

Das Anfangsprotokoll: Welche Aussagen werden getroffen über ...

die eigene Person (Selbstbild)	
den Partner / die Partnerin (Partnerbild)	
die Fachperson (Appell und Test)	
die Beschaffenheit von guten / schlechten Beziehungen (Beziehungsüberzeugungen)	
gewünschte Tipps und Ratschläge (innere Motive und Bedürfnisse)	
Rahmen und Gesetzmäßigkeiten (innere Gebote)	
Bündnisse und Ausgrenzungen (Triangulierung)	

Der Grenzpaartest: Durchführung und Auswertung

Sinnigerweise stellt die Fachperson dem Klientenpaar zwei PDF-Versionen des Selbstkonzepttests (SK-Test) zur Verfügung und bittet das Paar, die Fragen doppelt zu beantworten: einmal für sich selbst und ein zweites Mal für den/die Partner:in. Dadurch erhalten wir ein besseres Bild von beiden. Eine Beantwortung nur aus der eigenen Sicht könnte geschönt ausfallen und der Wahrnehmung des Partners/der Partnerin widersprechen, selbst wenn auch diese nur subjektiv ausfallen kann.

Die Fragen werden für sich selbst und für den/die Partner:in beantwortet, und der zutreffende Wert wird in die Kästchen unter der Frage eingetragen.

3 = trifft voll zu	2 = trifft häufig zu	1 = trifft manchmal zu	0 = trifft nie zu
--------------------	----------------------	------------------------	-------------------

Später werden die Werte für die eigene Person und für den anderen nach den drei Zuordnungen für Identität (16 Fragen), Beziehung (20 Fragen) und Emotionen (19 Fragen) zusammengezählt, um ein differenziertes Bild zu bekommen. Eine Auswertungstabelle befindet sich im Anschluss an die 55 Fragen.

Das Paar bringt zur nächsten Beratungseinheit die Ergebnisse der Befragung mit, und die Fachperson spricht mit dem Paar über die Auswertung, das Empfinden während der Beschäftigung mit den Fragen und wie die Beziehung davon tangiert wurde.

Nach Beantwortung der Fragen werden Auswertungen zu den drei Bereichen – Ich-Identität, Beziehung, Emotionen – sowie die Ausprägungen nach vier Kategorien zusammengestellt. Bei den Ausprägungen wird einmal zwischen schwerer und deutlicher Grenzpaarproblematik unterschieden; außerdem wird in zwei weiteren Ausprägungen zwischen Krisenpaar und normaler Beziehung unterschieden.

Identität	
I 1.	<p>Berufliche Ziele zu verfolgen ist kein zentrales Ziel in meinem Leben. Oft fühle ich mich zu kraftlos oder es ist mir zu entfremdet und anstrengend. Es gibt auch Zeiten, in denen ich keinem Beruf nachgehe.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
I 2.	<p>Meine Arbeit entspricht nicht wirklich meinen Fähigkeiten. Ich entwickle kaum Initiative, habe keinen Wunsch, voranzukommen, und mein Beruf gibt mir keine Erfüllung.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
I 3.	<p>Ich habe wenig Kontakte zu Freunden, es kommt schon mal zu Konflikten. Lieber bin ich für mich.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
I 4.	<p>Ich bin ein Mensch, der sich lieber an den Werten und Vorstellungen anderer orientiert und das tut, was allgemein erwartet wird. Mir wird auch nachgesagt, dass meine Persönlichkeit nicht so leicht zu fassen ist.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
I 5.	<p>Ich bin nicht gerne allein. Ich ziehe mich zwar eher zurück, fühle mich dann aber einsam und angespannt.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
I 6.	<p>Manchmal fühle ich mich anderen überlegen. Ich bin zu etwas Höherem bestimmt und bin frustriert, wenn andere meine Fähigkeiten nicht erkennen oder schätzen.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
I 7.	<p>Ich denke im Vergleich zu anderen Menschen öfter schlecht über mich selbst, fühle mich minderwertig und unterlegen. Ich bin auch überrascht, wenn andere meinen, ich solle mich selbst besser behandeln.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
I 8.	<p>Ich fühle mich schnell überreizt, alles stürzt auf mich ein, ich werde unruhig, kann die Eindrücke kaum filtern und es fällt mir schwer, zur Ruhe zu kommen. Dennoch gehe ich des Öfteren über meine Grenzen oder andere gehen über meine Grenzen.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
I 9.	<p>Ich strengte mich nicht so gerne an. Mir wird es dann zu viel, zu schnell. Dann ziehe ich mich raus. Lieber ist mir, wenn es geregelte Strukturen gibt, an denen ich mich orientieren kann. Oder ich gebe die Strukturen vor, die dann aber auch eingehalten werden sollten.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
I 10.	<p>Ich mag Herausforderungen, Veränderungen oder Unvorhergesehenes gar nicht. Das bringt mich aus dem Konzept. Mir ist es lieber, wenn alles seinen gewohnten Lauf nimmt.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>

I 11.	Ich sehne mich sehr danach, mich im Leben nicht immer so anstrengen zu müssen, um alles und jeden im Gleichgewicht zu halten. Es sollte einfach mal nichts Unvorhergesehenes passieren. Ich möchte so, wie ich bin, gesehen und akzeptiert werden.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
I 12.	So manches in meinem Leben gerät immer wieder aus dem Lot. Entweder habe ich Probleme mit Geld, leide an Stimmungsschwankungen, innerer Leere, verausgabe mich zu sehr oder schlage über die Stränge.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
I 13.	Glücklich zu sein ist eher ein fremder oder seltener Zustand in meinem Leben.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
I 14.	Ich fühle mich unruhig, getrieben, überanstrengt, unterfordert und gequält.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
I 15.	Es kann vorkommen, dass ich unvernünftige Dinge tue, zu viel Alkohol, zu viel Konsum, zu viel Mediengebrauch, zu viel Essen etc.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
I 15.	Meine Einstellungen, Ansichten und Moralvorstellungen wechseln schon mal, abhängig von den Meinungen oder Ansichten anderer oder dem was allgemein erwartet wird?	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
I 16.	Ich habe das Gefühl, dass meine Identität wechselt und ich mich nicht in Verbindung zum eigenen Selbst fühle. Mein Leben fühlt sich eher nicht wie ein kontinuierlicher, stimmiger Fluss an.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
Beziehung			
B 1.	Ich löse bei anderen Menschen das Bedürfnis nach Fürsorge aus oder hilfebedürftige Menschen lösen bei mir ein Bedürfnis nach Fürsorge aus. Dies gefällt mir, ich kann das genießen und fühle mich bedeutsam.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 2.	Wichtige Menschen stellen sich ganz auf mich ein oder ich stelle mich ganz auf einen wichtigen Menschen ein, was zu meinem Lebensmittelpunkt wird und mir ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 3.	Oft ist mir der Umgang mit anderen Menschen zu viel, vor allem überfordern mich zu viele Erwartungen oder überzogene Ansprüche. Entweder ich ziehe mich zurück oder ich bedränge andere Menschen so lange, bis die Bedürfnisse erfüllt sind. Grenzen zu setzen oder zu akzeptieren fällt mir eher schwer.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>

B 4.	Es gibt etliche Krisen in meinem Leben, ich sehe die Dinge eher negativ oder resignativ, fast sind mir die Anstrengungen des Alltags zu viel. Ich komme kaum zur Ruhe, bin unruhig, emotional, schlecht gestimmt, hoffnungslos. Manchmal neige ich dazu, ungut mit mir oder den Menschen in meinem Umfeld umzugehen oder sie mit meiner Fürsorge oder meinen schwankenden Stimmungen zu nerven.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 5.	Mir ist wichtig, dass man rücksichtsvoll miteinander umgeht. Ich finde es in Ordnung, wenn es mir oder dem anderen manchmal zu viel wird. Das ist nun mal in einer engen Beziehung nicht zu vermeiden. Ich brauche Unterstützung oder erwarte, dass Aufopferung Teil der Liebe ist. Es ist unzumutbar, allein zurechtkommen zu müssen. Wozu ist eine Beziehung schließlich da?	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 6.	Manchmal ertappe ich mich dabei zu denken: Ich bin nichts wert, ich kann nichts, ich werde nicht richtig wahrgenommen oder falsch verstanden. Ich verachte mich oder andere. Ich sorge nicht gut genug für mich oder zu viel für andere. Oder ich denke in dieser Weise über andere Menschen.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 7.	In einer Liebesbeziehung bin ich der/ die Retter:in, kümmere mich intensiv bis zur Selbstaufgabe um meine:n Partner:in. Oder meine:e Partner:in geht in dieser Weise mit mir um. Egal wie herum, oft fühle ich mich als Opfer. Ausbeutung ist durchaus ein Bestandteil in meinen Beziehungen.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 8.	In einer Liebesbeziehung bin ich entweder abweisend und distanziert oder voller Ablehnung und Ungeduld. Auch Gefühle von Hohn und Geringschätzung sind mir bekannt. Entweder gehe ich so mit mir um, lasse zu, dass so mit mir umgegangen wird oder ich gehe so mit meiner Partnerin/ meinem Partner um.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 9.	Die Hauptkritikpunkte eines Liebespartners an mir sind: Ich sei zeitweise zu extrem, zu emotional, zu dramatisch oder voller Ablehnung, Negativität oder zu distanziert, ich mache mich unerreichbar oder sei zu stumpf. Manchmal falle ich innerlich total zusammen oder ich nerve meine:n Partner:in mit Überfürsorglichkeit oder zu vielen durchaus auch dominant vorgebrachten Ansprüchen.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 10.	Sex kann durchaus eine Ventilfunktion erfüllen, für mich oder meine:n Partner:in. Dampf ablassen muss manchmal sein. Sex wertet mich auf oder ich fühle mich abgewertet. Sex ist eine Möglichkeit, Frust abzuladen. Ich lasse es auch schon mal über mich ergehen und fühle mich dann benutzt.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 11.	Es ist schon vorgekommen, dass mir meine:e Partner:in im Verlauf unserer Beziehung langweilig wurde. Ich habe im Lauf der Zeit das Interesse an ihr/ ihm verloren. Ich neige eher dazu, eine Affäre einzugehen.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>

B 12.	Ich fühle mich gehemmt, wenn es darum geht, die sexuelle Begegnung aufzubauen. Ich bin eher verhalten, wenn es um Sex geht.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 13.	Ich kann die körperliche Seite der Sexualität nicht so sehr genießen. Ich fühle mich oft unwohl, wenn ich sexuelle Lust erlebe.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 14.	Es fällt mich schwer, zärtliche Gefühle zu entwickeln, wenn ich gerade Sex habe. Es ist schwierig für mich, Sexualität zu haben und gleichzeitig die emotionale Verbindung zu intensivieren.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 15.	Ich neige dazu, meinem Partner/ meiner Partnerin Informationen vorzuenthalten. Womöglich bin ich skeptisch, misstrauisch oder habe Angst, ich könnte sonst ausgenutzt oder verletzt werden.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 16.	Mein Erleben in einer Beziehung ist eher wechselhaft. Mal bin ich sehr angetan und begeistert und dann wieder misstrauisch und wütend.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 17.	In meinem Elternhaus gab es extreme Situationen, paradoxe Botschaften und Erfahrungen von Gefahr oder Übergriffen. Es gab entweder viel Streit, Substanzmittelmissbrauch, einen merkwürdigen Umgang mit Geld, emotionale Abstumpfung, ein Gequältwerden über Ausgrenzung, die Erfahrung, bedrängt zu werden, sich ausgenutzt zu fühlen, Missachtung oder emotionales Auf und Ab. Manchmal waren meine Eltern unberechenbar oder einer von beiden war völlig interesselos. Es kam auch vor, dass ich als Kind abgeschoben wurde.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 18.	Ich hatte als Kind oft Panik und fühlte mich verwirrt, erlebte schlimme Einsamkeit, Verlassensgefühle, fühlte mich ausgegrenzt oder wertlos. Oft war ich völlig überfordert oder hatte körperliche Schmerzen, empfand eine innere Zerrissenheit, fühlte mich bedroht, wurde ein- oder ausgesperrt oder vereinnahmt und benutzt.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 19.	Eine innere unangenehme und abwertende Stimme vermittelt mir oft: Du bist wertlos. Du bist nicht genug. Du bist Abschaum. Du bist ein:e Versager:in. Du bist Dreck. Du bist böse. Du gehörst eliminiert.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
B 20.	Ich ertappe mich dabei, dass ich zu mir selbst oder anderen sage: Ich bin/ du bist nichts wert und ich muss/ du musst es büßen.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>

Emotionen	
E 1.	<p>Ich neige zu Wutausbrüchen. Dann kann ich auch keine Rücksicht darauf nehmen, ob dadurch jemand anderes verletzt wird. Manchmal ist es mir echt egal.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
E 2.	<p>Mir wird schon mal nahelegt, nicht so impulsiv zu sein. Ich sei zu emotional, zu dramatisch, zu extrem, (selbst-)abwertend oder destruktiv. Mir ist jedoch wichtig, dass auf meine Verfassung Rücksicht genommen wird, damit mein inneres Gleichgewicht aufrechterhalten bleibt. Oder ich bin ein Mensch, der bestens mit dieser Art emotionaler Menschen zurechtkommt und, kann mich dann ganz hintanstellen.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
E 3.	<p>Es gibt etliche Krisen in meinem Leben, ich sehe die Dinge eher negativ oder resignativ, fast sind mir die Anstrengungen des Alltags zu viel. Ich komme kaum zur Ruhe, bin unruhig, emotional, schlecht gestimmt, hoffnungslos. Manchmal neige ich dazu, ungut mit mir oder den Menschen in meinem Umfeld umzugehen oder sie mit meiner Fürsorge oder meinen schwankenden Stimmungen zu nerven.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
E 4.	<p>Es kann vorkommen, dass ich lüge oder auch etwas tue, das nicht in Ordnung ist. Jemand anders würde es vielleicht sogar als Verrat oder Betrug ansehen.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
E 5.	<p>Ich ziehe durchaus schon mal über andere Menschen her oder mir ist es einerlei, wie sich jemand fühlen mag, wenn ich einen Vorteil nutze, auch wenn ich den Menschen mag.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
E 6.	<p>Es kommt vor, dass ich einem Menschen etwas Gemeines unterstelle, was ich dann aber nicht überprüfe. Es kann sogar vorkommen, dass mir im Nachhinein klar wird, dass ich da eine verzerrte Wahrnehmung habe.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
E 7.	<p>Ich sehe die Dinge entweder als richtig oder falsch an. Mir wurde schon gesagt, ich solle ausgewogener sein und nicht nur eine Alles-oder-Nichts-Sicht vertreten.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
E 8.	<p>Wenn etwas schwierig oder schmerzhaft ist, neige ich dazu, es nicht wahrhaben zu wollen. Wenn es mir zu unbequem ist, kann es sogar vorkommen, dass ich mich nicht genügend um wichtige Dinge kümmere.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>
E 9.	<p>Ich habe einen Hang dazu, anderen Schuld für das zu geben, was passiert. Ich sehe den Grund für das, was schiefläuft, eher im Außen.</p> <p style="text-align: right;">ICH <input type="checkbox"/> DU <input type="checkbox"/></p>

E 10.	Ich erlebe es häufiger, dass andere Menschen mich schlecht behandeln, mich wenig respektieren oder mich ausbeuten. Ich muss auf jeden Fall da sehr aufpassen.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
E 11.	Ich neige dazu, voller Kritik und Vorwurf zu reagieren, und kann durchaus sehr wütend werden. Für eine gute Lösung bin ich dann erst mal nicht zu haben.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
E 12.	Wenn etwas sehr Belastendes passiert, weiß ich oft nicht, was ich tun kann. Ich bin dann aufgelöst, habe keinen Plan und verschiebe Dinge.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
E 13.	Mein schlimmstes Gefühl ist, wenn ich mich unwert und falsch fühle, wenn ich innere Leere oder Überforderung spüre, den Eindruck habe, nicht zu genügen; wenn ich Panik habe, Schuld auf mich geladen oder keine Bedeutung zu haben.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
E 14.	Oft passt dieses Stimmungsbild zu mir: Die Welt ist grau und leer, wie am Ende aller Tage, ich fühle mich völlig allein und von allen verlassen, gruselige Schatten greifen nach mir, alles ist kalt und tot.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
E 15.	Mein Körper fühlt sich oft unbelebt, unbewohnt und ungeliebt an. Ich habe wenig bis keinen Zugang zu meinem Körper. Oft empfinde ich überall Schmerzen oder merkwürdige und unerklärliche körperliche Symptome.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
E 16.	Ich habe oft wenig Energie in meinem Körper, fühle mich kraftlos, quäle mich, komme nicht in die Gänge. Mein Körper ist mir eher nicht so wichtig oder ein notwendiges Übel.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
E 17.	Ich schenke meinem Körper nur die überlebensnotwendige Aufmerksamkeit, er ist eben da, aber nicht so bedeutsam, oft bereitet er mir Unbehagen, und das will ich dann einfach nur loswerden.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
E 18.	Es fällt mir schwer, die Signale meines Körpers zu entschlüsseln. Ich will, dass mein Körper funktioniert. Ich gehe undiszipliniert mit meinem Körper um. Leider muss ich das allzu oft büßen.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>
E 19.	Essen ist kein wirklicher, bewusst wahrgenommener Genuss für mich. Ich esse eher wahllos, auch Ungesundes, und achte zu wenig auf das, was meiner Gesundheit guttun würde. Mit Essen kann ich mich ablenken oder ich esse, wenn ich ablenkt bin.	ICH <input type="checkbox"/>	DU <input type="checkbox"/>

Auswertung

Die Fachperson kann den Test mit dem Paar während der Beratungseinheit durchführen und besprechen oder ihn dem Paar mit nach Hause geben. Dann erhält ein Paar je zwei Exemplare und fügt die entsprechenden Zahlen in den Test ein.

0 = trifft nie zu normal	1 = trifft manchmal zu heikel	2 = trifft häufig zu deutlich	3 = trifft völlig zu schwer
-----------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

So erhält die Fachperson, die mit dem Paar arbeitet, eine Einschätzung, ob eine deutliche oder schwere Grenzpaarproblematik vorliegt. Selbst bei Werten zwischen 40 und 55 in der Gesamtbewertung kann grenzverletzendes Verhalten eine Rolle spielen. Das gilt auch, wenn eine Ausprägung nur für einen Teilaspekt, entweder Identität, Beziehung oder Emotionen, vorliegt.

Ausprägung der Grenzpaarproblematik

Identität			Beziehung			Emotionen					
16 Fragen		Ich	Du	20 Fragen		Ich	Du	19 Fragen		Ich	Du
normal	0-7			normal	0-9			normal	0-9		
heikel	8-16			heikel	10-20			heikel	10-19		
deutlich	17-32			deutlich	21-40			deutlich	20-38		
schwer	33-48			schwer	41-60			schwer	38-57		

Insgesamt		Ich	Du
55 Fragen			
normal	0-25		
heikel	26-55		
deutlich	56-109		
schwer	110-165		

Das strukturierte Grenzpaarinterview

Der Selbstkonzepttest und die anschließende Besprechung der Ergebnisse sind für das Paar meist aufwühlend, beides führt jedoch zu ersten wichtigen Erkenntnissen. Vermutlich ist der Drang, sofort Lösungen anzugehen, ziemlich hoch. Und so berechtigt dieses Anliegen ist: Man muss dem Paar sagen, dass es im ersten Schritt um ein umfassendes Verständnis einer guten Begleitung geht. Hier ist die Kreativität der Fachperson gefragt, einprägsame Metaphern einzubringen. Ich nutze gerne – wie bereits erwähnt – das Bild einer gemeinsamen Reise, die wir erst dann antreten können, wenn das Ziel klar ist, die Koffer gepackt sind und alle Beteiligten wirklich in den Zug einsteigen möchten. Grenzpaare haben oftmals eine hohe Neigung, eine gute Planung und Vorbereitung zu umgehen, um schnell und spontan Ergebnisse zu erreichen. Deswegen wird der Selbstkonzepttest womöglich nicht wirklich ernst genommen oder selten mit der notwendigen Sorgfalt angegangen. Umso wichtiger ist es deshalb, für die Beantwortung der wesentlichen Fragen zur Paarbeziehung ausreichend Zeit und Raum zu gewähren.

Im nun folgenden strukturierten Interview zu Partnerschaft, Nähe und Intimität überprüfen wir, ob und in welchem Ausmaß eine traumatische Grenzverletzung in der Herkunftsfamilie auf die Partnerschaft und Sexualität einwirkt. Das Paar beantwortet die Fragen nicht schriftlich, sondern im persönlichen Gespräch. Der/die Interviewende nimmt nach jeder Frage eine Einschätzung der Antwort vor. Hierfür gibt es drei Zuordnungen: normal, krisenhaft und Grenzpaarneigung.

Partnerschaft

1. Was macht Ihre Partnerschaft für Sie besonders bedeutsam?
2. Lieben Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin? Wenn nicht, haben Sie ihn/sie jemals geliebt?
3. Ist Ihre Beziehung eine exklusive Beziehung?
4. Ist Ihre Beziehung eine konflikthafte Beziehung, oder würden Sie sagen, dass Sie gut miteinander zurechtkommen und sich gegenseitig unterstützen und versorgen?
5. Sind Ihre Konflikte oder das Chaos ein ständiger Teil Ihrer Beziehung?

Intimität

6. Haben oder hatten Sie Probleme, Vertrautheit und Intimität in Ihrer Partnerschaft aufrechtzuerhalten? (Wenn die befragte Person überwiegend über sexuelle Intimität spricht, führen Sie sie zurück, indem Sie fragen, ob es schwierig war, emotionale Nähe in der Beziehung aufrechtzuerhalten.)
7. Können Sie sich auf Ihre:n Partner:in verlassen?
8. Können Sie zulassen, dass Ihre Partner:in sich auf Sie verlässt?
9. Gibt es in Ihrer Partnerschaft Offenheit und Vertrauen?
10. Wenn ja, beschreiben Sie mir, in welcher Weise Sie einander vertrauen oder sich öffnen.

Bedürfnisse

11. Manche Menschen fragen sich immer wieder: „Was bekomme ich und was bekommt mein:e Partner:in aus der Beziehung?“ Sie sorgen sich, zu kurz zu kommen, wenn der/die Partner:in mehr bekommt als sie. Neigen Sie dazu, Ihre Partnerschaft in dieser Weise zu sehen?
12. Wenn ja, beschreiben Sie mir, in welcher Weise das bei Ihnen in der Partnerschaft geschieht.
13. Haben Sie in Ihrer Partnerschaft Angst, vom Partner ausgenutzt zu werden?
14. Sind Sie jemals von Ihrem/Ihrer Partner:in beschuldigt worden, ihn/sie auszunutzen oder sich durch ihn/sie Vorteile zu verschaffen?

Sexualität

15. Sind Sie mit der Sexualität in Ihrer Beziehung zufrieden? Wenn ja, was bedeutet für Sie „zufrieden sein“? Wenn nein, was ist für Sie daran unbefriedigend?
16. Wie oft hatten Sie in den letzten fünf Jahren Sex mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin? Sind Sie mit der Häufigkeit der Sexualität in Ihrer Partnerschaft zufrieden? Wenn ja, was bedeutet für Sie „zufrieden sein“? Wenn nein, was ist für Sie daran unbefriedigend?

Auswertung

Für jede Antwort gibt es, entsprechend der von der Fachperson vorgenommenen Zuordnung, Punkte:

- 0 = normale Beziehung
- 1 = krisenhafte Beziehung
- 2 = Tendenz zur Grenzpaarbeziehung

Die Summe der Punktwerte aus allen 16 Fragen ergibt die folgende Auswertung.

Normale Beziehung (0–6): Das Paar zeigt viel Engagement für die Partnerschaft, beide unterstützen einander gerne. Es gibt nur wenige Probleme und wenn, werden diese umgehend angegangen. Beide sind einander zugehen, zeigen sich offen und authentisch. Die emotionale Nähe, die Sexualität und das Eingehen auf die Bedürfnisse sind für beide gleichermaßen erfüllend.

Krisenbeziehung (7–16): Das Engagement für die Partnerschaft ist gering, die gegenseitige Unterstützung eingeschränkt oder einseitig. Es gibt konflikthafte bis leidvolle Situationen, die nicht geklärt werden. Der Kontakt zueinander ist oberflächlich bis ausweichend. Es gibt wenig Nähe, kaum oder wenig befriedigende Sexualität, beide sind unzufrieden mit der Erfüllung ihrer Bedürfnisse.

Grenzpaarbeziehung (17–32): Die Beziehung wird von beiden Partnern als schwer beeinträchtigt geschildert. Die Partnerschaft ist von fortwährenden Krisen, Dramen und gefürchteter Ausbeutung belastet. Es gibt kaum Unterstützung füreinander und wenn, dann nur von einem Part. Beide verbergen sich voreinander, was bis hin zu Außenkontakten reicht; der jeweils ausgeschlossene Part empfindet diese als beeinträchtigend. Es gibt wenig bis keine emotionale oder körperliche Nähe. Sexualität findet entweder gar nicht statt, diese wird als Zumutung erlebt oder in anonymen Situationen ausgelebt (Affäre, Internet, Pornografie).

Abschließende Analyseschablone

Name	Name
<p>Pseudo-Ich Was verbirgt die Person, und wie könnte der jeweilige Kindheitskonflikt hieran beteiligt sein?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Pseudo-Ich Was verbirgt die Person, und wie könnte der jeweilige Kindheitskonflikt hieran beteiligt sein?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Paradoxe Gebote Welchen Widerspruch versucht die Person vergeblich gegen innere Widerstände aufzulösen? Wie könnte der Kindheitskonflikt in Form von Kritik, Abwertung oder Missachtung in die aktuelle Beziehung hineinwirken?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Paradoxe Gebote Welchen Widerspruch versucht die Person vergeblich gegen innere Widerstände aufzulösen? Wie könnte der Kindheitskonflikt in Form von Kritik, Abwertung oder Missachtung in die aktuelle Beziehung hineinwirken?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Aktivierung der Surrogat-Funktion Für was musste die Person in der Kindheit herhalten, welche widersprüchlichen Empfindungen durfte sie nicht wahrhaben, und welches Thema gerät dadurch zum Tabu in der jetzigen Paarbeziehung? Welche Emotion steht im Zwiespalt zwischen Loyalität und Integrität?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Aktivierung der Surrogat-Funktion Für was musste die Person in der Kindheit herhalten, welche widersprüchlichen Empfindungen durfte sie nicht wahrhaben, und welches Thema gerät dadurch zum Tabu in der jetzigen Paarbeziehung? Welche Emotion steht im Zwiespalt zwischen Loyalität und Integrität?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Widersprüchliche Reaktion / Instabilität Welche Instabilität muss die Person im Zaum halten, welche Reaktionen werden gezeigt, und woran zeigt sich die fehlende Integrität und damit zugleich die Wachstumsherausforderung?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Widersprüchliche Reaktion / Instabilität Welche Instabilität muss die Person im Zaum halten, welche Reaktionen werden gezeigt, und woran zeigt sich die fehlende Integrität und damit zugleich die Wachstumsherausforderung?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Kriterien für die integrale Entscheidung

Kriterien für die integrale Entscheidung	ICH	DU
1. Fand eine Reflexion zu den eigenen Beweggründen statt, und wurden diese vermittelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wurde Rücksicht auf die Belange des Partners / der Partnerin genommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gab es eine Aushandlung, die der Entscheidung vorausging?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wurde die Perspektive des Partners / der Partnerin einbezogen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gab es die grundsätzliche Offenheit, Alternativen in Betracht zu ziehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wurde die Entscheidung unter dem Aspekt moralisch-ethischer Werte betrachtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. War die Handlungsfähigkeit beider Personen nach der Aushandlung noch gegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Gab es eine Auslotung zwischen den eigenen und den Interessen des Partners / der Partnerin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. War die Entscheidung daran orientiert, dass beide Partner:innen daran wachsen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wurde bei der Entscheidung bedacht, die Konsequenzen unvorhergesehener Wirkungen gemeinsam zutragen und die Voraussetzungen hierfür zu prüfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Berücksichtigt die Entscheidung gemeinsame Ziele?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Trägt die Entscheidung zum Gelingen der Partnerschaft bei?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Wendet die Entscheidung Schaden von der Partnerschaft / von beiden Personen ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Entspricht die Entscheidung limbischer Stimmigkeit (Resonanzskala)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Wurde zwischen Absprache und Entscheidung Raum zu weiterer Reflexion gelassen (darüber schlafen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl der Zustimmungen für die reflektierenden Personen		

Beziehungsvereinbarung

Wenn Sie den Aspekt „_____“ erarbeitet haben und sich gemeinsam an die Umsetzung halten, welches Ergebnis erwarten Sie sich für Ihre Partnerschaft?

Welche Konsequenzen ergeben sich für Ihre Partnerschaft, was genau soll passieren und was soll nicht passieren? Wer soll wie handeln? Wer soll was tun oder nicht tun?

Welche Aspekte aus dem Grenzverletzungszirkel möchten Sie hinter sich lassen, und welche Ziele und Vorhaben ergeben sich daraus für Sie? Was wünschen Sie sich hierzu von Ihrem/Ihrer Partner:in?

Die Grenzsetzungsanalyse

Zu frühe Grenzsetzung	Zu späte Grenzsetzung	Passende Grenzsetzung																																																												
<p>Vor der Grenzsetzung: Kurze Beschreibung der Situation</p> <hr/> <p>Gedanken</p> <hr/> <p>Emotionen</p> <hr/> <p>Körperwahrnehmung</p> <hr/> <p>Resonanzwert</p> <table border="1"> <tr> <td>grausam</td> <td colspan="4">nicht gut</td> <td>riskant</td> <td colspan="4">gut</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	grausam	nicht gut				riskant	gut				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<p>Vor der Grenzsetzung: Kurze Beschreibung der Situation</p> <hr/> <p>Gedanken</p> <hr/> <p>Emotionen</p> <hr/> <p>Körperwahrnehmung</p> <hr/> <p>Resonanzwert</p> <table border="1"> <tr> <td>grausam</td> <td colspan="4">nicht gut</td> <td>riskant</td> <td colspan="4">gut</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	grausam	nicht gut				riskant	gut				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<p>Vor der Grenzsetzung: Kurze Beschreibung der Situation</p> <hr/> <p>Gedanken</p> <hr/> <p>Emotionen</p> <hr/> <p>Körperwahrnehmung</p> <hr/> <p>Resonanzwert</p> <table border="1"> <tr> <td>grausam</td> <td colspan="4">nicht gut</td> <td>riskant</td> <td colspan="4">gut</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	grausam	nicht gut				riskant	gut				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam	nicht gut				riskant	gut																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																					
grausam	nicht gut				riskant	gut																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																					
grausam	nicht gut				riskant	gut																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																					
<p>Im Moment der Grenzsetzung: Kurze Beschreibung der Situation</p> <hr/> <p>Gedanken</p> <hr/> <p>Emotionen</p> <hr/> <p>Körperwahrnehmung</p> <hr/> <p>Resonanzwert</p> <table border="1"> <tr> <td>grausam</td> <td colspan="4">nicht gut</td> <td>riskant</td> <td colspan="4">gut</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	grausam	nicht gut				riskant	gut				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<p>Im Moment der Grenzsetzung: Kurze Beschreibung der Situation</p> <hr/> <p>Gedanken</p> <hr/> <p>Emotionen</p> <hr/> <p>Körperwahrnehmung</p> <hr/> <p>Resonanzwert</p> <table border="1"> <tr> <td>grausam</td> <td colspan="4">nicht gut</td> <td>riskant</td> <td colspan="4">gut</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	grausam	nicht gut				riskant	gut				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<p>Im Moment der Grenzsetzung: Kurze Beschreibung der Situation</p> <hr/> <p>Gedanken</p> <hr/> <p>Emotionen</p> <hr/> <p>Körperwahrnehmung</p> <hr/> <p>Resonanzwert</p> <table border="1"> <tr> <td>grausam</td> <td colspan="4">nicht gut</td> <td>riskant</td> <td colspan="4">gut</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	grausam	nicht gut				riskant	gut				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam	nicht gut				riskant	gut																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																					
grausam	nicht gut				riskant	gut																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																					
grausam	nicht gut				riskant	gut																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																					
<p>Nach der Grenzsetzung: Kurze Beschreibung der Situation</p> <hr/> <p>Gedanken</p> <hr/> <p>Emotionen</p> <hr/> <p>Körperwahrnehmung</p> <hr/> <p>Resonanzwert</p> <table border="1"> <tr> <td>grausam</td> <td colspan="4">nicht gut</td> <td>riskant</td> <td colspan="4">gut</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	grausam	nicht gut				riskant	gut				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<p>Nach der Grenzsetzung: Kurze Beschreibung der Situation</p> <hr/> <p>Gedanken</p> <hr/> <p>Emotionen</p> <hr/> <p>Körperwahrnehmung</p> <hr/> <p>Resonanzwert</p> <table border="1"> <tr> <td>grausam</td> <td colspan="4">nicht gut</td> <td>riskant</td> <td colspan="4">gut</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	grausam	nicht gut				riskant	gut				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<p>Nach der Grenzsetzung: Kurze Beschreibung der Situation</p> <hr/> <p>Gedanken</p> <hr/> <p>Emotionen</p> <hr/> <p>Körperwahrnehmung</p> <hr/> <p>Resonanzwert</p> <table border="1"> <tr> <td>grausam</td> <td colspan="4">nicht gut</td> <td>riskant</td> <td colspan="4">gut</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	grausam	nicht gut				riskant	gut				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam	nicht gut				riskant	gut																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																					
grausam	nicht gut				riskant	gut																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																					
grausam	nicht gut				riskant	gut																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																					

Beziehungskompetenz-Test

	Frage	Ich	Du	Ich	Du
1	Wie gut können Sie zuhören, auch dann, wenn Sie etwas hören, das Ihnen nicht gefällt?				
2	Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeit ein, in sich hineinzuspüren und über sich selbst zu reflektieren?				
3	Wie fühlen Sie sich im Großen und Ganzen in Ihrer Beziehung?				
4	Wie fühlen Sie sich beim Austragen von Auseinandersetzungen?				
5	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich miteinander unterhalten?				
6	Wie fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung in Bezug auf die Alltagsbewältigung?				
7	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Sex miteinander haben? Oder fehlt Ihnen da etwas?				
8	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie miteinander kuscheln, körperliche Nähe teilen? Oder fehlt Ihnen da etwas?				
9	Wenn Sie miteinander Freizeit teilen, wie fühlen Sie sich in dieser gemeinsamen Zeit?				
10	Wenn Sie gemeinsam mit Freunden, Bekannten, den Eltern zusammen sind, wie fühlen Sie sich dann?				
11	Wie empfinden Sie Ihre Fähigkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun, liebevoll für sich selbst zu sorgen und achtsam mit sich zu sein?				
12	Wie akzeptierend und liebevoll gehen Sie mit Ihrem / Ihrer Partner:in um?				
13	Wie schätzen Sie sich ein in der Fähigkeit, „Danke“ zu sagen und den Dank durch eine Geste zum Ausdruck zu bringen?				
14	Wie ausgeprägt ist Ihre Fähigkeit, würdigend und achtsam mit Ihrem / Ihrer Partner:in umzugehen?				
15	Wie zuverlässig erleben Sie sich in Ihrer Beziehung? Sagen Sie, was Sie tun? Tun Sie, was Sie sagen?				
16	Wie ist Ihr Umgang mit Negativität und Impulsivität gegenüber Ihrem / Ihrer Partner:in?				

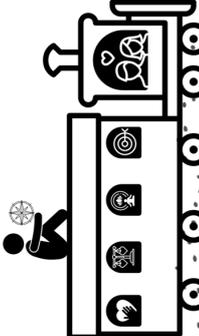
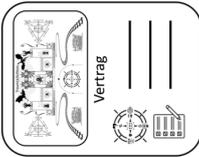
	Frage	Ich	Du	Ich	Du
17	Wie erleben Sie sich mit der Fähigkeit, Ihre Wünsche herauszufinden, Sie auszusprechen und sich für die Erfüllung einzusetzen?				
18	Wie ausdauernd bringen Sie Ihre Anliegen vor und Ihre Wünsche ein, auch dann, wenn Sie damit nicht auf Gegenliebe stoßen?				
19	Wie schätzen Sie sich ein, was das Ansprechen von Konflikten betrifft und den Einsatz für eine Lösung, die Ihnen beiden guttut?				
20	Welchen Stellenwert räumen Sie der vorsorgenden Absprache ein, damit Pläne gut gelingen und Ziele gut erreicht werden?				
21	Wie ausgeprägt ist Ihre Fähigkeit, Gefühle zu spüren, sie achtsam zu zeigen und sie auch dann ohne Angriff auszudrücken, wenn dies nicht auf Gegenliebe stößt?				
22	Wie gut können Sie auf die Gefühle Ihres Partners/Ihrer Partnerin eingehen, auch dann, wenn Sie seine/ihre Empfindungen nicht nachvollziehen können?				
23	Wie gut können Sie im Kontakt mit Ihrem/Ihrer Partner:in bleiben, wenn diese:r etwas vertritt, was Unbehagen in Ihnen auslöst?				
	Anzahl aller Punkte				
	geteilt durch 23				

Beide Personen füllen den Test für sich und für den/die Partner:in aus. Mithilfe der Resonanzskala (s. u.) geben sie eine Einschätzung für sich selbst und für die andere Person. Am Ende werden die so ermittelten Werte durch 23 (= Anzahl der Fragen) dividiert.

grausam		nicht gut			riskant		gut		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

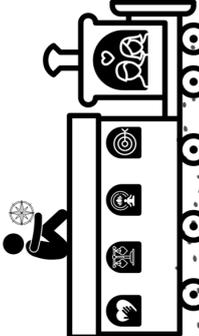
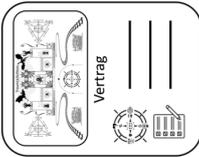
Die Strategie des Kontextuellen Metamodells sieht vor, dass „der am besten erforschte Weg, praxisbasierte Evidenz anzuwenden“ darin besteht, den „Therapeuten Feedback über den Patientenfortschritt zu geben. Metaanalysen von klinischen Studien, die Untersuchungen mit und ohne Feedback verglichen haben, zeigen, dass eine solche Rückmeldung die Ergebnisse verbessert“ (Wampol et al. 2018, S. 340). Somit gehört der Beziehungskompetenz-Test unmittelbar zum Fünf-Stationen-Behandlungsplan der traumasensiblen Grenzpaartherapie dazu.

Der Fünf-Stationen-Behandlungsplan

1. Startpunkt

- Diagnostik Erstgespräch
- Rahmenvertrag
- Grenzpaartest/Interview
- Hypothesenbildung
- Beziehungsmodelle kennen
- Integritätskompass
- Reiseplan

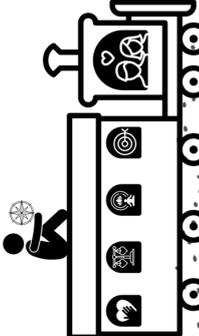
2. Grenzverletzungszirkel

- Krisen-Skript
- Beziehungssätze
- Emotions-Skript
- Beziehungssätze
- 4 Bilder zu den Skripten



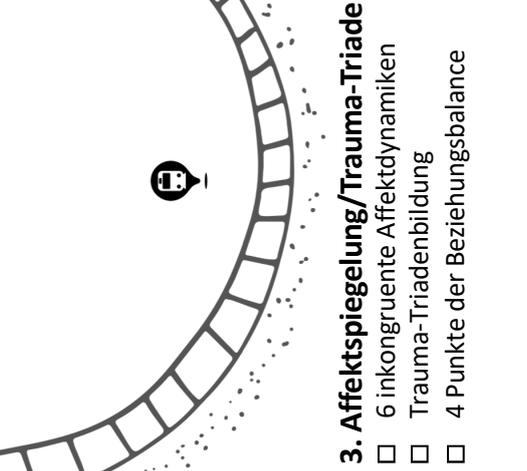
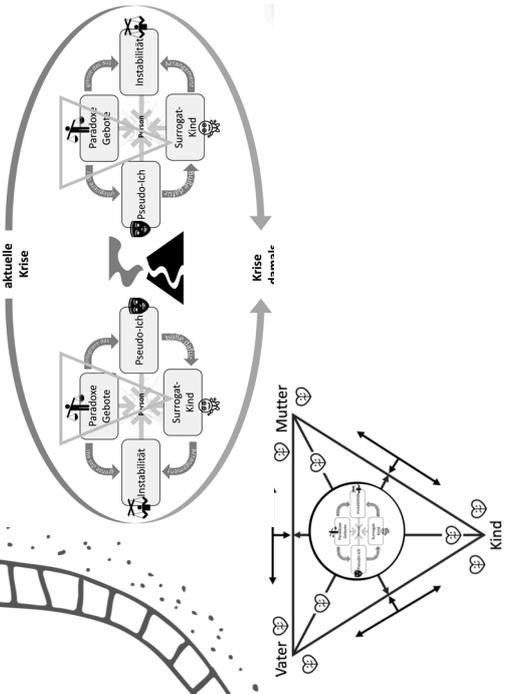
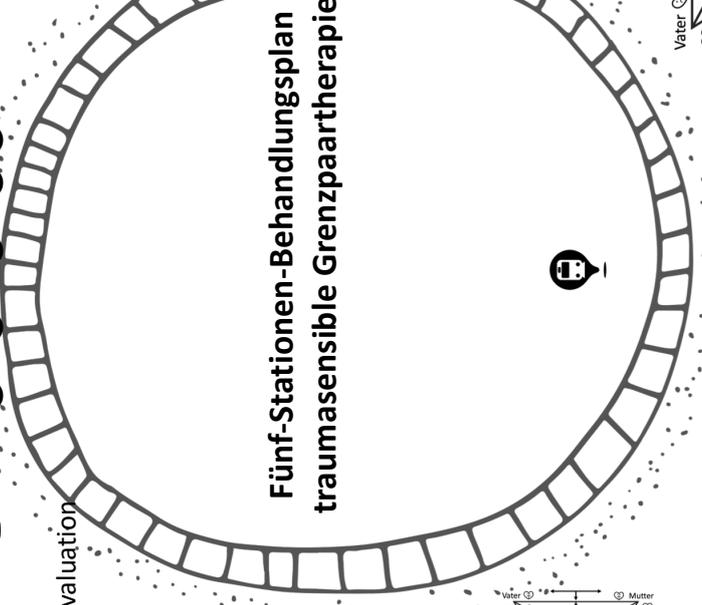
5. Integritätstugenden

- Werte
- Beziehungsvereinbarungen
- Mentalisierungsreflexion
- Kongruenzabgleich
- Entscheidungsfindung
- Seelen-Timeline
- Grenzen setzen
- Beziehungskompetenz-Evaluation



4. Traum(a)Schloss

- Einführung Geisterbahn/Traum(a)Schloss
- 4 Monsteraktuelle Krise
- Beziehungssätze
- 4 Monsteraktuelle Kindheit
- Beziehungssätze
- Collage (Grenzverletzungstypologie)

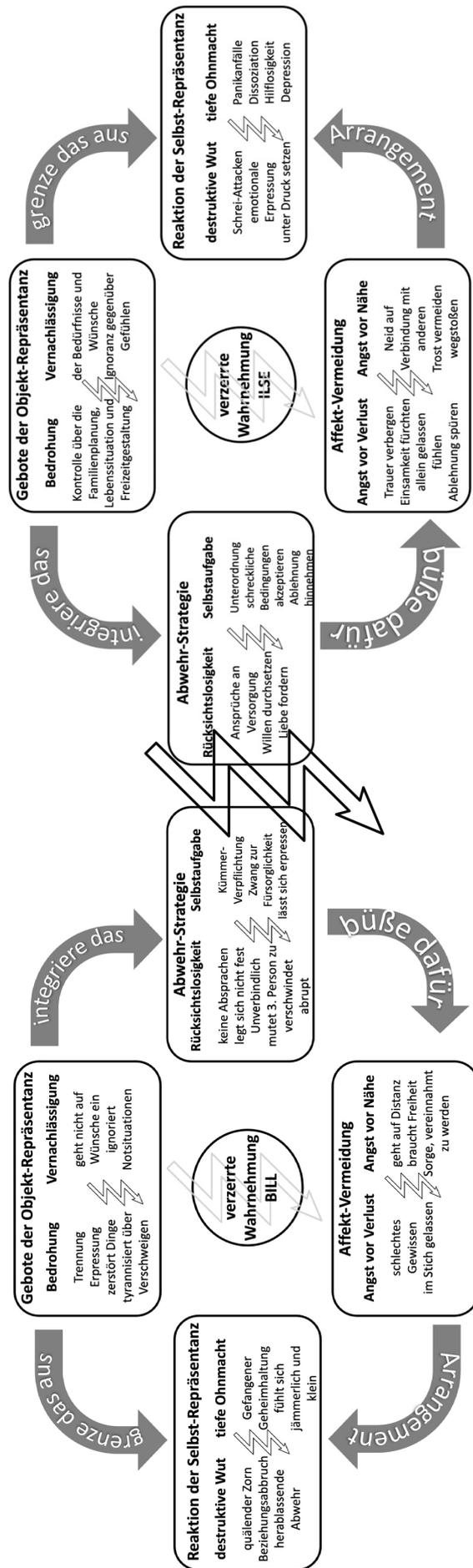




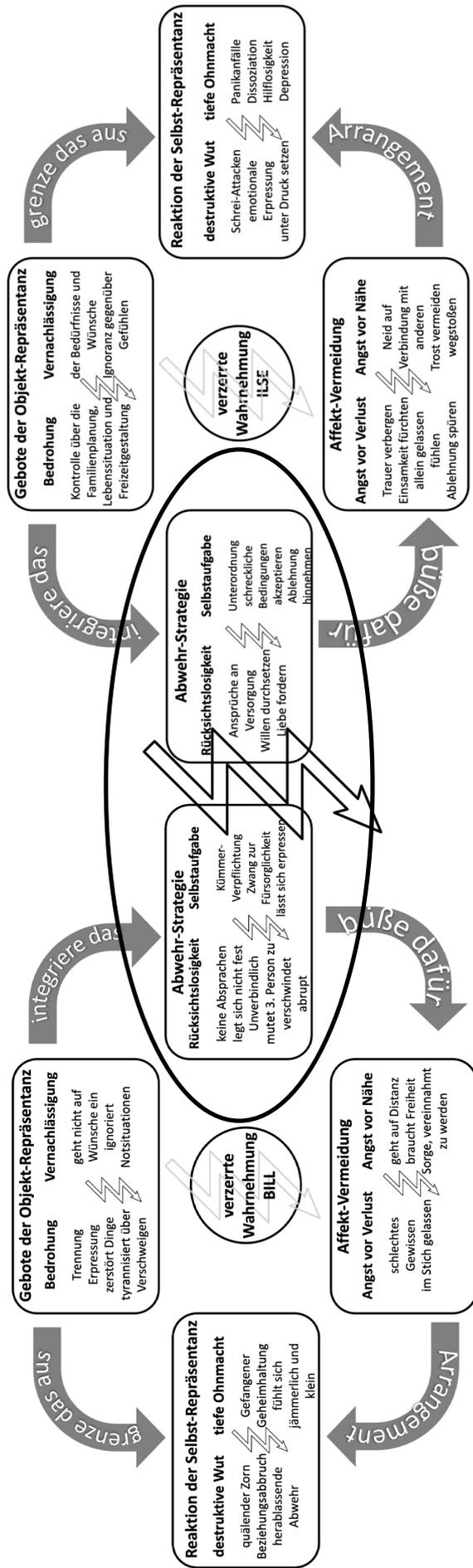
3. Affektspiegelung/Trauma-Triade

- 6 inkongruente Affektdynamiken
- Trauma-Triadenbildung
- 4 Punkte der Beziehungsbalance

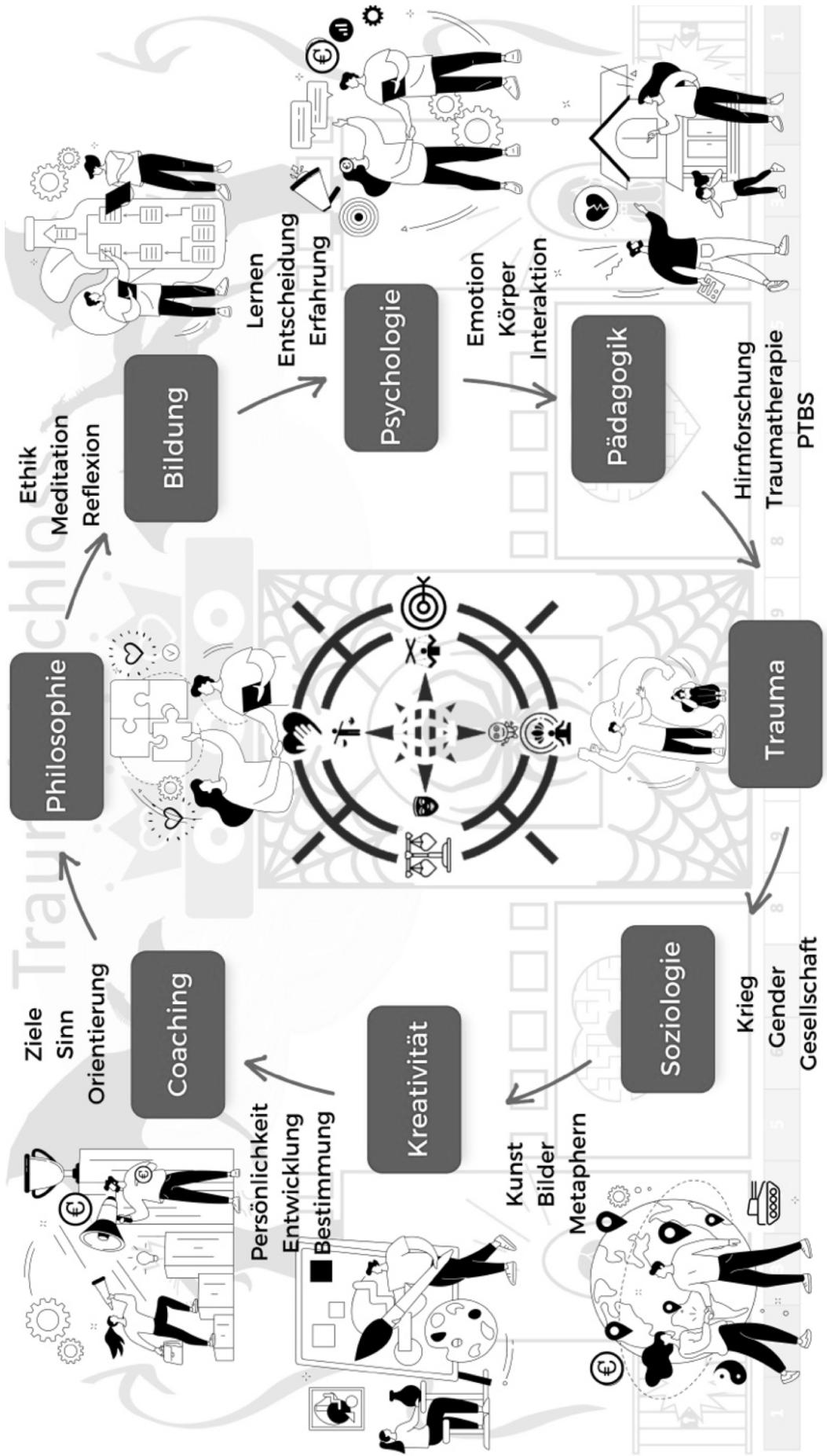
Beziehungsmodell der Grenzverletzung – Ilse und Bill



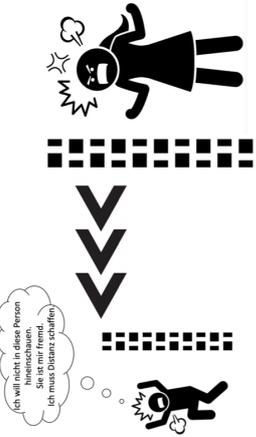
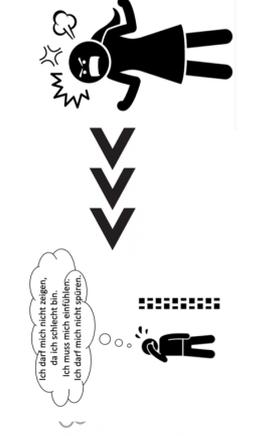
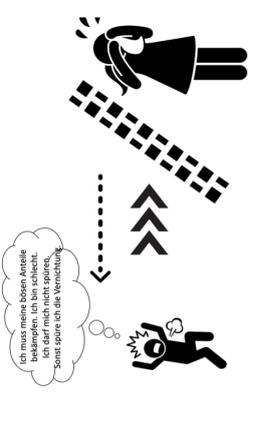
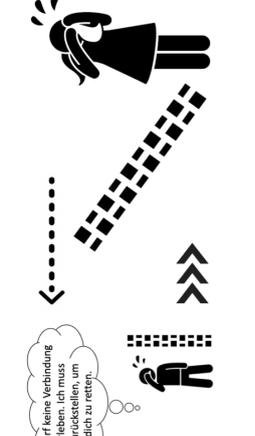
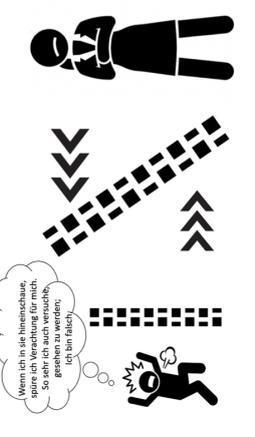
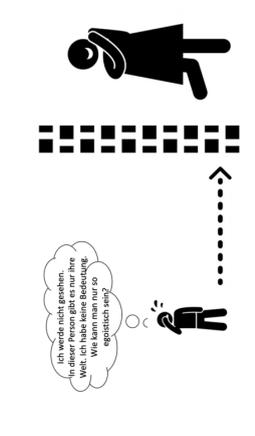
Interaktionsabbild der Beziehung – Ilse und Bill



Methoden-Collage Grenzpaartherapie



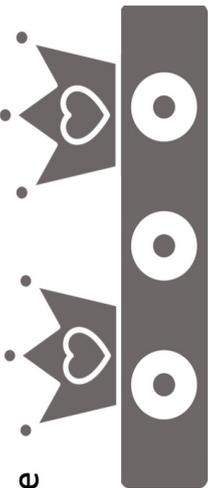
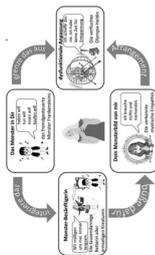
Sechs inkongruente Affektdynamiken

Mutter	Kind	Verbindung
Angriff	<p>Abgrenzung</p> <p>distanzierte Verachtung</p> 	<p>selbsterstörerische Selbstverachtung</p> 
Kollaps	<p>isolierte Verachtung</p> 	<p>aufopfernde Selbstverachtung</p> 
Identifikation	<p>ohnmächtige Selbstverachtung</p> 	<p>projektive Verachtung</p> 

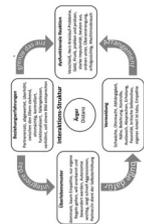
Die Traum(a)-Schloss-Collage von Bella und Brutus

Bella und Brutus

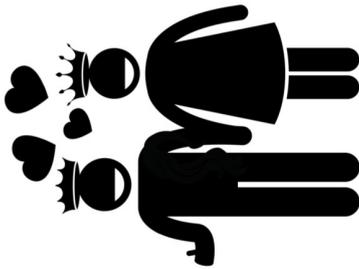
selbsterstörerische Selbstverachtung



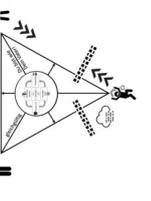
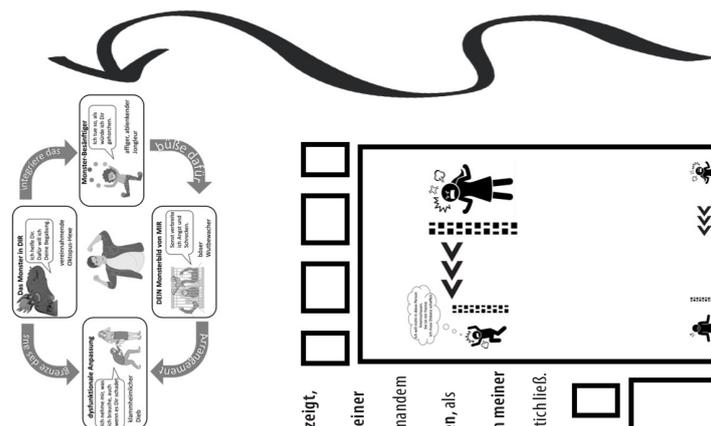
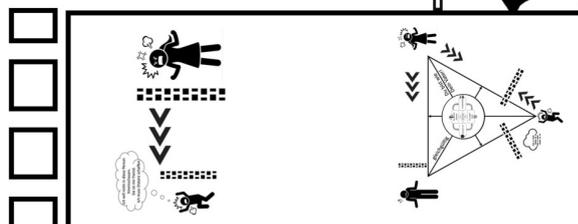
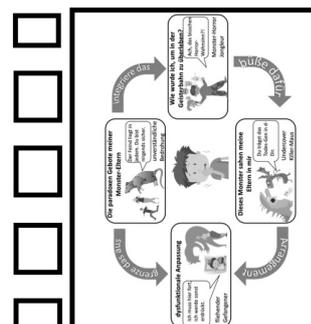
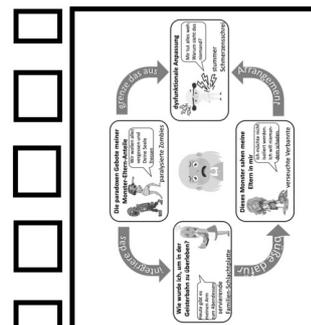
distanzierte Verachtung



Ich habe mich den Monsteranteilen meiner Eltern so gezeigt, dass ich mich sogar selbst zur Zerstörung anbot, um mit diesem paradoxen Gebot der Monsteranteile meiner Eltern zurechtzukommen. Sie wollten vergessen und haben mich dafür benutzt. Ich meinte, dafür büßen zu müssen, da sie mich ansahen als verseuchte Verbannte, die isoliert werden muss. Und manchmal, wenn ich nicht mit den Monsteranteilen meiner Eltern zurechtkam, reagierte ich, indem ich stumm Schmerzen litt und viel krank war.



Ich habe mich den Monsteranteilen meiner Eltern so gezeigt, indem ich den Horror herunterspielte, um mit diesem paradoxen Gebot der Monsteranteile meiner Eltern zurechtzukommen, dass von mir eine Bedrohung ausgeht, da niemand vor niemandem sicher sein konnte. Ich meinte, dafür büßen zu müssen, da sie mich ansahen, als könne oder wolle ich sie beide töten. Und manchmal, wenn ich nicht mit den Monsteranteilen meiner Eltern zurechtkam, reagierte ich, indem ich entkommen wollte, damit aber meine Eltern im Stich ließ.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Das Paar reist voran – die Fachperson bleibt dahinter

