der Wunsch nach einer „normalen“ Beziehung

Einerseits steckt darin eine enorme Kraft. Die Hoffnung auf mehr Normalität bzw. Verbesserungen in der Beziehung sollte sich niemand nehmen lassen.

Andererseits schadet es ganz gewaltig, normale Maßstäbe an eine Überlebende-Verbündeter-Beziehung anzusetzen.

Ein Blick in die Zukunft ist nicht möglich:

Wann die Betroffene weniger belastet ist, mehr Fähigkeiten hat, stabil ist, stabil fühlen kann, arbeiten kann etc., das ist vollkommen unklar. Wann in der Beziehung ein Stück weit Normalität erreicht ist, das ist nicht vorhersehbar.

Eine schwierige Beziehung kann mit der Zeit auch zur „Normalität“ werden. Dies kann dann sowohl eine Erleichterung als auch eine Gefahr sein.

Δ Wie sieht sich der Verbündete?

Als Verbündeter kann man sich im Extremfall – zeitweise – als Held oder als Versager sehen. Die Borderline-Betroffene kann z. B. den Verbündeten so sehen (SW-Denken) und er übernimmt diese Sichtweise mit der Zeit.

Ritterlicher Held:

- der Überlebenden auf ihrem beschwerlichen Heilungsweg als Begleiter, Beschützer und Versorger beistehen

Versager:

- ihr die Lasten nicht abnehmen können
- sie nicht schützen können, z. B. vor Flashbacks
- mit einer schwer belasteten Frau zusammenleben
- auf vieles freiwillig verzichten
- einen schweren Weg wählen, obwohl es leichtere gibt

Das Bild eines Verbündeten von sich selbst kann zeitweise von Selbstkritik und zeitweise von Selbstzufriedenheit und Stolz geprägt sein.

Δ Wie sehen andere den Verbündeten?

Wertschätzung:

- Der enorme Einsatz in der Beziehung wird bewundert.
- Der freiwillige Verzicht auf eine „normale“ Beziehung wird respektiert und geschätzt.

Abwertung:

- Unverständnis darüber, dass man sich mit einem schwer belasteten Menschen abgibt
- Der Einsatz in der Beziehung wird nicht anerkannt, sondern als sinnlos bzw. ungesund angesehen.

Die Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Ärzte, Therapeuten etc., sie haben alle ihr eigenes Bild vom Verbündeten und von der Beziehung. Diese Bilder können recht ähnlich oder vollkommen unterschiedlich sein.

Δ Wie sieht der Verbündete die Überlebende?

Zwei Sichtweisen:

- Die Überlebende ist eine gesunde Frau mit großen Belastungen. Sie trägt eine schwere Last mit sich, die sie mal mehr und mal weniger gut tragen kann.
- Die Überlebende ist eine psychisch kranke Frau. Sie benötigt Hilfe von außen, weil sie alleine nicht klarkommt. Ihre eingesetzten Bewältigungsstrategien sind für sie selbst und ihre Umwelt schädlich.

Je nachdem in welcher Situation sich die Überlebende befindet – ob die gesunden oder die erkrankten Anteile überwiegen –, kann man als Verbündeter eine der Sichtweisen wählen.

Risiken:

- Die Überlebende zu lange als gesunde Frau zu sehen, das kann bei Suizidalität im schlimmsten Fall tödlich enden.
- Die Überlebende zu lange als psychisch kranke Frau zu sehen, das kann wichtige Heilungsschritte behindern.

Mensch und Erkrankung trennen:

Für den Verbündeten kann es zeitweise eine große Erleichterung sein, wenn er ihr Verhalten ganz bewusst einer Erkrankung zuschreibt. Gerade bei Borderline-Verhaltensweisen bringt dies eine gewisse Entlastung.

Eine Erkrankung (Borderline, Depression etc.) nicht rechtzeitig zu erkennen, dies kann notwendige Maßnahmen (Therapie, Klinik etc.) für die Überlebende verhindern und die psychische Gesundheit des Verbündeten gefährden.

Bilder der Überlebenden:

- sie ist Kämpferin, Heldin, Betroffene, Opfer, Hilflose, Kraftlose etc.

Δ Gefahren

Risiken, Fallen:

- Beschwerden bzw. Erkrankungen (psychisch, körperlich) und Krisen, die sich durch dauerhaftes Unterdrücken der eigenen Wünsche und Bedürfnisse ergeben
- Co-Abhängigkeit
- Abhängigkeit bzw. Sucht (Alkohol, Arbeit etc.), die sich aus einer ungesunden Bewältigungsstrategie entwickelt
- emotionaler Missbrauch durch die Überlebende

Verhaltensweisen:

- Sich nur auf der Verstandesebene mit dem Thema SMB und den Folgen befassen: Die eigenen Gefühle bleiben dabei auf der Strecke.
- Sich zu sehr in die Problematik einfühlen: Die Beschäftigung mit dem Thema SMB kostet dann möglicherweise zu viel Kraft.
- Seinen negativen Gefühlen freien Lauf lassen und keine weitere Sicht eines Außenstehenden einholen: Dies kann enormen Schaden anrichten.

Jede dieser Verhaltensweisen bzw. Sichtweisen kann Fortschritte in der eigenen Entwicklung und Verbesserungen in der Beziehung behindern.

Ausbrennen (Burn-out):

Dauerhafte Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse kann zu einem Stillstand bzw. Zusammenbruch führen. Körper und Seele nehmen sich in dieser Situation die Zeit bzw. Auszeit, die sie vorher nicht bekommen haben.

Im Leben mal zu scheitern, das kann eine schmerzliche, aber auch wertvolle Erfahrung sein. Zu sehen, dass das Leben tatsächlich weiter geht – halt ganz anders, als man sich das vorgestellt hat –, dies kann auch eine gewisse Erleichterung sein.

Trennung von Seiten der Überlebenden:

Beendet die Überlebende die Beziehung, dann entsteht sehr wahrscheinlich erst mal Frust. Der eigene große freiwillige Einsatz und die freiwilligen Entbehrungen haben nicht zu einer Stabilisierung bzw. zum Erhalt der Beziehung geführt. Möglicherweise hat die Beziehung aber trotzdem bei beiden zu einer Weiterentwicklung geführt und beide können im Guten auf die gemeinsam verbrachte Zeit zurückblicken.

Δ Dunkle Seiten

Die große Hoffnung auf Geborgenheit, Schutz und Lebensglück in einer Partnerschaft kann durch Gewalt zerstört werden.

Unterdrückung und Eskalation:

- Der Verbündete benutzt die Überlebende ausschließlich zur Stärkung seines eigenen Selbstwertgefühls. Er unterdrückt sie bzw. spielt seine Macht gegen sie aus. Er kann sich möglicherweise auch so verhalten, um als Held dazustehen – wie ein Feuerwehrmann, der selbst einen Brand legt.
- Empfindet der Verbündete das Verhalten der Überlebenden als emotionalen Missbrauch, so kommt er möglicherweise auf die Idee, es der Partnerin gleich zu tun. Dies kann schließlich zu einer Eskalation bzw. zu Gewalt führen.

In beiden Fällen sollte dringend über Therapie oder Trennung nachgedacht werden.

Der „Verbündete“ als Täter:

Bei Misshandlung bzw. Missbrauch sollte die Beziehung sofort beendet werden. Da beim „Verbündeten“ als Täter von mangelnder Einsicht in sein Verhalten auszugehen ist, liegt die Entscheidung zur Trennung wohl alleine bei der Überlebenden.

Gewalt verhindern:

Auch für liebende, rücksichtsvolle Verbündete kann theoretisch die Gefahr bestehen, dass sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen und in einer Krisen- oder Trennungssituation Gewalt ausüben.

Aufgestaute Wut, Eifersucht, vermutete Untreue, Verletzungen durch Zurückweisungen etc. können – im besten Falle rechtzeitig – durch Warnsignale erkannt werden. Es liegt in der Verantwortung des Verbündeten, sich seinen Gefühlen zu stellen, darüber zu reden und somit der Gewalt vorzubeugen.

Hat die Überlebende nicht nur in ihrer Familie, sondern auch in einer früheren – oder gar in der aktuellen – Partnerschaft eine Form von Gewalt erfahren, dann wird der gemeinsame Aufbau von Vertrauen sehr erschwert.

Vgl. [Dunkle Seiten Ü](#), [Opferrolle Ü](#), [Opferrolle V](#), [Dunkle Seiten ÜVP](#)

Δ Opferrolle

Der Verbündete ist Mit-Betroffener. Da die Folgen des sexuellen Missbrauchs auch für ihn belastend sind, darf er zu Recht darüber traurig und verzweifelt sein.

Eine schwierige Beziehung mit vielen „Opfern“, die man bringen muss bzw. erst mal freiwillig bereit ist zu bringen, kann zu einer Opferhaltung beim Verbündeten führen.

Selbstmitleid:

Selbstmitleid ist auf Dauer wenig hilfreich. Man kommt dadurch in eine Opferrolle bzw. verharrt darin. Diese Gefahr besteht nicht nur bei der Überlebenden, sondern auch beim Verbündeten.

Was ist sinnvolle, berechtigte Trauer? Was ist angebrachter, passender Schmerz? Wo fängt Selbstbemitleidung an?

Der Verbündete entscheidet dies ganz alleine.

Vgl. [Dunkle Seiten Ü](#), [Opferrolle Ü](#), [Dunkle Seiten V](#), [Dunkle Seiten ÜVP](#)

Δ Chancen

Dem Verbündeten bieten sich vielfältige Möglichkeiten, im Zusammenleben mit der Überlebenden:

- Lebenserfahrung
- Beziehungserfahrung
- Selbsterfahrung

- den Heilungsprozess miterleben
- Wachstum, Weiterentwicklung

Δ Der optimale Verbündete

Der optimale Verbündete unterstützt die Überlebende sinnvoll auf ihrem Heilungsweg und ist sich seiner Mitverantwortung für die Beziehungsgestaltung bewusst. Gleichzeitig achtet er auch auf seine eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele.

Eigenschaften, Fähigkeiten:

- stabile Persönlichkeit: Er lässt sich nicht in die Probleme der Überlebenden verwickeln, sondern grenzt sich ab. Dadurch hat er die Möglichkeit, der Überlebenden Halt zu geben.
- gute Nerven, um auch in schwierigen Situationen Ruhe zu bewahren
- einfühlsam sein: auf die Gefühle der Überlebenden eingehen, verstehen was in ihr vorgeht
- rücksichtsvoll: auf die speziellen Bedürfnisse und Probleme der Überlebenden eingehen, z. B. bei Verspätungen anrufen
- eigene Probleme erkennen und bearbeiten
- auf sich selbst achten: Kraft tanken, Regenerieren, Abstand vom SMB-Thema nehmen
- Ausfüllen der Rolle als Unterstützer, Helfer, Feuerwehrmann, Krisenmanager etc.
- Konsequenter, sicherer Umgang mit den Folgeerscheinungen des SMB: Aufgrund des gesammelten Wissens und der Erfahrung kann er mit Flashbacks, Übertragungen, Regression, Depression, Dissoziation, Klinikaufenthalten etc. umgehen.
- Geduld und Durchhaltevermögen, die Bereitschaft der Überlebenden jahrelang Begleitung und Mitarbeit auf dem Heilungsweg zur Verfügung zu stellen
- fördern können: die Überlebende zur Eigenverantwortung anleiten bzw. ihr nur helfen, wenn es notwendig ist
- Humor: über sich selbst, die Überlebende und die ganzen Probleme zeitweise auch mal lachen können

- sich selbst reflektieren: immer wieder mal sein eigenes Fühlen, Denken und Handeln kritisch hinterfragen
- sich die Hoffnung bzw. den Mut zur Hoffnung nicht nehmen lassen

Die ganzen Eigenschaften und Fähigkeiten in sich zu vereinen, das ist wohl unmöglich. Aber durch das gemeinsame Wachsen in der Beziehung lernt man ständig dazu.

Authentisch sein, sich nicht verstellen:

- Als Verbündeter ist es wichtig, sich so zu verhalten, dass es für einen selbst stimmig ist. Der Überlebenden eine Rolle vorzuspielen, um sie zu stabilisieren oder die Beziehung zu retten, das ist kritisch zu hinterfragen.
- Es ist wichtig, nicht mehr zu geben, als man geben kann.
- Selbstverständlich sollte man auch nicht weniger geben, als man kann.

Wer sich selbst längere Zeit verbiegt oder verbiegen lässt, der kann letztlich daran zerbrechen. Wenn eine Belastung oder ein Problem vorhanden ist, dann sollte dies rechtzeitig angesprochen werden.

Eigene Grenzen und Möglichkeiten:

- die Überlebende überschreitet bzw. verletzt die Grenzen
- der Verbündete beachtet selbst seine Grenzen nicht

Spätestens wenn man an seine eigenen Grenzen stößt, sollte man diese erkennen, festsetzen und beschützen.

Wie sieht der optimale männliche Verbündete aus?

- souverän und selbstbewusst
- sensibler Partner, der auch seine Gefühle und Schwächen zeigen kann

Aus diesen beiden Eigenschaften bzw. Rollen ergibt sich eine Gratwanderung: Einerseits unbeirrt der Überlebenden den Weg weisen und andererseits sensibel auf ihre Gefühle und Bedürfnisse eingehen.

Δ Borderline

Bei den Überlebende-Verbündeter-Partnerschaften gibt es ein riesiges Spektrum. Genauso ist es auch bei Beziehungen, in denen die Überlebende zusätzlich Borderline-Betroffene ist.

Ausprägungen, Kriterien, Belastungen für den Verbündeten:

Die Überlebende kann einige typische Kriterien erfüllen oder die volle Bandbreite. Es gibt ganz unterschiedliche Ausprägungen bei Borderline, je nachdem welche Kombination der Kriterien vorliegt.

Die Belastungen für den Verbündeten sind demnach auch sehr unterschiedlich.

Die Überlebende hat unter Umständen gar keine Borderline-Diagnose, weil sie nicht in Behandlung ist oder die Diagnose nicht erfüllt. Sie kann diese Diagnose auch strikt ablehnen und sich bewusst nicht näher damit beschäftigen.

Die Überlebende kann – bei ausgeschlossener Diagnose – trotzdem bis zu 4 der Kriterien nach dem DSM-IV bzw. der ICD-10 erfüllen.

Selbstverletzendes Verhalten z. B. kann für den Partner sehr belastend sein.

Hinweis:

Ich empfehle jedem Verbündeten, sich die Kriterien nach dem DSM-IV oder der ICD-10 zumindest einmal durchzulesen und mit dem eigenen Erleben in der Partnerschaft zu vergleichen. Zeigt die Überlebende Borderline-Verhaltensweisen und wie belastend sind diese?

Aus der Fülle an Informationen über Borderline schöpfen:

Ich empfehle jedem Verbündeten, dessen Partnerin Borderline-Anteile hat, sich etwas mit Borderline und den Hilfsangeboten für Borderline-Partner zu befassen.

Vgl. [Borderline Ü](#), [Borderline ÜVP](#)

Da Borderline ein sehr umfangreiches Thema ist, empfehle ich spezielle Websites und Bücher: weitere Hinweise auf genesend.de/partner, genesend.de/buecher

Δ Zukunftsprognose

Der Schlüssel für aktuelle, mittel- und langfristige Verbesserungen in der Beziehung liegt in einem klaren Blick auf die Partnerschaft. Oftmals ist die Beziehung so turbulent, dass gar keine Ruhepausen und Kraft für ein ruhiges, ungetrübtes Hinschauen vorhanden sind.

Eine Prognose für die Zukunft der Beziehung kann gestellt werden, wenn man die Überlebende so wahrnimmt, wie sie ist, und die eigenen Schwierigkeiten und Fähigkeiten realistisch einschätzt.

Der Verbündete hat die Möglichkeit, gute Voraussetzungen für den Erhalt der Partnerschaft zu schaffen, indem er die Überlebende sinnvoll unterstützt und gleichzeitig auf sich selbst achtet.

∞ Überlebende-Verbündeter-Partnerschaft

∞ Grundsätzliches

Der Überlebenden und dem Verbündeten gebührt Respekt für ihre Entscheidung, eine oftmals schwierige Beziehung am Leben zu erhalten. In Ü-V-Partnerschaften werden häufig unglaubliche Leistungen vollbracht. Selbst in einer vollkommen chaotischen Beziehung muss erst mal die Leistung beider Menschen anerkannt werden.

Aus der Vielfalt der Überlebenden und Verbündeten ergibt sich ein großes Spektrum an ganz unterschiedlichen Partnerschaften. Jede Partnerschaft ist einzigartig.

Verbündeter und Überlebende leben zusammen und doch in unterschiedlichen Welten. Sie fühlen und denken ganz unterschiedlich und sie haben ganz eigene Erfahrungen in ihrem Leben gemacht. Die Überlebende spricht oftmals eine Sprache, die der Verbündete nicht versteht.

Die unterschiedlichen Welten auf Dauer unter einen Hut zu bekommen, dies ist eine enorme Herausforderung.

Wenn die Überlebende stark mit ihrem Fühlen bzw. ihren Belastungen zu kämpfen hat, dann ist es ihr eher unmöglich einen Besuch in der „normalen“ Welt zu machen. Der Verbündete hat allerdings sehr wohl die Möglichkeit, sich etwas in die Welt der Überlebenden hineinzusetzen bzw. einzufühlen.

Partnerschaft und Sinnsuche im Leben:

Das Leben stellt täglich Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Die Beziehungen zu sich selbst, den Mitmenschen und zur Umwelt müssen gepflegt werden. Ein Teil der Welt werden und sich darin wohlfühlen, das kann ein Lebensziel sein.

Die Ü-V-Partnerschaft kann ebenfalls ein Teil des Sinns im Leben sein.

Die Überlebende muss mühsame Schritte auf dem Heilungsweg machen, um ihrem Ziel, einem weniger belasteten Leben, näher zu kommen.

Der Verbündete bekommt dabei einen Einblick in die Welt der Überlebenden, er kann Unterstützung geben und sich selbst weiterentwickeln.

∞ 23 Aspekte der Ü-V-Partnerschaft

∞ Partner, Angehöriger, Freund

Nachfolgend geht es hauptsächlich um Liebesbeziehungen. Die Beziehungen zu Angehörigen, Freunden, Kollegen etc. – die ebenfalls als Verbündete im weiteren Sinne anzusehen sind – werden nur am Rande betrachtet. Sexueller Missbrauch und sexuelle Gewalt betrifft sehr viele Menschen direkt und sehr viele Menschen indirekt.

Als Angehöriger – z. B. als Vater eines sexuell missbrauchten Kindes – stellt man sich selbstverständlich ganz andere Fragen. Mit-Betroffener und Verbündeter ist man trotzdem.

∞ Kindheitstrauma oder aktuelles Trauma

Großer Unterschied:

- seit Beziehungsanfang ist klar, dass die Partnerin Überlebende ist
- während der Partnerschaft wird Traumatisches erlebt oder erste Erinnerungen werden wach

Wenn von Anfang an die psychischen Probleme der Überlebenden erkennbar sind, dann ist es möglicherweise so, dass der Verbündete selbst etwas in seinem Leben aufzuarbeiten hat und dies gemeinsam in der Beziehung in Angriff nehmen möchte. Vgl. [Therapie des V](#)

Geschieht ein traumatisches Erlebnis während der Beziehung, dann ist die Welt möglicherweise erst mal auf den Kopf gestellt. Vorteilhaft ist sicherlich eine stabile und langjährige Beziehung. Ein Nachteil ist es, noch keine Bewältigungsstrategien für solch eine Situation zu haben. Der Umgang mit den ganz neuen Belastungen ist für beide Partner eine enorme Herausforderung.

∞ Sexuelle Orientierung

- In lesbischen Beziehungen kann es ein Vorteil sein, sich nicht mit dem Geschlecht des Täters auseinandersetzen zu müssen.
- In schwulen Beziehungen kann es sich als vorteilhaft erweisen, nicht mit dem Geschlecht der Täterin konfrontiert zu werden.

Andererseits hat man mit Benachteiligungen und Diskriminierungen in der Gesellschaft zu kämpfen. Vielleicht stellt man sich auch die Frage, ob das Trauma die eigene sexuelle Orientierung beeinflusst hat.

∞ Soziales Netz

- Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Berater etc.

Das soziale Netz kann intakt sein oder eher lückenhaft. Ängste können bei den Betroffenen zu einem Rückzug aus dem sozialen Leben führen. Viele Menschen ziehen sich zurück, weil sie Berührungsängste haben, was psychische Beschwerden bzw. Erkrankungen angeht.

Je größer und stabiler das soziale Netz ist, desto besser ist die Partnerschaft abgesichert.

∞ Belastungen und Fähigkeiten der Überlebenden

Die Überlebende kann

- eine fast „gesunde“, „normale“ Frau sein, die es trotz ihrer Belastungen schafft, ihr Leben erfüllend zu gestalten.
- eine schwer erkrankte Frau sein, die möglicherweise viele stationäre Aufenthalte (z. B. Psychiatrie) benötigt.

Je instabiler die Überlebende ist bzw. je weniger sie ihr Leben im Griff hat, gestalten kann, desto höher sind die Anforderungen an den Verbündeten. Dies kann für ihn bedeuten: auf die Medikamenteneinnahme achten, im Notfall Hilfe holen, eine Klinikeinweisung veranlassen etc.

Vgl. [Belastungen und Fähigkeiten](#), [Probleme und Fähigkeiten](#)

∞ Zweifel, Gedanken, Gefühle

Die vorhandenen Belastungen:

- Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs
- persönliche Probleme der Partner
- zusätzliche gemeinsame Schwierigkeiten

Zweifel an der Beziehung:

Die vielfältigen Folgen des sexuellen Missbrauchs und zusätzliche Probleme in der Beziehung können Zweifel am Fortbestand der Partnerschaft nähren.

Die Überlebende fragt sich vielleicht:

Soll ich die Beziehung – zu einem Mann – überhaupt weiterführen?

Denn

- die eigene Belastung könnte sich verstärken (z. B. Mann als Trigger).
- die Folgen des SMB könnten den Partner überstrapazieren.
- die Probleme des Verbündeten könnten zu sehr belasten.

Wahrscheinlich ist in jeder Ü-V-Partnerschaft gegenseitige Be- und Entlastung vorhanden.

Der Verbündete fragt sich vielleicht:

Wann wird es besser werden? Wann ist sie stabiler? Wann wird körperliche Nähe unproblematisch sein?

Dies sind Fragen, die Zukunft betreffend, auf die niemand eine Antwort weiß. Sie können hartnäckige Wegbegleiter des Verbündeten sein.

Die Sinnfrage:

Ergibt es einen Sinn, mit einer Überlebenden eine Beziehung zu führen?

Die Liebe sagt: JA.

Wenn die Beziehung dauerhaft mit großen Belastungen und Schmerz verbunden ist, dann sagt der Verstand wahrscheinlich irgendwann: NEIN.

Wenn die Selbstaufgabe des Verbündeten droht, dann ist der Sinn der Beziehung massiv in Frage gestellt.

∞ Beziehungen, Partnerschaft

Beziehungen, die Realität:

Viele „normale“ Beziehungen oder Ehen gehen einverständlich auseinander oder zerbrechen an unüberwindbaren Hindernissen. Ü-V-Partnerschaften sind „besondere“ Beziehungen mit „besonderen“ Belastungen bzw. Herausforderungen.

Nach meiner Einschätzung bzw. Vermutung zerbrechen viele Ü-V-Partnerschaften. Die meisten scheitern wohl bereits in der Anfangsphase oder wenn die Verliebtheitsphase zu Ende ist und man einen klareren Blick auf die Probleme hat.

Mögliche Trennungsgründe:

- Überforderung des Verbündeten
- Überbelastung der Überlebenden
- zu wenig Informationen und Hilfestellungen von außen
- zu wenig Hilfe annehmen können (Beratung, Therapie, Selbsthilfeangebote etc.)
- als Verbündeter sich Schuld zuweisen, z.B. für Flashbacks
- problembeladene Sexualität

Partnerschaft und Zusammenarbeit:

Beide Menschen in einer Beziehung haben sowohl Stärken als auch Schwächen. Sieht man die Partnerschaft auch als Team an, dann müssen nicht beide gleich stark sein, sondern gut zusammenarbeiten, um gemeinsame Ziele erreichen zu können.

Funktionierende Ü-V-Partnerschaften:

Langjährige Beziehungen zeigen, dass es gelingen kann, wenn

- ein gewisses Maß an Normalität im Zusammenleben vorhanden ist.
- die Überlebende ihren Heilungsweg beschreitet.
- der Verbündete eine gewisse Gelassenheit für Probleme erlernt und sinnvolle Unterstützung geben kann.

Die guten Seiten und Ziele im Leben:

Die Überlebende und der Verbündete sollten sich ganz bewusst auch mit den guten und schönen Seiten des Lebens beschäftigen:

- Was ist gut in meinem Leben? Was tut mir gut? Was ist gut an der Beziehung? Ist das Zusammensein mit dem Partner erst mal wichtiger als die Art, Qualität der Beziehung? Was ist mir wichtig im

Leben? Worauf kann ich auch verzichten? Was sind meine persönlichen Ziele im Leben und in der Beziehung?

Nachdem man genau hingeschaut hat, was alles gut ist, kann man sich ganz bewusst an die Verstärkung bzw. Verbesserung dieser Seiten begeben.

Welche Ziele im Leben realistisch sind und welche nicht, das ist oftmals schwer einzuschätzen.

∞ Gute Voraussetzungen

Gute Voraussetzungen für eine stabile, dauerhafte Ü-V-P:

- geringe Folgeerscheinungen des SMB
- gute Bewältigungsstrategien der Überlebenden
- viel Liebe
- viel Hoffnung

optimale Eigenschaften des Verbündeten:

- Selbstbewusstsein: Er kennt seine eigenen Stärken und Schwächen.
- Sensibilität
- er kennt seine persönlichen Probleme und arbeitet daran
- grundsätzliche Bereitschaft, eine Beziehung zu einem Menschen mit Missbrauchserfahrungen zu führen
- Bereitschaft zeitweise Einschränkungen bzw. Belastungen zu akzeptieren, z. B. wenig körperliche Nähe, depressive Phasen der Partnerin
- Bereitschaft den Umgang mit den Folgen des SMB zu erlernen
- sich von den Problemen der Partnerin abgrenzen können

∞ Schwierige Voraussetzungen

- Frau-Mann-Beziehung

Für die Überlebende ist es möglicherweise eine riesige Herausforderung, sich mit dem Geschlecht des Täters zu konfrontieren. Allerdings kann eine Überlebende auch nicht einfach ihre sexuelle Orientierung wechseln.

- Überlebende mit gravierenden Schwierigkeiten in der Lebens-, Alltags- und Beziehungsgestaltung
- Überlebende mit wenig Fähigkeiten im Umgang mit den Folgen des sexuellen Missbrauchs
- Überlebende mit schweren Erkrankungen, langen Klinikaufenthalten etc.
- Verbündeter mit dem Anspruch auf eine „normale“ Beziehung
- Verbündeter der „normale“ körperliche Nähe fordert

∞ Gemeinsame Aufgaben

Nachfolgend geht es um Aufgaben, die sich sowohl der Überlebenden als auch dem Verbündeten stellen. Manchmal muss jeder für sich Lösungen finden und manchmal müssen beide am selben Strang ziehen, um die Herausforderung gemeinsam zu bewältigen.

Umgang mit Flashbacks – besonders bei Nähe:

- Der Verbündete kann sich Vorwürfe machen und vollkommen zurückziehen. Er entscheidet sich z. B. für einen selbstlosen Verzicht auf Nähe, um keine Flashbacks mehr auszulösen.
- Die Überlebende kann Situationen vermeiden, die einen Erinnerungsblick auslösen.
- Die Überlebende hat gegebenenfalls noch nicht gelernt, auf sich zu achten.

Die Überlebende und der Verbündete müssen gemeinsam entscheiden bzw. erspüren, was sie zu welchem Zeitpunkt gemeinsam riskieren können und wollen.

Nähe und Distanz:

- Der Verbündete erträgt z. B. das Leid oder die Klage des Leids nicht und macht stattdessen immer mehr Überstunden.
- Die Überlebende geht z. B. massiv auf Distanz, steckt klar ihre notwendigen Grenzen ab.

In der Beziehung kann sowohl zu viel als auch zu wenig Nähe oder Distanz vorhanden sein. Beide Partner können unter diesen Situationen leiden oder nur einer der beiden. Die Überlebende und der Verbündete sind gemeinsam gefordert, die Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden.

Abgrenzen, Grenzen setzen, Schutzbereich abstecken:

Dies ist sowohl für die Überlebende als auch für den Verbündeten eine ganz persönliche Aufgabe.

- Die Überlebende muss sich z. B. vor zu viel Nähe schützen, weil diese zu belastend wäre.
- Der Verbündete muss und darf sich von ihren Problemen abgrenzen. Ihr innerer Schmerz ist nicht im Geringsten sein Schmerz.

Abschalten + Auftanken:

- Familie, Freunde
- Hobbys, Freizeitaktivitäten
- Arbeit, Hausarbeit

Für beide Partner ist es mal ganz gut, in irgendeiner Tätigkeit aufzugehen und von den Sorgen abzuschalten.

Für den Verbündeten besteht gegebenenfalls die Gefahr, dass er in der Hilfe für die Überlebende aufgeht. Er kann auf diese Weise sicherlich seine eigenen Probleme verdrängen, aber nur zeitweise. Der Verbündete kann sich auch zu sehr in die Arbeit oder in ein Hobby flüchten.

Weitere gemeinsame Aufgaben:

- die ganz eigenen Probleme lösen
- für den anderen da sein
- an der Beziehung arbeiten
- eigene Verantwortung übernehmen
- auf sich selbst achten
- Hilfe suchen und annehmen, z. B. Beratung, Therapie, Selbsthilfe
- Sich in Geduld üben, um viele Heilungsjahre durchzustehen. Wahrscheinlich ist mal die Überlebende und mal der Verbündete geduldiger.

∞ Sexualität

In Überlebende-Verbündeter-Partnerschaften gibt es ein breites Spektrum, was das Leben von Sexualität angeht. Von der ganz „normalen“ Sexualität bis zur Unmöglichkeit, sich überhaupt mit dem Thema zu befassen.

Sexualität – als wichtiger Bestandteil des Lebens – stellt sich leider oft als großes Problem dar.

Für die Überlebende ist Sexualität möglicherweise mit Flashbacks, Dissoziieren, Ängsten etc. verbunden. Diese Reaktionen bzw. Begleiterscheinungen können bereits durch einen Blick, eine Geste oder Berührung des Verbündeten ausgelöst werden.

Für den Verbündeten kann Sexualität zum Balanceakt werden:

Einerseits bestehen Wünsche und Bedürfnisse, was gemeinsame Sexualität angeht, und andererseits nimmt er selbstverständlich Rücksicht auf die Überlebende. Der Verbündete trägt zudem eine gewisse Mitverantwortung, wenn die Überlebende auf diesem Gebiet nicht ausreichend auf sich achtet – Grenzen nicht setzen kann. Gegebenenfalls kann er frühzeitig selbst die notwendige Grenze setzen und so – belastende – gemeinsame Sexualität verhindern.

Je komplizierter die Sexualität in der Beziehung ist, desto eher wird ein Ersatz für körperliche Nähe gesucht. Der Verbündete kann versuchen, durch andere erfüllende Lebensbereiche (Familie, Freunde, Arbeit, Sport, Hobbys etc.) das Fehlen auszugleichen.

Ist körperliche Nähe – d. h. im Arm halten bis miteinander schlafen – schwierig bzw. vorübergehend oder dauerhaft unmöglich, dann müssen individuelle Lösungswege gefunden werden:

- Enthaltensamkeit, bewusster Verzicht auf gelebte Sexualität
- Selbstbefriedigung, keine gemeinsam gelebte Sexualität, die Partner erleben dies jeweils für sich
- Fremdgehen, mit oder ohne Zustimmung der Überlebenden

Dies ist eine extreme Belastung für die Beziehung und sehr wahrscheinlich der Anfang vom Ende.

- Nutzung von verschiedenen sexuellen Dienstleistungen (Prostitution, Pornographie etc.).

Dieser Weg kommt wohl eher Verbündeten-Männern in den Sinn. In diesem Dienstleistungsbereich sind aufgrund von Zwängen oder Notlagen sicherlich auch Überlebende tätig.

Die Überlebende entscheidet, was sie in der Beziehung akzeptiert bzw. welche Freiheiten sie dem Verbündeten einräumt.

Leidensdruck:

Beide Partner können unter einer problembeladenen bzw. fehlenden Sexualität leiden oder auch nur einer der beiden. Für einen der Partner kann Sexualität mit der Zeit an Bedeutung verlieren oder aber zum riesigen Problem heranwachsen. Verliert der Verbündete die Geduld bzw. findet er keinen Ausgleich (Kompensation), dann wird dieser Beziehungsbereich sicherlich zum Trennungsgrund.

Wunsch und Akzeptanz:

Einerseits besteht bei der Überlebenden und dem Verbündeten die große Hoffnung auf eine baldige Heilung auf sexuellem Gebiet bzw. der Wunsch nach Normalität. Andererseits müssen beide die bestehenden Probleme für eine gewisse Zeit akzeptieren. Wann eine gemeinsame und erfüllende Sexualität möglich ist, das kann niemand voraussagen.

Heilungsweg:

Die gemeinsame und vorsichtige Annäherung an das heikle Thema Sexualität, bleibt wohl kaum einem Paar erspart. Die Überlebende heilt langsam in diesem Bereich und der Verbündete kann während dieser Zeit den Umgang mit den Schwierigkeiten erlernen. Großes gegenseitiges Verständnis ist die Voraussetzung, damit die Beziehung nicht an diesem einen Punkt scheitert.

∞ Weitere Probleme

Das Hauptproblem bzw. ein zusätzliches Problem ist vielleicht:

- Sucht (Alkohol, Drogen etc.)
- Krankheit

- Behinderung
- Arbeitslosigkeit
- finanzielle Notlage

Die Problematik kann nur einen der Partner direkt betreffen oder beide.

Partnerschaftsprobleme:

In Ü-V-Partnerschaften gibt es selbstverständlich auch die ganz „normalen“ Schwierigkeiten und Auseinandersetzungen, wie sie in jeder Beziehung vorkommen bzw. dazugehören. Meinungsverschiedenheiten können z. B. durch eine ganz unterschiedliche Bewertung von Ordnung, Sauberkeit oder Pünktlichkeit entstehen.

Hier ist es wichtig, zu erkennen, dass diese Probleme nichts mit den Folgen des sexuellen Missbrauchs zu tun haben.

Arbeitet der Verbündete an seinen eigenen Problemen, dann führt dies sicherlich zu einem größeren Verständnis für die Schwierigkeiten der Überlebenden. Hat er bereits große Probleme erfolgreich überwunden, dann können beide von diesen wertvollen Erfahrungen profitieren.

Die zusätzlichen Probleme können bei der Überlebenden allerdings auch zu einer Überbelastung führen.

Abschalten durch Alkohol und Drogen:

Wird Stress ausschließlich mit Alkohol oder Drogen abgebaut, dann ist dies kurzzeitig eine wirksame Verdrängung, aber langfristig vergrößern sich die Probleme.

Sucht:

Sind Alkohol oder Drogen die Hauptbelastung in der Beziehung, dann wird dadurch die Suche nach Lösungswegen noch komplizierter. Möglicherweise muss zuerst die bestehende Sucht erfolgreich überwunden werden, um weitere Schritte gehen zu können.

Die Analyse der Ursachen bzw. Zusammenhänge der Probleme in der Partnerschaft kann schwierig sein:

Wird soviel Alkohol getrunken, um die großen Belastungen auszuhalten?

Ist das Drogenproblem ein Teil der psychischen Erkrankung? Etc.

∞ **Beziehung und Partnerschaft allgemein**

Männer und Frauen „ticken“ unterschiedlich, aber nicht vollkommen entgegengesetzt. Zudem ist jeder Mensch einzigartig. Gerade die Unterschiede machen eine Partnerschaft so interessant.

Wenn sich permanent alles um einen der beiden Partner dreht, dann läuft etwas falsch. Weder einer der Partner noch die Folgen des sexuellen Missbrauchs sollten dauerhaft im Zentrum der Beziehung stehen.

Aus Liebe in guten und schlechten Zeiten für einander da sein, zu einander stehen, das ist eine große Herausforderung. Menschen verändern sich, entwickeln sich und die Beziehung verändert sich mit.

Partnerwahl:

Gefühl, Verstand, Bewusstsein und Unterbewusstsein lassen Beziehungen entstehen. Wen man als Partner findet, das hängt sicherlich stark davon ab, wovon die Suche beeinflusst wird.

Oftmals scheint die Suche nach der großen Liebe erfolgreich beendet werden zu können, weil man den Traumpartner gefunden hat. Nach Jahren oder gar Jahrzehnten kann sich diese Entscheidung doch noch als Fehler herausstellen.

Wenn man sich für einander entscheidet, dann nimmt man den Partner erst mal so an, wie er ist – mit allen Problemen und Macken.

Die Entscheidung für eine Partnerschaft beinhaltet immer auch ein gewisses Risiko. Wie wird die Zukunft aussehen? Beide Menschen entwickeln sich unterschiedlich und haben jederzeit die Wahl, sich für oder gegen die Beziehung zu entscheiden.

Eine feste Partnerschaft kann Geborgenheit und Sicherheit bieten und zudem eine Kraftquelle bzw. ein Ruhepol sein.

Wie sieht man die Partnerschaft?

2 Hälften, die zusammen ein Ganzes ergeben:

Erst in der Partnerschaft bzw. nur in der Partnerschaft findet man Erfüllung im Leben. Die Partner verschmelzen zu einem neuen Wesen und sind somit kaum noch als eigenständige Personen zu erkennen.

2 unabhängige Menschen, die gemeinsam etwas gestalten:

Beide Menschen können sich unabhängig von einander entwickeln. Die Beziehung ist ein Lebensbereich, der gemeinsam gestaltet wird.

Verantwortung:

Jeder Mensch trägt erst mal die Verantwortung für sein eigenes Leben. Die Entscheidung für ein gemeinsames Leben – und ggf. eine gewisse Mitverantwortung für den Partner – trifft jeder für sich.

∞ Geben und Nehmen im Gleichgewicht?

- Die Überlebende benötigt bzw. fordert möglicherweise sehr viel Aufmerksamkeit, um ihre emotionale Stabilität zu erhalten bzw. zu erlangen.
- Der Verbündete gibt womöglich gerne, auch mehr als für ihn gut ist.

In diesem Fall entsteht ein großes Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen.

Die Überlebende hat ggf. ein schlechtes Gefühl, weil sie den Partner so sehr beansprucht. Der Verbündete gibt gerne, brennt aber mit der Zeit aus.

Ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen ist oftmals nur sehr schwer zu erreichen. Dem Gebenden stellt sich die Aufgabe, dieses bestehende Ungleichgewicht außerhalb der Beziehung auszugleichen bzw. zusätzliche Hilfen für sich und die Überlebende in Anspruch zu nehmen.

Als Verbündeter versuchen, Aufmerksamkeit zu bekommen:

Durch Forderungen an die Überlebende können im besten Falle ihre Fähigkeiten aktiviert werden. Sie kann möglicherweise in einem bestimmten Bereich helfen, auch wenn sie ansonsten selbst tief in ihren Problemen festsetzt.

Bei der Überlebenden kann dies dazu führen, dass sie für eine gewisse Zeit Abstand von ihren Problemen bekommt. Einem anderen Menschen zu helfen, dies kann eine sich selbst helfende Wirkung haben und das eigene Selbstbewusstsein stärken.

Wenn die Überlebende tatsächlich keine Kraft zum Helfen hat, dann war dieser Versuch erst mal ein Fehlschlag. Es kann nicht schaden, dies immer wieder mal zu versuchen. Vielleicht kann sie bei einem anderen Problem oder zu einem anderen Zeitpunkt Hilfestellungen geben.

Eine Überlebende hat enorme Fähigkeiten, sonst hätte sie es niemals geschafft, so lange durchzuhalten. Ihre Fähigkeiten können allerdings hinter den ganzen Schwierigkeiten versteckt oder gar verschüttet sein.

Die Beziehung als Team sehen:

In einem Team können bzw. müssen ganz unterschiedliche Fähigkeiten vorhanden sein. Erst im Zusammenwirken kann Schlagkraft entstehen. Wichtig ist, dass beide in dieselbe Richtung ziehen und auf ihre Kraft bzw. Regeneration achten. Wer gerade mehr Kraft bzw. weniger Belastungen hat, der kann auch mehr geben.

Ü-V-Partnerschaften sind besondere Beziehungen, die durch ihre vielfältigen Probleme enorme Anforderungen an beide Partner stellen.

∞ Die Grenzen des Helfens

Jeder Partner einer psychisch belasteten Frau ist erst mal bereit, fast alles zu tun, um zur Heilung beizutragen.

Es geht allerdings weniger darum, Berge zu versetzen oder Liebesbeweise zu erbringen, sondern mit seinen ganz persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten die Betroffene zu unterstützen und zu begleiten.

Liebe:

Die Liebe ist – meiner Meinung nach – kein Heilmittel gegen die Folgen des sexuellen Missbrauchs. Die Liebe ist die Basis der Beziehung zwischen zwei Partnern und eher vor den Folgen des sexuellen Missbrauchs zu schützen und zu bewahren.

Vgl. [Schmerzliche Zurückweisungen](#)

Niemand kann einen anderen Menschen zu seinem Glück zwingen. Man kann versuchen, ihn glücklich zu machen, und darin mal mehr und mal weniger erfolgreich sein.

Der Verbündete kann sanften Druck ausüben, liebevoll einwirken und die Partnerin z. B. auf positive eigene Kräfte hinweisen. Er kann sie in ihren Entscheidungen bestärken und auch mal auf ganz andere, neue Wege hinweisen.

Die Überlebende kann nur selbst Schritte in Richtung Heilung bzw. normales Leben machen.

Depressive Phase:

In einer depressiven Phase muss der Partner ggf. die Grenzen seines Einflusses akzeptieren. Sie ist möglicherweise so in ihrem negativen Fühlen gefangen, dass kaum etwas bei ihr ankommt. In solch einer Situation ist es wichtig, dass zusätzliche Hilfen angenommen werden.

Dauerhafte Grundprobleme:

- langsamer Heilungsprozess (ggf. Jahre, Jahrzehnte)
- psychische Schwierigkeiten sind nicht mit Händen zu greifen bzw. unsichtbar
- unklarer Heilungsverlauf

Was sich bald zum Guten verändern wird und welche Belastungen vielleicht noch Jahre bestehen bleiben, das ist vollkommen offen.

Vgl. Hinweis: [Grenzen des Helfens](#)

∞ Therapie und Partnerschaft

Wie kann der Verbündete die Therapie unterstützen?

Möglicherweise kann er oder muss er die Überlebende erst mal sensibel zur Beratung oder Therapie hinführen. Er kann sie bei der Therapiesuche bzw. Kliniksuche unterstützen und begleiten.

Eigene Therapie des Verbündeten:

Psychologische Beratung oder Therapie kann für den Verbündeten ebenfalls sinnvoll sein. Dies trifft auf jeden Fall dann zu, wenn bei der Überlebenden belastende Verhaltensweisen (SVV, Depressionen, Ängste, Zwänge etc.) vorhanden sind.

Ist die eigene psychische Gesundheit in Gefahr, dann besteht ein dringender Bedarf an Unterstützung.

In einer Therapie kann der Verbündete selbstverständlich auch ganz persönliche Probleme bearbeiten, die nichts mit den Schwierigkeiten in der Partnerschaft bzw. den Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs zu tun haben.

Der Verbündete hilft durch seine Therapie indirekt auch der Überlebenden: Einerseits achtet er auf sich selbst – geht somit als gutes Beispiel voran – und andererseits kommt seine Gesundheit, Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit wiederum der Überlebenden zu Gute.

Die Beziehung mit der Überlebenden führt den Verbündeten zu sich selbst bzw. zu seinen eigenen Problemen. Die große Chance besteht darin, einen neuen Zugang zu sich selbst zu finden, um sich persönlich weiterzuentwickeln. Möglicherweise gehen Menschen unbewusst eine Beziehung zu einer Überlebenden ein, weil sie tatsächlich auch eine eigene „Baustelle“ in sich selbst tragen.

Eigene tiefe Verletzungen oder Enttäuschungen ermöglichen es wohl erst, sich in die Partnerin ein Stück weit hineinzusetzen, sie und ihr Fühlen zumindest ansatzweise zu verstehen. Die gemeinsame Bearbeitung – oder gar Heilung – tiefer Verletzungen, dies kann ein sehr wertvoller und lehrreicher Weg sein.

Vgl. [Kindheitstrauma](#)

Heilungsweg ohne Therapie:

Sicherlich gibt es auf dieser Welt Überlebende, die niemals Therapie in Anspruch nehmen bzw. gar keine Möglichkeit dazu haben.

Möglicherweise sind die Bewältigungsstrategien so wirksam, dass erst mal kein Zugang zur Therapie besteht. Wenn keine therapeutischen Hilfestellungen vorhanden sind, dann sind diese Betroffenen auf sich gestellt und müssen ihre eigenen Selbsthilfe- und Selbstheilungskräfte einsetzen, um zu überleben.

Therapie und Partnerschaft:

Meiner Meinung nach überschneiden sich bzw. beeinflussen sich Therapie und Partnerschaft. Eine Psychotherapie hat immer das Ziel, dass die Therapie überflüssig wird und der Klient selbst im Leben klarkommt.

In ihr wird auf ganz neue Wege hingewiesen, welche die Lebensqualität verbessern können.

Partner, Angehörige, Freunde, Kollegen, Bekannte etc. versuchen ebenfalls mit ihren eigenen Mitteln der Überlebenden zu helfen. Der Einfluss dieser Verbündeten kann im besten Fall in die Therapierichtung weisen. Im schlechtesten Fall widersprechen sich die Hinweise und Ansichten vollkommen.

Statt Dialog ein „Triolog“:

Es kann sinnvoll sein, wenn zwischen Betroffener, Therapeut und Partner ein gewisser Austausch stattfindet. Dieser Austausch darf selbstverständlich nicht das Vertrauensverhältnis zwischen Überlebender und Therapeut belasten und nicht als Einmischung des Verbündeten in die Therapie gesehen werden.

Der Verbündete hat im Triolog die Chance, seine Erfahrungen und Einschätzungen als zusätzliche Sichtweise einzubringen. Er kann zudem erfahren, in welche Richtung die Therapie zielt und was dies für ihn und die Partnerschaft bedeutet.

Der Partner in der Liebesbeziehung hat – im Normalfall – keine therapeutische Ausbildung. Er wird allerdings mit der Zeit ein Wissender und Erfahrener, genauso wie die Überlebende mit den Jahren eine Expertin für ihre Belastungen wird.

Der Verbündete hat die Möglichkeit, mit seinen Worten und seinem Verhalten auf die Überlebende einzuwirken. Mal ist dies eher positiv, unterstützend und mal eher negativ, kontraproduktiv. Seines Einflusses und auch der Kraft, die darin steckt, sollte sich der Verbündete bewusst sein.

Die Partnerschaft ist keine Therapie und kann keine Therapie ersetzen.

Traumatherapie ist die Aufgabe der Überlebenden – mit professioneller Hilfe. Die Partnerschaft ist allerdings das Hauptübungsfeld für die Überlebende, wenn es um Beziehungsgestaltung geht. In ihr werden viele Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs deutlich, gemeinsam durchlebt und bearbeitet.

Die Beziehung zu gestalten, das ist die gemeinsame Aufgabe der Überlebenden und des Verbündeten.

Der Partner ist wahrscheinlich der Mensch, mit dem die Überlebende die meiste Zeit verbringt und mit dem der meiste Austausch stattfindet. In der Partnerschaft sind viele Reibungsflächen vorhanden, aus denen sich Auseinandersetzungen ergeben können. In ihr werden vermutlich aber auch die meisten schönen Momente erfahren.

∞ Hilfe und Hilfe zur Selbsthilfe

Hilfe:

Die Überlebende benötigt da Hilfe, wo sie ohne die Unterstützung eines anderen Menschen nicht weiterkommt. Für den Verbündeten gilt dies selbstverständlich genauso.

Hilfe zur Selbsthilfe:

Die Überlebende bekommt die Art von Unterstützung, die sie befähigt sich selbst zu helfen.

Sich selbst helfen, indem man anderen hilft:

Einem anderen Menschen zu helfen, das tut auch einem selbst gut. Man kann dadurch sein Selbstbewusstsein bzw. Selbstwertgefühl stärken und seine eigene Lebensqualität verbessern.

Schwierige Einschätzung:

Wie kann man der Überlebenden genau die Art von Hilfestellung geben, die notwendig und sinnvoll ist?

Nein-Sagen:

Es kann auch sehr wichtig sein, mal ganz bewusst nicht zu helfen. Dadurch wird die Überlebende möglicherweise selbst aktiv und stellt sich ihren Ängsten. Im besten Falle lernt sie so, dass sie ihre Schwierigkeiten aus eigener Kraft überwinden kann. Ein wohlüberlegtes, sinnvolles und liebevolles „Nein“ kann in einer bestimmten Situation sehr wichtig und angebracht sein.

„Du schaffst das alleine.“

Dieser Satz kann sowohl motivierend als auch demotivierend wirken.

Er kann die Überlebende in ihren Stärken bestätigen oder eher als Vorwurf, Zurückweisung bzw. Verweigerung von Hilfestellungen empfunden werden.

Wenn die Überlebende ein Problem hat, Schwäche zeigt und beim Verbündeten zuerst – ganz automatisch – der Helfer in Aktion tritt, dann läuft etwas falsch.

Der erste Gedanke bzw. Impuls sollte Verständnis für ihre Lage sein und danach sollte die Überlegung kommen, wie die Überlebende das Problem mit ihren eigenen Fähigkeiten überwinden kann. Wenn sie es tatsächlich nicht schafft, dann sollte ggf. der Verbündete einspringen.

Was ist gut für die Überlebende und was nicht? Was ist eine Überforderung und was ist gutes Training?

Diese Fragen können hartnäckige Begleiter auf dem Heilungsweg sein.

Die Überlebende ist – normalerweise – die Expertin für ihre Belastungen und ihre Leistungsfähigkeit. Sie spürt als Erste, dass sie Hilfe braucht. In besonderen Situationen, z. B. Depression, kann dieses Gefühl allerdings auch mal verloren gehen.

Was ist, wenn der Verbündete ihre Fähigkeiten kennt, aber die Überlebende sie nicht nutzt bzw. nicht nutzen kann?

In solch einer Situation Verständnis aufzubringen, das ist schwierig. Der Verbündete entscheidet sich letztlich, ihr auf seine Weise zu helfen – oder eben nicht. Je nachdem, um welches Problem es geht, kann es sich durch dieses Zusammenspiel im Laufe der Zeit verschlechtern oder verbessern.

Entsprechende Partnerschaftssituationen und Interaktionen können einen therapeutischen Charakter annehmen.

Dem Verbündeten stellen sich viele Fragen:

Was kann sie? Was kann sie nicht? Warum nutzt sie ihre Fähigkeiten nicht bzw. warum kann sie ihre Fähigkeiten nicht nutzen?

Das Verhalten des Verbündeten kann kurzfristig eine große Hilfe sein, wenn er z. B. bestimmte Dinge für sie erledigt. Mittel- und langfristig kann die Vermeidung von belastenden Situationen aber ihre Fähigkeiten verringern bzw. sie eher destabilisieren. Dies ist dann eher eine Unterstützung der Hilflosigkeit – statt Hilfe.

Gratwanderung für Verbündete:

- Einerseits der Überlebenden so wenig wie möglich helfen, um ihre Fähigkeiten zu trainieren und somit die Abhängigkeit von Hilfestellungen zu vermeiden.
- Andererseits sie mit allen Kräften unterstützen, um sie zu entlasten.

Die möglichen Folgen (Risiken und Chancen), wenn die Überlebende dringend benötigte Hilfe einfordert und der Verbündete sehr hilfsbereit ist:

- diese Kombination kann zu einer symbiotischen Beziehung führen, einer engen gegenseitigen Verstrickung
- gegenseitige Abhängigkeiten können Fortschritte verhindern
- durch exzellente Teamarbeit können Fortschritte überhaupt erst möglich sein bzw. beschleunigt werden

∞ Die Überlebende hilft dem Verbündeten

Genauso wie die Hilfsmöglichkeiten für Verbündete eingeschränkt sind, so sind die Hilfestellungen der Überlebenden für den Verbündeten begrenzt. Hat der Verbündete ein großes Problem, z. B. Alkohol, dann kann diese zusätzliche Belastung hinderlich für ihren Heilungsweg sein.

Der gemeinsame Heilungsweg und gegenseitiges Verständnis für den Partner kann andererseits auch zusammenschweißen.

Wenn die Überlebende die Kraft und die Fähigkeit hat, dem Verbündeten beizustehen, dann kann dies ihr eigenes Selbstbewusstsein stärken.

∞ Borderline

Borderline-Verhaltensweisen belasten die Partnerschaft zusätzlich bzw. ganz speziell. Der Umgang mit Borderline muss erlernt werden und ist eine riesige Herausforderung für beide Partner. Vgl. [Borderline Ü](#), [Borderline V](#)

Da Borderline ein sehr umfangreiches Thema ist, empfehle ich Bücher und Websites speziell zum Thema: Hinweise z. B. auf genesend.de/partner, genesend.de/buecher

∞ Co-Abhängigkeit

Menschen können von vielen Dingen abhängig bzw. süchtig sein: Alkohol, Drogen, Medikamente, Arbeit, Beziehung etc.

Co-Abhängigkeit bezeichnet einen möglichen Zustand eines Partners, der mit einem Suchtkranken zusammenlebt.

Alkohol:

Sie ist z. B. Alkoholikerin und er ist selbst in einer Abhängigkeitssituation, obwohl er überhaupt kein Problem mit Alkohol hat.

Sein Leben wird ebenfalls vom Alkohol bestimmt, weil er versucht sie davon zu befreien, ihr zu helfen und sich notfalls auch vollkommen für sie aufopfert.

Die Beziehungssituation kann über längere Zeit so bestehen bleiben bzw. weder besser noch schlechter werden.

Wenn er auf Dauer – trotz seines enorm hohen Einsatzes – keine Lösungswege findet, um bei ihr eine Verbesserung zu erreichen, dann ist seine eigene psychische und körperliche Gesundheit gefährdet.

Sexueller Missbrauch:

In Beziehungen mit SMB-Problematik kann ein Suchtproblem zusätzlich vorhanden sein. Die Suchtprobleme können der Überlebenden die notwendigen Fortschritte auf ihrem Heilungsweg massiv erschweren.

Der Verbündete kann – auch ganz ohne Suchtproblematik – in eine Co-Abhängigkeit geraten, wenn er bereit ist, extrem viel für die Überlebende zu tun. Bringt der Verbündete bereitwillig große persönliche Opfer und ist nicht im Stande, auf sich selbst zu achten, dann gefährdet er sich selbst und letztlich auch die Partnerschaft.

Die Einschätzung der Überlebenden und des Verbündeten ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Beziehung. Sie spüren, ob die Beziehung so gelebt werden kann oder nicht. Wird der Leidensdruck bei einem der beiden zu groß und sind keine Veränderungen bzw. Verbesserungen der Beziehungssituation in Sicht, dann sind Trennungsüberlegungen unausweichlich.

∞ Dunkle Seiten

Partnerschaft und Familie bieten Geborgenheit und Schutz. Sie sind allerdings auch Orte, an denen verschiedene Formen von Gewalt ausgeübt werden bzw. eine große Gefahr dafür besteht.

Für eine Partnerschaft oder Beziehung in der Gewalt oder Missbrauch stattfindet, ist sicherlich eine Trennung sinnvoll.

Erwachsene Menschen lassen sich aber nicht zu ihrem Glück zwingen. Wenn die Liebe oder das Bedürfnis nach Liebe sehr groß ist, dann bleibt z. B. die misshandelte Frau in der Beziehung. Auch Kinder lassen sich nicht zu ihrem Glück zwingen. Sie bleiben in der Familie, anstatt wegzulaufen, weil sie immer noch Liebe und Schutz in ihr suchen – trotz der erlebten Gewalt.

Der Schutz der Kinder, finanzielle Abhängigkeit, geringes Selbstwertgefühl, massive Ängste, Bedrohungen etc. können der Überlebenden oder dem Verbündeten die Trennung erschweren. Schätzt man die Risiken einer Trennung als zu hoch ein, dann hält man die missbräuchliche Beziehung – ggf. ganz bewusst – weiter aus.

Wenn die Scheidung der Ehe nicht vorstellbar ist, dann bleibt dieser Weg zur sinnvollen Trennung versperrt. Dem Ehepartner bleibt dann – genau wie den Angehörigen (Eltern, Großeltern, Kinder, Geschwister) – nur der schwierige Weg, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu erweitern und alle erdenklichen Hilfestellungen anzunehmen.

Opferrolle:

Als Überlebende sucht man sich möglicherweise unbewusst einen Mann aus, der in seinen Eigenschaften dem Täter ähnelt, weil man noch nicht gelernt hat, auf sich selbst zu achten bzw. sich zu schützen.

Ein gewalttätiger bzw. missbrauchender Familienvater kann unbewusst als „Vorbild“ bei der Partnerwahl dienen. Kinder „lernen“ möglicherweise schon sehr früh, dass Gewalt zum Leben dazugehört und was sie selbst von einer zukünftigen Beziehung erwarten können.

Um den „richtigen“ Partner zu wählen bzw. sich von ihm wählen zu lassen, ist ein klares Bild notwendig, wie die Partnerschaft aussehen soll. Durch gewachsenes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen kann die „erlernte“ Akzeptanz von Gewalt bzw. männlicher Gewalt abgebaut werden.

Eine Überlebende hat möglicherweise einige gescheiterte Beziehungen hinter sich, bis sie schließlich in einer Partnerschaft lebt, die ihr guttut und in der sie sich wohlfühlt.

Als Verbündeter bleibt man vielleicht in einer extrem schwierigen Beziehung, in der man emotional misshandelt wird bzw. sich misshandeln lässt, weil man ebenfalls noch nicht gelernt hat, auf sich zu achten bzw. sich zu schützen.

Kaum ein Mensch – besonders als Frau – kommt wohl ohne jegliche Gewalterfahrung durchs Leben. Eine Traumatisierung als Kind kann zu weiteren Gewalterfahrungen führen, aber auch zu Widerstand und Wachsamkeit gegenüber jeglicher Form von Gewaltanwendung.

Vgl. [Dunkle Seiten Ü](#), [Opferrolle Ü](#), [Dunkle Seiten V](#), [Opferrolle V](#)

∞ Trennung

Überlebende-Verbündeter-Partnerschaften können gerade in der Anfangszeit sehr schnell zerbrechen, oder auch erst nach vielen Jahren.

Als Trennungsgründe können ganz „normale“ Ursachen vorliegen, wie sie auch in „normalen“ Beziehungen vorkommen:

- die Partner entwickeln sich in ganz unterschiedliche Richtungen
- Unzuverlässigkeit, Unehrllichkeit, Untreue etc.

Viel häufiger dürften aber die vielfältigen Belastungen durch die Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs als Grund für die Trennung in Frage kommen.

In der Anfangsphase der Beziehung können sowohl das fehlende Wissen als auch die fehlende Erfahrung im Umgang mit den Folgen des SMB eine Trennungsursache sein.

Werden die vielfältigen Informationen und Hilfsangebote für Überlebende, Verbündete und Paare nicht genutzt, ist eine junge Beziehung sehr großen Belastungen ausgesetzt.

Beziehungskrise, Trennung auf Zeit:

In einer akuten Beziehungskrise kann die vorübergehende Trennung für mehr Klarheit bei beiden Partnern sorgen. Jeder hat so die Möglichkeit, zu erfahren, wie das Leben ohne den Lebensgefährten aussieht:

- Ist ein bestimmtes Problem – trotz der Trennung – noch vorhanden, dann kann diese Erfahrung eine heilsame Erkenntnis zur Folge haben. Die eigene Sichtweise muss ggf. korrigiert werden.
- Ist das Lebensgefühl und die Lebensqualität während der Trennung viel besser, dann wird diese Erfahrung möglicherweise zu großen Veränderungen in der Beziehung führen – vielleicht sogar zur endgültigen Trennung.

Unvermeidliche Trennung:

Wenn die Beziehung für einen der Partner – oder beide – nicht zu leben ist, dann ist eine Trennung sinnvoll bzw. unvermeidlich.

Die Entscheidung zur Trennung kann sehr schnell fallen oder sie benötigt viel Zeit an Überlegungen bzw. Abwägungen. Die Trennung kann als Flucht vor den vielfältigen Problemen angesehen werden oder als sinnvoller Schritt, der einem Partner – oder beiden – wieder die Möglichkeit zur Weiterentwicklung gibt.

Zu spüren, dass die Beziehung nicht tragbar ist, das ist eine Sache. Tatsächlich etwas zu verändern oder sich gar zu trennen, das ist eine ganz andere Sache und möglicherweise ein viel schwierigerer Schritt. Viele Überlebende-Verbündeter-Beziehungen sind sehr stark belastet. Selbst wenn die Beziehung fast nicht auszuhalten ist, wird sie manchmal trotzdem ganz bewusst dem Alleinsein vorgezogen.

Die Überlebende trennt sich:

Z.B.

- weil sie sich auf ihrem Heilungsweg so weiterentwickelt hat, dass die aktuelle Beziehung überhaupt nicht mehr ins Lebenskonzept passt
Möglicherweise sieht sie die zurückliegende Beziehung in einem schlechten Licht oder gar als Fortführung ihres Missbrauchsweges an.

- weil sie auf dem Heilungsweg die gesamte Zeit und Kraft für sich braucht – ohne Beziehung, ohne Mann bzw. männlichen Einfluss
- weil die Belastungen durch die Probleme des Verbündeten zu groß sind oder der Verbündete ist Auslöser von Flashbacks, Angst etc.

Der Verbündete trennt sich:

Z. B.

- weil die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Pläne und Ziele in der Beziehung bzw. mit der Beziehung nicht in Einklang zu bringen sind
Die eigene Entwicklung wird möglicherweise zu sehr behindert.
- weil die Belastungen durch die Folgen des SMB auf Dauer zu groß sind
- weil die Belastungen durch andere Probleme – auch die eigenen – auf Dauer für die Beziehung zu groß sind

Die Trennung kann für beide ein Drama bzw. ein großer Verlust oder auch eine Erlösung bzw. Entlastung sein. Sie kann schmerzlich und befreiend sein bzw. von den Partnern ganz unterschiedlich erlebt werden.

Durch die Trennung von der Überlebenden wird der Verbündete von heute auf morgen zum Ex-Verbündeten.

Die Trennungsverarbeitung kann nochmals ein harter Weg sein:

Wahrscheinlich blickt man mit sehr gemischten Gefühlen auf eine schwierige Beziehung zurück, die man selbst gewählt und möglicherweise unter großem Einsatz am Leben erhalten hat.

Fragen, die sich der Ex-Verbündete möglicherweise stellt:

War die Liebe nicht groß bzw. stark genug?

Waren die Folgen des SMB zu belastend?

Ist die Trennung für einen – oder für beide – wirklich „besser“?

Etc.

∞ Erhalt der Beziehung

Die positiven Aspekte der Beziehung können nur bestehen bleiben, wenn beide Partner sehr auf sich selbst achten. Die Beziehung am Leben zu erhalten, kostet Kraft. Diese Kraft kann oftmals nur teilweise in der Beziehung geschöpft werden. Aus diesem Grund müssen alle Möglichkeiten des sozialen Netzes (Familie, Freunde, Kollegen, Berater etc.) genutzt werden, um ein vorhandenes Ungleichgewicht auszugleichen. Zudem müssen beide sich ihrer eigenen Kraftquellen (Arbeit, Hobbys, Glaube etc.) bedienen.

Was ist ganz OK in der Beziehung?

Was ist tragbar und was ist unerträglich?

Wie viel oder wie wenig Nähe ist in Ordnung?

Wie viele krasse Wechsel von Nähe und Distanz sind verkraftbar?

Wie viele Flashbacks sind auszuhalten?

Die Antworten auf diese Fragen muss jede Überlebende und jeder Verbündete für sich finden bzw. erspüren. Aus den gefundenen Antworten muss jeder selbst die notwendigen Konsequenzen ziehen und z. B. zusätzliche Hilfe in Anspruch nehmen.

⊖ Hinweise für Verbündete

⊖ Grundsätzliches

Dieser Teil enthält viele Fragen. Die Antworten – also wichtige Erkenntnisse, Gedanken, Gefühle, Bewertungen und Entscheidungen – findet jeder Verbündete nur in sich selbst. Er ist der Experte für sein Leben und seine Beziehung. Er hat die Möglichkeit, etwas aktiv zu verändern oder erst mal so zu akzeptieren.

Auf viele Fragen, die sich Verbündete stellen oder ihnen gestellt werden, gibt es keine Antworten. Die Frage nach der Heilungsdauer kann z. B. niemand beantworten. Verbündeter zu sein, das bedeutet, ein Stück weit eine Reise ins Ungewisse zu unternehmen.

Jeder Mensch braucht einen guten Grund, um etwas in Bewegung zu bringen. Verbündete haben in der Regel 3 gute Gründe: die Überlebende, sich selbst und die Beziehung.

⊖ Die 3 Aufgaben

- 1. Die Überlebende sinnvoll unterstützen**
- 2. Für sich selbst da sein und sich weiterentwickeln**
- 3. Die Beziehung aktiv mitgestalten**

Wenn Kinder da sind, dann sollte deren Wohl an erster Stelle stehen – als übergeordnete Aufgabe.

Die drei Aufgaben bzw. Herausforderungen stellen sich dem Verbündeten dauerhaft.

Vielleicht schafft er eine der Aufgaben mit Bravour und eine andere überhaupt nicht. Eine Aufgabe kann zeitweise mühelos bewältigt werden und zeitweise unlösbar erscheinen. Eine der Anforderungen kann dem Verbündeten als weit entferntes, fast unerreichbares Ziel erscheinen.

⊖ Die Überlebende sinnvoll unterstützen

⊖ Respekt

- vor ihren Gefühlen

Sie empfindet z. B. Schmerz, den ihr kein anderer Mensch abnehmen oder aberkennen kann. Niemand ist dazu in der Lage, diesen persönlichen Schmerz nachzuempfinden.

- vor ihren Entscheidungen

Was gut für sie ist und was nicht gut für sie ist, das spürt sie normalerweise selbst bzw. entscheidet sie selbst.

⊖ Opferrolle

- Einerseits ist es wichtig, Verständnis für ihr Fühlen in der Opferrolle zu haben.
- Andererseits ist es in dieser Situation notwendig, sie auf ihre positiven Kräfte, die sie im Moment nicht spüren kann, hinzuweisen.

Wenn der Verbündete die enorme Leistung ihres Überlebens anerkennt, dann sieht er ganz automatisch auch die positiven Kräfte bzw. Fähigkeiten, die sie zweifellos besitzt.

⊖ Gesund oder krank?

Zwei Sichtweisen:

- Die Überlebende ist eine normale, gesunde Frau, die schwer belastet ist.

Der Blick auf die gesunden Anteile der Überlebenden kann sehr hilfreich sein.

- Die Überlebende ist eine psychisch erkrankte Frau.

Es kann sehr wichtig sein, den Blick auf die Erkrankung zu richten. Dies ist z. B. bei Suizidalität notwendig und lebenswichtig.

Welche Sichtweise in einer bestimmten Situation angebracht ist, das ist oftmals schwer zu entscheiden. Da kein Mensch nur gesund oder nur krank ist, müssen immer beide Anteile wahrgenommen werden. Zudem gibt es fließende Übergänge zwischen gesund und krank.

Wenn die Überlebende längere Zeit ihre positiven Kräfte nicht mehr nutzen kann, dann ist sie als erkrankt anzusehen. Wenn bei ihr keine Krankheitseinsicht vorhanden ist, dann kann der Verbündete sich in einem Dilemma befinden:

- einerseits keine Handlungen gegen den Willen der Überlebenden zu unternehmen
- andererseits muss gehandelt werden, wenn Gefahr für sie oder andere Menschen besteht

Gegen den Willen der Überlebenden einen Arzt zu rufen und damit möglicherweise eine Einweisung in ein Krankenhaus zu veranlassen, dies kann eine Belastungserprobung für die Beziehung sein. Grundsätzlich ist es wichtig, rechtzeitig zusätzliche Hilfe zu suchen und anzunehmen, damit Krisen verhindert werden.

Sowohl in der Anfangszeit einer Überlebende-Verbündeter-Partnerschaft als auch in einer langjährigen Beziehung ist es wichtig, dass die Einschätzung von Außenstehenden eingeholt wird. Wenn die Überlebende sehr leidet und keine Ruhephasen bzw. Normalphasen mehr vorhanden sind, dann braucht sie auf jeden Fall zusätzliche Unterstützung. Die notwendigen Hilfestellungen kann der Verbündete z. B. nicht bieten, wenn er noch keine Erfahrung im Umgang mit ihren Schwierigkeiten hat. In einer langjährigen Beziehung besteht zudem die Gefahr, dass man Belastungen als „normal“ ansieht, sich als Verbündeter daran gewöhnt, obwohl Handlungsbedarf besteht.

Wie die Überlebende in jeder Situation richtig sehen, wahrnehmen?

Was ist gesund, was ist krank, was ist normal, was ist nicht normal?

Was kann die Überlebende im Moment, was hat sie für Fähigkeiten?

Was kann sie im Moment nicht?

Diese Fragen klären sich möglicherweise im Laufe der Beziehungszeit oder stellen sich immer wieder. Wie der Verbündete die Überlebende sieht, dies kann sich eventuell stark verändern bzw. sich an ihre jeweiligen Fort- oder Rückschritte anpassen.

⊖ **Sich informieren**

Als Verbündeter sollte man über die wichtigsten Informationen verfügen:

- Erkrankungen bzw. Diagnosen
- Therapiemöglichkeiten
- Hilfsmöglichkeiten und Krisenbewältigung

Die vielen Fachbegriffe, wie z. B. Flashback, Trigger, Dissoziation, Regression etc., können den Einstieg ins Thema allerdings etwas erschweren.

⊖ **Borderline-Anteile?**

Als Verbündeter sollte man zumindest die 9 Kriterien des DSM-IV für eine Borderline-Diagnose kennen. Über Borderline gibt es sehr viele Informationen – auch für Partner und Angehörige.

Selbst wenn die Überlebende nur 1 Kriterium für Borderline erfüllt, dann kann es bereits nützlich sein, sich über die Selbsthilfemöglichkeiten für Partner und Angehörige zu informieren. Die Lösungen, die Borderline-Partner für extrem schwierige Situationen gefunden haben, können auch für Verbündete in einer weniger belasteten Partnerschaft sehr hilfreich sein.

Vgl. [Borderline Ü](#)

⊖ **Klarer Blick**

Welche Fähigkeiten und positiven Eigenschaften besitzt die Überlebende?

Welche Beschwerden (Symptome) und Erkrankungen hat sie?

Genaueres Hinschauen kann dazu führen,

- dass man der Überlebenden hilft, sich ihrer Fähigkeiten bewusst zu werden.
- dass man für bestimmte Probleme der Überlebenden die SMB-Erfahrung verantwortlich macht.
- dass man der Überlebenden z. B. Borderline-Anteile oder eine Borderline-Diagnose zuschreibt.

⊖ **Vorbild sein**

Etwas selbst tun bzw. vorleben, das beeindruckt grundsätzlich mehr als Worte. Als Verbündeter die eigenen Probleme bearbeiten, sich beraten lassen oder Therapie machen, dies kann die Überlebende dazu animieren, sich selbst die notwendige Unterstützung zu suchen.

⊖ **Hoffnung**

Das eigene positive Fühlen und die eigene Hoffnung auf Verbesserungen können durchaus ansteckend wirken. Eigene Stabilität und Sicherheit können der Instabilität und Verzweiflung der Überlebenden entgegengesetzt werden.

Für Verbündete ist es sehr wichtig, sich nicht von ihrer Unsicherheit oder Angst anstecken zu lassen.

⊖ **Einfach nur da sein**

Oftmals genügt es bereits, wenn man als Verbündeter da ist. Bei Flashbacks, Angst, Unsicherheit etc. ist häufig gar nicht mehr nötig bzw. möglich.

⊖ **Für sich selbst da sein**

⊖ **Grundsätzliches**

Sich selbst verwirklichen, entwickeln, für sich selbst da sein und auf sich selbst achten, dies sind Ziele jedes Menschen. Gegebenenfalls kommt noch das Ziel dazu, selbst von etwas zu heilen.

Die Schwierigkeit:

- einerseits für die Überlebende da sein
- andererseits auch auf sich selbst achten

Das Ziel ist, beide Aufgaben gleichzeitig bzw. gleichermaßen zu erfüllen.

Kommunikation:

Erst der ungetrübte Blick auf sich selbst und seine Partnerschaft ermöglicht Veränderungen bzw. Verbesserungen. Der Austausch mit der Familie, Freunden, Beratern, anderen Verbündeten etc. kann zu einer klareren Sichtweise verhelfen.

Der Austausch – auch anonym – mit anderen Verbündeten kann beim Erlernen des Umgangs mit den Folgeerscheinungen des SMB hilfreich sein. Die Offenbarung, selbst Verbündeter zu sein, kann bereits ein großer und wichtiger Schritt sein.

Im Kontakt mit Überlebenden und anderen Verbündeten können die verschiedenen individuellen Lösungswege erfahren werden.

Sowohl die ganz eigene Auseinandersetzung mit dem Thema SMB als auch der Dialog mit anderen Betroffenen sind wichtig. Allerdings gibt es hierbei nicht nur Chancen, sondern auch Risiken und eigene Grenzen, die es zu beachten gilt.

Infos sammeln:

Sich informieren, dies ist einer der wichtigsten Schritte für Verbündete. Bereits hier gilt es, auf sich selbst zu achten. Wenn es zu belastend ist, dann sollte man den Text oder das Buch über sexuellen Missbrauch eher zur Seite legen bzw. in Etappen lesen. Die Auseinandersetzung mit sexuellem Missbrauch und den Folgeerscheinungen kostet Kraft. Auch für Verbündete ist es wichtig, sich immer wieder ganz bewusst vom SMB-Thema abzugrenzen bzw. zu schützen.

⊖ Selbsthilfe

In Selbsthilfeforen und Selbsthilfegruppen findet man Partner, die ebenfalls in belasteten Beziehungen leben. Alle Beteiligten „sitzen im selben Boot“ und können sich die jeweilige Situation des Gegenübers vorstellen. Im besten Falle trifft man erst mal auf Verständnis für die eigene Lage und kann aus den Erfahrungen der anderen Teilnehmer profitieren. Jede Erfahrung – ob nun Erfolg oder Misserfolg – kann für die Mitglieder wichtige Erkenntnisse beinhalten.

Sind nicht nur Verbündete, sondern auch Überlebende im Forum bzw. in der Gruppe beteiligt, dann bringen diese ihre ganz eigene Sichtweise mit ein.

⊖ **Borderline**

Für die Partner von Borderline-Betroffenen existieren vielfältige Angebote an Informationen.

Auch für Überlebende-Verbündeter-Partnerschaften, in denen Borderline kein Thema ist oder nur wenige Borderline-Verhaltensweisen vorhanden sind, kann die Beschäftigung mit Borderline sehr nützlich und hilfreich sein.

Die Partner von Borderline-Betroffenen müssen z. T. mit extremen Beziehungssituationen und Verhaltensweisen zurechtkommen. Aus diesen Erfahrungen können auch die Verbündeten etwas lernen, die in weniger belasteten oder „normalen“ Beziehungen leben.

Beschäftigt man sich eingehender mit Borderline, dann kann man bestimmte Borderline-Verhaltensweisen auch bei ganz „normalen“ Menschen oder gar bei sich selbst entdecken. Vgl. [Borderline V](#)

⊖ **Gefühle**

Die eigenen Gefühle können zu wichtigen Entscheidungshilfen werden, wenn man sie als Verbündeter zulässt. Vgl. [Gefühle](#), [Eigenes einbringen](#)

⊖ **Eigenschaften, Fähigkeiten ausbauen**

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Die positiven Eigenschaften und Fähigkeiten auszubauen und die Schwächen zu vermindern, dies sind Lebensziele.

Geduld:

Der Verbündete ist von Natur aus ein geduldiger Mensch – oder eben nicht. Wenn er keinerlei Geduld hat, dann wird er wahrscheinlich die Beziehung recht schnell beenden. Die Überlebende kann ebenfalls äußerst ungeduldig auf Fortschritte bzw. Heilungserfolge warten.

In der Ungeduld spiegelt sich sowohl die Hoffnung auf baldige Heilung als auch die hohe eigene Motivation, den Leidensdruck zu verringern.

- Einerseits kann sich geduldiges Abwarten letztlich als Fehler herausstellen, wenn man es dadurch versäumt, notwendige Schritte in Angriff zu nehmen.
- Andererseits kann große Ungeduld die unvermeidliche Wartezeit noch unerträglicher machen.

Ungeduld ist wahrscheinlich eher hinderlich auf dem gemeinsamen Heilungsweg. Sie kann aber auch eine gute Seite haben, wenn aus ihr eine Kraft erwächst, die es ermöglicht, Schritte in die richtige Richtung zu machen.

Welche Wunde bis wann geheilt ist, das weiß niemand. In einigen Bereichen ist vielleicht ein lebenslanges Heilen notwendig. Der Heilungsweg, auf dem immer wieder bestimmte Ziele erreicht werden, liegt somit über weite Strecken im Dunkeln. Möglicherweise wird die Überlebende auch „ungeheilt“ eine hohe Lebensqualität erreichen.

Geduld, Ruhe, Gelassenheit und Souveränität zu erlernen, dies sind Ziele der persönlichen Entwicklung.

- Einerseits kann niemand aus seiner Haut schlüpfen und ein vollkommen anderer Mensch werden.
- Andererseits kann man aber durchaus seine Wertvorstellungen und seine Lebenseinstellung von Grund auf neu überdenken.

Plan-B in der Tasche haben:

Wenn die Überlebende öfters ganz spontan ihre Meinung ändert bzw. ihr Gefühlszustand instabil ist, dann ist es vorteilhaft, einen Ausweichplan zur Verfügung zu haben. Vorausschauende Planung kann so manche Enttäuschung abmildern oder gar vermeiden.

In Ruhe zurücklehnen:

Der Verbündete darf auch mal von seiner Begleitung auf dem Heilungsweg eine Pause einlegen.

- die Heilungsschritte muss sie ganz alleine machen
- die Therapie muss sie ganz alleine machen
- heilen kann sie nur in sich selbst bzw. aus sich selbst heraus

Hoffnung und Akzeptanz:

- Es ist äußerst wichtig, sich als Verbündeter die Hoffnung auf Heilung zu bewahren. Aus ihr erwächst Kraft, um die Überlebende begleiten zu können.

- Akzeptiert man die momentan schwierige Partnerschaftssituation erst mal, dann beugt dies Hilflosigkeit und Verzweiflung vor.

Die Einschätzung, in welchem Bereich große Anstrengungen sinnvoll sind und in welchem eher ein Akzeptieren, ist oftmals sehr schwierig.

⊖ **Wünsche, Träume, Ziele**

Sich seine Träume bewahren, Wünsche formulieren und sich Ziele stecken, dies ist von großer Bedeutung im Leben. Leben bedeutet Veränderung – im besten Fall natürlich eine Wandlung ins Positive.

Was ist realistisch, was ist unrealistisch?

Es dürfte eher selten vorkommen, dass man sich alle seine Wünsche erfüllen kann bzw. alle erfüllt bekommt. Möglicherweise führt die Kraft, die aus einem Wunsch entsteht, zu ganz unerwarteten Ergebnissen.

Wenn ein Lebenstraum zerplatzt, dann kann dies einem Menschen den Boden unter den Füßen wegziehen – oder man setzt sich umgehend ganz neue Ziele.

⊖ **Kraftquellen**

Seine eigenen Kraftquellen nutzen und sich an positiven Dingen erfreuen, dies sind wichtige Grundpfeiler, um die eigene Lebenskraft und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Als Verbündeter sollte man sich immer wieder mal die erfreulichen Aspekte der Beziehung vor Augen führen:

Z. B.

- große Gemeinsamkeiten
- schöne gemeinsame Erlebnisse
- wertvolle Gespräche
- die faszinierenden Eigenschaften der Überlebenden

Die Schwierigkeiten in der Beziehung sehen vielleicht schon etwas kleiner aus, wenn man ihnen die positiven Seiten gegenüberstellt. Auf Dauer nur die negativen oder nur die positiven Aspekte zu betrachten, dies birgt eine enorme Gefahr für den Fortbestand der Beziehung.

⊖ **Abgrenzen**

Als Verbündeter darf man sich von ihren Problemen abgrenzen bzw. schützen. Schafft man es nicht, in einem ausreichenden Maß auf Abstand zu gehen, dann muss dies noch erlernt werden.

Vielleicht braucht man zeitweise nur wenig Abstand und möchte intensiv mit der Überlebenden mitfühlen, mitweinen oder auch mitlachen, weil dies dem eigenen Wunsch bzw. Befinden entspricht. Gemeinsam dem Schmerz, der Verzweiflung, der Trauer oder auch mal der Freude den notwendigen Raum zu geben, kann sehr entlastend sein.

Wenn z. B. Trauer und Verzweiflung so groß und stark werden, dass sie nicht nur die Überlebende, sondern auch den Verbündeten zu überrollen drohen, dann ist Abgrenzung dringend geboten.

Keinem ist genutzt, wenn sich der Verbündete von ihren Belastungen herunterziehen lässt und er so seine eigene Stabilität und Eigenständigkeit verliert.

⊖ **Positive Wechselwirkungen**

Es kann dem Verbündeten guttun,

- der Überlebenden die eigenen Gefühle zu zeigen. Das Fühlen des einen Partners erzeugt normalerweise beim anderen ebenfalls ein bestimmtes Fühlen.
- sich nicht von ihrem Auf und Ab anstecken zu lassen. So hat er zudem die Möglichkeit, seine Ruhe und Gelassenheit auf die Überlebende auszustrahlen.

Wenn sie

- sehr starken Schmerz fühlt, dann kann man mitfühlen. Es wird immer nur ein Mitfühlen bleiben. Als Verbündeter wird man – im Normalfall – niemals einen solch tiefen und umfassenden Schmerz selbst erleben müssen.
- überreagiert, z. B. einen Wutausbruch hat, dann kann man selbst die Ruhe bewahren.

- depressiv ist, dann kann man die eigene positive Sicht der Welt und die eigene Hoffnung souverän dagegenstellen. Anstatt zusätzlichen Druck auf sie auszuüben, kann man sie liebevoll auf erfreuliche Aspekte des Lebens hinweisen. Dieses Verhalten bewahrt den Verbündeten möglicherweise davor, mit der Zeit selbst depressiv zu werden.

⊖ **Aufschieben vermeiden**

„Die Beziehung wird erst dann glücklich sein, wenn sie vollkommen von ihrem Trauma geheilt ist.“ Dieser Gedanke ist eher gefährlich. Was in einigen Monaten oder Jahren sein wird, das weiß niemand. Der Verbündete macht damit die Partnerschaft von ihrem Heilungsverlauf abhängig und übersieht möglicherweise die bereits bestehenden positiven Aspekte der Beziehung.

Es tut gut, die vorhandenen liebenswerten und faszinierenden Persönlichkeitsmerkmale der Überlebenden zu sehen und wertzuschätzen.

Wenn Glück und Zufriedenheit in eine ferne Zukunft verschoben werden, dann besteht die Gefahr, dass aktuelle Möglichkeiten und alternative Wege übersehen werden. Zählt nur das Ziel, die Heilung der Überlebenden, dann werden möglicherweise die kleinen Erfolge auf dem langen Heilungsweg zu wenig beachtet.

⊖ **Verantwortung ablehnen**

Obwohl der Verbündete fürsorglich und rücksichtsvoll ist, kann es trotzdem zu bestimmten Reaktionen bei der Überlebenden kommen:

z. B.

- Übertragungen: Die Überlebende sieht plötzlich im Verbündeten den Täter.
- Flashbacks: Diese Erinnerungsblitze an das Trauma können jederzeit, aber ganz besonders während des sexuellen Zusammenseins ausgelöst werden.
- Regression: Die Überlebende fühlt sich wie ein Kind, sie denkt und verhält sich dementsprechend.

Bereits die Zugehörigkeit zum männlichen Geschlecht, eine Geste, ein Blick, eine Formulierung etc. können in einer bestimmten Situation bei der Überlebenden diese Reaktionen auslösen.

Der Verbündete darf in diesen Fällen jegliche Verantwortung ablehnen. Ihre Reaktionen sind Nachwirkungen dessen, was der Überlebenden in der Vergangenheit zugestoßen ist. Der Verbündete kann z. B. einen Flashback auslösen, aber er ist nicht der Verursacher der Probleme.

⊖ **Blick auf sich selbst**

Der Blick auf sich selbst fördert unweigerlich auch die ganz persönlichen Schwierigkeiten zu Tage. Es kann sehr kräftezehrend sein, dauerhaft die persönlichen Schwächen durch Stärken ausgleichen zu wollen.

Oftmals ist es recht schwierig,

- die eigenen Probleme,
- die ganz persönlichen Belastungen der Überlebenden
- und die gemeinsamen Schwierigkeiten in der Beziehung

voneinander zu unterscheiden. Die drei Problemfelder beeinflussen sich gegenseitig. Zudem können für den Verbündeten die eigenen Probleme – im Vergleich zu denen der Überlebenden – winzig erscheinen.

Der anstrengende und unbequeme Weg, die eigenen Probleme anzugehen, bleibt wohl niemandem erspart.

Nachsichtig mit sich selbst umgehen:

Man braucht viel Zeit, den Umgang mit den Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs zu erlernen. Hierbei keine Fehler zu machen, das ist wohl unmöglich.

Als Verbündeter kann man sich des Öfteren in einem Dilemma befinden. Wenn man ganz offensichtlich nur die Wahl zwischen zwei Übeln hat, dann kann daraus schnell Verzweiflung entstehen. Die vielfältigen Auswirkungen des sexuellen Missbrauchs können dem Verbündeten als unglaublich harte und clevere Gegner vorkommen.

Die Doppelrolle als Mann:

- im richtigen Moment Stärke zeigen und sich von den Folgen des SMB nicht beeindrucken lassen
- mitfühlen, Rücksicht nehmen, Kompromisse eingehen, wenn es angebracht ist

Den ganz unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden, dies ist eine enorm große Herausforderung. Der Verbündete darf sich für diese Aufgabe die Zeit nehmen, die er dafür benötigt.

⊖ Erholung

Als Verbündeter braucht man immer wieder mal etwas Entlastung, Ruhe und Distanz zu den verschiedenen Problemfeldern.

Der Abstand ermöglicht es,

- durchzuatmen und sich zu erholen. Die Probleme zeitweise zu verdrängen bzw. zu vergessen, dies kann sich sehr positiv auswirken.
- sich die Gesamtsituation genau anzuschauen. Ein veränderter Blickwinkel kann zu ganz neuen Erkenntnissen führen.

⊖ Die Beziehung aktiv mitgestalten

⊖ Grundsätzliches

Erfüllt man als Verbündeter die ersten beiden Aufgaben (die Überlebende sinnvoll unterstützen und für sich selbst da sein), dann gestaltet man die Beziehung bereits mit.

Die Beziehung

- kann als gemeinsamer Raum betrachtet werden, den man zusammen einrichten und verändern kann.
- sollte selbstverständlich viel mehr sein als eine Ansammlung von Verpflichtungen und Aufgaben. Im besten Fall ist sie auch ein Erholungs- und Wohlfühlraum.

Gemeinsam an der Beziehung zu arbeiten, das bedeutet, die positiven Seiten wertzuschätzen, auszubauen und die negativen zu verkleinern.

Das große Ziel:

Die Beziehung so gestalten, dass bei beiden Partnern Wünsche und Bedürfnisse gleichermaßen erfüllt werden.

Jeder Verbündete muss immer wieder selbst entscheiden, ob die augenblickliche Beziehung den eigenen Vorstellungen entspricht und somit gelebt werden kann. Jeder muss immer wieder selbst einschätzen, ob die Partnerschaft entwicklungsfähig ist.

Wenn man sich bewusst macht, wie die Partnerschaft bisher verlaufen ist, dann werden die zukünftigen Aufgaben klarer ersichtlich. Erkennt man die eigenen Möglichkeiten und die eigenen Grenzen, dann kann man seine Kräfte wirkungsvoll einsetzen, um die Überlebende sinnvoll zu begleiten.

Fragen zum Umgang mit ihren Belastungen:

Was kann ich hinnehmen und was ist untragbar?

Was verstehe ich, wo kann ich ihr helfen und wo grenze ich mich ab?

Besteht für mich die Gefahr der Co-Abhängigkeit, des Helfersyndroms?

Grenze ich mich zu sehr von ihren Problemen ab?

Überlebende-Verbündeter-Partnerschaften:

Hier gibt es ein breites Spektrum von „normal“, glücklich und zufriedenstellend bis zu chaotisch, emotional missbräuchlich oder gar gewalttätig. Je nachdem, wie sich die eigene Partnerschaft darstellt, bestehen ganz unterschiedliche Ansatzpunkte für die aktive Gestaltung durch den Verbündeten.

Jede Partnerschaft ist einmalig. Aus diesem Grund können auch nur ganz eigene Lösungen für Probleme gefunden werden. Die Lösungswege anderer Menschen bzw. Paare können allerdings als Anhaltspunkte dienen.

Was einer bestimmten Überlebenden oder einem bestimmten Verbündeten hilft, das kann für andere unbrauchbar sein oder sogar schaden.

Was für den einen Verbündeten überhaupt kein Problem ist, das kann für einen anderen vollkommen unmöglich oder untragbar sein.

⊖ **Die Sichtweise mal ändern**

Für den Verbündeten kann es lohnenswert sein,

- einmal in die Haut der Überlebenden zu schlüpfen und die Welt mit ihren Augen zu sehen.
- sich zu überlegen, was er einem anderen raten würde, der mit vergleichbaren Beziehungsproblemen konfrontiert ist. Durch diese Fragestellung kann sich eine objektivere Sicht ergeben.

⊖ **Tiefs und Depression**

Hier kann es sinnvoll sein,

- z. B. fröhliche Menschen und Feste zu meiden, da dies von der Betroffenen eher als belastend empfunden wird.
- die Betroffene in ihrem „Alltagstrott“ zu belassen. Der Wegfall von Aufgaben und Strukturen – z. B. während eines Urlaubs – kann das Nachgrübeln verstärken.

In einer depressiven Phase ist es die Aufgabe des Verbündeten:

- Hoffnung auszudrücken
- an ihre Fähigkeiten und Chancen zu glauben
- sie auf positive Dinge hinzuweisen

Allerdings sollte sich der Verbündete bewusst sein, dass seine wichtigen Bemühungen möglicherweise nur bruchstückhaft zu ihr durchdringen. Es ist wichtig, die Grenzen – der Veränderung durch gutes Zureden – zu erkennen und zu akzeptieren.

Wenn die Überlebende in einem Tief festsetzt, dann können Aufgaben – wie z. B. Haushalt und Terminplanung – für sie schier unlösbar erscheinen. In solch einer Situation muss der Verbündete entscheiden, ob er diese Aufgaben übernehmen kann oder zusätzliche Hilfe von außen notwendig ist.

⊖ **Suizidalität und SVV**

Es kann sehr sinnvoll sein,

- Suizidalität anzusprechen.

Die Gedanken und Gefühle der Überlebenden werden damit ernst genommen.

Sie ist somit nicht mehr alleine mit ihren Selbsttötungsgedanken konfrontiert und es kann frühzeitig zusätzliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

- selbstverletzendes Verhalten (SVV) nicht anzusprechen.
Durch das Thematisieren könnte sich dieses Verhalten bei der Betroffenen verstärken.

⊖ **Fokussierung vermeiden**

Es ist eine fatale Vereinfachung, alle Schwierigkeiten in der Beziehung auf die Folgeerscheinungen des sexuellen Missbrauchs zurückzuführen.

Meinungsverschiedenheiten, negative Gefühle etc. gehören zu jeder „normalen“ Partnerschaft dazu.

Wird den ganz normalen Problemen die falsche Ursache zugewiesen, dann reduziert man sowohl die Überlebende als auch die Beziehung auf die Folgen des sexuellen Missbrauchs.

⊖ **Energie**

Vergeudung von Energie tritt dann auf, wenn man als Verbündeter Verhaltensweisen praktiziert, die nur sehr wenig Wirkung im Vergleich zum Aufwand haben.

Man kann versuchen, bei ihr Fortschritte zu erzwingen, indem man sie „zieht“ oder „anschiebt“. Beispielsweise kann man massiven Druck auf sie ausüben, damit sie Therapie macht. Allerdings wird dies meist nicht funktionieren, da solch eine Entscheidung in ihr heranreifen muss.

Die Überlebende kann nur dann Schritte machen, wenn sie dazu in der Lage ist, das Umfeld stimmt und der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Auf dem Heilungsweg kann es durchaus mal sinnvoll sein:

- eine Pause einzulegen
- einen Schritt zurück, anstatt nach vorne zu machen

Wenn die Überlebende spürt, dass sie unbeschadet nicht weiterkommt, dann wird sie sich z. B. für eine Therapiepause entscheiden.

⊖ **Grenzen des Helfens**

Es ist unbedingt notwendig, sich immer wieder mal die Grenzen des Helfens bewusst zu machen. Dies schützt vor Frust und Verzweiflung.

Die Hilfe kommt z. B. nicht an, weil

- die Überlebende nicht in der Lage ist, Hilfe anzunehmen.
- sie von der Überlebenden als Einmischung empfunden wird.
- die Art und Weise der Hilfestellung nicht die richtige ist. Die Möglichkeiten und Fähigkeiten des Verbündeten reichen gegebenenfalls nicht aus.

Vgl. [Die Grenzen des Helfens ÜVP](#)

⊖ **Liebe**

Die Liebe beschützen, anstatt zu benützen:

Sie ist die Grundlage der Beziehung, aber nur die Liebe allein führt nicht zur Heilung. Die Liebe muss eher vor den belastenden Folgen des sexuellen Missbrauchs geschützt werden.

⊖ **Freiheit**

Entscheidungsfreiheit, -macht:

Der Verbündete hat sehr große Macht bzw. Entscheidungsmöglichkeiten in der Partnerschaft. Ob er die Beziehung am Leben erhält, aktiv mitgestaltet oder beendet, dies sind seine freien Entscheidungen.

Selbstbestimmung, auch in der Zukunft:

Der Verbündete kann

- irgendwann zur Erkenntnis gelangen, dass sein Traum von einer Beziehung geplatzt ist. Er kann sich trennen und somit ganz bewusst gegen das Zusammenleben mit einer schwer belasteten Frau entscheiden.
- sich immer wieder – vollkommen bewusst und freiwillig – für eine nicht ganz „normale“ Beziehung entscheiden. Er kann einen schwierigen Weg wählen, obwohl es einfachere gäbe.

Es gibt einem ein positiveres Gefühl, sich freiwillig für einen bestimmten Weg zu entscheiden, anstatt sich dazu verpflichtet oder gar gezwungen zu sehen.

⊖ **Mitverantwortung**

Wenn die Beziehung

- nur von der Überlebenden gestaltet wird – nach ihren Wünschen und Bedürfnissen –, dann bleibt der Verbündete womöglich auf der Strecke.
- vom Verbündeten ausschließlich an ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst wird, dann vernachlässigt er sich selbst.

Beide Partner tragen – neben der Verantwortung für sich selbst – gemeinsam die Verantwortung für die Beziehungsgestaltung. Überlässt der Verbündete ihr diese Aufgabe oder vernachlässigt seine Anliegen vollends, dann gefährdet er durch diese Haltung massiv die Partnerschaft.

Der Verbündete kann zudem freiwillig eine gewisse Mitverantwortung für ihre persönlichen Belange übernehmen, wenn sie aus verschiedenen Gründen nicht dazu in der Lage ist.

Der Verbündete entscheidet, ob er

- mal zurücksteckt, weil es sinnvoll ist.
- dazu bereit ist, einen Kompromiss einzugehen.
- aufgrund der Verantwortung für sich selbst – oder auch der Mitverantwortung für die Überlebende – auf seinem Anliegen beharrt.

Die Beziehung sollte nicht nur eine Heilungsoase für die Überlebende, sondern Kraft- und Freudenquelle für beide sein. Prallen ganz unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander, dann wird es schwierig, diese unter einen Hut zu bekommen.

⊖ **Eigenes einbringen**

Der Verbündete kann und darf seine Gefühle, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse und Probleme in die Beziehung einbringen:

Der Überlebenden kann – im richtigen Moment – beispielsweise gezeigt oder mitgeteilt werden, dass man sich vernachlässigt fühlt, traurig ist, sich hilflos fühlt oder verwirrt ist.

Sie wird darauf in irgendeiner Art und Weise reagieren. Mit negativen bzw. unangenehmen Gefühlen kennt sie sich vermutlich sehr gut aus.

Es kann die Beziehung sehr bereichern, die vorhandenen Gefühle einzubringen. Werden diese allerdings prompt mit Forderungen oder Vorwürfen verknüpft, dann erschwert dies den Austausch immens.

Was sage ich wann und wie?

Wie kann man seine Bedürfnisse und Wünsche äußern,

- ohne dass dies als Forderung, Druck oder gar Vorwurf bei der Überlebenden ankommt?
- ohne dass es für einen selbst eine riesige Enttäuschung wird, wenn diese nicht beachtet bzw. nicht gleich erfüllt werden?

Es ist ein enormer Unterschied, ob der Verbündete sagt:

- „Wir müssen mehr zusammen unternehmen und wir müssen mehr körperliche Nähe zusammen erleben, sonst muss ich mich irgendwann von dir trennen.“

Oder:

- „Ich fühle mich verletzt, zurückgestoßen, alleingelassen und bin frustriert, wütend und traurig.“

Auf massive Forderungen oder gar Drohungen wird die Überlebende eher mit Widerstand, Rückzug oder Hilflosigkeit reagieren.

Auf die vorhandenen Gefühle des geliebten Partners wird sie sehr wahrscheinlich eher eingehen können. Ist sie allerdings sehr stark mit ihren eigenen Problemen konfrontiert, dann wird auch dies nur schwer möglich sein. Der Verbündete kann in diesem Falle einen anderen Zeitpunkt wählen oder einen anderen Ort finden, um seine Gefühle auszudrücken.

⊖ Gemeinsame Aktivitäten

Wenn miteinander Zeit verbracht wird bzw. man gemeinsam aktiv ist, dann verstärkt dies die Verbindung zwischen den Partnern.

Die verfügbare Zeit kann mit körperlichen und geistigen Tätigkeiten oder eher mit Entspannung ausgefüllt werden.

Aktivitäten – wie z. B. Spaziergehen, Sport, Kino, Spiele, Kochen – ermöglichen es beiden Partnern, zeitweise von ihren Problemen abzuschalten.

Gemeinsame Freizeitaktivitäten können einen wichtigen Gegenpol zu den Belastungen durch Arbeit, Beziehung, Erziehung, Haushalt etc. bilden.

Die Bedeutung der problematischen oder fehlenden Beziehungsanteile kann sich verringern, wenn die lebendigen, intakten Anteile ausgebaut werden.

Der Freizeitanteil im Leben kann durch vielerlei Verpflichtungen verschwindend gering sein. Die frei verfügbare Zeit kann – z. B. bei Arbeitslosigkeit – auch sehr belastend sein.

In der Beziehung kann sowohl zu viel als auch zu wenig gemeinsame Zeit vorhanden sein. Der Verbündete hat die Möglichkeit, hier etwas zu ändern bzw. zu gestalten.

⊖ **Positives wahrnehmen**

Es ist wichtig, die liebenswerten, faszinierenden Eigenschaften der Partnerin und die positiven Seiten der Beziehung anzuerkennen und wertzuschätzen. Den erfreulichen Aspekten und Erfahrungen gebührt Aufmerksamkeit, damit diese den Schwierigkeiten gegenüberstehen, anstatt dahinter zu verschwinden.

Möglicherweise kann der Verbündete – trotz der hartnäckigen Belastungen und Schwierigkeiten – einen wertvollen Gesichtspunkt der Beziehung fördern bzw. ausbauen.

⊖ **Mut zur Veränderung**

Die Beziehung bleibt lebendig, wenn sowohl alleine als auch gemeinsam Neues ausprobiert wird, neue Wege beschritten werden und Veränderungen eingebracht bzw. zugelassen werden.

Beide Partner entwickeln sich weiter und damit verändert sich auch die Beziehung.

Der Verbündete kann

- auf eine bestimmte Veränderung hinarbeiten.
- konkret etwas ändern.
- sich von der Entwicklung der Überlebenden überraschen lassen.

⊖ **Mut zur Hoffnung**

Was heute unmöglich erscheint, das könnte morgen möglich sein.

Belastungen können sich verringern und man kann lernen, besser mit ihnen umzugehen.

Die negativen Aspekte der Beziehung können mit der Zeit an Bedeutung verlieren.

Schlusswort

Heilung von sexuellem Missbrauch braucht sehr viel Zeit, in einigen Bereichen vielleicht sogar ein Leben lang. Dieser Umstand strapaziert die Geduld der Überlebenden und des Verbündeten gleichermaßen.

Beide Partner müssen den sinnvollen Umgang mit den unüberwindbar erscheinenden Schwierigkeiten und scheinbar untragbaren Belastungen erlernen.

Was nicht kurz- oder mittelfristig geändert werden kann, das muss erst mal so hingenommen bzw. angenommen werden.

Die lösbar erscheinenden Probleme gilt es – sowohl alleine als auch gemeinsam – anzupacken bzw. aktiv zu verändern.

Es ist extrem schwierig einzuschätzen, welche Probleme bis wann gelöst werden können. Niemand kann vorhersagen, wie sich die beiden Partner weiterentwickeln und welche Auswirkungen dies auf die Beziehung haben wird.

Die Hoffnung auf positive Veränderungen sollte sich jede Überlebende und jeder Verbündete bewahren.

Beide Partner spüren für sich, was in der Beziehung gut ist und was nicht. Sie entscheiden, ob sie die Partnerschaft weiterführen, verändern oder beenden.

Wenn Nähe und Distanz, gegenseitige Unterstützung, gute Kommunikation, Geduld bei beiden, Ausgleich und Kraftquellen, Freude, Humor, Liebe und Hoffnung vorhanden sind bzw. ausgebaut werden können, dann bestehen gute Voraussetzungen für eine länger andauernde, erfüllende Beziehung.

Ich wünsche den Überlebenden und Verbündeten,

- die sich freiwillig und ganz bewusst für eine Partnerschaft entscheiden, so viel Kraft und Unterstützung, dass sie den schweren gemeinsamen Weg meistern können.
- die in einer unerträglichen Beziehungssituation ausharren, den erforderlichen Mut und die notwendige Kraft, damit sie etwas verändern können.

Glossar

Dissoziation: Abspaltung, Wegdriften

Flashbacks: Erinnerungsblitze; Bruchstücke des Traumas werden wieder bewusst

Regression: Rückführung, -schritt, -fall in kindliches Erleben

Trialog: Gemeinsames Gespräch zwischen Betroffener, Partner bzw. Angehörigem und Arzt bzw. Therapeut

Literaturverzeichnis

Bass, Ellen / Davis, Laura: **Trotz allem**

Wege zur Selbstheilung für sexuell mißbrauchte Frauen

Orlanda Frauenverlag, 1. Auflage: Berlin 1990, 11. Auflage: 2001,

360 Seiten, ISBN: 3-922166-61-X, www.orlanda.de

13. Auflage: 2006, überarbeitet und aktualisiert, ISBN: 3-936937-42-7,

ca. 20,50 Euro

Davis, Laura: **Verbündete**

Ein Handbuch für Partnerinnen und Partner sexuell mißbrauchter Frauen und Männer

Orlanda Frauenverlag: 1. Auflage Berlin 1992, Neuauflage 2008,

266 Seiten, ISBN: 3-922166-81-4, ca. 24,50 Euro, www.orlanda.de

Linder, Nicole / Thießenhusen, Sabine:

Missbrauchs-Traumata gemeinsam überwinden

Sexueller Missbrauch in der Kindheit – Auswirkungen und Folgen im

Erwachsenenalter: Die Rolle des Partners im Heilungsprozess

Tectum Verlag, Marburg 2007, 173 Seiten, ISBN: 978-3-8288-9267-5,

ca. 24,90 Euro, www.tectum-verlag.de

Mason, Paul T. / Kreger, Randi:

Schluss mit dem Eiertanz

Für Angehörige von Menschen mit Borderline

BALANCE ratgeber, 1. Ausgabe: Bonn 2003, Neuausgabe 2007, 384 Seiten,

ca. 17,90 Euro, ISBN 978-3-86739-005-7, www.balance-verlag.de

Kreger, Randi / Shirley, James Paul:

Das Schluss-mit-dem-Eiertanz-Arbeitsbuch

Praktische Strategien für das Zusammenleben mit Menschen, die an einer

Borderline-Persönlichkeitsstörung erkrankt sind

BALANCE ratgeber, 1. Auflage: Bonn 2007, 276 Seiten, ca. 15,90 Euro,

ISBN 978-3-86739-011-8, www.balance-verlag.de

Kontakt

Rückmeldungen (Fragen, Anregungen, Kritik etc.) bitte per Mail an mich:

genesend.de/kontakt

Die eingeschlichenen Fehler (Rechtschreibung, Grammatik etc.) bitte ich zu entschuldigen und mir mitzuteilen.

Copyright

Dieser Text ist fester Bestandteil der Website www.genesend.de. Meine Gedanken und Ausführungen sind als geistiges Eigentum zu betrachten.

Impressum

Siehe: genesend.de/impressum

Hyperlink-Hinweis

Die im Text enthaltenen Links ins Internet sind immer nur zum jeweiligen Veröffentlichungszeitpunkt aktuell. Zu einem späteren Zeitpunkt kann die Erreichbarkeit nicht garantiert werden bzw. der Inhalt der verlinkten Seiten sich geändert haben. (25.07.11)

Stichwortverzeichnis

1+1=1 ÜVP	58	Belastungserprobung	74
1+1=2 ÜVP	58	Bereitschaft des V.....	51
2-3 Seiten eines Problems.....	7	Beziehung.....	<i>Siehe</i> ÜVP
Abgrenzung.....	81	Wohlfühlraum	84
Abhängigkeit.....	65	Ziel	85
Abschalten/Auftanken.....	53	Beziehung als Team	59
Abstand	81	Beziehungserfahrung	13
Abwertung V	37	Beziehungskrise	69
Aktivitäten	90	Bilder Ü	38
Akzeptanz	80	Borderline	
Alkohol/Drogen.....	56, 66	Anteile/Hinweis	75, 78
Alleinsein	69	Diagnose.....	18
Alltag	11	Heilungschancen	19
Alltagstrott.....	86	Überlebende	18
Angst V	30	ÜVP	65
Aufgaben V	72	Verbündeter	44
Aufschieben V.....	82	Burn-out.....	39
Ausbrennen (Burn-out).....	39	Chancen V	41
Ausharren	93	Co-Abhängigkeit.....	66
Auslöser (Trigger)	21, 33, 49	Depression Ü.....	82
Austesten V.....	26	Depressive Phase.....	60, 86
Authentisch sein V	43	Destabilisierung Ü.....	64
Balanceakte	27	Diagnosen	12
Be- und Entlastung	49	Dilemma V.....	83
Bedürfnisse äußern	90	Dissoziation	14
Belastungen/Probleme und Fähigkeiten.....	13, 22, 48	Dissoziative Identitätsstörung ..	12
		Druck ausüben V	60

DSM-IV.....	18, 44	Geduld	
Dunkle Seiten		ÜVP	53
Überlebende	15	Verbündeter	78
ÜVP	67	Gefühle	
Verbündeter	40	Ü und V	14
		Verbündeter	29
Eiertanz	94	Gefühle einbringen V.....	89
Eigene Gesundheit V	61	Gefühle zeigen V	81
Eigenes einbringen V	89	Gelassenheit V	81
Eigenschaften/Fähigkeiten V.....	42	Gemeinsame Aufgaben.....	52
Einfluss V	62	Gemeinsamkeiten	80
Einmischung V	88	Geschlecht als Trigger	83
Emotionale Misshandlung V	68	Gespräche	80
Energievergeudung	87	Gesunde Frau.....	38, 48, 73
Enthaltbarkeit	54	Gewalt	
Entlastung V.....	84	Akzeptanz	67
Entscheidungsfreiheit V	88	ÜVP	67
Enttäuschung V	31	Verbündeter	40
Expertin Ü.....	64	Verhinderung.....	40
		Gratwanderung	65
Fehlende Erfahrung	74	Grenzen des Helfens	59, 88
Fehler V.....	83	Grenzen setzen	
Flashbacks		ÜVP	53
Definition	14	Verbündeter	43
Umgang	52, 76, 82	Handbuch V	93
Forderungen V.....	58, 90	Hass V.....	31
Fortschritte erzwingen	87	Heilung ohne Therapie.....	61
Frau-Mann-Beziehung.....	51	Heilungsdauer	72, 92
Freiwilligkeit V	88	Heilungsoase Ü.....	89
Freizeitaktivitäten	91	Heilungsweg	12
Freizeitanteil im Leben.....	91	Heilungsweg-Bild	9
Fremdgehen	54	Held oder Versager	36
Freude V.....	31	Hilfe	63
Frust V	30	Gratwanderung.....	65
		Grenzen des Helfens	59
Geben und Nehmen	58	Zu viel Hilfe	64

Hilfe annehmen Ü	88	Trigger.....	33, 49
Hilfe zur Selbsthilfe	63	Meinungsverschiedenheiten	87
Hilfestellung V	63	Mensch und Erkrankung	38
Hilflosigkeit Ü	90	Missbrauchsweg	69
Hoffnung	79 , 82 , 92	Mit-Betroffene	6
ICD-10	18, 44	Mitfühlen V	81
Informieren des Partners	11	Mitverantwortung V	89
Infos sammeln.....	77	Multiple Persönlichkeitsstörung .	12
Innere Spannungen.....	19		
Kampf-Bild.....	9	Nachgrübeln	86
Kinder	72	Nachsicht V.....	83
Kindheitstrauma/ aktuelles Trauma.....	47	Nähe und Angst.....	32, 33
Klare Sicht	7	Nähe und Distanz	52
Kommunikation	77	Neid V	31
Kompromiss V	89	Nein-Sagen	63
Kranke Frau	38, 48, 73	Neues ausprobieren	91
Krankheitseinsicht.....	17, 74	Normale Beziehung	36, 52
Krisen verhindern	74	Normale Probleme	56
Lasten-Bild.....	9	Objektivere Sicht	86
Lebenseinstellung	79	Offenbarung V.....	77
Lebenskraft	80	Opferrolle	
Lebensqualität	79	Überlebende	16, 73
Lebenstraum	80	ÜVP	67
Lebensziele	51	Verbündeter	41
Lesbische Beziehung	48		
Liebe	29 , 59 , 88	Partnerschaft	<i>Siehe</i> ÜVP
Liebe und Gewalt	32	Partnerschaft als Team.....	50
Liebesbeweise	59	Partnerwahl	57
Lösungswege ÜVP	85	Partnerwahl Ü	67
		Plan-B	79
Manipulation	19	Pornographie.....	55
Mann		Positives	91
Doppelrolle	25, 84	Prognose ÜVP.....	45
Probleme.....	26	Projektion	19
		Prostitution	55

Regression	14, 82	Verzicht auf Nähe	52
Reibungsflächen	63	Sexuelle Orientierung	48
Respekt		Sie heilen wollen.....	36
Überlebende	9, 73	Sinnfrage.....	49
ÜVP	46	Sinnsuche.....	46
Verbündeter	21	Soziales Netz	48
Rollen V	21	Stabilität V.....	81
Rückzug Ü.....	90	Stolz V	31
Ruhe V	81	Sucht	56
Ruhepause V	79	Suizidalität.....	38, 73
		Suizidalität ansprechen.....	86
Scham V.....	31	SVV	14, 86
Scheidung.....	67	Symbiotische Beziehung	65
Scheitern	39		
Schmerz		Täter "V"	40
Überlebende	73	Täterschützendes Verhalten	30
Verbündeter	32	Teamarbeit	65
Schock V	31	Therapie des Verbündeten	60
Schwule Beziehung	48	Therapie und Partnerschaft	61
Selbstaufgabe	49	Therapie unterstützen	60
Selbstbefriedigung	54	Therapieeinsicht	<i>Siehe</i>
Selbstbestimmung V	88	Krankheitseinsicht	
Selbstbewusstsein Ü.....	59	Therapiepause.....	87
Selbstheilung	93	Trauer V	32
Selbsthilfe durch Hilfe.....	63	Träume	80
Selbsthilfeforen	77	Traumpartner.....	57
Selbsthilfegruppen	77	Trennung	
Selbstmitleid		Überlebende	40, 69
Überlebende	17	ÜVP	68
Verbündeter	41	Verbündeter	70
Selbsttötungsgedanken	87	Trennungsgründe	50
Sexualität	54	Trennungsverarbeitung	70
Enthaltbarkeit	54	Trialog.....	62, 93
Fremdgehen	54	Trigger (Auslöser).....	21, 33, 49
Heilungsweg	55		
Leidensdruck	55	Überlebende	
Selbstbefriedigung.....	54	Definition	5

Übertragung.....	33, 82	Vergleich	
Umgang mit Gefühlen V.....	34	"Kleine Pflanze".....	33
Ungeduld.....	31, 78	"Verdorbenes".....	32
Ungewissheit.....	72	Verletzlichkeit Ü.....	18
Unklarer Heilungsverlauf.....	36	Verletzungen V.....	33, 61
Unterdrückung V.....	40	Vernachlässigung V.....	89
Unterschiedliche Welten.....	46	Verstrickung.....	<i>Siehe</i> Symbiotische Beziehung
Unzufriedenheit V.....	31	Verzicht auf Nähe.....	52
ÜVP		Verzweiflung V.....	30
Grundprobleme.....	60	Vorwürfe.....	17, 90
Gute, schöne Seiten.....	50	Vulnerabilität Ü.....	18
Lesbische Beziehung.....	48	Wachsen von Vertrauen.....	33
Prognose.....	45	Wertschätzung V.....	37, 82
Schwule Beziehung.....	48	Wertvorstellungen.....	79
Symbiotische Beziehung.....	65	Widerstand Ü.....	90
Traumpartner.....	57	Wünsche.....	80
Verzicht auf Nähe.....	52	Wünsche äußern.....	90
Veränderungen.....	91	Wut	
Verankerung im Leben.....	13	Abbau.....	34
Verantwortung ablehnen.....	82	Verbündeter.....	30
Verantwortung ÜVP.....	58, 89	Wutausbruch Ü.....	19, 81
Verbündeter		Ziele.....	80
Definition.....	5	Zu viel Hilfe.....	64
Rollen.....	21	Zum Glück zwingen.....	60
Sie heilen wollen.....	36	Zurückweisungen.....	32
Therapie.....	60	Zweifel ÜVP.....	49
Zum Glück zwingen.....	60	Zwiespalt.....	17