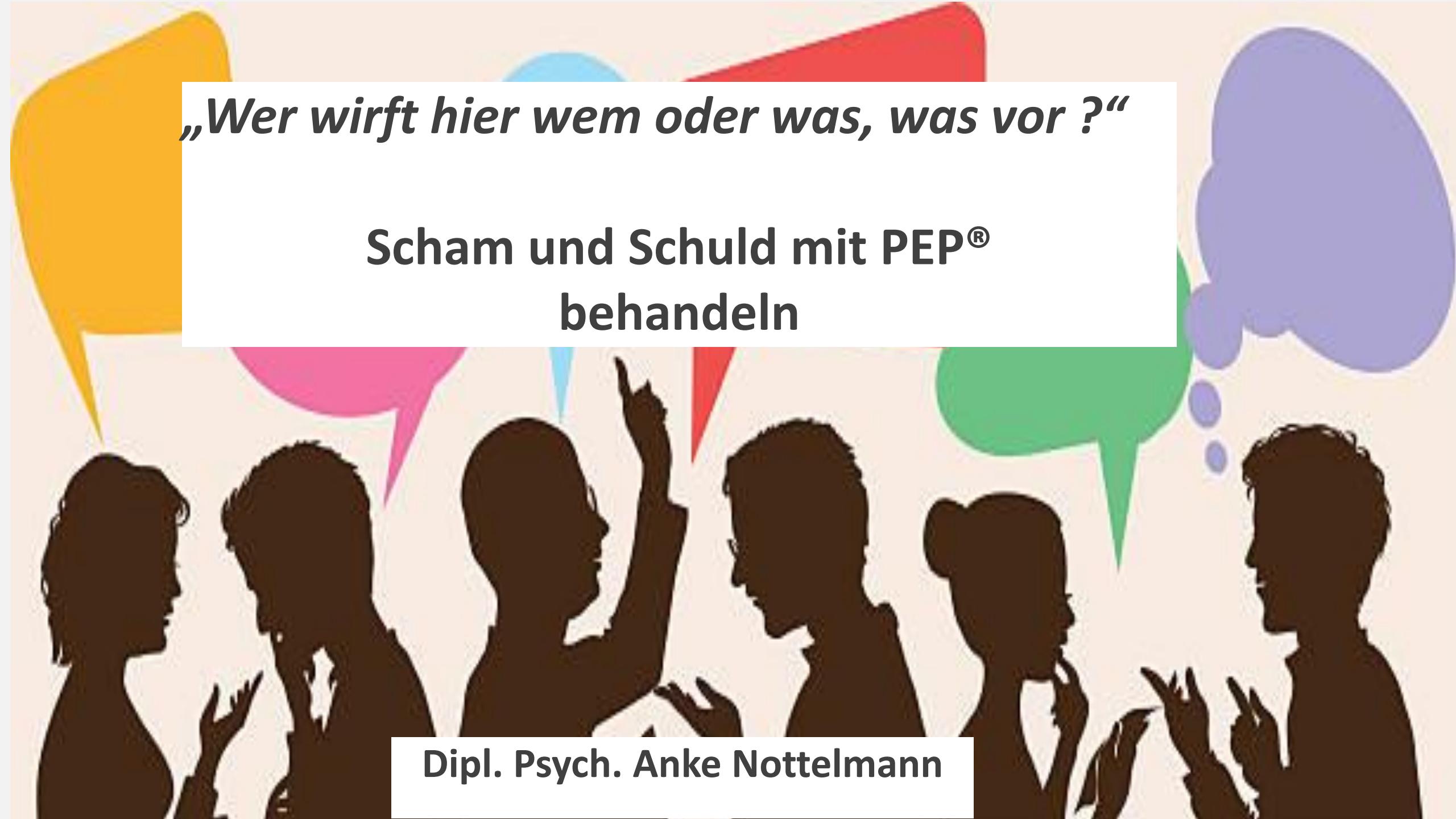


*„Wer wirft hier wem oder was, was vor ?“*

## Scham und Schuld mit PEP® behandeln



Dipl. Psych. Anke Nottelmann

# **Traumatische Scham mit PEP behandeln – Von Scham zur Würde, von der Schuld in die Kraft**



**Worum geht's?**

1

Ursprung gesunde Scham

2

Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher  
Traumatisierung

3

Strategien, um Scham und Schuld  
nicht zu spüren

4

Übertragungsfallen....

5

Scham und Schuld mit PEP behandeln



*Erste Rosen erwachen,  
und ihr Duften ist zag  
wie ein leisleises Lachen;  
flüchtig mit schwalbenflachen  
Flügeln streift es den Tag.*

*Und wohin Du langst,  
da ist alles noch Angst.*

*Jeder Schimmer ist scheu,  
und kein Klang ist noch zahm,  
und die Nacht ist zu neu,  
und die Schönheit ist Scham.*

Rainer Maria Rilke



***Ursprung - gesunde Scham:  
Soziales Miteinander, Dazugehörigkeit***

## ***Ursprung – gesunde Scham: soziales Miteinander und Dazugehörigkeit***

Scham- und Schuldgefühle sind biologisch sinnvolle und lebensnotwendige Gefühle, die das soziale Miteinander einer Gemeinschaft regeln und schützen



# **Ursprung – gesunde Scham: soziales Miteinander und Dazugehörigkeit**



- Schamvorläufer (Kohut, 1979) entwickeln sich bereits in den ersten Lebensmonaten  
***„Das Kind sucht nach dem liebevoll spiegelnden Glanz im Auge der Eltern“***
- Schamgefühl entwickelt sich mit 15 Monaten als wichtige Anpassungsfunktion in der sozialen Gemeinschaft (Dopaminsystem)
- Nach dem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung (Erikson) entwickelt sich in den ersten 18 Lebensmonaten Urvertrauen oder Urmisstrauen

## ***Ursprung – gesunde Scham: soziales Miteinander und Dazugehörigkeit***



- Wichtiger Kompass für die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Grenzen
- Regelung des Entwicklungskonfliktes zwischen Autonomie und Anpassungsleistung
- Bewusstwerdung der Einzigartigkeit in der Gemeinschaft
- Bei gleichzeitiger Akzeptanz von Regeln und Normen

## *Ursprung – gesunde Scham: soziales Miteinander und Dazugehörigkeit*



In ihrer Umwelterkundung müssen Kinder möglichst effektiv gebremst werden....

**Am Beispiel vom „kleinen Felix“**

## ***Ursprung – gesunde Scham: soziales Miteinander und Dazugehörigkeit***

- Grenzsetzung ist notwendig, aber nur in Verbindung mit bedürfnisgerechter Zuwendung
- Belohnung und Bestrafung auf hohem Aktivierungsniveau fördert Lernerfahrung
- Schamgefühl dient als starker Stimulus, um bestimmte soziale Regeln zu internalisieren
- Scham = Alarmsignal, das darauf hinweist, dass Zugehörigkeit eines Individuums zu seiner Gemeinschaft gefährdet ist



# **Ursprung – gesunde Scham: soziales Miteinander und Dazugehörigkeit**

## **Arten von Scham**

- **Fremdscham/Gruppenscham:** man schämt sich für andere
- **Empathische Scham:** wir können Schamgefühle anderer mitführen
- **Intimitätsscham:** gesunder Schutz der Privatsphäre
- **Überlebensscham:**

*„Dieses peinliche Gefühl von Fremdartigkeit selbst in meiner eigenen Gemeinde, kam nicht von außen. Es kam von innen. Es war der Teil in mir, der in meinem selbst geschaffenen Gefängnis saß und der glaubte, dass ich es nicht verdient hätte zu überleben und unwürdig zu sein, jemals dazu zu gehören.“*

*(Eger, 2019, S.293)*

# **Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher Traumatisierung**

## **Schuldgefühle**

- Entstehung zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr
- Voraussetzung sind höhere Kognitionen
- Bezug auf verinnerlichte Wertvorstellungen
- Bewusstheit darüber, einen Fehler gemacht zu haben
- Häufig Schutzfunktion gegenüber der Trauer
- Aufrechterhalten von phobischer Vermeidung



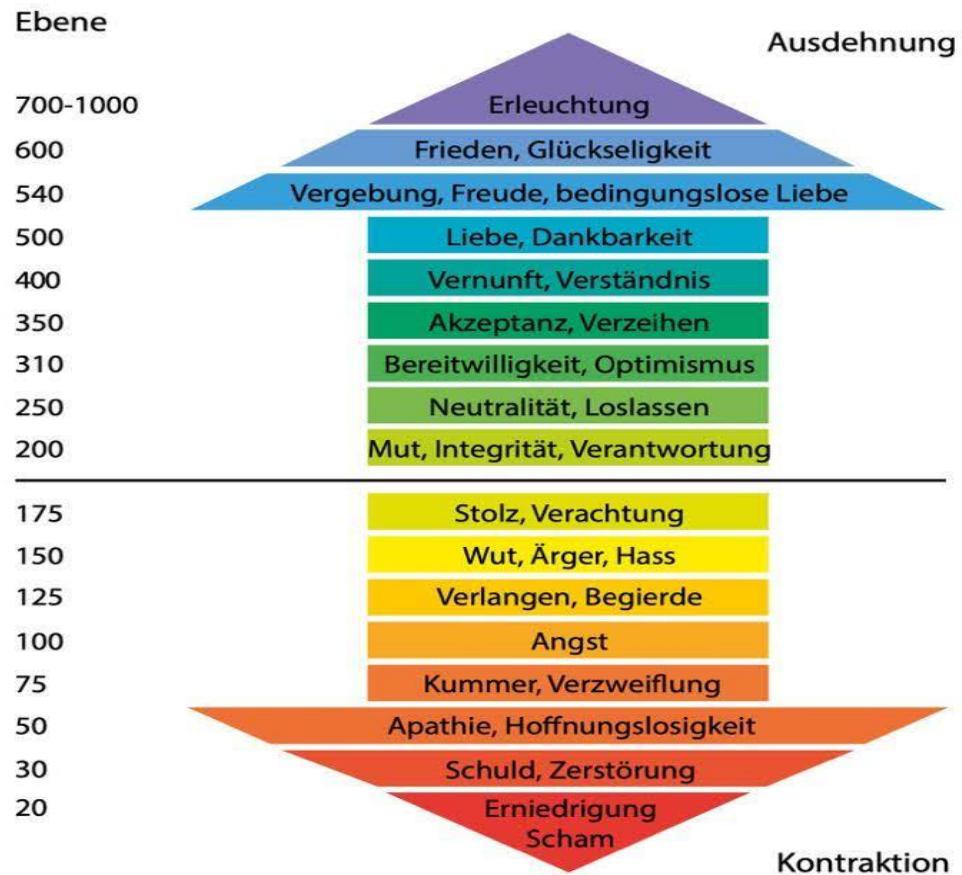
# **Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher Traumatisierung**

## **Schuldgefühle**

- Schuldgefühle beziehen sich auf die Handlungsebene „*wenn ich etwas anders gemacht hätte, wäre ich nicht ohne Macht gewesen*“
- Aufrechterhaltung von massiven Schuldgefühlen ist oft eine Mischung aus tief im Selbstkonzept verankerten **Vorwürfen** und **Loyalitäten**

*„Ich trage einen Knoten der Finsternis in mir, der sich vom Bauch bis zum Herzen erstreckt, eine Anspannung in meiner Wirbelsäule – es ist ein unerbittliches Schuldgefühl. Ich wurde zum Opfer gemacht, ich war nicht die Täterin. Doch wem glaube ich Unrecht getan zu haben?“*

*(Eger, 2019, S. 378)*



# *Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher Traumatisierung*

## ***Scham bei frühkindlicher Traumatisierung***

**Pathologische Scham, das vernichtendste aller Gefühle (Marks, 2016)**

***„Ich bin unwert, ein Nichts, wertlos“.***

- Aktiviert die Urangst, aus der Gemeinschaft ausgestoßen zu werden
- Aktiviert die Urscham des Ungeliebtseins

# ***Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher Traumatisierung***

**Traumatische Scham** ist verbunden mit:

- tiefgreifendem Selbstzweifel
- Selbstverurteilung
- Selbstabwertung
- Unfähigkeit sich zu schützen, oder
- übermäßigem Schutzverhalten



# **Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher Traumatisierung**

- Besonders ausgeprägt bei Bindungstraumatisierung
- Enge Verbindung zu Scham und früher Bindungstraumatisierung
- Scham wird genutzt, um Macht auszunutzen
- Bindungstraumatisierte Kinder werden über Beschämung gefügig gemacht
- Ursprung liegt im Erleben von Erniedrigung, Beschämung und Bloßstellen in der Gemeinschaft
- Gekoppelt mit tiefem Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und massiver existentieller Unsicherheit („wenn ich nicht okay bin, werde ich aus der Gruppe ausgeschlossen“)
- Teufelskreis: Mit jeder neuerlicher Erfahrung von Gewalt verfestigt sich das Bild eines schlechter Mensch zu sein

# **Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher Traumatisierung**

- Tief im **Selbstkonzept verankertes Erleben von Erniedrigung** auf verschiedenen Systemebenen
- Alle Pathologien, die etwas mit **Selbstabwertung und -verurteilung** zu tun haben, haben etwas mit Scham zu tun.



# **Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher Traumatisierung**

- **Selbstvorwürfe und Scham** sind Hauptproblem von Traumafolgen (van der Kolk)
- **Scham** ist der „Klebstoff der Loyalität“ (Levine)
- Aufrechterhaltung von massiven Scham und Schuldgefühlen ist oft eine Mischung aus tief im Selbstkonzept verankerten **Vorwürfen** und **Loyalitäten** sowie
- Selbstabwertungen und Verletzungen auf allen Systemebenen, was immer wieder zu neuen
- **Beschämungserfahrungen** führt



# Scham und Schuld bei frühkindlicher Traumatisierung

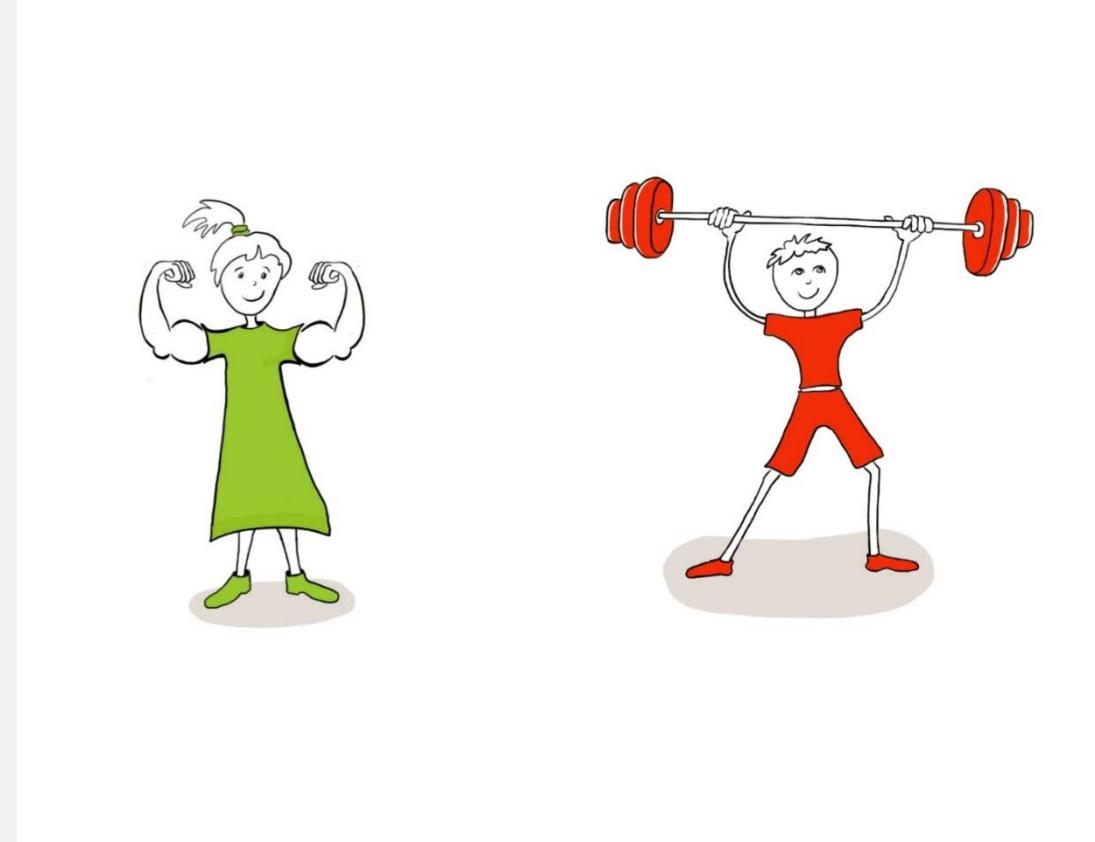
Loyalität der Bindungskleber für das Selbstkonzept....



- Das Selbstkonzept konstituiert sich über die Verinnerlichung der Beziehungsaspekte mit nahen früheren traumatisierenden Bezugspersonen.
- Traumatisierenden Aspekte, die von ihnen ausgegangen werden abgespalten, z.B. indem diese verherrlicht oder idealisiert werden.
- Zur Stabilisierung des eigenen Selbst werden sie verinnerlicht und als zu sich gehörig erlebt
- Das Kind übernimmt deren Sicht, dass es ein „böser“ Mensch ist.
- Wichtiger Aspekt: wenn das Kind „böse“ war, war es zumindest nicht hilflos oder ohnmächtig

# **Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher Traumatisierung**

## **Scham aus der Ego-State-Perspektive**



Bei „gesunder“ Scham entstehen aus Ego-State-Perspektive notwendige und selbtkritische Persönlichkeitsanteile

# Scham und Schuldgefühle bei frühkindlicher Traumatisierung

## Scham und Schuld aus der Ego-State-Perspektive



- Bei der **traumatischen Scham** entwickeln sich kritische, abwertende Anteile ebenso wie beschämte und sich unterwerfende Anteile
- Extrem ausgeprägt bei sexualisierter Gewalt
- Abwertenden Anteile beschuldigen andere, Verursacher\*innen zu sein
- Diese sind überzeugt davon, dass sie die Verursacher\*innen sind (*„weil ich so ein schlechter Mensch bin, macht xy das mit mir“*)
- Ein Teufelskreis von Beschämungserfahrung und Abwertung hält die Systemdynamik und das damit einhergehende Selbstkonzept aufrecht

# *Strategien, um Scham und Schuld nicht zu spüren....*



## **Strategien, um Scham und Schuld nicht zu spüren:**

- Selbstverletzung und Bestrafung auf verschiedenen Systemebenen
- Phobie bezogen auf das innere Erleben
- Phobie der Alltagspersönlichkeit gegenüber Innenanteilen, denen **Schuld** an der eigenen Geschichte gegeben wird
- Projektion mit Aggression gegenüber anderen
- Suchtverhalten

**Was alles noch mehr Beschämung verursacht!**

**Scham hält Vermeidung aufrecht!!!**



## **Strategien, um Scham und Schuld nicht zu spüren:**

### **Verharren – Immobilität**



- Verharren in Kollaps
- Vermeidung von Bindung und sozialer Interaktion
  - „Überall drohen Fettnäpfchen“
- Ohnmacht und existentielle Angst verlassen zu werden
- Abwehr durch Selbsthass

# **Strategien, um Scham und Schuld nicht zu spüren:**

## **Fluchtmpulse**



- Weglaufen aus schambesetzter Situation
- Flucht in Größenphantasien
- Idealisierung
- Perfektionismus
- Sucht

## ***Strategien, um Scham und Schuld nicht zu spüren:***

### ***Kampfimpulse***

- Wut, aggressiver Gegenangriff
- Abwehr der Scham durch:
  - Verachtung
  - Zynismus
  - Schamlosigkeit
  - Trotz
  - Arroganz
  - Zorn bis zur Gewalt



# Übertragungsfallen ....

## Übertragungsfallen....



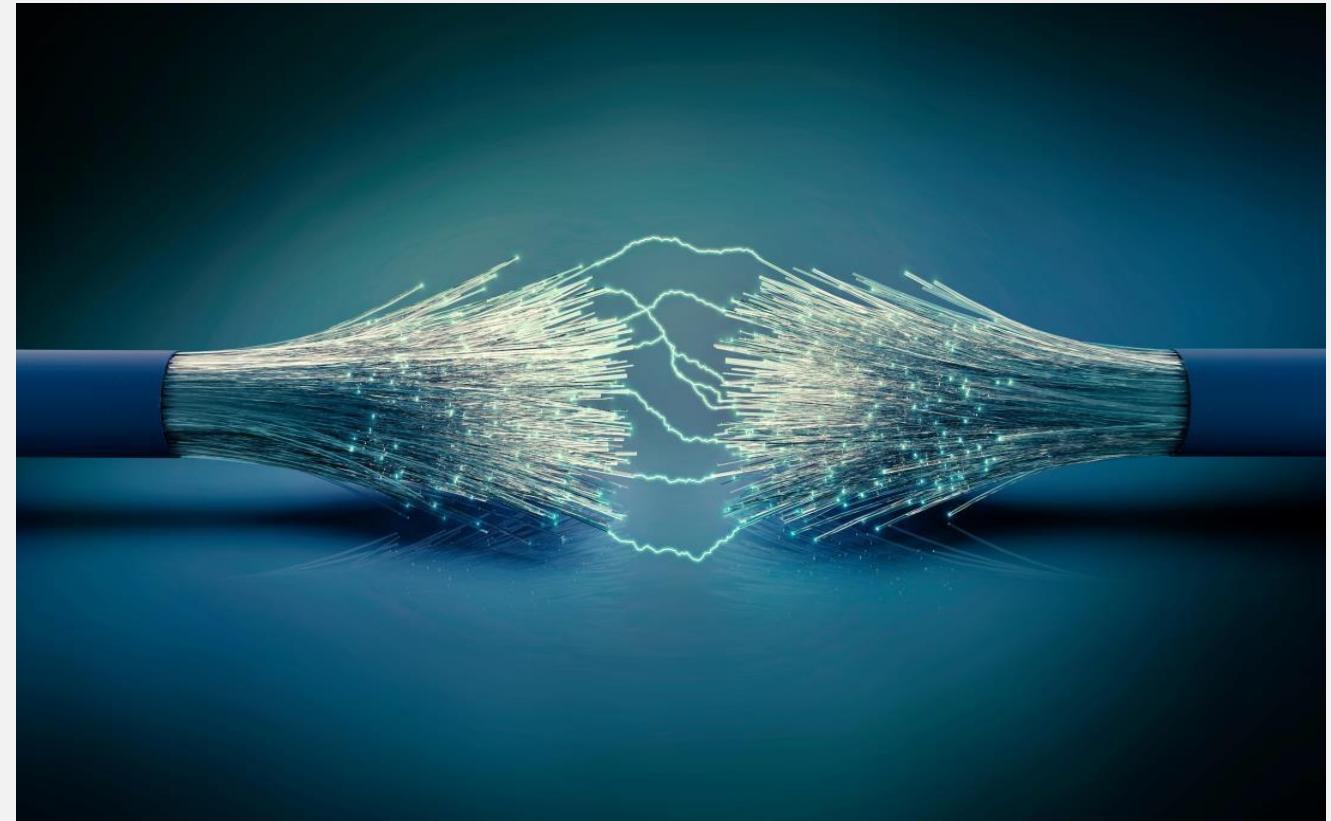
# Spiegelneurone....



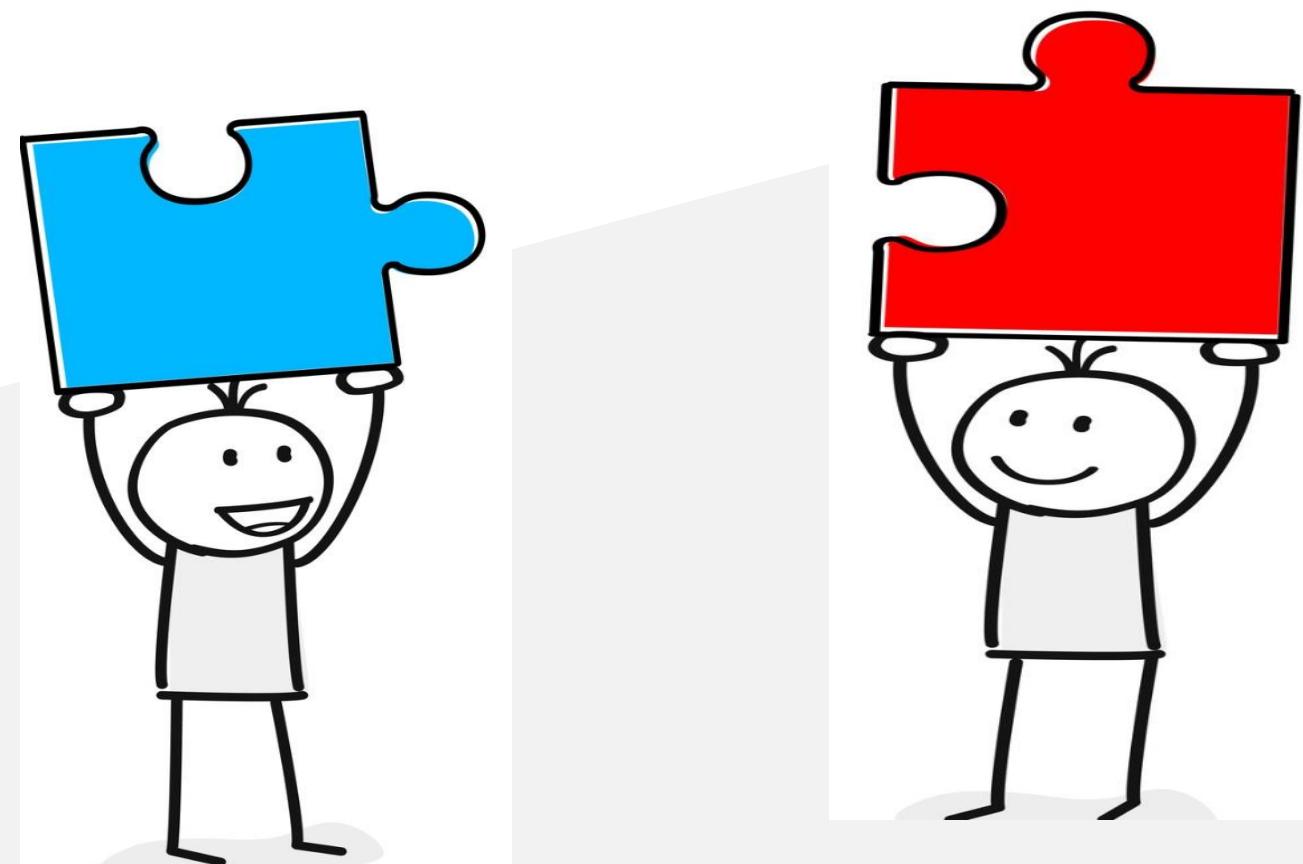
# ***Behandlungsfallen....***

***Typische Gegenübertragungsphänomene bei Scham und Schuld***

- Ohnmacht, Hilflosigkeit
- Vermeidung
- Scham
- Ungeduld
- Ärger
- Ekel, Abscheu



# *Scham und Schuld mit PEP behandeln*



# Ich-Zustände im Prozess

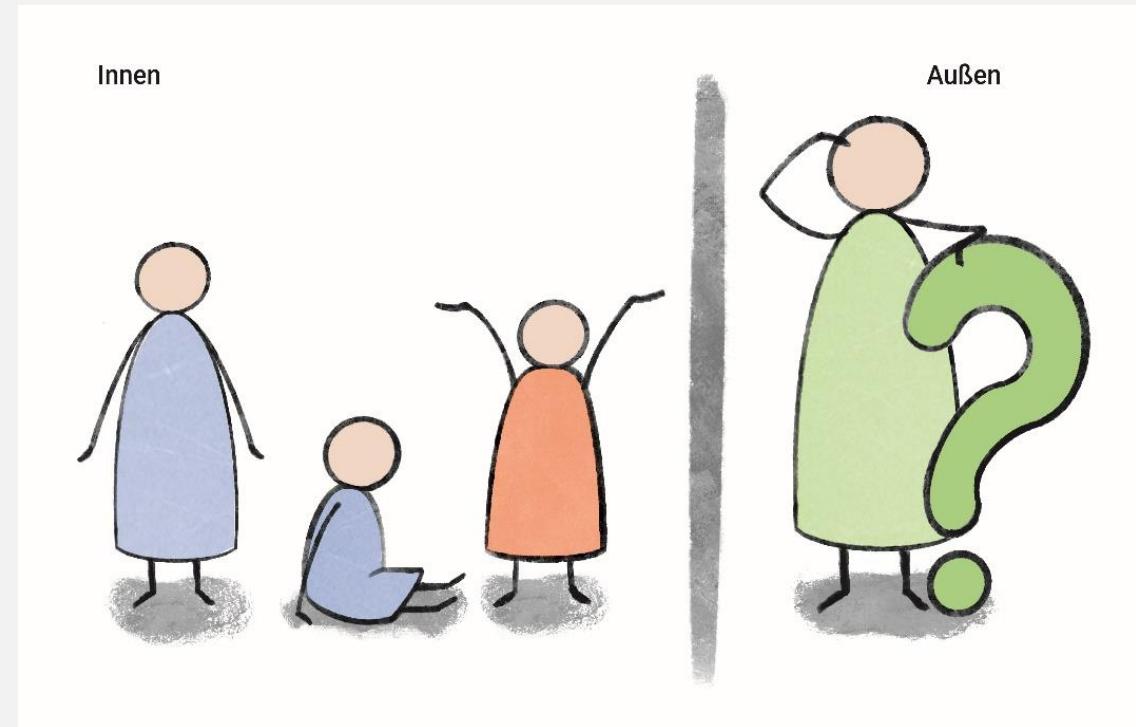
„Erwachsen first“



- **Phänomen- und Prozessorientierte** Arbeit mit dem Gesamtsystem
- Stärkung der **erwachsen Ich-Funktionalität** steht absolut im Vordergrund
- Bei **Allparteilichkeit**, Resonanz und Wertschätzung gegenüber dem gesamten Innensystem
- Mit konsequentem **Einbezug des Innensystems**:  
*„Ist alles was Sie ausmacht damit einverstanden?“*

## Ich-Zustände im Prozess

Bei **schweren Belastungen** entstehen zum Schutz Ich-Zustände mit rigiden Erlebens- und Verhaltensmustern bis zur vollständigen Amnesie für einzelne Zustände



## ***Ich-Zustände im Prozess***

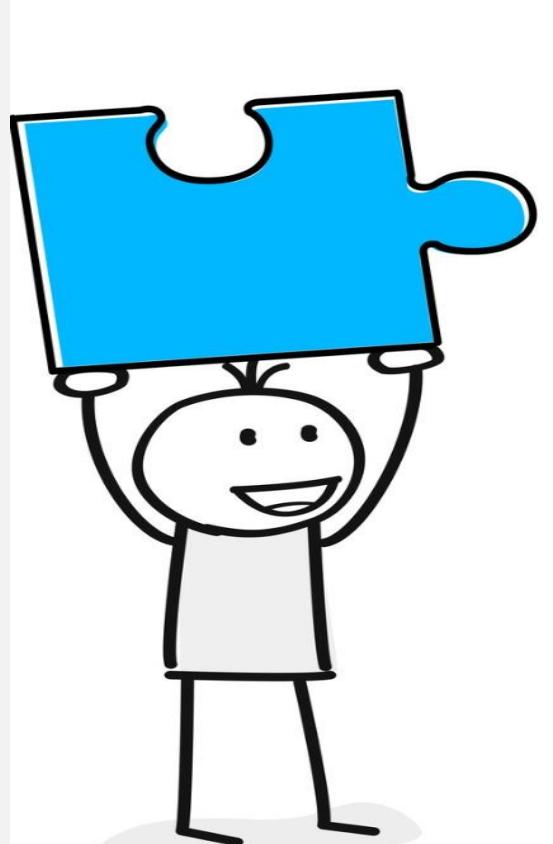
***Wichtiges Anliegen ist***

- Die Funktion der Ich-Zustände zu verstehen
- Bei der Veränderung und Weiterentwicklung in der Gegenwart zu unterstützen
- Kommunikation und Kooperation untereinander anzuregen



# **Grundhaltung und Rahmung mit PEP**

**PEP – was ist das?**



**Die Prozess- und embodimentfokussierte Psychologie nach Michael Bohne kombiniert**

- Emotionale Stressreduktion durch Klopfen von Akkupunkturpunkten
- Bei gleichzeitiger Transformation belastender Beziehungs- und Selbstbeziehungsmuster und deren Kognitionen bei Inhaltsabstinenz
- In einem klar strukturierten Setting
- Auf gemeinsamer Handlungsebene
- Mit der Grundhaltung von Zuversicht, Leichtigkeit und wertschätzendem Humor

# **Scham und Schuld mit PEP behandeln**

## **Schutz vor Gegenübertragungsphänomenen mit PEP**



- Unmittelbare Stressreduktion durch eigenes „Beklopfen“
- Eindämmen traumtypischer Übertragungsphänomene durch gemeinsame Handlungsebene, klares Setting und PEP-eigene Haltung
- Befriedigung eigener fundamentaler Kernbedürfnisse durch „Mit-Kurbeln“
- Flow-Erleben bei der Therapeut:in durch Selbstwirksamkeitserfahrung der Klient:in
- Förderung von Selbststärkung und Selbstwirksamkeiterleben bei der Therapeut:in durch starke Lösungssätze

## ***Scham und Schuld mit PEP behandeln...***

- Haltung von Wertschätzung, Leichtigkeit, Zuversicht und Humor!
- Mit Klopfen gemeinsame Handlungsebene
- Behandeln von Lösungsblockaden:
  - Altersregression / Dissoziation mit dem Gegenwartsanker
  - (Selbst)-vorwürfe - auf verschiedenen Systemebenen
  - Loyalitäten
- Selbstfürsorgeübung





Lösungsblockaden nach Michael Bohne  
und ihre Besonderheiten besonders bei  
traumatischer Scham und Schuld

Selbstbeziehungsebene:

Altersregression/Dissoziation

(Selbst)-vorwurf

Beziehungsebene:

Loyalitäten

# **Scham und Schuld mit PEP behandeln**

## **Der Gegenwarts-Anker**

- Stärkung des erwachsenen Ich-Zustandes
- Förderung der Selbstregulationskompetenz
- Förderung von Präsentifikation und Bahnung integrativen Kapazitäten
- Unterbrechung des gewohnten Reflexes





*„Das ist revolutionär!  
Mir wird jetzt erst deutlich,  
wie selten ich in meiner  
erwachsenen Präsenz bin.  
Dieser erwachsene Zustand ist  
klar und kraftvoll.  
Nur als erwachsene 51-Jährige  
bin ich handlungsfähig und  
nicht mehr meinen  
Gefühlschaos ausgesetzt.“  
(Zitat einer Klientin)*

## ***Scham und Schuld mit PEP behandeln:***

*Den Friedensprozess aktivieren auf verschiedenen Systemebenen...*

### **Bei (Selbst)- vorwürfen:**

- Der eigenen Person verzeihen, beziehungsweise dem Anteil, den es betrifft

### **Bei Loyalitäten:**

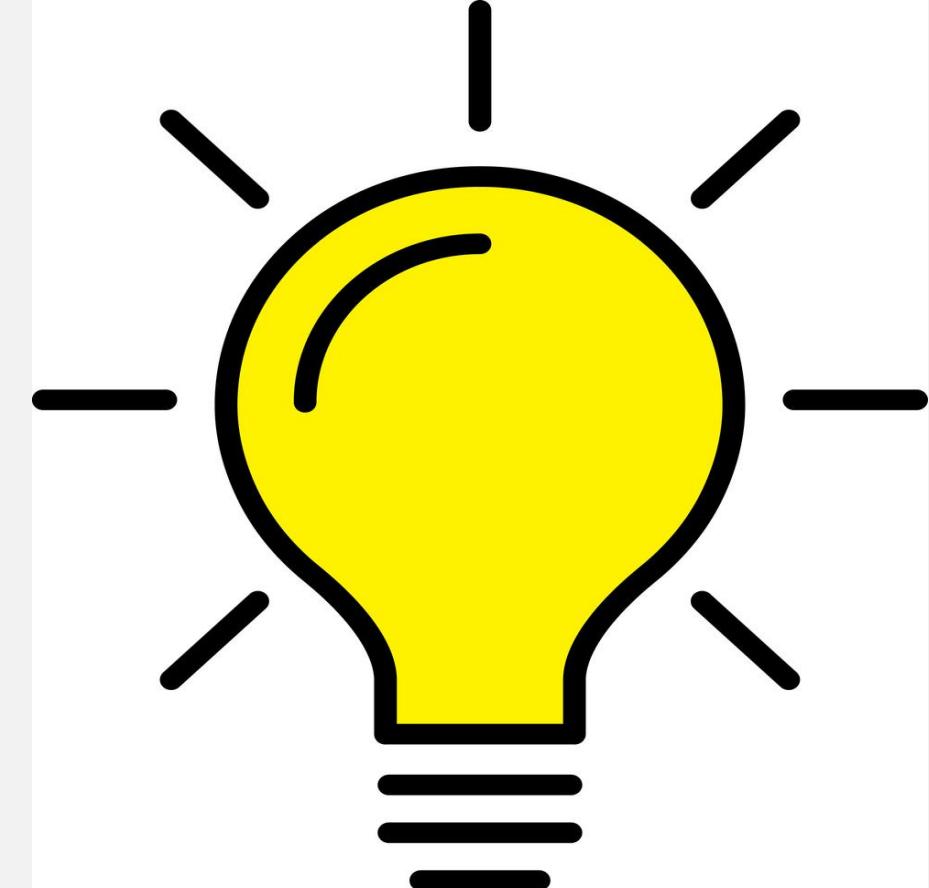
- Den Ambivalenzkonflikt verdeutlichen durch Aufstellen beider Hände
- Die schwache Hand greift den Aspekt des Du auf



## **Scham und Schuld mit PEP behandeln:**

*Phänomenologische Steigerung – vom Reflex in die Reflektion*

- Anschubwirkung auf festgefahrenen Denk- Verhaltensmuster und Erlebensmuster
- Vom Reflex in die Reflexion
- Denkschemata wird die Schwere und Bedeutungshoheit genommen
- Förderung von Ambivalenztoleranz und Ambiguitätsfähigkeit



## ***Scham und Schuld mit PEP behandeln:***

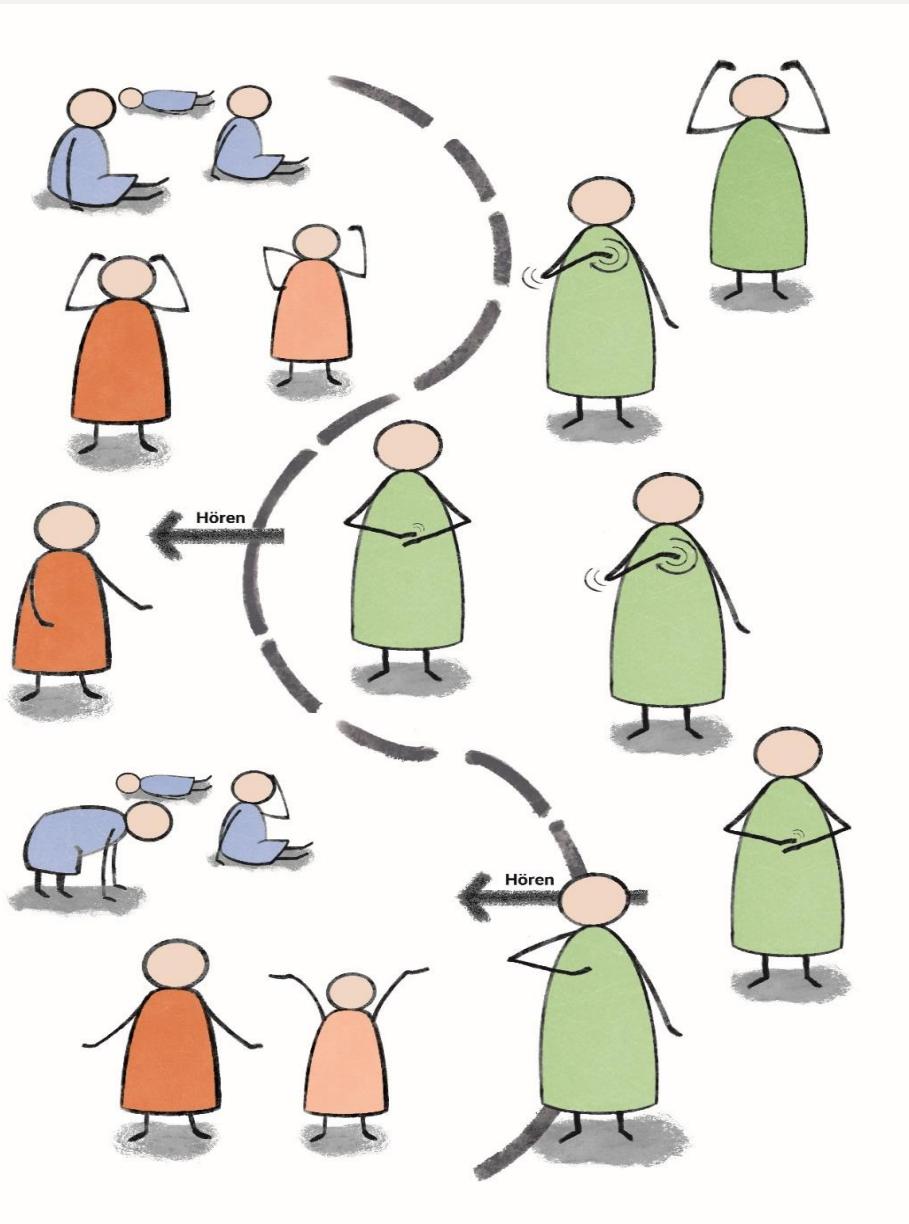
***Den Friedensprozess aktivieren auf verschiedenen Systemebenen...***

### **Das Phänomen:**

1. Die Erwachsene gibt sich die Schuld
2. Erwachsene gibt dem Innensystem oder einem Teil die Schuld
3. Innenanteil gibt sich die Schuld
4. Schuldzuweisungen im Innensystem untereinander

### **Behandlung über:**

- Das erwachsene Ich
- Erwachsene mit Einbezug des Innensystems
- Direkt mit dem entsprechenden Anteil
- Mit dem beschuldigenden Innenanteil an den Beschuldigten



## ***Scham und Schuld mit PEP behandeln***

**Vorwurfs- / Schuldbehandlung mit  
Einbezug des Innensystems über das  
erwachsene Ich**



*Mit den kraftvollen Lösungssätzen aus dem Prozess tanzen !!!*

Anke Nottelmann

# Potentialorientierte Traumatherapie mit PEP

Mit »Klopfen mit dem System« komplexe Prozesse  
leicht gestalten

Im Februar  
erschienen!



*Falls Sie in meinen Verteiler aufgenommen  
werden möchten,  
schreiben Sie mir eine mail:*

*a.nottelmann@netic.de*



*Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!*