



EMOTIONSFOKUSSIERTES SCHREIBEN

WENN WORTE FEHLEN

Ein Workbook zur Orientierung
nach einem Vertrauensbruch

@olivermasch

WARUM WORTE OFT NICHT ANKOMMEN

Wenn Vertrauen erschüttert wurde, verändert sich etwas Grundlegendes in der Beziehung. Viele Paare beschreiben, dass sie sich plötzlich nicht mehr erreichen.

Worte verlieren ihre Wirkung. Gespräche drehen sich im Kreis. Was gesagt wird, kommt beim anderen nicht mehr so an, wie es gemeint ist.

Das kann tief verunsichern.

Gerade nach einem Vertrauensbruch stellen sich viele Fragen:

- Meint mein Partner es überhaupt ernst?
- Warum fühlt sich das alles nicht stimmig an, obwohl er oder sie Dinge sagt, die eigentlich richtig sind?

💡 Mit der Bindungsbrille betrachtet sind das oft entscheidende Momente.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Nähe nicht durch perfekte Worte entsteht. Es sind vielmehr kleine, oft unscheinbare Schritte, die zeigen, ob sich etwas verändert.

Diese Schritte beschreiben weniger eine Fähigkeit zur besseren Kommunikation. Sie zeigen eher eine innere Haltung. Vielleicht passen hier eher Wörter wie:

Engagement.

Transparenz.

Zugänglich und zugewandt.

Also die Bereitschaft, sich wirklich mit dem auseinanderzusetzen, was passiert ist.

Auch wenn es unangenehm ist. Gleichzeitig ist es wichtig zu verstehen:

Nicht jeder, der diese Schritte noch nicht zeigen kann, meint es nicht ernst.

Nach einem Vertrauensbruch geraten viele Menschen in Schutzreaktionen.

Rückzug, Rechtfertigung oder auch Wut können Versuche sein, mit der eigenen Überforderung und dem Schmerz umzugehen.

Das bedeutet:

Auch wenn sich jemand gerade schwer erreichbar anfühlt, kann trotzdem eine ernsthafte Absicht dahinterstehen.

👉 Und trotzdem bleibt ein entscheidender Punkt:

Damit Vertrauen wieder wachsen kann, braucht es mehr als Worte. Es braucht spürbare Veränderungen im Erleben und im Verhalten.

Auf den nächsten Seiten findest du konkrete Hinweise, die dir helfen können, diese Entwicklung besser einzuordnen.

DAS UNAUSSPRECHLICHE SICHTBAR MACHEN

*Diese Übung hilft dir, dein Erleben greifbarer zu machen.
Nimm dir Zeit, deine Gedanken, Gefühle und inneren
Bilder zu sortieren.*

Was passiert gerade in dir?

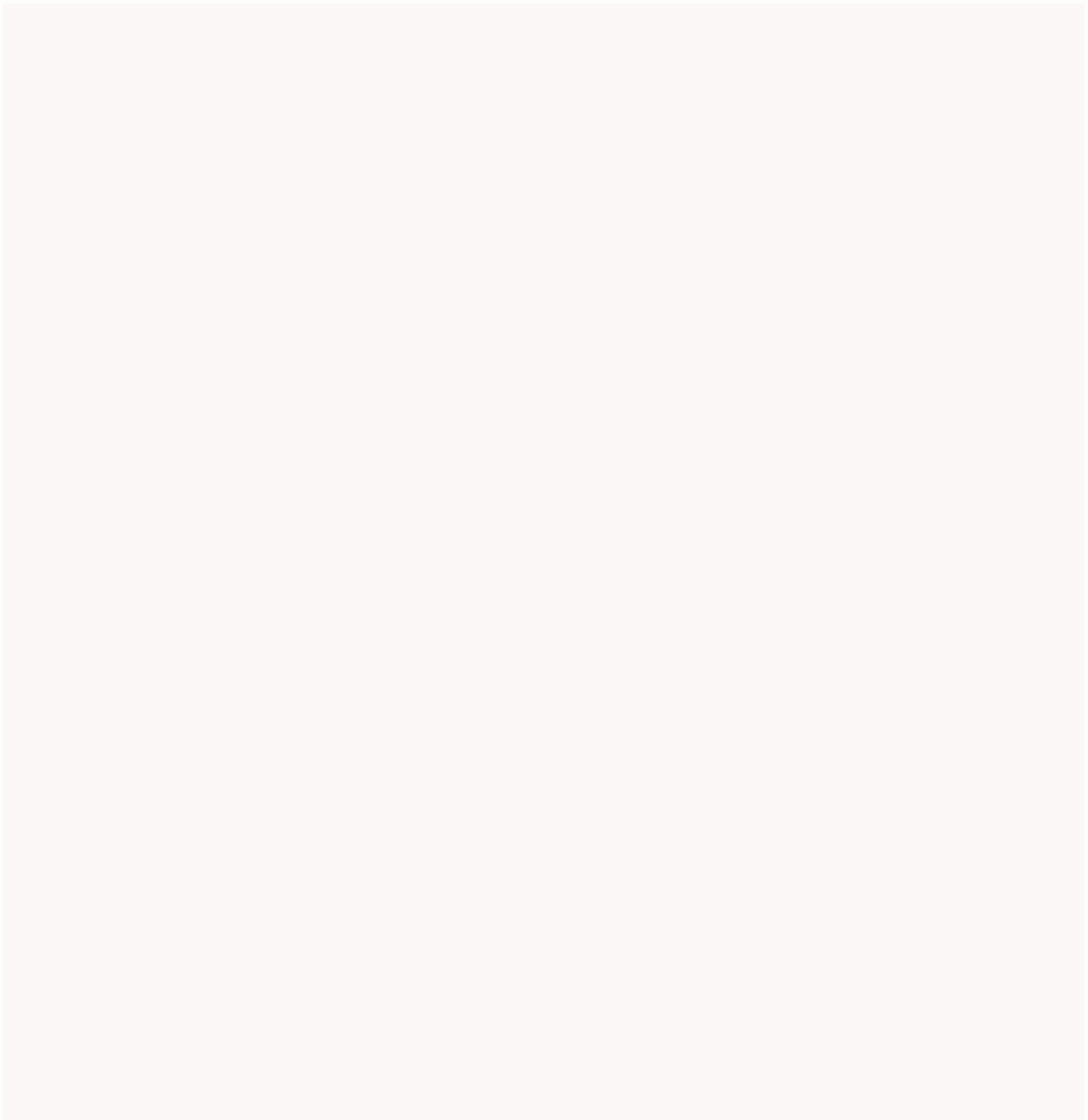
Beschreibe eine Situation, in der Worte zwischen euch nicht mehr angekommen sind. Was wurde gesagt – und was ist bei dir innerlich passiert?

Was hat dich daran besonders getroffen?

Versuche zu benennen, was dich in dieser Situation wirklich berührt hat. Ging es eher um Enttäuschung, Unsicherheit, Angst oder etwas anderes?

Was hättest du in diesem Moment gebraucht?

Wenn du ehrlich hinschaust: Was hätte dir in dieser Situation geholfen, dich sicherer oder mehr verstanden und wohler zu fühlen?



WARUM EIN VERTRAUENSBRUCH SO WEH TUT

Mit der Bindungsbrille

Ein Vertrauensbruch wird oft als sozialer Schmerz erlebt, der in denselben Hirnregionen verarbeitet wird wie körperlicher Schmerz.

Das bedeutet:

Was du fühlst, ist nicht „übertrieben“ – es ist eine natürliche Reaktion deines Nervensystems.

Was in deinem Körper passiert:

- Emotionaler Schmerz aktiviert die gleichen Gehirnareale wie körperlicher Schmerz.
- Ablehnung, Distanz oder Unsicherheit können starken Trennungsschmerz auslösen.
- Auch scheinbar kleine Situationen können nach einem Vertrauensbruch intensive Reaktionen hervorrufen.

Wie tief dieser Schmerz geht

- Nähe und Verbundenheit sind für uns überlebenswichtig.
- Wenn Sicherheit verloren geht, reagiert unser Bindungssystem sofort.
- Dieser Stress kann sich sogar körperlich bemerkbar machen.

👉 Ein Vertrauensbruch erschüttert unser Bindungssystem.

In Momenten von Angst, Trauer oder Stress brauchen wir jemanden, der uns emotional erreicht und hält. Warum ein Vertrauensbruch so weh tut, lässt sich neurobiologisch erklären:

Emotionaler Schmerz wird in den gleichen Hirnregionen verarbeitet wie körperlicher Schmerz. Studien zeigen, dass sozialer Ausschluss das Schmerzzentrum aktiviert. Auch das Broken-Heart-Syndrom ist medizinisch dokumentiert:

starker emotionaler Stress kann zu akuten Herzrhythmusstörungen führen.

Sue Johnson beschreibt diesen Schmerz als evolutionär verankertes Alarmsystem:

Wenn eine wichtige Bindungsfigur nicht erreichbar ist, reagiert unser Nervensystem mit Angst und Schutzstrategien. Vertrauen kann wieder entstehen, wenn Paare sichere, tröstende Erfahrungen miteinander erleben.

Genau da setzt emotionsfokussierte Paartherapie an.

Vielleicht verstehst du jetzt besser, warum sich dieser Schmerz so intensiv anfühlt. Und gleichzeitig bleibt oft etwas offen:

Wie fühlt sich das eigentlich gerade in mir an?

Die folgende Übung hilft dir, dem einen Raum zu geben – ohne dich darin zu verlieren.

DU BIST NICHT ALLEIN

Ein Vertrauensbruch erschüttert oft mehr als nur Vertrauen.

Wenn dir dieser kleine Auszug geholfen hat, war das vielleicht ein erster Schritt:

Das vollständige Workbook erscheint im August 2026

„Wenn Worte fehlen“

Emotionsfokussiertes Schreiben nach einem Vertrauensbruch

Dieses Workbook begleitet dich Schritt für Schritt dabei,

- Bindungsverletzungen besser zu verstehen
- Gefühle wahrzunehmen und zu benennen
- innere Sicherheit zu stärken



Möchtest du informiert werden, wenn das Workbook erscheint?

Dann folge mir gerne auf Instagram:

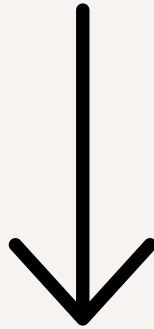
[@masch.paartherapie](#)

Unterstützung finden

Manche Prozesse lassen sich leichter gemeinsam sortieren. Als EFT-Paartherapeut begleite ich Paare und Einzelpersonen nach Vertrauensbrüchen, Affären und anderen Bindungsverletzungen.

Herzliche Grüße

Oliver Masch



KOSTENLOSES KENNENLERNGESPRÄCH