

Scham und Schuld mit PEP und behandeln - Von Scham zur Würde, von der Schuld in die Kraft

Scham- und Schuldgefühle sind gerade bei Menschen, die an komplexen Folgen von Traumatisierungen leiden (und nicht nur bei diesen), prägend für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit. Tief im Selbstkonzept verankert, finden sich diese Gefühle auf allen Systemebenen und neurozeptiven Verarbeitungsprozessen wieder. Bei den Betroffenen verursachen sie in vielen Lebensbereichen enormes Leid durch Selbstverurteilung und Selbstabwertung und erschweren im Laufe des Lebens eine selbstbestimmte und zufriedene Lebensgestaltung.

Lösungsblockaden wie Altersregression, Selbstvorwürfe und Loyalitäten springen uns bei der Aufrechterhaltung dieser Problematik geradezu an. „Es ist nicht das Trauma an sich, sondern die Beziehung des Individuums mit seinem inneren Selbst“ so Bessel van der Kolk. Und Peter Levine bezeichnet „Scham als Klebstoff der Loyalität“. Auf der Basis von PEP® und mit einem darin integrierten Teile-Konzept, das sich am Phänomen und am Prozess ausrichtet und an der Einzigartigkeit jedes Ich-Zustands orientiert, können diese Emotionen oftmals erstaunlich schnell, präzise und mit Leichtigkeit auch auf Ego-State-Ebene in den Prozess gebracht und transformiert werden.

Die PEP-eigene Haltung aus Zuversicht, Leichtigkeit und wertschätzendem Humor gegenüber dem Gesamtsystem wirkt als Antidot gegen Übertragungsphänomene wie Problemtrance, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ärger und Vermeidungsverhalten beim begleitenden Helfersystem.

Ein Augenmerk des Workshops liegt neben Live-Demos und Übungseinheiten auf dem theoretischen Input zur Entstehung traumatischer Scham- und Schuldgefühle und deren Dynamik im System.

Für den Workshop ist die vorherige Teilnahme an „PEP trifft Ego-States“ und „Traumatherapie leicht gemacht mit PEP“ unbedingt empfehlenswert.

Die Referentin **Anke Nottelmann** ist Diplom Psychologin, Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz und Supervisorin (DGSF). Nach klinischer Tätigkeit arbeitet sie seit über 30 Jahren in eigener Praxis. Ein Schwerpunkt ist die Behandlung von komplexen Traumafolgen und dissoziativen Phänomenen.

Sie ist Lehrreferentin für Systemische Traumatherapie unter anderem am Institut für Systemische und Familientherapie in Essen. Über ihr eigenes Trauma-Institut am Park bietet sie Fortbildungen rund um den Bereich Trauma an. Als Referentin auf zahlreichen Kongressen, bei Auditorium ´Netzwerk und Mitautorin in dem Buch „Synergien nutzen mit PEP“.

Basierend auf der tiefenpsychologisch fundierten humanistischen Psychotherapie und einer systemischen Haltung und Sichtweise verfolgt sie einen potentialorientierten, schulenübergreifenden psychotherapeutischen Ansatz. Das Teile-Konzept hat darin einen zentralen Stellenwert. Konsequenterweise an individuellen Lösungen und Potentialentwicklung orientiert, integriert sie wirksame innovative Methoden in bewährte Konzepte der Traumatherapie. Wertschätzender Humor, Freude und Leichtigkeit sind essentielle Begleiter ihrer Arbeit.

Wegweisende Lehrerinnen und Lehrer waren Wolf Büntig, Phyllis Kristal, Luise Reddemann, Ellert Nijenhuis, Helga Matheß, Michaela Huber, Suzette Boon, Michael Bohne, Gabriela von Witzleben und andere.