

Anke Nottelmann

Potentialorientierte Traumatherapie mit PEP

Mit »Klopfen mit dem System« komplexe Prozesse
leicht gestalten



V&R



Anke Nottelmann

Potentialorientierte Traumatherapie mit PEP

Mit »Klopfen mit dem System« komplexe Prozesse
leicht gestalten

VANDENHOECK & RUPRECHT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2025 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schönigh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Emanuel/AdobeStock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com
E-Mail: info@v-r.de

ISBN 978-3-647-40053-2

Inhalt

Verzeichnis der Abkürzungen	11
Geleitwort von Wolfgang Wöller	12
Geleitwort von Michael Bohne	14
Vorwort der Autorin	18
Einleitung	23
1 Trauma und die Folgen	23
1.1 Um wen und um was geht es in diesem Buch?	23
Alles Trauma oder was?	25
Komplexe Traumafolgen	26
ICD-11: Ein Ausflug in die klinische Diagnostik	27
Einige generelle Überlegungen zur Diagnostik	30
Wenn sich Begriffe in Körpern und Köpfen festsetzen	32
Folgen oder Störung? – ein kleines Experiment	32
Opfer oder Meisterschaft im Überleben?	34
1.2 Neurobiologische Reaktion bei Lebensbedrohung –	
Dissoziation als Strategie zum Überleben	35
Die Bedeutung evolutionärer Handlungssysteme	36
Vollgas und Vollbremse	37
Chronifizierte Dissoziation	39
Strukturelle Dissoziation als Nicht-Realisation	42
1.3 Traumaspezifische Übertragungsdynamik	45
Traumadynamik im Team	48
Settinggestaltung: Der sichere Rahmen	50
Beziehungsgestaltung: Als Coach an der Seite mit den Übertragungs-	
angeboten tanzen	51
1.4 Schuldgefühle und Scham, das »Aschenputtel« unter den Gefühlen	55
Mit Hilfe von Scham den eigenen Platz im Leben finden	55
Traumatische Scham	59
Scham im System	61

1.5	Ego-States bei komplexen Traumafolgen	64
	»Vieles sein« als Ausdruck der Komplexität der Persönlichkeit	64
	Die Entwicklung von Ich-Zuständen aus verschiedenen Blickwinkeln	66
	Den Ursprüngen auf der Spur	67
	Komplexe Persönlichkeitsorganisation bei frühkindlicher Traumatisierung	69
	Das Innensystem – Ego-States, Ich-Zustände, Persönlichkeitszustände oder Anteile?	71
	Zur Verwendung des Begriffes Ego-State und dem Umgang mit Anteilen in diesem Buch	71
2	Die therapeutische Haltung – Balsam für die Bindungswunde . . .	73
2.1	Von Haltung, Menschenbild und therapeutischen Tugenden	73
2.2	Fallbeispiel: Dem Menschen etwas zutrauen – »Sie sind erwachsen!«	74
2.3	Fallbeispiel: »Ich bestimme jetzt wieder, wo es langgeht!«	77
2.4	»Bitte behandeln Sie mich mit Würde!« – würdeorientierte Begegnung	79
2.5	Respekt, Respekt, Respekt und Wertschätzung, so viel wie geht	80
2.6	Von Respektlosigkeit, Leichtigkeit, Zuversicht und Humor	82
2.7	Vertrauen in die Resilienz	84
2.8	Therapeutische Abstinenz sowieso	84
2.9	Eine gute Mischung: mitfühlend abstinentes Berufs-Ich	86
2.10	Psychohygiene der eigenen Person gegenüber	87
2.11	Demut – der Mut, zu dienen	88
3	Potentialorientierte Traumatherapie	90
3.1	Am Phänomen ausgerichtet und am Prozess orientiert	90
	Von der Eiche, die als Fichte aufwuchs	92
	Das Setting will gestaltet sein	93
3.2	Das erwachsene Ich stärken und integrative Kapazität fördern	94
3.3	Das Phasenmodell unter der Lupe	97
3.4	Am Phänomen und am Prozess orientierte Wegbegleitung	100
3.5	Kein Therapiestart ohne Auftrag und Einverständnis	102
	Das System mit ins Boot holen	106
	Und noch einmal: Reinszenierung der Traumadynamik im Helfersystem	109
	Fallbeispiel: Einverständnis einholen im System	110
3.6	In Resonanz mit der »inneren Welt«	112
	Am Phänomen und am Prozess orientierte Kontaktaufnahme mit dem Innensystem	114
	Beispiele der Kontaktaufnahme mit Innenanteilen	115

	Kontaktaufnahme mit einem scheinbar »destruktiven«, starken Anteil	117
	Innere Konferenz oder »Workspace«	120
3.7	Mehr als nur eine Übung: Der sichere Ort als Haltung – die »Homebase« mit einem Fallbeispiel	122
3.8	Fragen, die den Deckel drauflassen, und Fragen, die bei Lösungen anklopfen	126
4	Klopfen – eine (alte) Methode revolutioniert die Psychotherapie	131
4.1	Eine Einführung ins Klopfen und seine historischen Wurzeln	131
4.2	PEP nach Michael Bohne	134
	Die Behandlung mit der binokularen Brille	135
	Lösungsblockaden und ihre Transformation	138
	PEP – mehr als gute Psychohygiene für Therapeutinnen und Therapeuten	143
5	Los geht's: Den Prozess mit PEP starten und gestalten	147
5.1	»Klopfen mit dem System« – die Bereicherung im traumatherapeutischen Prozess	147
	Warum denn nun bitte Klopfen bei komplexen Traumafolgen?	149
	Zu Prozessbeginn: Klopfen, Kurbeln & Co. – die Dosis macht die Wirkung	153
	Selbsthilfemanagement für Zuhause	154
5.2	Das erwachsene Ich stärken und integrative Kapazität fördern	155
	»Bitte erwachsen klopfen« – der Gegenwartsanker als Intervention der ersten Stunde	155
	»Ich groß« – erwachsen ist das Zauberwort	159
	Wenn Echtzeitalter nicht geht: mögliche Herausforderungen beim Gegenwartsanker	161
5.3	Selbstfürsorge üben – Dehnungsübungen nicht nur für den präfrontalen Cortex	164
	Mit »Kurbeln« den Selbstfürsorgemuskel trainieren	165
	Prozedere des Kurbelns	165
	Kernbedürfnisse sprachlich aktivieren	167
	Beruhigung durch Berührung	169
	Trainieren der Sowohl-als-auch-Fähigkeit	170
5.4	Klopfen zur Affektberuhigung und Reorientierung	171
	Limbisch unterwegs – ich kann's ja! Ein Fallbeispiel	173
	Zurück in die Gegenwart: Reorientierung mit Klopfen	177

6 Lösungsblockaden bei komplexen Traumafolgen	179
6.1 Selbstvorwurf und Schuldgefühle als	
zentrale Phänomene im System	179
Start über das erwachsene Ich	181
Dehnungsübungen für den präfrontalen Cortex	
mit der phänomenologischen Steigerung	183
Fallbeispiel: keine Vorwurfsbehandlung ohne Auftrag und	
Einverständnis	185
Der Tanz beginnt!	185
Fallbeispiel Frau W.: Schuldgefühle in einem »Ich bin schuld,	
du bist schuld«-System	190
6.2 Loyalität – der Bindungskleber für das Selbstkonzept	193
Loyalitäten in den Veränderungsprozess bringen	195
Fallbeispiel Frau W.: Loyalitäten in einem »Ich bin Schuld, du bist	
Schuld-System«	197
6.3 Eine Übersicht über Besonderheiten von Lösungsblockaden bei	
komplexen Traumafolgen	200
6.4 Und wie geht das mit der Scham?	202
Von der Scham zur Würde	203
Mit Pendeln und Klopfen den Veränderungsprozess einläuten	204
7 Klopfen mit dem Innensystem	207
7.1 Allgemeine Überlegungen zum Klopfen mit Innenanteilen,	
Indikation und Kontraindikation für den Klopfprozess auf	
Ego-State-Ebene	207
7.2 Klopf- und Kurbelvorlieben von Innenanteilen	209
7.3 Selbstfürsorge will geübt sein, aber wie und mit wem oder was? ...	210
7.4 Wenn's kracht im System – Vorwürfe untereinander	213
Fallbeispiel Frau W. – »Ich bin schuld, du bist Schuld« mit	
Innenanteilen	216
Die Vermeidung klopfend und kurbelnd willkommen heißen	216
7.5 »Hier und jetzt« – der Gegenwartsanker für Innenanteile	221
7.6 Starke Anteile und ihre Loyalitäten	222
8 Traumaintegration mit Klopfen	227
8.1 »Frieden schließen mit dem emotionalen Gehirn«	227
8.2 In guter Gesellschaft: multisensorische Prozesstechniken	229
8.3 Traumaintegration und Traumaverarbeitung nicht ohne	
das System: mit wem oder was, womit und wozu?	232
8.4 Multisensorischer Tanz – Traumaintegration mit	
dem Klopfprotokoll	235

Mit Klopfen »in der Spur« bleiben	237
Vom Pendeln zwischen limbisch und kortikal, Mismatch und emotionalen Geenerlebnissen	238
Lösungsblockaden und wichtige Zeugen	240
8.5 Fallbeispiele Traumaintegration und Traumaverarbeitung	242
Der Königsweg: Traumaintegration über das erwachsene Ich	243
Traumaverarbeitung mit einem Innenanteil – Scham und Schuld	247
9 Praxisteil: Anleitungen für die praktischen Übungen und Tabellen für den Überblick	251
9.1 Ausgewählte Übungen zur Stärkung des erwachsenen Ichs	251
Der Schutzkreis	251
Die Acht – den eigenen Raum einnehmen	252
Das Ressourcen-Team	254
Die Tresorübung	255
Lichtstrom-Übung oder Energiedusche	256
9.2 Traumaintegration mit dem Klopfprotokoll – so geht’s!	257
9.3 Tabellen für den Überblick	261
Klopftools zu Prozessbeginn	261
Lösungsblockaden und ihre Behandlung im Gesamtsystem	263
Dank	265
Literatur	267

Verzeichnis der Abkürzungen

ANP:	Anscheinend normaler Persönlichkeitsanteil
DIS:	Dissoziative Identitätsstörung
EMDR:	Eye Movement Desensitization and Reprocessing
EP:	Emotionaler Persönlichkeitsanteil
FV:	Fremdvorwurf
GS:	Gesamtsystem
GWA:	Gegenwartsanker
ICD:	Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD, englisch: International Classification of Diseases and Related Health Problems)
IS:	Innensystem
KKT:	Kognitiver Kongruenz-Test
pDIS:	Partielle dissoziative Identitätsstörung
PEP [®] :	Prozess- und embodimentfokussierte Psychologie
PITT:	Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie
SV:	Selbstvorwurf
TDSD:	Theorie der strukturellen Dissoziation

1 PEP[®] ist aus Gründen der Qualitätssicherung und des Schutzes der Klienten und Klientinnen markenrechtlich geschützt, damit die Methode nur von Therapeuten und Therapeutinnen angeboten wird, die entsprechend ausgebildet sind.

Geleitwort von Wolfgang Wöller

Wer auch immer mit Klopftechniken therapeutisch gearbeitet oder sie an sich selbst erfahren hat, ist fasziniert von den vielfältigen Möglichkeiten, die dieser noch immer unterschätzte Zugang bietet. Anke Nottelmann, die als Behandelnde und Lehrende mit einem systemischen und psychodynamischen Hintergrund über langjährige traumatherapeutische Erfahrung verfügt, hat nun auf Basis der von Michael Bohne ausgearbeiteten Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) eine umfassende Systematik der Anwendung von Klopftechniken in der Behandlung komplex traumatisierter Patientinnen und Patienten vorgelegt.

Die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) abgeleitete Methode, bei der Akupunkturpunkte durch Beklopfen aktiviert werden, hat von ihren Anfängen – ursprünglich in Gestalt der »Applied Kinesiology« (G. Goodheart), der »Thought Field Theorie« (TFT, R. Callahan und J. Diamond), der »Emotional Freedom Technique« (EFT, C. Craig) und der »Energy Psychology« (F. Gallo) – bis heute eine bemerkenswerte Weiterentwicklung durchlaufen. Sie konnte den ihr aus der Anfangszeit anhaftenden Ruf einer esoterischen Heilprozedur, zu dem zweifellos einige ihrer Entdecker selbst beigetragen hatten, längst hinter sich lassen, und ist zu einer ernstzunehmenden Methode geworden, für die inzwischen auch genügend empirische Wirksamkeitsnachweise vorliegen – vor allem bei Angststörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Anpassungsstörungen, aber auch anderen Störungsbildern. Ein unschätzbare Vorteil der Methode liegt darin, dass Patientinnen und Patienten sie gefahrlos zur Selbstbehandlung einsetzen können.

Unter den verschiedenen Weiterentwicklungen der Klopftechniken ragt die von Michael Bohne in Deutschland entwickelte Methode der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) heraus, die Elemente aus lösungsorientierten, systemischen, hypnosystemischen und psychodynamischen Therapien auf eine höchst kreative Weise integriert. Mit ihrer Hilfe ist es nicht nur möglich, das subjektive Stresserleben zu reduzieren und die Emotions-

regulierung zu stärken, sondern auch innerpsychische Konflikte und dysfunktionale Muster der Selbst- und Beziehungsregulierung zu transformieren.

Beeindruckt von dem reflektierten Verständnis des Therapieprozesses, das den Ansatz von Michael Bohne auszeichnet, hat Anke Nottelmann die Klopf-techniken mit den wichtigsten Methoden und Techniken, die den State of the Art einer zeitgemäßen integrativen Traumatherapie ausmachen, kombiniert und ein präzises Konzept ausgearbeitet. Sie schreibt anschaulich und mit vielen praktischen Beispielen über den Einsatz von Klopftechniken zur Affektberuhigung und Selbstfürsorge; sie beschreibt, wie Klopftechniken zur Stärkung des erwachsenen Ich und zur Reorientierung in die Gegenwart bei dissoziativen Störungen eingesetzt werden können; und sie behandelt die Arbeit mit Innenanteilen der Persönlichkeit, speziell die symbolische »Nachbeelterung« innerer Kindanteile ebenso wie die schonende traumaintegrative Arbeit.

Ein besonderes Anliegen ist Anke Nottelmann die therapeutische Haltung und Beziehungsgestaltung. An die Stelle des traditionellen Musters von behandeln und behandelt werden, das herkömmliche Klopfverfahren geprägt hatte, tritt für sie ein modernes und würdeorientiertes Beziehungsverständnis, das von einer kooperativen Beziehung auf Augenhöhe in jedem Moment des Therapieprozesses ausgeht. Die durchgängige Beziehungsorientierung zeigt sich unter anderem in den Hinweisen zum hilfreichen Umgang mit Übertragungsphänomenen.

Natürlich verlangt die erfolgreiche Anwendung von Klopftechniken bei komplex traumatisierten Patientinnen und Patienten eine solide psychotraumatologische Ausbildung und Erfahrung. Wer sich, wie der Verfasser dieser Zeilen, Traumatherapien ohne Einbezug von Klopftechniken gar nicht mehr vorstellen kann und über Jahre miterlebt hat, wie Patientinnen und Patienten »ihren persönlichen Klopfpunkt« erfolgreich zur Selbstberuhigung und zur Aktivierung positiver selbstbezogener Kognitionen einsetzen, nimmt mit Neugier zur Kenntnis, welche weiteren therapeutischen Möglichkeiten sich bei präziser Konzeptualisierung unter Zuhilfenahme von Klopftechniken ergeben können – sofern sie auf so hohem theoretischem Niveau und mit so viel klinischer Reflektiertheit wie in dem Buch von Anke Nottelmann zur Anwendung kommen. Er wird das Erscheinen dieses Buches als etwas zutiefst Bereicherndes begrüßen und ihm die bestmögliche Verbreitung wünschen.

Wolfgang Wöllner

Geleitwort von Michael Bohne

Wie werden wir in der Zukunft wohl auf die Psychotherapieentwicklungen der Vergangenheit und jetzigen Gegenwart blicken? Als jemand, der sich sehr intensiv im Methodenfeld umgeschaut hat und dankbar für alle Methoden ist, die er lernen durfte, vermute ich, wir werden sagen, dass das Klopfen *die* Intervention ist, die die Psychotherapie in den letzten Jahrzehnten am tiefgreifendsten verändert haben wird. Wir haben in unserer Kultur einen reichhaltigen Schatz an psycho- und traumatherapeutischen Erkenntnissen und Methoden, das sind Kulturschätze von unermesslichem Wert, die sich über Generationen entwickelt haben. Vieles behält seine Richtigkeit und Wichtigkeit, einiges musste korrigiert werden, bzw. wurde durch neuere Interventionsarchitekturen abgelöst. Doch warum bin ich so begeistert von den Klopftechniken? Ganz einfach. Weil sie die Selbstwirksamkeitserfahrung unserer Klient:innen, aber auch von uns Therapeut:innen in einer Weise stärken, wie ich dies bei keiner anderen Interventions-technik gesehen habe. Klient:innen sind Dank des Klopfens zudem viel mehr als früher in der Lage, ihre hochkochenden, belastenden und einschränkenden Emotionen alleine herunter zu regulieren, also auch ohne uns Therapeut:innen. Dies ist ein Stück Demokratisierung von Psychotherapie. Auch im therapeutischen Prozess lässt sich das Klopfen ohne eine Settingänderung direkt während eines therapeutischen Gespräches nutzen. Zudem ist es eine sehr schonende Intervention in der Traumaintegration, also der Transformation von traumabedingten Ängsten und anderen belastenden und einschränkenden Emotionen. Dies beschleunigt die Prozesse enorm.

Bei mir war es so, dass sich durch die schnelle Emotionsregulation, die sich durch das Klopfen ergeben hatte, und durch die Entdeckung der Big Five-Lösungsblockaden, meine Arbeitsweise fundamental verändert, beschleunigt, ja verbessert hat. Aber Klopfen allein reicht nicht. Durch die schnelle Ab- und Auflösung belastender Emotionen, bin ich viel schneller zu den psycho- und systemdynamischen Mustern vorgedrungen, die für die Entstehung und Aufrechterhaltung der oft hartnäckigen Symptomatiken verantwortlich waren, und

ich konnte diese in einer für mich bis dahin nicht gesehenen Art und Weise und Geschwindigkeit transformieren. So kam es, dass aus dem Klopfen, welches zunächst nur eine Zusatztechnik war, eine ganze Methode, nämlich PEP entstanden ist. Dazu gehört neben dem Klopfen, der Haltung von Leichtigkeit, Zuversicht und Humor, der Diagnostik und Transformation der Big Five-Lösungsblockaden auch der Kognitions-Kongruenz-Test (bzw. Tool), ein Instrument zum Aufspüren und zur Behandlung unbewusster, ambivalenter und transgenerationaler Dynamiken, sowie ein differenziertes Selbstwerttraining. PEP hat dadurch in den letzten 15 Jahren die Arbeit von ein paar Tausend Psychotherapeut:innen und Coaches erleichtert und bereichert.

PEP ist aber auch irgendwie ein Sportwagen und im Kontext der komplexen Traumafolgen hatte man immer wieder den Eindruck, dass man da noch ein spezielles Fahrertraining gebrauchen könnte bzw. man ein paar Gänge herunter-schalten muss. Teilnehmer:innen aus dem Feld der Traumatherapie von komplexen Traumafolgen waren manchmal verunsichert, befremdet und teils auch ablehnend, da sie das Potential, welches in PEP steckt, nicht für den Bereich der komplexen Traumafolgen erkennen und erschließen konnten. Ich selbst war und bin nicht so tief in diesem Feld drin, als ich den Transfer hätte leisten können.

Schon als Anke Nottelmann ihren ersten PEP-Kurs bei mir gemacht hat, hatte ich das Gefühl, dass sie diejenige sein könnte, die diesen Transfer zu leisten in der Lage ist. Sie war aus meiner Beobachtung recht schnell angetan und hat extrem spannende Dinge von ihrer Integrationserfahrung berichtete. Deshalb ist sie dann auch Referentin zum Thema PEP bei komplexen Traumafolgen in meinem Fortbildungsinstitut geworden. Was mich von Anfang an an Anke Nottelmann beeindruckt hat, ist ihre große Erfahrung im Feld der komplexen Traumafolgen. Sie hat bei allen großen Pionierinnen und Pionieren gelernt und diese traumatherapeutische Expertise mit einer systemischen, lösungs- und potentialorientierten Haltung verbunden. Darüber hinaus habe ich sie als kritischen Geist wahrgenommen, der sich eine ganz eigene Meinung von den Dingen macht. Tief bewegt war ich, als ich in einem Workshop gesehen habe, mit welcher Leichtigkeit, Wertschätzung und Zuversicht sie mit/über destruktiv agierende Ego-States spricht und auch bei diesen auf die positive Absicht für das Gesamtsystem schaut. Das war eine konstruktivistische Meisterleistung und ein Gamechanger. Denn Realität wird von Beobachtern konstruiert und wie hat es Jeffrey Zeig einmal gesagt? *Die Haltung von uns Therapeuten ist eine tiefe Trance-induktion!* Anke Nottelmann lädt mit ihrer Haltung definitiv zu einer Lösungs- und Heilungstrance ein und schützt Patient:innen wie Kolleg:innen vor dem Abtauchen in eine Problemtrance und dies in einem Feld, in dem ein Drittel der dort arbeitenden Kolleg:innen sekundär traumatisiert ist (nach Judith Daniels).

Das sagt ja auch etwas über die Methoden und über die inneren Haltungen der Betroffenen aus. Hier stellt Anke Nottelmann Heilungsmaßnahmen für durch die Arbeit belastete Kolleginnen und Kollegen zur Verfügung.

Ich habe mich sehr gefreut, dass Anke Nottelmann entschieden hat, ihr Wissen und ihre Erfahrung in einem Buch zu bündeln. Dieses Buch liegt hier nun vor und ich freue mich und bin dankbar, dass ich ein Geleitwort schreiben darf. Denn selten hat mich ein Fachbuch so beeindruckt, wie dieses. Aber nicht nur das Buch hat mich beeindruckt, sondern die Therapeutin und der Mensch Anke Nottelmann. Und dafür gibt es gleich mehrere Gründe. Wo soll man da anfangen? Es braucht Kreativität und Mut, im Bereich Psychotherapie und Traumatherapie etwas Neues auszuprobieren, zu integrieren und zu propagieren. Es braucht auch Mut, ein so komplexes Thema zu verdichten und zu vereinfachen. Und noch mehr Mut braucht es, die Haltung von Leichtigkeit, Zuversicht und Humor im Feld der komplexen Traumafolgen zu implementieren. Diesen hat Anke Nottelmann bewiesen. Aber Mut allein reicht nicht. Es braucht auch eine extreme Expertise, bei solch einer Verdichtung und Vereinfachung auf die *wesentlichen* Aspekte zu fokussieren und zu komprimieren. Beeindruckt hat mich auch, wie differenziert sie die Erkenntnisse der großen traumatherapeutischen Pionierinnen und Pioniere nutzt und diese mit den PEP-Elementen Klopfen, Big Five-Lösungsblockaden, Selbststärkungsübung und der Haltung von Leichtigkeit, Zuversicht und Humor verknüpft und weiterentwickelt. Ich habe zudem bislang kein Buch über komplexe Traumafolgen gelesen, welches in solch einer Klarheit und Einfachheit diese doch recht komplexe Thematik aufzeigt und somit handhabbar macht. Schön zu sehen ist auch, wie sie die alten Meisterinnen und Meister wertschätzt und wie sie trotzdem Neues und Innovatives hinzugibt. Mein Gefühl ist auch, dass das Klopfen, die Big Five-Lösungsblockaden, die Selbststärkungsübung und die Haltung von Leichtigkeit, Zuversicht und Humor die Schätze der Pionierinnen und Pioniere der Traumatherapie noch mehr zum Strahlen bringen. Es ist beeindruckend zu lesen, wie Anke Nottelmann anhand dieser vier Strategien bei der Behandlung von Menschen mit komplexen Traumafolgen in der Tiefe eine Prozessbeschleunigung und -erleichterung initiiert, zur Bereicherung des therapeutischen Feldes und zum Wohle der Patient:innen. Das Buch ist sprachlich klar und brillant geschrieben, lässt sich trotz der Komplexität des Themas leicht lesen und ist somit eine große Bereicherung für dieses Feld, eine Hilfe für uns Therapeut:innen und ein Geschenk von unschätzbarem Wert für die Betroffenen.

Anke Nottelmann hat zudem Dinge entdeckt, die die traumatherapeutische Arbeit tiefgreifend und anhaltend verändern dürften. Ihre Frage ins Klientensystem, ob alles, was die Klient:innen ausmacht, mit einer vorgeschlagenen

Intervention einverstanden ist, sie sich also einen Auftrag vom Gesamtsystem abholt, dürfte so ein Gamechanger für das Feld sein. Aber auch die bereits erwähnte kreative und kluge Einwebung der PEP-Tools in die Traumatherapie ist faszinierend und so noch nicht dagewesen.

Mein Gefühl ist, Anke Nottelmann ist mit diesem Buch ein großer Wurf, ja ein epochales Werk gelungen, welches die Traumatherapie nachhaltig beeinflussen und verändern dürfte. Ich bin dankbar dafür, dass ich einen kleinen Teil dazu beitragen durfte. Ich kann mir niemanden anders als Anke Nottelmann vorstellen, der oder die diese Arbeit hätte leisten können. Somit ist auch klar, wer in der Hall of Fame der Traumatherapie von nun an einen exponierten Platz haben wird: Anke Nottelmann.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude beim Lesen dieses Buches.

Michael Bohne, aus dem schönen Hannover, im November 2024

Vorwort der Autorin

Dass Sie dieses Buch in den Händen halten, resultiert aus meiner Begeisterung für das Klopfen, das mir persönlich einen neuen Horizont in der Traumatherapie eröffnet hat. Seit über dreißig Jahren begleite ich als Therapeutin erwachsene Menschen, die an komplexen Traumafolgen und ausgeprägten dissoziativen Phänomenen leiden, in ihren Entwicklungsprozessen. Dabei war für mich stets die zentrale Frage, wie ich Menschen auf ihrem Weg in ein gutes und selbstbestimmtes Leben unterstützen kann. Wie es gehen kann, Schweres leicht zu machen, und wie die betroffenen Menschen sich entgegen den oftmals erlebten Gefühlen von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein schon frühzeitig im Prozess selbstwirksam erfahren können. Wertschätzender Humor und eine von Zuversicht und Leichtigkeit geprägte Haltung waren für mich schon immer wichtige Aspekte.

PEP, die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Michael Bohne (2010, 2022), hat vor neun Jahren meine therapeutische Arbeit revolutioniert. Immer schon ein Fan von Humor und Lösungsorientierung hat mich die Art von PEP nachhaltig fasziniert. In einer Live-Demo, die ich auf einem Kongress sah, faszinierte mich, dass Therapeut und Klientin sich scheinbar wie in einem Spiel begegneten. Danke dafür an Michael Bohne! Natürlich dachte ich sofort an meine Klienten und Klientinnen und daran, wie sie wohl vom Klopfen profitieren könnten. Daraufhin meldete ich mich umgehend zu der Ausbildung bei Michael Bohne an. Die Art und Weise, wie schwere Themen mit heftigen Affekten und mit Leichtigkeit in den Prozess gebracht werden konnten, beeindruckte mich. Ich war begeistert von der Leichtigkeit, dem wertschätzenden Humor, der »ungefährlichen« Beziehungsgestaltung, die traumaferne Handlungssysteme anspricht, und der klaren genialen Architektur in der Begleitung von therapeutischen Prozessen.

Auf der Basis von PEP und in Absprache mit Michael Bohne habe ich für Menschen mit einer komplexen und dissoziativen Persönlichkeitsorganisation ein genau darauf abgestimmtes Klopfprozedere entwickelt. Es entstand ein

traumatherapeutischer Ansatz, der interessante und teilweise gänzlich neue Perspektiven zur therapeutischen Begleitung schwer traumatisierter Menschen eröffnet. Ich bin gewiss, dass es sich noch weiter entwickeln wird. Was ich gerade bei meinen dissoziativen Klientinnen² mit ganz einfachen Klopf-Tools erlebt habe, war für mich verblüffend. Bereits ab Beginn des therapeutischen Prozesses werden selbstwirksame Erfahrungen ermöglicht, besonders im Hinblick auf die Stärkung des erwachsenen Ich-Zustandes. Mich beeindruckt, wie gerne und selbstverständlich Klopf-Tools von den Betroffenen in ihrem Alltag als wirksames Selbsthilfemanagement eingesetzt werden. Einige meiner ehemaligen Klientinnen sagten, es gebe eine Zeit vor und eine Zeit nach dem Klopfen. Das »Klopfen mit dem System« kann den therapeutischen Prozess vergleichsweise einfach und mit Leichtigkeit gestalten und mit Humor begleiten. Dabei wird das Gesamtsystem stets miteinbezogen. Immer wieder bin ich erstaunt, wie komplexe Thematiken wie beispielsweise Scham- und Schuldgefühle damit gezielt, zügig und gleichzeitig sicher, auf allen Systemebenen wirksam in Bewegung gebracht werden können. In der Begleitung der therapeutischen Prozesse ist das Klopfen für mich inzwischen ein unverzichtbarer und extrem bereichernder Behandlungsbegleiter geworden.

Mein therapeutischer Werdegang und meine Haltung sind maßgeblich durch meine ersten therapeutischen Vorbilder Wolf Büntig und Luise Reddemann beeinflusst und geprägt worden. Ihnen beiden verdanke ich viel. Wolf war vor über dreißig Jahren mein Ausbilder in Potentialorientierter Psychotherapie. Seine Haltung von uneingeschränktem Interesse an wesensgemäßer Entwicklung und am individuellen Potential des Menschen verbunden mit einer feinen Achtsamkeit hat mich maßgeblich beeinflusst. Von meiner ersten Lehrerin für Traumatherapie, Luise Reddemann, bekam ich wertvolle Inspirationen besonders im Hinblick darauf, den erwachsenen Menschen bei aller Würdigung seines Leids als kompetent und ressourcenvoll zu betrachten. Vor dem Hintergrund ihres psychodynamischen Verständnisses eröffnete mir ihre Arbeit mit dem inneren Kind eine damals gänzlich neue therapeutische Perspektive. Die bei ihr erfahrene Klarheit, ihre Mitmenschlichkeit, ihr gelebtes Mitgefühl und ihre Würdeorientierung in der therapeutischen Beziehungsgestaltung inspirierten mich nachhaltig.

Eine ebenso wichtige Lehrerin war und ist für mich Helga Mattheß. Bis heute ist sie seit 25 Jahren meine überaus geschätzte Supervisorin. Im Hinblick auf ihr psychoanalytisches Verständnis und ihre enormen Kenntnisse über Dis-

2 Ich verwende im Text in zufälliger Folge die männliche und weibliche Form sowie neutrale Begriffe. Im Sinne der gendersensiblen Sprache mögen sich bitte alle mitgemeint fühlen.

soziation und Diagnostik, liegt ihr am Herzen, das erwachsene Ich geduldig und beharrlich zu fördern und zu stärken. Das durfte ich bei ihr von Grund auf lernen. Auch habe ich mich in meiner therapeutischen Arbeit stets von ihr bestätigt und gefördert gefühlt. Dafür bin ich dankbar.

Insbesondere Wolfgang Wöller verhalf mir zu zentralen Einsichten und dem psychodynamischen Verständnis über die traumaspezifische Übertragungsdynamik, die mir wichtige Wegbegleiter wurden. Um Übertragungsangebote und Fallstricke zu erkennen, erachte ich dieses Verständnis als sehr wesentlich in der Prozessbegleitung.

Meine erste Klientin litt an einer dissoziativen Identitätskonfusion. Ich habe mich nicht entmutigen lassen und viele weitere sollten folgen. Deswegen bin ich hinsichtlich des von mir angewendeten Ego-State-Konzeptes im Verständnis bezüglich des Wesens von Dissoziation sozialisiert. Es ist nämlich so, dass sich im Fall von komplexer Traumatisierung die Persönlichkeit in ein System von Innenanteilen strukturiert, die sich um primäre defensive Handlungssysteme herum organisieren, auf den das erwachsene Ich wenig oder gar keinen Zugriff hat. Dieses Wissen und das Verständnis darüber finde ich zur Orientierung in Systemen mit komplexer und dissoziativer Persönlichkeitsorganisation extrem hilfreich und notwendig. Dieses im Grunde einfach strukturierte Konzept lässt sich auf die Arbeit mit sämtlichen komplexen Thematiken anwenden. Im Folgenden begleiteten mich etliche Lehrerinnen und Lehrer, die sich damals schon in den 1990er Jahren auf dissoziative Phänomene spezialisiert hatten: Insbesondere Ellert Nijenhuis als mein langjähriger Mentor und am Rande auch Kathy Steele mit dem klar formulierten theoretischen Konzept über strukturelle Dissoziation und ihrer wunderbaren empathischen Begleitung betroffener Menschen. Suzette Boon, bei der ich einen umfassenden Einblick in die Diagnostik von dissoziativen Störungsbildern bekam. Michaela Huber war mit ihrem tiefen Verständnis über die Auswirkungen ritueller Gewalt in meinen Anfängen als Therapeutin viele Jahre meine Lehrerin und Supervisorin.

In »systemischer Hinsicht« waren Annette Kissenbeck und Reinert Hanswille für mich wichtige Wegbegleiter. Die Zusammenarbeit mit ihnen und die Arbeit mit ihrem systemischen Ansatz waren für mich sehr inspirierend. Zusammen mit ihnen durfte ich das Konzept für Systemische Traumatherapie vor zwanzig Jahren entwickeln und bin dort im Institut für Systemische Familientherapie bis heute Lehrtherapeutin. Zudem gebe ich heute in meinem Institut meine Herzensangelegenheit weiter: Potentialorientierte Traumatherapie mit Klopfen.

Ich danke meinen Klientinnen und Klienten für ihr Vertrauen in mich, dass ich Sie begleiten durfte. Sie waren meine wichtigsten Lehrmeister im Praxis-

alltag. Für mich schließt sich heute ein Kreis zu Wolf Büntig und Luise Reddemann, wenn ich mit dem Buch das, was ich tue und was ein Resultat aus meiner seit dreißig Jahren bestehenden praktischen Erfahrung ist, und was weiterhin zutiefst meiner Haltung entspricht, als »Potentialorientierte Traumatherapie« bezeichne.

Dieses Buch ist aus der Praxis für die Praxis von mir geschrieben worden. Zu Beginn widme ich mich jenen traumaspezifischen Phänomenen, die ich zum Verständnis von Trauma und seinen Auswirkungen auf die betroffenen Menschen als zentral erachte. Ich habe versucht, dies klar und einfach darzustellen. Es handelt sich hierbei um meine ganz persönliche Auswahl.

Der therapeutischen Haltung widme ich in meinem Buch ein ganzes Kapitel. Die Haltung macht die Potentialorientierung aus. Darin beschreibe ich unter anderem als zentralen Aspekt, dem Menschen auf Augenhöhe und mit Würde zu begegnen und ihm bei aller Würdigung des Leids etwas zuzutrauen. Ich führe aus, warum gerade bei dieser Klientel eine Haltung von mitfühlender Abstinenz so wichtig ist – neben dem Vertrauen in die Resilienz und die Weisheit des Systems. Bei der Potentialorientierung verzichte ich auf jegliche Art von Pathologisierung oder Klassifizierung in Störungsbilder, sondern wende mich mit Interesse und Offenheit dem zu, was sich im Prozess zeigt und entwickeln will.

Im Kapitel zur Potentialorientierten Traumatherapie (Kapitel 3) stelle ich das dar, was für mich das Kernstück meiner Arbeit ist: Letztendlich schulenübergreifende Aspekte und Interventionen der Traumatherapie, die sich für mich ganz persönlich als die Essenz im traumatherapeutischen Prozess herauskristallisiert haben. In den letzten Jahren bin ich zunehmend bewusster vom Phasenmodell abgewichen und vertrete inzwischen einen prozessorientierten Ansatz, der konsequent am Phänomen orientiert ist und sich dabei sehr deutlich auf die Grundlagen der Phasenorientierung bezieht. Insgesamt ist mein Ansatz geprägt davon, Komplexes leicht zu machen und einfach wirksam zu intervenieren.

In zweiten Teil des Buches erfolgt mit der Einführung in das Klopfen der eigentliche Hauptteil: Nämlich die Integration des Klopfprozederes in den traumatherapeutischen Prozess. Wie ein roter Faden begleitet das Klopfprozedere den Prozess und gestaltet ihn maßgeblich mit. Dabei wird jederzeit ein Bezug zu bestehenden traumatherapeutischen Konzepten und Theorien hergestellt. Der Ego-State-Ansatz hat in der Potentialorientierten Traumatherapie einen zentralen Stellenwert. Ich gehe grundsätzlich davon aus, dass jeder Innenanteil eine wichtige Funktion für das Gesamtsystem hat. Zentrales Augenmerk liegt im gesamten Prozessverlauf darauf, das erwachsene Ich zu stärken und dabei immer das komplette System der Klientin mit einzubeziehen. In mei-

nem Teile-Konzept zeige ich, wie ich mit Innenanteilen strikt phänomen- und prozessorientiert arbeite. Bei diesem Ansatz verzichte ich auf jegliche Klassifizierung von Innenanteilen und orientiere mich schlicht und ergreifend an der Wirklichkeitskonstruktion und der Weisheit des Klientensystems. Die Arbeit mit Innenanteilen und dem Klopfprozedere gestaltet sich dabei oftmals wie ein virtuoser Tanz.



In allen praktischen Kapiteln finden Sie zahlreiche Fallbeispiele sowie zwei zu Filmsequenzen führende QR-Codes zur Veranschaulichung. Eine Besonderheit ist, dass ein Klientensystem als Fallbeispiel in mehreren Kapiteln auftaucht, sodass dieser Prozess zu verschiedenen Zeitpunkten und auf verschiedenen Systemebenen verfolgt werden kann. Im letzten Kapitel finden Sie den Praxisteil mit Übungen und Tabellen.

Mein Buch richtet sich schulenübergreifend an alle Fachkolleginnen und -kollegen, die im klinischen Setting, in der Psychotherapie, in der Beratung, im Coaching und im pädagogischen Kontext komplex traumatisierte Menschen auf ihrem Weg in ein gutes und selbstbestimmtes Leben begleiten. Es versteht sich von selbst, dass bei der praktischen Anwendung fundierte traumatherapeutische Ausbildungen, traumaspezifische Kenntnisse und Praxiserfahrungen sowie eine Klopfausbildung unerlässlich sind. Das hier gezeigte Vorgehen bietet basales Wissen, einfache Tools und hilfreiche Sichtweisen zur gelingenden Prozessbegleitung. Ab Kapitel 6 werden dezidiert traumatherapeutische Interventionsstrategien und die psychotherapeutische Prozessbegleitung mit dem Gesamtsystem der Klientinnen und Klienten beschrieben. Darüber hinaus kann das hier gezeigte therapeutische Vorgehen durchaus auch jenseits von Trauma-Themen hervorragend bei komplexen Beschwerdebildern eingesetzt werden und einfach Wirksames ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, inspirierende Augenblicke und interessante Klopfverfahren!

Anke Nottelmann

Wülfrath, im Juni 2024

Einleitung

1 Trauma und die Folgen

Der Panther

»Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, daß er nichts mehr hält.
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.

Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft und Mitte,
in der betäubt ein großer Wille steht.

Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf -. Dann geht ein Bild hinein,
geht durch die Glieder angespannte Stille -
und hört im Herzen auf zu sein.«

Rilke (2021, S. 447)

1.1 Um wen und um was geht es in diesem Buch?

Ich möchte Ihnen zunächst auf den folgenden Seiten einen kurzen Einblick in die Thematik geben, damit Sie sich eine erste Orientierung und einen Überblick verschaffen können, an welchen Folgen frühkindlicher Traumatisierung die Menschen leiden, die zu uns Therapeuten in die Behandlung kommen. Dieses Buch handelt von dem Entwicklungsweg in ihren therapeutischen Prozessen und wie das Klopffrozedere sie dabei unterstützen und begleiten kann. Man könnte das Buch auch als »Trauma-Klopf-Leitfaden mit dem System« bezeichnen, als ein Handbuch für die Klopffpraxis bei komplexen Traumafolgen.

Mein zentrales Augenmerk liegt auf der praktischen Umsetzung: Wie sich das Klopfen in die Potentialorientierte Traumatherapie integrieren lässt und komplexe Prozesse damit vergleichsweise leicht und auch mit Humor gestaltet werden können. Meinem Ansatz liegt eine schulenübergreifende Traumatherapie zugrunde. Heute würde ich ihn am ehesten als Potentialorientierte Traumatherapie bezeichnen und tue dies in diesem Buch auch entsprechend. Im Sinne von Frankl (2017) ist das posttraumatische Wachstum für mich eine starke leitgebende Metapher, die Hoffnung und Zuversicht und die einzigartige Stärke des Menschen betont. Er betont in seinem Werk, wie Sinnerfüllung auch trotz erlittenen Leids möglich ist und den Menschen in die Lage versetzt, im Kern seelisch heil zu bleiben. Mein Ansatz ist von solch einer Haltung aus Zuversicht geprägt, verbunden mit dem Vertrauen in die Resilienz und das Potential eines Menschen.

Ich glaube unerschütterlich an die jedem Menschen innewohnende Sehnsucht, gemäß seinem eigenen Wesen das ureigene in ihm wohnende Potential zu entfalten, ganz gleich, welche traumatischen Belastungen ihn in seiner bisherigen Entwicklung geprägt haben mögen.

Mein Verständnis von Gesundheit und Krankheit basiert unter anderem auf Antonowsky (1997), der beide Komponenten als Kontinuum versteht. Welche Instanz entscheidet letztendlich, was als krank und was als gesund deklariert wird? Aspekte von Gesundheit und Krankheit entstehen letztendlich im Auge des Betrachters. Der eine beschreibt sich mit einem leichten Kratzen im Hals als krank und bleibt zu Hause, die andere schleppt sich noch mit Fieber zur Arbeit. Wolf Büntig erzählte als Anekdote in der Ausbildung 1994, dass ein bedeutender Psychotherapeut einmal gesagt haben soll: »Für die Ärzte war es ein Herzinfarkt, für mich eine Erfahrung«. Schlussendlich ist die entscheidende Frage, was dienlich und hilfreich für den individuellen Prozess ist – gerade bei der Prozessbegleitung von Menschen, die an komplexen Traumafolgen leiden und um die es in diesem Buch gehen soll.

Zudem ist mir ein wichtiges Anliegen, mich am Phänomen zu orientieren und genau das aufzugreifen, und passgenau mit dem zu gehen, was sich im Prozess mit einem Menschen zeigt. Dabei verzichte ich, wenn eben möglich, auf Zuschreibungen oder Pathologisierungen. Ich verstehe den Menschen als komplexes System auf der Basis seiner bisherigen Biografie. Daraus lässt sich folgerichtig ableiten, dass der Arbeit mit Ich-Zuständen dabei eine zentrale

Rolle zukommt. Ohne Einbezug der Ego-State-Arbeit erscheint nach meinem Verständnis eine traumatherapeutische Prozessbegleitung fast unmöglich. Um diesen Ich-Zuständen angemessen im Prozess begegnen zu können, erachte ich das Verstehen über Ursachen, Ausprägung und Funktion von Dissoziation und Fragmentierung als elementar. Deswegen werden die dissoziativen Phänomene auf den nächsten Seiten beschrieben.

Ich widme mich jenen traumaspezifischen Themen ausführlicher, die ich zum Verständnis individueller Ausprägungen komplexer Traumafolgen für wichtig erachte. So werden am Anfang dieses Buches einige zentrale Aspekte, die im Feld von komplexen Traumafolgen vorkommen, kurz beschrieben. Dazu gehört für mich der Versuch, Trauma und die komplexen Folgen in seiner spezifischen Ausprägung zu erfassen. Präzise Diagnostik kann ein Aspekt davon sein, Traumadynamik ein anderer. Das kann immer nur eine Momentaufnahme im Prozessgeschehen sein, wie auch andere Autoren und Autorinnen betonen (Hofmann, 2014; Fischer u. Riedesser, 1999; Leutner u. Cronauer, 2022). Die hier vorgestellte ist meine ganz persönliche Auswahl und sie resultiert aus dem, was sich in meiner langjährigen therapeutischen Praxiserfahrung mit dieser Klientel für mich als wesentlich herauskristallisiert hat.

Aber der zentrale Fokus dieses Buches liegt darauf, wie das traumaspezifische Klopffprozedere ganz praktisch den therapeutischen Prozess mitgestalten und ihn von Beginn an begleiten kann. In jedem Klopffkapitel (ab Kapitel 5) erfolgt dazu eine theoretische Einbettung in traumaspezifisch relevante Konzepte und Überlegungen. Wenn Sie theoretisch intensiver in die Entstehung, Ursachen und Ausprägung komplexer Traumafolgen einsteigen wollen, empfehle ich Ihnen hervorragende Fachliteratur zu dem Thema, die Sie unter anderem im Literaturverzeichnis dieses Buches finden.

Alles Trauma oder was?

Bei der Verwendung des Begriffes »Trauma« war in den letzten drei Jahrzehnten ein geradezu inflationärer Umgang zu beobachten. Zudem wird er häufig intuitiv benutzt und verallgemeinernd eingesetzt. Das hat meines Erachtens durchaus Vorteile mit sich gebracht und tut es noch, zum Beispiel in der Weise, dass die von Trauma betroffenen Menschen deutlicher und sensibler wahrgenommen und endlich in ihrem Leid verstanden wurden. Manchmal wurde der Begriff aber auch zu weit gefasst und plötzlich war alles »Trauma«, was irgendwie schwierig oder belastend für einen Menschen war (Leutner u. Cronauer, 2022, S. 26). Die unterschiedlichen Aspekte werden je nach Blickwinkel und Notwendigkeit unterschiedlich wahrgenommen und betont. Den Begriff der Traumatisierung