



REDEN REICHT NICHT!?
LESEPROBEN

Carl-Auer Verlag 

Sie finden Leseproben aus folgenden Büchern:



Michael Bohne / Sabine Ebersberger (Hrsg.)

Synergien nutzen mit PEP

Die integrative Kompetenz der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie in Psychotherapie, Beratung und Coaching
272 Seiten, Kt, 2019

€ (D) 34,95 / € (A) 36,00

ISBN 978-3-8497-0305-9

Auch als **eBook** erhältlich



Cornelia Hammer

Im Körper zu Hause sein

Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden
144 Seiten, Kt, 2019

€ (D) 21,95 / € (A) 22,60

ISBN 978-3-8497-0302-8

Auch als **eBook** erhältlich



Michael Bohne / Matthias Ohler /
Gunther Schmidt / Bernhard Trenkle
(Hrsg.)

Reden reicht nicht!

Bifokal-multisensorische Interventionsstrategien für Therapie und Beratung
232 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2019

€ (D) 29,95 / € (A) 30,80

ISBN 978-3-8497-0321-9

Synergien in Orange

2012 entstand die Idee zu einer Tagung zu den sogenannten *bifokal-multisensorischen Interventionsstrategien*. In Michael Bohne, Gunther Schmidt, Bernhard Trenkle und der Carl-Auer Akademie fanden sich die richtigen Partner, um das Projekt zu starten. Ein Titel für den ersten Kongress war rasch gefunden: *Reden reicht nicht!?*

Der Kongress 2019 in Bremen ist der dritte in einer Serie, die 2014 in Heidelberg begann und 2016 fortgesetzt wurde. Ziel war und ist, die vielen erfolgreichen Konzepte und Methoden in Therapie und Beratung, die darin einig sind, sich nicht zentral aufs Reden zu verlassen, die aber teils in Konkurrenz zueinander stehen, miteinander in einen fruchtbaren und entwicklungsfördernden Austausch zu bringen – durchaus auch über die eine oder andere Kontroverse.

Beteiligte sind PEP und andere Klopf- und Embodiment-Techniken, Impact-Techniken, Katathym-Imaginative Therapie (KIP), EMDR, EMI, Hypnose, Ressourcen-Therapie, Das Triadische Prinzip, Zapfen Somatics, u. v. a. m.

Ausrufe- und Fragezeichen im Titel *Reden reicht nicht!?* stehen dafür, dass ein fragender Ruf ins Feld geht, der für spannende und innovative konzeptionelle und methodische Angebote sorgen soll.

Es ist an der Zeit, hierfür auch publizistisch ein neues Forum zu eröffnen: Die Reihe in Orange beim Carl-Auer Verlag trägt ebenfalls den Namen *Reden reicht nicht!?*. Sie wird sich den nützlichen Entwicklungen widmen, die in diesen Feldern zu erwarten sind.

Natürlich schafft auch diese Reihe wieder fruchtbare Wechselwirkungen zu den anderen Buchreihen im Carl-Auer Verlag, in denen immer wieder Neues und Richtungweisendes aus der systemischen, hypnotherapeutischen, hypnosystemischen und aus weiteren Welten veröffentlicht wird. Das hat schon für viele Klassiker gesorgt. ►

Die ersten Bücher der neuen Carl-Auer-Reihe fokussieren auf *Zapfen Somatics* und auf die *Prozess- und Embodimentfokussierte Psychotherapie (PEP)*. *Synergien nutzen mit PEP* macht deutlich, wie weit die professionelle Verbreitung von PEP schon vorangekommen ist und in welchen Anwendungsbereichen sich das in besonderer Weise bewährt hat. *Im Körper zu Hause sein* eröffnet Therapieprofis, aber eben auch allen Nicht-Profis, beste Chancen für Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden über den Zugang zu den großen Potenzialen, die im eigenen Körper schlummern. Der zum Kongress 2016 erschienene Band *Reden reicht nicht!?* erscheint in seiner zweiten Auflage im neuen orangefarbenen Kleid.

Die Reihen-Herausgeber Michael Bohne, Gunther Schmidt und Bernhard Trenkle stehen für alles, was es dazu braucht, nützliche Entwicklungen anzustoßen und kontinuierlich voranzutreiben: Erfahrung, Innovationslust und Mut. We do it Auer way ...

Herzlich
Matthias Ohler
Geschäftsleiter

REDEN REICHT NICHT!?



Michael Bohne

Sabine Ebersberger (Hrsg.)

Synergien nutzen mit PEP

Die integrative Kompetenz
der Prozess- und Embodiment-
fokussierten Psychologie



CARL-AUER

Synergien nutzen mit PEP

Die integrative Kompetenz der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie
in Psychotherapie, Beratung und Coaching

„PEP und die Anderen“ – Methoden, Schulen und Anwendungsbe-
reiche: Behavioral-kognitive Ansätze, Bindungsbasierte Therapie und
Beratung nach K. H. Brisch, Embodimenttechniken in der Verhaltens-
therapie, humanistische Therapieansätze, Hypnotherapie, Kunstthera-
pie, Mediation, Neue Autorität, Neuropsychologische Therapie, Person-
zentrierter Ansatz nach Carl R. Rogers, Positive Psychotherapie, Provo-
kativer Ansatz, Psychodynamische Psychotherapie, Rational-Emotive
Verhaltenstherapie, systemische Ansätze, lösungsfokussierte Psychothe-
rapie, Systemische Aufstellungsarbeit, Theorie der Persönlichkeits-Sys-
tem-Interaktionen, Transaktionsanalyse, Transaktionsanalytisches
Konfliktlösungscoaching, Traumatherapie, Zürcher Ressourcen Modell

Mit Beiträgen von: Michael Bohne, Claudia Chodzinski, Charlotte Cor-
des und E. Noni Höfner, Sabine Ebersberger, Helmut Eichenmüller,
Cornelia van Eys, Tobias Gräßer, Denise Grauwiler, Martin Grunwald,
Evelyn Beverly Jahn, Amelie Jüttemann-Lembke, Carla van Kaldenker-
ken, Stefanie Kirschbaum, Adelheid Krohn-Grimberghe, Natalie Lang-
osch, Martin Lemme, Anke Nottelmann, Stefan Schmid, Brigitte Seel-
mann-Eggebert, Oliver Watzal, Richard Werringloer

Geleitwort

Solange wir zurückdenken können, hat unsere Spezies versucht, sich selbst – auch als Teil der Natur – besser zu verstehen. Diese Bemühungen ruhen zum Teil in sich selbst und zum anderen sind sie mit dem Ziel verbunden, sich von körperlichen und seelischen Leiden zu befreien. Der Wunsch, Erkrankungen zu heilen, hat die Beobachtung des eigenen Erlebens wie auch die Suche nach Möglichkeiten der Einflussnahme intensiviert. Auf diese Weise wurde schon vor vielen Tausend Jahren entdeckt, dass Pflanzen als Heilmittel genutzt werden können und dass heiße oder kalte Waschungen eine erstaunlich belebende Wirkung auf Körper und Seele entfalten.

In jüngerer Zeit, im Zuge der Aufklärung, wurden nicht nur mittelalterliche Weltverständnisse und Vorstellungen über Bord geworfen, sondern auch das Menschenbild änderte sich grundlegend. Einzug hielt ein sehr mechanisches Verständnis über den Menschen, und die ungreifbare (im wahrsten Wortsinn) Seele des Menschen wurde nun praktisch und theoretisch vom Körper getrennt. Gedanke und Geist waren nun nicht mehr Teil einer organischen Materialität, sondern die Denkfähigkeit unserer Spezies wurde zum größten Vorzug gegenüber allen anderen Lebensformen stilisiert und zudem konsequent entkörperlicht. Tiere behielten ihren Körper, aber diese hatten auch keinen Geist, den sie in die Waagschale der impliziten Bewertung einbringen konnten.

Vor diesem Hintergrund entwickelte sich ein Bemühen, die seelischen Leiden der Menschen durch Sprache und Gespräch ebenso zu heilen, wie es mithilfe von Säften und Pillen bei körperlichen Beschwerden schon möglich war. Der »seelische Apparat« sollte und konnte durch ein geschicktes Sprachnetz, durch Deutung und Assoziation von Fehlfunktionen befreit werden. Seelenärzte und später die therapeutisch tätigen Psychologen nutzten in ihren theoretischen und praktischen Ansätzen die Ergebnisse der experimentellen Verhaltensforschung, die ihrerseits von einer strikten Trennung psychischer und körperlicher Prozesse beseelt war. Am Gipfelpunkt dieser Entwicklung und unterstützt von der wirkungsmächtigen Hirnforschung, etablierte sich in

den Zünften der heilenden Psychologie ein zerrissenes Menschenbild: Seele ohne Körper.

Die strenge Fokussierung auf die Sprach- und Denkebene des Menschen verdrängte lange Zeit die elementare Einsicht, dass der Mensch ein dreidimensionales, ein körperliches Wesen ist. Aber trotz wissenschaftlicher Evaluationen und vereinigter akademischer Lehrstuhlkkräfte zeigten sich nach einigen Jahrzehnten die eklatanten Schwachstellen dieser Konzeption. Sie zeigten sich besonders dann, wenn von gängigen Konventionen unabhängige Behandlungsversuche unternommen wurden, unter Einbeziehung der körperlichen Erlebenswelten von Patienten.

Mehr und mehr wird und wurde der etablierte Therapiebetrieb mit methodischen Perspektiven konfrontiert und mit erstaunlichen Behandlungsergebnissen. Die einst vom Mainstream eher belächelten körpertherapeutischen Interventionsmethoden sind zahlreicher geworden, und in die undurchlässigen Mauern der impliziten Schulen haben sich Risse und Öffnungen eingearbeitet. Unterstützt wird diese Perspektiverweiterung auf die Körperlichkeit unserer Spezies durch eine zunehmende Anzahl wissenschaftlicher Publikationen, Lehrbücher, Symposien und Tagungen. Nunmehr ist es kaum noch möglich, die essentiellen Wirkungen körpertherapeutischer Interventionen bei der Behandlung zu leugnen. Den Stein der Weisen hat hierbei freilich noch niemand gefunden. Aber es befinden sich immer mehr Behandler und Behandlerinnen im Gespräch darüber, wie die Körperlichkeit des Menschen in einem psychologischen Behandlungskontext sinnvoll und zum Wohle der Patienten einbezogen werden kann.

Der vorliegende Band ist ein schriftliches Zeugnis dieser produktiven Auseinandersetzung, und es ist ihm eine breite Aufmerksamkeit in den verschiedenen Fachkreisen zu wünschen. Die einzelnen Beiträge zeigen eindrucksvoll, dass die Konzepte der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) bei sehr verschiedenen Störungsbereichen erfolgreich eingesetzt wie auch in verschiedene therapeutische Verfahren integriert werden können. Diese Bandbreite reicht von

psychodynamischen, verhaltenstherapeutischen, systemischen bis hin zu neuropsychologischen Behandlungsverfahren. Überdies hat sich ein beachtliches Anwendungsspektrum im Bereich Coaching und Beratung entwickelt, was ebenfalls in diesem Band durch verschiedene Beispiele dokumentiert wird. Die Bandbreite der Beiträge zeigt nicht nur die grundsätzlich konzeptionelle Integrierbarkeit von PEP in bestehende Behandlungsinstrumente, sondern sie lässt auch erahnen, dass die integrativen Potenziale noch lange nicht erschöpft sind. So ist zu erwarten, dass die Suche nach den besten interventionellen Methoden zur Behandlung oder Beratung auch mit diesem Band nicht abgeschlossen, sondern um wichtige Anregungen, Hinweise und Fragen bereichert sein wird.

Martin Grunwald
Leipzig, im Frühjahr 2019

Vorwort

Die Idee zu diesem Sammelband geht auf ein Gespräch der Herausgeber im Sommer 2017 zurück. Damals sind wir darauf gestoßen, dass es viele psychotherapeutische Praktiker und Coaches gibt, die Spannendes darüber berichten, wie sie die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP®) als Interventionstechnik in ihre Arbeit integrieren. Nachdem PEP bereits in dem Buch »Klopfen mit PEP« (Bohne 2010, 4. Aufl. 2019) in den Kontext unterschiedlicher Indikationen gesetzt wurde, fehlte bislang eine Zusammenstellung, wie PEP in psychotherapeutische oder Coachingmethoden integriert wird. Und voilà, die Idee für dieses Buch war geboren!

Die Umsetzung eines solchen Vorhabens war nur mit Unterstützung kompetenter Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Fachrichtungen realisierbar, die ihr jeweils spezifisches Fachwissen in das Gesamtgefüge des Buches einfließen ließen. Entstanden ist ein Band, der zugleich als Anwenderbuch und theoriegeleitetes Fachbuch konzipiert ist. Um beide Ansprüche zu erfüllen, zeigen die Autoren, wie sie PEP in ihre therapeutischen und Coachingansätze einbinden, und illustrieren dies mit Falldarstellungen. Die Beiträge gehen auch auf

die historische Entwicklung des jeweiligen therapeutischen und Coachingansatzes ein und skizzieren kurz deren theoretischen Grundlagen. Dies ermöglicht nicht nur eine praktische, sondern auch eine theoretisch-konzeptionelle Verankerung von PEP als Zusatztechnik in unterschiedlichen psychotherapeutischen und Coachingansätzen.

Betonen möchten wir, dass alle im vorliegenden Buch vorkommenden Therapieformen und Coachingmethoden erprobte, theoriegeleitete Verfahren sind. Die praktischen Illustrationen in den Fallbeispielen veranschaulichen, wie eine Integration von PEP möglich ist, keineswegs ist damit aber gemeint, dass es *nur so* gehen kann. Alle fallbezogenen Angaben sind selbstverständlich so weit modifiziert und verfremdet, dass die Anonymität der betroffenen Personen gewahrt bleibt.

Das vorliegende Buch richtet sich an alle PEP-interessierten Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und Coachs und kann als eine Inspirationsquelle verstanden werden, wie sich PEP in Therapie, Coaching und Beratung integrieren lässt. Dem aufgeschlossenen Laien bietet es einen fundierten Überblick der PEP im Kontext von Psychotherapie und Coaching.

Dabei werden im Buch die grundlegenden Techniken und Begrifflichkeiten der PEP, sofern sich die Autoren der Beiträge darauf beziehen, meist nur kurz angesprochen. Die eingehende Darstellung und Diskussion der Techniken und Begrifflichkeiten der PEP kann in »Klopfen mit PEP« (Bohne 2019) nachgelesen werden.¹

Der einführende Text (Michael Bohne, *Kapitel 1*) beschreibt die neuesten Entwicklungen der PEP und zeigt auf, welche diagnostischen und interventorischen Muster zur PEP gehören. Auch auf die jüngste Studienlage zu den Klopftechniken ganz allgemein wird kurz eingegangen.

In *Teil I*, der sich den psychodynamischen Ansätzen widmet, wird die Integration von PEP in die Psychodynamische Psychotherapie

1 Verweise auf das Basiswerk beziehen sich stets auf die aktuelle 4. Auflage 2019. Dabei wurde auf Seitenangaben weitgehend verzichtet zugunsten ganzer Kapitel, deren Nummerierung in der 3. und 4. Auflage unverändert geblieben ist.

(Amelie Jüttemann-Lembke, *Kapitel 2*), in die Traumatherapie (Anke Nottelmann, *Kapitel 3*) und in die Bindungsbasierte Therapie und Beratung nach K. H. Brisch (Claudia Chodzinski, *Kapitel 4*) dargestellt.

In *Teil II*, der den Blick auf behavioral-kognitive Ansätze richtet, erklären die Beiträge die Verbindung von PEP mit der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (Natalie Langosch, *Kapitel 5*) und mit Embodiment-techniken in der Verhaltenstherapie (Evelyn Beverly Jahn, *Kapitel 6*).

Die Einbindung von PEP in den personenzentrierten Ansatz von Carl R. Rogers (Brigitte Seelmann-Eggebert, *Kapitel 7*), in die Positive Psychotherapie (Richard Werringloer, *Kapitel 8*) und in die Transaktionsanalyse (Adelheid Krohn-Grimberghe, *Kapitel 9*) zeigt der *Teil III* über humanistische Therapieansätze.

PEP-Interventionen als Zusatztechnik für systemische Ansätze werden in *Teil IV* jeweils im Kontext der lösungsfokussierten Psychotherapie (Stefanie Kirschbaum, *Kapitel 10*), der Hypnotherapie (Cornelia van Eys, *Kapitel 11*), des Provokativen Ansatzes (Charlotte Cordes und E. Noni Höfner, *Kapitel 12*), der systemischen Aufstellungsarbeit (Helmut Eichenmüller, *Kapitel 13*) und der Neuen Autorität (Martin Lemme, *Kapitel 14*) diskutiert.

Darüber hinaus wird in *Teil V* die Integration von PEP in die neuropsychologische Therapie (Tobias Gräber, *Kapitel 15*) und in die Kunsttherapie (Sabine Ebersberger, *Kapitel 16*) vorgestellt.

Coachs zeigen und diskutieren in *Teil VI*, wie Verbindungen von PEP zu dem Zürcher Ressourcen Modell (Denise Grauwiler, *Kapitel 17*), dem transaktionsanalytischen Konfliktlösungscoaching (Oliver Watzal, *Kapitel 18*), der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (Stefan Schmid, *Kapitel 19*) und der Mediation (Carla van Kaldenkerken, *Kapitel 20*) hergestellt werden kann.

Wie die Lektüre des vorliegenden Buches aufzeigt, kann PEP in den unterschiedlichsten Ansätzen zu einer deutlichen Prozesserleichterung und -beschleunigung und somit zu einer Prozessoptimierung führen. Die Autoren sind ja allesamt begeisterte Anwender ihrer jeweiligen Ansätze – sie erachten die PEP als Bereicherung und Erleichterung.

Auf ausdrücklichen Wunsch des Verlags verwenden wir bei Personenbezeichnungen die männliche Schreibweise, obgleich jeweils beide Geschlechter gemeint sind. Damit sollen Doppelnennungen, typografische Lösungen mit Sternchen oder Unterstrich oder das große »I« zugunsten der besseren Lesbarkeit vermieden werden. An Stellen, an denen die jeweilige Geschlechtszugehörigkeit von Bedeutung ist, wird sprachlich differenziert.

Besonderer Dank gilt abschließend all jenen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch entstehen konnte: zunächst allen Autorinnen und Autoren, die ihre Beiträge nach unseren Vorgaben in Bezug auf Struktur, Inhalt und Umfang verfasst und sich geduldig mit unseren Überarbeitungswünschen auseinandergesetzt haben; weiter den Verantwortlichen im Carl-Auer Verlag, Matthias Ohler, Dr. Ralf Holtzmann, Klaus W. Müller, die an das Projekt geglaubt und uns über die verschiedenen Entstehungsphasen hinweg kontinuierlich und kompetent begleitet haben; und last but not least unserem Lektor Markus Pohlmann, der mit großer Sorgfalt unseren Texten den letzten Schliff gegeben hat. Dafür danken die Herausgeber.

*Michael Bohne, Sabine Ebersberger
Hannover und München, im März 2019*

Michael Bohne

PEP – State of the Art

Beim Verfassen dieses Textes ist es circa zehn Jahre her, dass ich 2008 das PEP-Konzept aus den Klopftechniken heraus entwickelt habe. Woher das Klopfen kommt, wie es funktioniert, wieso ich PEP daraus entwickelt habe, wie PEP genau funktioniert und was man alles beachten sollte, wenn man mit PEP arbeitet, habe ich an anderer Stelle detailliert beschrieben (Bohne 2008, 2011, 2019). Dies alles möchte ich deshalb an dieser Stelle nicht wiederholen. Hier geht es mir eher darum aufzuzeigen, welche größeren Linien in der Entwicklung von PEP wichtig waren und welche diagnostischen und interventorischen Muster zu PEP gehören.

Dieses Vorgehen wird Leser, die eine gewisse Vorliebe an Mustererkennung haben, interessieren und vielleicht sogar faszinieren, es wird aber manche Leser, die eher konkrete Beispiele für ein gutes Verständnis brauchen, gegebenenfalls etwas frustrieren. Solche Leser werden in meinen anderen Büchern und in den Kapiteln der anderen Autoren dieses Bandes auf ihre Kosten kommen, denn es ist unter anderem das Ziel dieses Buches, sehr dezidiert aufzuzeigen, wie PEP in die verschiedensten Methoden integriert werden kann.

Embodimentverfahren in der Psychodynamischen Psychotherapie

Die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) nach Michael Bohne erweitert die Arbeitsweise von psychodynamischen Verfahren sinnvoll und effektiv. Es ist ein konsequent und praktisch sehr gut durchführbares modernes multisensorisches Interventionsverfahren. Die heilende Wirkung von Körperbezügen und hilfreichen inneren Bildern im Rahmen von sprachbetonten therapeutischen Prozessen erfordert das anschauliche Aufzeigen solcher Vorgehensweisen. Diese Anschaulichkeit wird sinnvollerweise in laufenden Therapien vermittelt bzw. erlebbar gemacht. Die konsequente spezifische Stressreduktion innerhalb von kurzfristigen und länger dauernden nachhal-

tigen psychodynamischen Psychotherapien sowie die Vermittlung der Umsetzung verschiedener Techniken durch den Patienten selbst als »gelerntes Selbsthilfeprinzip« sind dabei besonders wichtig.

Amelie Jüttemann-Lembke

PEP als wirksame Bereicherung der Behandlung bei komplexen Traumafolgen

Wie Praxiserfahrungen zeigen, können der systematische und wohl-dosierte Einsatz von PEP-Elementen mit seiner multisensorischen Stimulation bei gleichzeitiger kognitiver Fokusaktivierung und das klar strukturierte Bindungsangebot in allen Phasen der Behandlung von Menschen mit komplexen Traumafolgen deren Prozess beschleunigen, erleichtern und sehr gezielt unterstützen. Große Erfolge werden im Hinblick auf Selbstwirksamkeitserleben, Selbstmanagement, Unterstützung des Kohärenzerlebens und Förderung der integrativen Systemkapazitäten beobachtet, letzteres besonders auch beim nachhaltigen Transfer im Rahmen der Lebens- und Alltagsgestaltung der Klienten. Die durch gemeinsame Exploration humorvoll gefundene und im Körper verankerte Lösung scheint ein wesentlicher Attraktor für die Umsetzung im Alltag zu sein. PEP ist eine wirksame Bereicherung und Ergänzung in der Behandlung bei komplexen Traumafolgen. Ausreichende Erfahrung und Schulung zum Verständnis der Komplexität der Phänomene und die Kompetenz, diese in einfache Handlung umzusetzen, sind wichtige Voraussetzungen.

Anke Nottelmann

Bindungsbasierte Beratung und Therapie nach K. H. Brisch – Mit PEP und BBT zu einer sicheren Bindung während Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft

Als Beraterin für Psychotraumatologie sowie als Trainerin und Dozentin in pädagogischen und psychiatrischen Arbeitsfeldern ist für mich die Arbeit an Bindungsstilen, Bindungsstörungen und Bindungstraumatisierungen unerlässlich geworden. Die transgenerationale Weitergabe von ungünstigen bis schädigenden Bindungsqualitäten kann nicht positiv beeinflusst oder gestoppt werden, wenn diese »Gefühls-

erbschaft« (so von Sigmund Freud genannt, Moré 2013) nicht bewusst gemacht wird. Andernfalls werden Verhaltensschemata unbewusst reinszeniert, Schuld- und Versagensgefühle ausgelöst und je nach Schwere der eigenen Bindungsstörungen auch schwerwiegende Persönlichkeitsentwicklungsstörungen in die nächste Generation übertragen.

Die Verknüpfung von Bindungstheorie, BBT und PEP bei einer bisher eher vernachlässigten Zielgruppe kann positive Veränderungen effektiv und zielgerichtet möglich machen und als präventives »Zukunftsinvestment« betrachtet werden. Schwangerschaft und Mutterschaft sind in unserer Gesellschaft mittlerweile zu vulnerablen Lebensphasen geworden. Gesellschaftliche Faktoren wie die Zunahme des Anteils der Alleinerziehenden müssen mehr Beachtung finden. Frauen rund um Schwangerschaft und Geburt weisen häufig Selbstzweifel auf, ungelöste, oft noch nicht benennbare Konflikte kommen in dieser Phase zum Vorschein. Die Arbeit mit Schwangeren, Müttern/Eltern und Kindern findet zwar im Rahmen der »frühen Hilfen« schon statt, bezieht sich jedoch eher allgemein auf Prävention und Kinderschutz (siehe hierzu www.fruehehilfen.de). Therapeutische Interventionen, die schonend und selbstständig durchführbar und dabei wirksam sind, gibt es noch zu wenige. Hier sehe ich in der Verknüpfung von BBT und PEP eine sehr gut machbare und effektive Methode. Die Einfachheit der selbstständigen Handhabung von PEP und die vielen positiven Resultate aus meiner bisherigen Praxis, schonend ohne eine tiefergehende Traumaexposition zu arbeiten, passt übrigens zu Bowlbys eigener Entwicklung: Er wandte sich von der klassischen Psychoanalyse ab und setzte seine Therapieschwerpunkte auf die aktuellen Lebensschwierigkeiten seiner Klienten, nicht auf die Aufarbeitung unbewusster Kindheitserinnerungen.

Claudia Chodzinski

Unbedingte Selbstakzeptanz – PEP und die Rational-Emotive Verhaltenstherapie

Ich finde die Integration von PEP im Prozess der REVT äußerst hilfreich. Zum einen unterstützen PEP-Interventionen wie *Klopfen* und

Selbstakzeptanzübung, dass ein sehr dynamischer und intensiver Prozess gut handhabbar bleibt und ich als Beraterin und Therapeutin nah am Erleben des Klienten bleiben kann. Darüber hinaus gelingt es mir durch die Kombination beider Modelle schneller, irrationale Gedanken aufzudecken und zu verändern.

Ellis selbst hat die REVT als offene, nicht dogmatische und integrative Methode beschrieben, die sich weiterentwickeln und die neuesten Erkenntnisse der wissenschaftlichen Forschung (Gehirnforschung) berücksichtigen soll, wenn es hilft, »die Ziele von Klienten und Therapeut zu erreichen« (Ellis 2008, S. 321). So hat sich die REVT in den letzten Jahren als »akzeptanzbasierte Psychotherapie« neu aufgestellt (Spitzer 2017, S. 41), welche die Bedeutung der Emotionen stärker herausstellt (Schwartz 2008/2009, S. 19). Das Einbeziehen des Körpers in den Veränderungsprozess durch die Embodimentfokussierung der PEP geht in der Entwicklung noch einen Schritt weiter und ermöglicht einen Brückenschlag zwischen REVT und Methoden der »vierten Welle« der Verhaltenstherapie, bei der die Bedeutung des Körpers verstärkt in die psychotherapeutische Behandlung eingebunden wird.

Natalie Langosch

Embodimenttechniken in der Verhaltenstherapie – VT 4.0

Klare Struktur und Systematik sind Merkmale der Verhaltenstherapie. Ein strukturiertes Vorgehen bietet auch die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie und stellt darüber hinaus einen körperbasierten Zugang zur Verfügung. Dies ist eine gewinnbringende Ergänzung und Erweiterung der klassischen VT-Verfahren.

Neuere Erkenntnisse der biologischen Psychologie und der Resonanzforschung sprechen dafür, dass gemeinsames Klopfen noch weit mehr bewirkt als Schutz vor Burn-out und sekundärer Traumatisierung. Wir dürfen hypothetisieren, dass Rhythmik, Imitation und Spiegeln eine gewinnbringende Beziehungsdynamik ermöglichen, die weit mehr ist als »Reden über«. Die Kombination mit der SBT macht einen

erfolgreichen Therapieverlauf wahrscheinlicher und verspricht eine erlebnisreiche Vielfalt im Therapieraum mit einer satten Prise Humor. Und auch Lust und Lachen sind ohne den Körper nicht erlebbar!

Evelyn Beverly Jahn

PEP und seine Anwendung im personzentrierten Ansatz von Carl R. Rogers

Die Techniken der PEP lassen sich sehr gut in den personzentrierten Ansatz integrieren. Beide Ansätze sind prozessorientiert und basieren auf einer guten therapeutischen Beziehung verbunden. Die Ziele des Klienten in der Gesprächspsychotherapie, Selbstkongruenz, Selbstakzeptanz und Selbstempathie, werden in der PEP z. B. mit der Selbstakzeptanzübung und dem Kognitions-Kongruenz-Test verfolgt. Die Anwendung der PEP-Tools erfordert vom Therapeuten Flexibilität und soll mit der Fähigkeit, dem Klienten hilfreiche Beziehungsangebote zu machen, an dessen Prozess orientiert sein. Diese Forderungen decken sich mit denen des personzentrierten Ansatzes.

Brigitte Seelmann-Eggebert

»Wer allein arbeitet, der addiert, wer zusammenarbeitet, der multipliziert« – PEP in der Positiven Psychotherapie nach Nossrat Peseschkian

Die Kombination von PEP mit dem Verfahren der Positiven Psychotherapie hat meine Arbeit mit psychosomatischen Patienten in der Allgemeinarztpraxis erheblich verbessert und beschleunigt. Ich kann Patienten, die sich bei mir mit körperlichen Beschwerden in der allgemeinärztlichen Sprechstunde vorstellen und die ich in der Regel zuerst osteopathisch behandle, psychosomatisch und psychohygienisch beraten und ihnen zudem zeitnah anbieten, was ich niederfrequente psychotherapeutische Sitzungen mit hohem Wirkungsgrad (»high impact«) nenne. Diese Sitzungen können wegweisend für die grundlegende Lösung ihrer Probleme sein oder bei schwerwiegenderer Problematik den wegen Wartezeiten meist zeitlich verzögerten Beginn einer von den Krankenkassen bezahlten Psychotherapie emotional erleichtern. Die-

ses geht nur durch die Kombination der emotionalen und kognitiven Elemente beider Therapieformen, die sich wechselseitig potenzieren.

Richard Werringloer

Transaktionsanalyse mit PEP

PEP lässt sich sehr gut in meine Arbeit als Transaktionsanalytikerin integrieren. Als Analyseinstrument ergänzt sie das Herausarbeiten von Skriptüberzeugungen. Mit ihren Interventionstechniken unterstützt PEP die Entwicklung einer größeren Autonomie und einer konstruktiven Grundhaltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber. *Adelheid Krohn-Grimberghe*

Lösungen auf der Spur – Wie PEP die lösungsfokussierte Psychotherapie bereichert und beschleunigt

Wer die PEP-Zusatztechniken einsetzt, arbeitet mit einer lösungsorientierten Grundhaltung. Im Prozess wird zwar immer wieder auf die bestehenden Probleme, Belastungen und inneren Blockaden fokussiert. Dies jedoch aus bestem Grund: Die PEP-Techniken sind bei gleichzeitiger Fokussierung auf die bestehenden Belastungen besonders wirkungsvoll. PEP bereichert und beschleunigt den lösungsfokussierten Beratungsprozess und bringt außerdem ein zusätzliches Maß an Leichtigkeit und Humor hinein. Mein Eindruck ist, dass Zukunftsvisionen und wahrgenommene Ressourcen mithilfe von PEP-Interventionen noch tiefer verankert und nutzbar gemacht werden können, als es die lösungsfokussierte Vorgehensweise für sich vermag. Die Kombination von Lösungsfokus und PEP erscheint mir daher als Erfolgsmodell für wirksame Therapie (und Coaching).

Ganz im Sinne einer Kurzzeittherapie ist folgende Erfahrung: Das Zusammenspiel von lösungsfokussierter Vorgehensweise und PEP-Interventionen macht den Therapeuten bzw. Coach noch schneller überflüssig. Und genau so soll es sein.

Stefanie Kirschbaum

PEP und Hypnotherapie – Ein starkes Team

Als der hypnotherapeutische Prozess aufgrund massiver körperlich lähmend erlebter Ängste zum Stillstand kommt, lassen die blockierenden Widerstände sich durch die Integration von PEP auflösen. Offensichtlich sind in der Krötenmetapher traumatische Erlebnisse und Erinnerungen in Bezug auf den Vater eingefroren. Diese werden während des Klopfens nach Herunterregulation im limbischen System deutlich. Da dabei vorübergehender Schwindel auftritt und die Klientin die Luft anhält (Hirnstammsymptomatik), kann man vermuten, dass es während des Klopfens auch eine Wirkung im Hirnstamm gibt. Nach Reduktion des mit den traumatischen Erlebnissen verbundenen subjektiven Stresses geht der selbstorganisatorische Prozess gut voran.

Erst als in der Hypnose Ressourcen aktiviert und nacheinander verschiedene angstbesetzte Themen unbewusst metaphorisch bearbeitet worden sind, vermag die Patientin sich dem traumatischen Kernthema zu nähern. Dieses wird jedoch erst nach Einführung des Klopfens in Verbindung mit der Selbstbestätigungsübung und der dadurch erfolgten Reduktion der Angst auf ein erträgliches Niveau deutlich und durch weiteres Klopfen sowie Bearbeitung der Big-Five-Lösungsblockaden adaptiert bzw. integriert.

Berührung schafft laut Hartman (2017) Vertrauen und Containment, aktiviert und stärkt Ressourcen, erzeugt eine Herunterregulierung des autonomen Nervensystems. Das Körperunbewusste wird angeregt, sodass tiefe Schockzustände ins Fließen kommen können (ebd.). Nach der *Polyvagalthorie* von Stephen Porges besteht das autonome Nervensystem aus drei Anteilen, die durch neurozeptive Regulationsmechanismen unwillkürlich aktiviert werden (Porges 2018, S. 40 f.):

- Der *ventrale Vagus* wird bei gefühlter Sicherheit über Augenkontakt, Gesichtsausdruck und Stimme aktiviert.
- Der *Sympathikus* mobilisiert bei Gefahr die Kampf- und Fluchtreaktion.
- Der *dorsale Vagus* führt bei Lebensbedrohung zu Immobilisation und Starre.

Traumata beeinflussen durch Dissoziation und Einschalten des dorsalen Vagus unsere Fähigkeit, im Kontakt mit anderen den ventralen Vagus zur Selbstberuhigung zu nutzen. Nur wenn der Patient sich sicher fühlt, wird die zur Heilung von Bindungsverletzungen erforderliche Neuentwicklung neuronaler Pfade möglich (ebd., S. 190 f.). Das Klopfen mit PEP fördert vermutlich die Selbstregulation, die im dorsovagalen Schockzustand nicht mehr möglich war. Es funktioniert sozusagen als Erdungs- und Stabilisierungsmechanismus. Klopfen im Gesicht mit gutem Blickkontakt zum Sicherheit vermittelnden Therapeuten aktiviert scheinbar den mit der Gesichts- und Kopfmuskulatur sowie den Gesichtsnerven verbundenen ventralen Vagus. Hypothetisch könnte das Klopfen neuronale Netzwerke mit Verbindung zum limbischen System so verstören, dass die zugehörigen Bilder, Emotionen und Körpersensationen aus dem Hirnstamm ins Fließen kommen und bewusst werden. Das lässt die Vermutung zu, dass Klopfen direkt wie indirekt diesen Bereich beeinflussen könnte. Hierzu würde auch passen, dass unter PEP hirnstammgesteuerte Symptome wie z. B. Schwindel, Stocken der Atmung, Herzklopfen, Räuspern etc. auftreten.

Zusammenfassend gilt: Die Einführung von PEP in die Hypnotherapie erleichtert die Therapie sowohl für die Patienten als auch für die Therapeuten.

Cornelia van Eys

Provokativer Ansatz und PEP

Der Provokative Ansatz und PEP sind wesensverwandt. Beide sind Kurzzeitbehandlungen, die den Widerstand der Klienten gegen ihre Selbstsabotage hervorrufen. Beide geben dem Klienten die Selbstverantwortung und die Kontrolle über sein Leben zurück und verhindern die Entstehung von Abhängigkeiten vom Berater. Beide Vorgehensweisen zielen in dieselbe Richtung: die Befreiung des Klienten aus einem emotionalen Korsett, das aus altem Ballast und fixen Ideen besteht und den Klienten sowohl daran hindert, sich selbst zu akzeptieren als auch sich weiterzuentwickeln. Wir orientieren uns dabei an den Inhalten

der PEP-Instrumente, ohne sie systematisch einzusetzen. Unsere Vorgehensweise ist anarchischer und weniger strukturiert. Wir gehen sehr intuitiv vor und hangeln uns ohne einen festen Plan von Satz zu Satz. Wenn wir dabei einen emotional geladenen Punkt treffen, bleiben wir dabei und bauen ihn aus, indem wir z. B. klopfen, wenn die Emotionen zu stark werden und keine sonstige Kommunikation mehr möglich ist, und/oder uns enthusiastisch für die Vorteile der Selbstschädigung begeistern, um den Widerstand des Klienten und seine Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen.

Mit dem Klopfen bekommen die Klienten ein nützliches Instrument in die Hand, das sie auch zu Hause ohne Schwierigkeiten einsetzen können. Wir geben den Klienten außerdem eine Tonaufnahme der Stunde mit nach Hause und raten ihnen, sich diese nochmal anzuhören, denn das hat erfahrungsgemäß einen starken Zusatzeffekt. Das erneute Abhören der Tonaufzeichnungen und das Klopfen sind die einzigen »Hausaufgaben«, die wir vorschlagen, und es bleibt im Ermessen der Klienten, ob sie dieser Empfehlung folgen wollen oder nicht. Die meisten tun es.

Charlotte Cordes und E. Noni Höfner

Systemische Aufstellungsarbeit – Mit PEP aus der Verstrickung

Zwar scheinen beide Methoden auf den ersten Blick sehr unterschiedlich zu sein – auf den zweiten Blick haben sie eine zentrale Gemeinsamkeit, nämlich die Einbeziehung des Körpers in den Therapieprozess: Als Verkörperung im Aufstellungsprozess, als somatischer Kompass und als Ebene der Intervention. Die Erfahrung zeigt, dass es beim Aufstellen mit beiden Seiten der binokularen Brille zu wunderbaren Synergien kommen kann. So liefert PEP mit dem KKT nicht nur einen präzisen Kompass für die Ortung der Loyalität, sondern es wirkt auch oft wie Öl im Getriebe der Aufstellung, und der dem PEP inhärente Humor ermöglicht mehr Leichtigkeit, ohne dem Prozess Tiefe zu nehmen.

Helmut Eichenmüller

Stärke statt (Ohn-)Macht – Neue Autorität mit PEP im systemischen Elterncoaching

Das Vorgehen beim Anwenden des Konzepts der Neuen Autorität stellt teilweise eine Umkehr des üblichen pädagogischen und therapeutischen Denkens dar. Es verabschiedet sich von Maßnahmen, die Druck, viele Gespräche mit Appellen an die Einsicht oder mit angedrohten Sanktionen beinhalten. Vielmehr geht es um die Klarheit, die Beziehungs- und Bindungsorientierung sowie der Transparenz im Vorgehen der Eltern bei gleichzeitiger Würdigung aller Beteiligten – also ihrer Präsenz. Diese lässt sich wie beschrieben zu einem großen Teil auch mit dem Erleben von Selbstwirksamkeit erklären. Der Verlust dieser Selbstwirksamkeit durch Machtkämpfe, wiederholtes Reden und Appellieren sowie Nachgiebigkeit oder auch Flucht ist letztlich ein Versuch zur Emotionsregulation der Eltern. Dieser ist zugleich mit der Absicht verbunden, wieder erzieherisch wirksam zu werden. Die Tools von PEP sind insofern enorm hilfreich, da sie die Eltern durch ihre emotionale Wirksamkeit beruhigen und deren Reflexionsfähigkeit wiederherstellen. Das sonst manchmal mühevoll Erläutern der Zusammenhänge und die Änderung der Perspektive der Eltern in Bezug auf das erlebte Geschehen werden durch PEP und aufstellungsbezogene Vorgehensweisen um ein Vielfaches beschleunigt.

Die Mutter aus dem eingangs beschriebenen Fallbeispiel hat durch das Klopfen gelernt, sich selbst zu regulieren. Zudem konnte sie durch die Bearbeitung der Big-Five-Lösungsblockaden, bei ihr vorrangig Selbst- und Fremdvorwürfe wie parafunktionale Erwartungen gegenüber anderen, deutlich mehr Sicherheit und Überzeugungskraft in ihrem Vorgehen erlangen. So gelang es ihr trotz der Provokationen ihrer Tochter, bei sich zu bleiben, sogar schweigend zu sitzen (schweigende Gespräche), obwohl diese Situation zunächst weitere emotionale Reaktionen ihrer Tochter provozierte. Darüber hinaus setzte sie mehrere Interventionen aus dem Bereich der Haltungs- und Handlungsaspekte (Kapitel 14.2) um, vorrangig Transparenz und Unterstützung sowie Protest und Versöhnungsgesten, wie in ihrer Ankündigung beschrieben.

Die auf diese Weise wieder gestärkte und stabilisierte Präsenz ermöglicht das Erleben von Resonanzräumen und Atmosphären, welche Bindung wieder möglich machen bzw. vertiefen. Das detaillierte Vorgehen erfordert von Fall zu Fall Differenzierungen. Die Grundzüge sind allerdings wiederkehrend erkennbar, wirksam und deshalb sehr erfolgreich – und zwar weitgehend unabhängig vom Bildungsniveau oder von kulturellen Wurzeln der betreffenden Familien. *Martin Lemme*

Neuropsychologische Therapie mit PEP

Der Einsatz von PEP stellt eine hervorragende Ergänzung zu den bestehenden Interventionen der neuropsychologischen Therapie dar. PEP-Techniken lassen sich sowohl zur Förderung kognitiver Funktionen und des Umgangs mit hirnorganisch bedingten Verhaltensauffälligkeiten nutzen als auch zur Bearbeitung spezifischer Problemstellungen der Krankheitsbewältigung. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Bearbeitung von Frustration, Verwirrung und Veränderungen des Selbstbilds. Der Unterstützung des Umgangs mit den neu erlebten Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit in sozialen Beziehungen, Alltag und Beruf sowie der Bearbeitung von Frustration und Selbstvorwürfen kommt eine besondere Bedeutung zu.

Darüber hinaus unterstützt PEP die Emotionsregulation bei häufigen affektiven Folgeproblemen (z. B. Angst vor erneutem epileptischem Anfall, Schlaganfall) und bei als oftmals besonders beschämend empfundenen hirnorganischen Störungen der Affektregulation (pathologisches Weinen, Impulskontrolle, Aggressivität). Dabei ist offen, inwieweit PEP einen für den Betroffenen bedeutsamen Schritt in Richtung der Wiedererlangung von Einfluss und Kontrolle über die Affektregulation unterstützt oder sogar in der Lage ist, die dahinter liegenden hirnorganischen Mechanismen zu beeinflussen.

Die angenommenen Wirkmechanismen von PEP lassen sich mit hoher Passgenauigkeit auf die Anwendung im Rahmen der neuropsychologischen Therapie übertragen. Da die Ursachen der Probleme von Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen in einer körperlichen

Verletzung des Zentralnervensystems bestehen, ist eine Beeinflussung der Erkrankungsfolgen durch die Einbeziehung des Körpers besonders plausibel und anschlussfähig.

Die hier beschriebenen Erfahrungen entstammen der klinisch-therapeutischen Arbeit mit Patienten mit Hirnverletzungen. Eine systematische Erfassung und wissenschaftliche Bewertung der Beobachtungen ist wünschenswert und steht noch aus. *Tobias Gräßer*

Zwischen diagnostischer Suche und therapeutischer Intervention – PEP in der Kunsttherapie

In ihrer Struktur sind sich Kunsttherapie und PEP ähnlich. Beide zeichnen sich durch einen kontinuierlichen Wechsel zwischen diagnostischer Suche und therapeutischer Intervention aus. Kennzeichnend für PEP ist, dass dieser Schwenk durch die klare Interventionsarchitektur der PEP leicht und treffsicher durchgeführt werden kann. So erlebe ich in meiner kunsttherapeutischen Praxis, dass eine am Therapieprozess orientierte Kombination von Kunsttherapie und PEP diesen Prozess deutlich schneller und effektiver werden lässt. Eine strukturierte, wohlüberlegte Einbettung von PEP in die Kunsttherapie erweitert somit das Spektrum der kunsttherapeutischen Möglichkeiten um die entsprechenden PEP-Techniken. Die systematische Vorgehensweise bei diesem Prozess und die daraus resultierenden effizienten Behandlungsstrategien sind es, was die Integration von PEP für meine kunsttherapeutische Arbeit so interessant macht. *Sabine Ebersberger*

Das Zürcher Ressourcen Modell – Integration von PEP am Beispiel arbeitsbezogener Themen

Arbeit ist einer der größten Glücksfaktoren – im positiven Fall. Im negativen Fall ist sie einer der größten Unglücksfaktoren. Unsere Arbeitskultur befindet sich in kontinuierlichem Wandel und erfordert neue Kompetenzen, Kreativität, Selbstverantwortung und Veränderungsbereitschaft. Nur wer bereit und in der Lage ist, sich ebenfalls zu wandeln,

dem bietet die sich verändernde Arbeitskultur neue, oft zutiefst befriedigende Lebensoptionen.

Die stetigen Veränderungen in der Arbeitswelt betreffen alle Berufstätigen, unabhängig von Hierarchiestufen, Branchen und Aufgabengebieten. Nicht alle kommen damit zurecht. Nur selten werden sie dabei professionell begleitet. Individuelle Bedürfnisse werden häufig nicht berücksichtigt, sodass Betroffene Blockaden erleben und ihre Kompetenzen und Interessen nicht vollumfänglich in ihre Arbeit einbringen können. Dies kann zu einem Teufelskreis führen, in dem sie sich im Arbeitsumfeld als nicht wirksam erleben, ihre Arbeitsziele nur teilweise erreichen, sodass Erfolg und Anerkennung ausbleiben, was seinerseits die Verunsicherung verstärkt. Gefühle der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins treten auf mit weiteren Folgen wie Burn-out, Karriereknick oder Kündigung ohne Anschlusslösung. Auch die dauernde »Selbstoptimierung« mit der Absicht, für den Arbeitsmarkt attraktiv zu bleiben, kann eine ungesunde Dynamik annehmen. Menschen, die hierfür nicht gewappnet sind, sich ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten nicht bewusst sind, haben es schwer.

In meiner Praxis als Laufbahncoach mache ich die Erfahrung, dass Menschen selbst in manchmal sehr belastenden Arbeitssituationen durch die Anwendung von PEP und ZRM wieder Selbstwirksamkeit erleben und sich angesichts stetiger Veränderungsprozesse und zunehmender Komplexität ihren Bedürfnissen entsprechend durch ihr Arbeitsleben steuern können. Mit der Anwendung von PEP und ZRM gelingt ihnen ein Wechsel von der Opfer- in die Gestalterrolle sowie eine Abgrenzung trotz stetig steigender Anforderungen. Sie erkennen wieder Sinn in ihrer Arbeit, können Motivation aufrechterhalten und dadurch Weichen für ein zufriedenes und gesundes Arbeitsleben stellen. Zudem erkennen sie frühzeitig Situationen der Überforderung, um sich fachliche Unterstützung zu holen.

Die Kombination von PEP und ZRM ermöglicht Klienten eine lust- und wirkungsvolle Bearbeitung ihres Veränderungswunsches mit nach-

haltiger Wirkung und Coachs, Beratern und Therapeuten ein spielerisches Jonglieren und Kombinieren verschiedener Anwendungstechniken.

Denise Grauwiler

Gummibänder beklopfen – Autonomie und Selbstwirksamkeit fördern!

Transaktionsanalytisches Konfliktlösungscoaching mit PEP

Das Fallbeispiel zeigt, wie es einem Coachee gelingen kann, in kürzester Zeit einen Teufelskreis zu durchbrechen, der sich immer mehr ein- und festgefahren hatte. Der PEP als in den Coachingprozess eingebundener Technik kommt hier große Bedeutung zu, da die bisherigen systemisch-transaktionsanalytischen Interventionen zwar hilfreich waren, aber nicht zur entscheidenden Musterunterbrechung führten.

Die PEP-Interventionen scheinen in diesem konkreten Fall »den Unterschied gemacht zu haben, der den Unterschied macht«. Der Coachee kann wieder alle seine Kompetenzen bzw. sein Erwachsenen-Ich zur Problemlösung aktivieren, ohne jemand anderen ändern zu müssen. Dabei ermöglicht PEP als integrierte Zusatztechnik auf leichte Art und Weise die in der TA angestrebte Grundhaltung »Ich bin okay, du bist okay« sowie die Fähigkeit zur Spontaneität und zur Bewusstheit als zentrale transaktionsanalytische Autonomieaspekte.

Oliver Watzal

PEP als ideale Ergänzung der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen

Anhand dieses Beispiels kann man sehr deutlich erkennen, wie wertvoll die Verbindung aus PSI und PEP für meine Klienten und für mich als Coach ist. Jedes System liefert für sich neue Erkenntnisse. So ist das Coaching für meine Klientin gewinnbringend und für mich sehr befriedigend, da ich meinen Coachingauftrag doch erfüllt habe.

Stefan Schmid

Selbstverantwortung stärken – Selbstklärung mit PEP in der Mediation

Das Klopfen und die Bearbeitung der Big-Five-Lösungsblockaden mit PEP sollte zur methodischen Grundausstattung eines jeden Mediators gehören, um die Emotionen in Krisen und emotionalen Ausnahmezuständen so weit zu beruhigen, dass Betroffene sich im Konflikt wieder selbst vertreten können. Wird die Selbstklärung mit PEP in Einzelgesprächen in eskalierte Mediationsverläufe integriert, lassen sich die Verstrickungen und Eskalationen durch parafunktionale Beziehungsmuster und die Big-Five-Lösungsblockaden von den substanziellen Themen der Mediation trennen. Das Mediationsverfahren gewinnt durch die Selbstklärung an Tiefe bei gleichzeitiger Geschwindigkeit durch die schnelle Emotionsregulation und Differenzierung der individuellen und gemeinsamen Themen. Die inhaltsfreie Arbeit mit PEP schützt den Mediator vor Parteinahme und anderen Risiken, die mit Einzelgesprächen verbunden sind.

Carla van Kaldenkerken

Über die Herausgeber

© Anja Weber



Michael Bohne, Dr. med.; Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist einer der bedeutendsten Vertreter der Klopftechniken in Deutschland und hat diese entmystifiziert und prozessorientiert weiterentwickelt sowie mit psychodynamisch-hypnosystemischem Wissen kombiniert, woraus eine neue Methode Namens PEP® entstanden ist. Bohne leitet ein Fortbildungsinstitut für PEP in Hannover. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Auftrittsoptimierung, Klopftechniken und PEP. Gemeinsam mit Gunther Schmidt, Bernhard Trenkle und Matthias Ohler hat er die Tagung »Reden reicht nicht!« ins Leben gerufen, die 2014 und 2016 mit großem Erfolg stattfand. Ferner initiiert und unterstützt er Forschungsprojekte (z. B. fMRT-Bildgebung) zu den Klopftechniken und PEP u. a. an der Medizinischen Hochschule Hannover.

Kontakt: www.dr-michael-bohne.de



Sabine Ebersberger, Dr. rer. pol.; Studium der Sozialwissenschaften, Promotion im Bereich Gesundheitspsychologie; Kunsttherapeutin (DFKGT), Supervisorin und Coach; eigene Praxis in Süddeutschland, in der sie die Kunsttherapie mit unterschiedlichen psychotherapeutischen Ansätzen verbindet und auch die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP®) in ihre

Arbeit integriert. Darüber hinaus publiziert sie zu kunsttherapeutischen und gesundheitspsychologischen Themen und entwickelt sog. therapyTOOLS – Materialien für Therapie, Beratung & Coaching. Arbeitsschwerpunkte: Selbstwert, emotionale Entlastung, Resilienz, Psychoedukation; Wissenschaftscoaching mit Studierenden und Wissenschaftlern; Workshops zu Methoden der Kunsttherapie in Therapie und Beratung.

Kontakt: www.sabineebersberger.de

REDEN REICHT NICHT!?



Cornelia Hammer
Im Körper
zu Hause sein
Mit Zapchen Somatics
zu Leichtigkeit
und Wohlbefinden



CARL-AUER

Über das Buch

Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist heute oft Arbeits- und Lebensstrukturen ausgesetzt, die Mühsal, Anspannung und Stress verursachen. Dazu kommen „eingefleischte“ Gewohnheiten, die den Zugang zum eigenen Körper verstellen – und damit den Weg zur Zufriedenheit mit dem eigenen Sein und Tun.

Zapchen Somatics ist eine körperbezogene Methode, die sich auf Erkenntnisse aus der Psychosomatik einerseits und Traditionen des tibetanischen Vajrayana-Buddhismus andererseits stützt. Der Körper wird hier als Quelle des „Well-Being“ erlebbar, eines Lebensgefühls, das Freude, Klarheit, Weite und Leichtigkeit einschließt.

Die einfachen Übungen lassen Sicherheit und Zufriedenheit erleben, stärken die Selbstheilungskräfte und vertiefen die Verbundenheit mit dem Leben und den Menschen um uns herum. Mitgefühl und Achtsamkeit können sich entwickeln.

Cornelia Hammer gehört zur ersten Generation der Zapchen-Lehrer im deutschsprachigen Raum und hat die Methode bei ihrer Urheberin Julie Henderson erlernt.

„Dieses Buch ist eine wundervolle Einladung in den Raum des Zapchen. Cornelia Hammer ist eine erfahrene Lehrerin. Mit Klarheit, rückhaltloser Hingabe und Humor beschreibt sie, wie wir das Feld des Well-Being (in seiner tiefsten Bedeutung) betreten können.“

Julie Henderson, Ph.D.
Lama Tsoknyi Palmo Sanjay Khandro

Vorwort

Was ist Zapchen? Gähnen, Nickerchen machen, Körperteile schwingen, schaukeln, seufzen, summen, hocken, sich strecken, aufstehen und sich hinlegen, »lustiges Sprechen« mit verformtem Mund, Wangen oder Lippen, lachen, kichern, hüpfen, schnauben, trampeln, stampfen. Das sind die Aktivitäten, an die man (wieder) herangeführt wird, wenn man damit anfängt, Zapchen Somatics zu üben. Wenn man diese Liste liest, könnte man denken, dass das ziemlich albernes, lächerliches oder sogar verrücktes Zeug ist, so wie ich das dachte in den ersten Momenten eines Zapchen-Einführungsworkshops, den Cornelia Hammer angeboten hat. Schnell jedoch begann ich zu merken, dass Zapchen Teile meines Seins und meiner Präsenz auf eine Weise berührt, wie es 30 Jahre Achtsamkeits-Vipassana-Meditation nicht getan haben, obgleich die Achtsamkeitsmeditation mir doch profunde Einsichten in die Natur der Erfahrung und der Welt gewährt hat.

Zapchen jedoch bot mir eine Rückkehr zu den ursprünglichsten, kindgleichen Formen von Offenheit, Freundlichkeit, Sanftheit, aber auch Rohheit der Bewusstheit; eine Art der Präsenz, die vor der Sozialisierung und kulturellen Anpassung liegt, die in den ersten Jahren der Kindheit schnell Form annimmt. Diese Prozesse von Kultur und Sozialisation ändern uns alle auf wesentliche Arten, notwendig vielleicht, um effektiv in der Gesellschaft zu funktionieren. Aber sie verringern auch schrittweise und effektiv unsere frühe Unschuld, unseren reinen, ungefilterten Kontakt mit der Welt, unsere jugendliche und kindliche Kraft der Präsenz und das Fehlen von Hemmung. Meine kurze Erfahrung mit Zapchen machte mir auch deutlich, warum ich so eine riesige Freude empfinde, wenn ich mit meinen Enkelkindern spiele und dabei zu diesen frühesten Formen von Präsenz zurückkehre und herumhüpfe und »alberne« Bewegungen, Geräusche und Grimassen mache. Auf eine sehr greifbare Art scheint Zapchen etwas zu sein wie nach Hause kommen, über »Erziehung« hinaus und davor zu gehen, zu den frühesten Formen der Präsenz zurückzukehren, in denen Freude und Traurigkeit sich noch nicht in mentale Erzählungen, Täuschungen und Fiktio-

nen verwandelt haben. Das könnte es sein, was Zapchen denen anbietet, die bereit sind für eine kurze Zeit ihre Zweifel und ihr »Erwachsensein« zur Seite zu legen.

Cornelia Hammers Buch bietet eine sehr hilfreiche, klare und liebevolle Einführung in Zapchen und seine Übungen, geschrieben von einer begabten Psychotherapeutin, die ihr eigenes praktisches Wissen und ihre Fähigkeiten, Zapchen zu unterrichten, über mehrere Jahrzehnte entwickelt hat.

*Dr. Paul Grossman
emeritierter Forschungsleiter der Abteilung für
Psychosomatik und Innere Medizin der Universitätsklinik Basel
Leiter des Europäischen Zentrums für Achtsamkeit in Freiburg*

Einführung

Nach 25 Jahren eigener Erfahrung und nach gut 20 Jahren, in denen ich andere Menschen in der Übungsweise *Zapchen*¹ unterrichtet habe, ist dieses Buch entstanden.

Es möge eine Einladung sein, sich mit schlichten und sehr einfachen Übungen zurückzubewegen auf die Fülle, die Freude und das Wohlgefühl, das dem einfachen Sein innewohnt, wenn wir uns dafür öffnen können.

Es gibt nichts zu erreichen, es gibt nichts, wofür man sich besonders anstrengen müsste, es gibt nur die Einladung, Hingabe und Vertrauen ins Leben zu entwickeln, sie zu vertiefen und zu genießen, was dabei nach und nach auftaucht.

Das klingt unglaublich einfach – und ist es auch. Je einfacher, desto wirkungsvoller.

In der gesellschaftlichen Situation, in der wir uns befinden, wird es immer dringender notwendig, Boden, Anker und Orientierung zu finden in den schnellen und großen Veränderungsprozessen und in den verunsichernden Fragen, die sich uns stellen.

Immer wieder weisen vor allem Neurowissenschaftler und Philosophen darauf hin, dass sowohl zur Versicherung als auch zur Orientierung das Gefühl für uns selbst, für uns als Körper, besonders wichtig ist. Wir brauchen es, um zu wissen und vor allem zu spüren, wer wir sind und was wir wirklich brauchen.

Die Rückbesinnung auf »mich selbst« ist keine Flucht vor den drängenden Fragen, sondern eine Erforschung der Basis des Menschseins, die sowohl Bedürfnisse deutlich macht als auch Sensibilisierung schafft. Hier kann sich eine Kreativität entfalten, mit der wir den Herausforderungen begegnen können. Bei den Übungen in diesem Buch finden sich keine Antworten auf Fragen der Digitalisierung, der Datennutzung, des Klimawandels oder der Globalisierung, aber es gibt Hinweise, wie wir inmitten von allem unser Menschsein spüren, es verlebendigen und zur Basis unserer Entscheidungen machen können.

1 Aussprache von »Zapchen« etwa: »Tsap-tschemn«

Wozu dieses Buch?

Unsere Grundbedürfnisse sind schlicht und meist einfach zu erfüllen. Und wenn wir wahrnehmen, dass sie erfüllt sind, werden wir grundzufrieden und kommen dem Lebensglück schon nahe. Wir brauchen Sicherheit, Grundversorgung, soziale Verbundenheit bei klaren Grenzen, Wertschätzung für uns und die eigene Wertschätzung für das, was wir haben.

Wir leben in unserer Gesellschaft unter Bedingungen, die es den meisten von uns ermöglichen, diese Grundbedürfnisse zu erfüllen, und dennoch leben wir oft eher in Anspannung, Stress und Mühsal. Es geht dabei um Arbeits- und Lebensstrukturen, die uns belasten, stressen und unzufrieden machen. Es geht aber auch um »eingefleischte« Gewohnheiten, die uns von der bewussten Wahrnehmung der Fülle abschneiden. Und es geht um Gewohnheiten, die uns eher von der Zufriedenheit fernhalten, als uns für sie zu öffnen.

Zugleich haben wir als Menschen die Möglichkeit, unser Bewusstsein zu öffnen für die Erfahrung von Weite, Klarheit, großer Freude und einem tiefen Gefühl von Zuhausesein im Sein. Und wir tragen eine unbestimmte Sehnsucht mit uns, die uns darauf hinweist.

In diesem Buch sind Sie eingeladen, sich auf eine Übungsweise einzulassen, die Sie unterstützt, sich mit der Fülle wieder zu verbinden, dem einfachen Dasein Raum zu geben, größere Räume von Offenheit, Präsenz und Bewusstheit zu erleben. Womöglich entstehen daraus dann Impulse und Initiativen, die eigenen Lebensbedingungen in eine Richtung zu verändern, die Zufriedenheit und Glück unterstützt.

Aber zunächst geht es um das, was wir jetzt, hier, »inmitten von allem«, tun können, um unser »Well-Being« zu entwickeln. Dieses »Well-Being« ist der Überbegriff für ein Lebensgefühl, in dem wir mit unserer ursprünglichen Natur – mit der uns innewohnenden Weite, Klarheit, Freude und Offenheit – wieder mehr verbunden sind, Zufriedenheit und Glück wieder wahrnehmen und in dem es uns möglich ist, uns immer wieder mit diesem Ursprung unseres Seins zu verbinden.

Die Quelle

Die Übungen in diesem Buch, ihre Struktur, ihre Intention und das mitschwingende Verständnis dafür, wer wir als Menschen sind, gehen zurück auf Julie Henderson und die Übungsweise *Zapchen* oder auch *Zapchen somatics*, die sie entwickelt hat. Seit fast dreißig Jahren lehrt sie *Zapchen* auf mehreren Kontinenten und vermittelt ihr tiefes Wissen. Über zwanzig Jahre habe ich von ihr gelernt und begann vor vielen Jahren, selbst zu unterrichten und zu lehren. Mit tiefem Respekt, großer Dankbarkeit und liebevoller Verbundenheit versuche ich hier, ihren Lehren gerecht zu werden und ihre Sichtweise durch mein eigenes Sein durchscheinen zu lassen.

Viele der Übungen in diesem Buch folgen den sogenannten »Basics« des *Zapchen*, wie sie von Julie Henderson (2012) in ihrem Buch *Embodying Well-Being* beschrieben werden. Ich halte mich zum Teil eng an ihre Beschreibung, ohne jedes Mal neu auf das Buch zu verweisen. Alle Übungen, die direkt aus Julie Hendersons Buch *Embodying Well-Being*, dem *Summ-Buch* (Henderson 2007) oder ihrem Buch *Die Erweckung des Inneren Geliebten* (Henderson 2006) stammen, sind im Verzeichnis der Übungen (im Anhang) mit einem **Z** in Klammern (für *Zapchen*) gekennzeichnet.

Die Grundstruktur, der Aufbau der Übungsfolgen in diesem Buch, orientiert sich an einem Retreat, das ich 2016 für relative »Anfänger« im *Zapchen* auf dem Hofgut Rineck für das Wieslocher Institut für systemische Lösungen geleitet habe. Ich habe vertiefende Übungen und Erläuterungen hinzugefügt, die meine eigene Sicht wiedergeben und doch – so hoffe ich – dem Geist des *Zapchen* treu bleiben.

Die meisten der Übungen stammen aus dem breiten Feld der Basics des *Zapchen*. Dies sind Übungen für Menschen, die mit dem Üben beginnen, und stellen zugleich die immer vorhandene Basis für alle dar, die im Üben weitergehen. Es sind Übungen, die dafür geeignet sind, sie allein auszuprobieren (auch wenn sie im Feld einer übenden Gruppe ihre Wirkung stärker entfalten). Einige der Übungen sind weiterführende, zum Teil fortgeschrittenere Übungen, die man am besten im Rahmen einer Gruppe und mit Anleitung durchführt.

Zapchen ist ein weitgespanntes Feld, ein großer Raum – in dieser Übungsfolge hier wird lediglich der Geschmack des Übens deutlich. Es gibt eine große Vielfalt der Übungsweisen im *Zapchen*, und vieles kann sich nur in der längerdauernden Praxis unter Anleitung von autorisierten Übungsleitern² und vor allem *Zapchen*-Lehrern entfalten. Das Üben kann sich dann vertiefen, neue Aspekte aufnehmen und ganz allmählich von einer »Übung« zu einer inneren Haltung und Seinsweise werden.

Eine Erläuterung der Übungsweise und des Kontextes, in dem sie steht, finden Sie am Ende des Buches. Dieses Kapitel steht bewusst nicht am Anfang, damit Sie bei der Lektüre ganz unvoreingenommen in die Praxis des *Zapchen* eintauchen können. Es steht Ihnen aber natürlich frei, diesen Abschnitt auch schon vorab zu lesen.

Hier nur so viel: *Zapchen* zu üben ist eine Einladung an uns als Körper und Geist, uns dem Wohlgefühl zu öffnen, das im Moment möglich ist. *Zapchen* folgt immer der direkten Erfahrung. Keine Erklärung, kein Konzept sind wichtiger als das, was sich durch Üben, Wahrnehmen und Erleben erschließt. Das Üben folgt der Wahrnehmung, nicht dem Konzept. Unser Geist wird eingeladen, sich der direkten, momentanen Wahrnehmung zu öffnen und sich davon zu verabschieden, Übungen zu machen, um ein vorgedachtes Ziel zu erreichen.

Sie selbst und das, was Sie erleben, sind das Einzige, was hier zählt.

Wie üben?

Sie sind eingeladen, die Übungen für sich auszuprobieren – so, wie Sie es möchten. Die Reihenfolge, die ich vorschlage, hat sich bewährt, Sie müssen aber keineswegs daran festhalten. Vielleicht finden Sie in der Mitte des Buches eine Übung, die gerade Ihren Bedürfnissen am meisten entspricht, dann beginnen Sie damit. Bleiben Sie offen in der Wahrnehmung der Übungen – immer wieder neu, immer wieder anders, immer wieder auch neugierig können Sie wahrnehmen, was die jewei-

² Zur besseren Lesbarkeit verzichte ich bei der Nennung von Personen auf die Ausformulierung beider Geschlechter. Selbstverständlich sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

lige Übung jetzt gerade in Ihnen bewirkt und wie es Ihnen damit geht.

Wichtig ist vor allem, immer ein bisschen zu üben, solange es wirklich Freude macht, und dann ein kleineres oder größeres Nickerchen zu machen. Das Nickerchen ist eine Einladung, das Gelernte zu integrieren und daraus zu lernen – ohne Anstrengung.

Behalten Sie beim Üben einen »Anfängergeist«, wie diese Haltung im Zen genannt wird. Der Anfängergeist meint die Haltung, in der wir unseren Geist immer wieder »leer« werden lassen und uns dem Üben immer wieder mit frischer Neugierde zuwenden. Und in dieser Haltung der Offenheit – dem Nichtwissen – können wir etwas entdecken, Neues erfahren und uns überraschen lassen.

Doch noch ein Hinweis

Behalten Sie beim Üben im Blick und in Ihrer Aufmerksamkeit, dass Ihr Körper nicht eine Maschine ist, die funktionieren soll, sondern dass er bewusst und intelligent auf die Intention von Übung und Berührung antwortet – dass der Körper selbst eine komplexe, nur auf gewissen Ebenen vom Äußeren getrennte Einheit ist, sozusagen »langsamer verkörperter Geist«, verkörperte Bewusstheit.

Die Übungen sind eine Einladung, dies intensiver wahrzunehmen, sich allmählich mehr mit dem Sein als verkörperter Präsenz und Bewusstheit zu verbinden.

Viel Vergnügen!

- ① Für Menschen, die die Übungen in ihrem Arbeitskontext einführen möchten: Bitte lesen Sie die WICHTIGEN HINWEISE am Ende des Buches.

2 Im Körper zu Hause sein

Das Zuhause, das wir immer bei uns haben, sind unser Körper und unser Geist, unser KörperSein. Wie wohl und zu Hause wir uns in Körper und Geist fühlen, bestimmt viel darüber, wie wir uns in der Welt fühlen und wie uns die Welt erscheint.

Dass unser Körper mit Behagen oder Unbehagen auf unsere Gedanken reagiert, ist uns vertraut. Genauso, wie wir wissen und immer wieder spüren, dass unser Körper die psychische Verfassung widerspiegelt, in der wir sind. Und nicht selten drückt unser Körper Spannungen und Konflikte aus, in denen wir stecken, die uns (noch) nicht ganz bewusst sind. Was uns aber unvertrauter ist, ist die Möglichkeit, unser Befinden, unsere Gefühle und unsere Wahrnehmung durch eine Veränderung unseres Körperzustands zu beeinflussen.

2.1 Selbstregulation stärken

Wir wissen inzwischen, dass Bewegung einen hilfreichen Einfluss hat, wenn man sich depressiv fühlt. Eine Zusammenfassung vielfältiger Studien findet sich z. B. online (Müller 2013). Hinweise auf die tiefe Verbindung zwischen körperlichem Zustand und psychischem Wohlergehen häufen sich. Und dennoch ist es (noch) keine Selbstverständlichkeit, dass wir uns unserem Körper zuwenden, wenn es uns psychisch nicht gut geht, und durch Körperübungen etwas tun, um uns wohlzufühlen.

Ⓟ Es gibt einfache Möglichkeiten, unser Wohlbefinden über unseren Körperzustand zu beeinflussen, die uns sozusagen als »eingebaute Selbstregulation« mitgegeben sind. Eine Selbstregulation, auf die unser Körper von allein zurückgreift, wenn wir ihn lassen und nicht zu sehr unter Druck stehen, uns »erwachsen« zu benehmen. Hier finden Sie Übungen, die Sie in dieser Selbstregulation unterstützen. Sie erfahren etwas über die Bedeutung von Flüssigkeiten im Körper und von Pulsation und können durch Übungen dazu einladen, dass mehr Flüssigkeiten im Körper fließen und die körpereigene Pulsation unterstützt wird.

Zur Selbstregulation haben Kinder meist einen ungehinderten Zugang, und im Älterwerden werden uns durch gesellschaftliche und kulturelle Vorstellungen, wie wir sein sollen, viele dieser Selbstregulationsmöglichkeiten abtrainiert. Dazu gehört z. B., sich ungeniert zu strecken und zu räkeln, zu seufzen und zu gähnen oder auch zu schnauben und zu prusten.

Manche der Übungen sind schon im vorigen Kapitel aufgetaucht und kommen hier wieder hervor. Wir können nicht oft genug daran erinnert werden. Manche sind »neu« und doch altbekannt und laden dazu ein, Altbekanntes neu zu probieren.

Übung: Sich strecken und räkeln

Wenn Sie aus einem Nickerchen auftauchen, strecken und räkeln Sie sich ausgiebig.

Lassen Sie nach und nach all die Töne und Geräusche entstehen, die Sie von ganz allein machen, wenn Sie es zulassen. Seufzen Sie, jammern Sie, frohlocken Sie – ganz, wie Ihnen zumute ist.

Mit dem Strecken verschaffen Sie sich Raum im Körper, das Bindegewebe und die Muskeln werden bewegt. Mit den Tönen entlassen Sie die Spannung aus dem Körper. Und dann lassen Sie sich Zeit, Veränderungen zu bemerken.

Neben vielen kleinen Wohlfühleffekten nutzen Sie hier auch die bioelektrische Eigenschaft des Bindegewebes, denn »(...) wenn es sanft gedehnt wird, erzeugt es kleine elektrische Impulse, die vom Körper als wohltuend, heilend und regenerierend empfunden werden. Wenn Sie sich strecken, zupfen Sie sanft im ganzen Körper an diesem Gewebe. [...] Wenn Sie sich geraaaade richtig strecken, reagiert Ihr Bindegewebe, indem es neurochemische Stoffe produziert, die Freude auslösen« (Henderson 2012, S. 41).

Übung: Seufzen

Seufzen Sie, ausgiebig.

Und dann seufzen Sie ein paar Mal so, als ob der Seufzer oben

über Ihrem Kopf beginnt und durch den ganzen Körper bis zu den Füßen wandert.

Seufzen ist eine Möglichkeit der Stressunterbrechung, die uns ganz einfach zur Verfügung steht. Wenn wir in Stress geraten, wird unser Atemmuster eingengt und auf bestimmte Art gleichförmig. Von dieser Enge befreit sich unser Körper spontan durch Seufzen (s. auch Vlemincx et al. 2010). Dann wird der Atem wieder variabler – die Atemzüge unterscheiden sich mehr, die Wellen gleichen sich nicht so sehr –, und wir fühlen uns befreiter. Wenn Sie gefragt werden, warum Sie seufzen, können Sie also ohne Bedenken sagen: »Ich mache neurophysiologisches Stressmanagement.« Wenn wir es zulassen können, seufzen wir immer wieder und verschaffen uns damit mehr inneren Raum, mehr Atemvolumen und ein freieres Körpergefühl.

Übung: Unendliches Gähnen

Gähnen, gähnen, gähnen Sie. Machen Sie eine Pause und gähnen Sie weiter.

Und dann machen Sie vielleicht ein Nickerchen.

Die positiven Auswirkungen des Gähnens sind vielfältig und wunderbar. Es gibt Neurowissenschaftler, die das Gähnen als die beste und schnellste Entspannungsmethode bezeichnen, die wir kennen. Eine Methode, die gleichzeitig Entspannung und Wachsamkeit erzeugt, die unsere Fähigkeit, mit anderen mitzuschwingen, erhöht und uns hilft, unser Verhalten mit anderen zu synchronisieren. Andrew Newberg, Neurowissenschaftler an der Universität von Pennsylvania, und sein Kollege Mark Robert Waldman bezeichnen Gähnen als »die fünftbeste Trainingsmethode für unser Gehirn« (Newberg u. Waldman 2010, S. 211) und beschreiben eine ganze Liste von positiven Auswirkungen (ebd., S.215-216):

1. Gähnen stimuliert Wachsamkeit und Konzentration.
2. Gähnen optimiert die Gehirntätigkeit und den Stoffwechsel.
3. Gähnen fördert die kognitiven Funktionen.
4. Gähnen erhöht den Abruf von Erinnerungen.

5. Gähnen steigert das Bewusstsein und die Fähigkeit, in sich hinein-zuhören.
6. Gähnen mindert Stress.
7. Gähnen entspannt alle Körperteile.
8. Gähnen fördert die freiwillige Kontrolle über Muskeln.
9. Gähnen steigert athletische Fähigkeiten.
10. Gähnen ermöglicht die Feinabstimmung Ihres Zeitgefühls.
11. Gähnen fördert Einfühlungsvermögen und soziales Bewusstsein.
12. Gähnen steigert Vergnügen und Sinnlichkeit.

Was für ein einfaches Mittel, unser Wohlbefinden zu steigern – und wie verpönt und missverstanden in unserer Kultur! Wir haben gelernt, dass es unhöflich, ja geradezu verachtend ist, jemanden anzugähnen. Und so versuchen wir häufig, das Gähnen zu unterdrücken. Vielleicht kann das Wissen über diese lange Liste der positiven Effekte helfen, die nächsten Gähner zu feiern. Und dann wird das spontane Gähnen allmählich wieder zu etwas, zu dem Ihr Körpersein greift – als Zugang zum größeren Wohl-Sein, den Sie nicht einmal bewusst steuern müssen.

Und lächeln Sie. Verblüffende Ergebnisse der neurowissenschaftlichen Forschung (ebd., S. 205) zeigen uns, dass diese kleine Veränderung (in unseren Gesichtsmuskeln) große Veränderungen in unserem Gehirn und Körper, in unserer Stimmung und in unserem Umfeld nach sich zieht. Die Forschung sagt uns, dass Sie mit Lächeln Ihre Fähigkeit, eine positive Lebenshaltung aufrechtzuerhalten, stärken können. Und dass wir uns schon allein durch den Anblick eines fotografierten Lächelns sicherer fühlen können. Noch ganz zu schweigen davon, wie anders unsere Umwelt reagiert – je nachdem, wie wir die Menschen um uns herum anschauen. In den Lehren des buddhistischen Lehrers Thích Nh'ât-Hạnh wird eine Lächelmeditation empfohlen, bei der wir nicht nur anderen, sondern auch uns selbst zulächeln (Nh'ât-Hạnh 1993). Wenn Sie mehr darüber wissen möchten: Sein Buch *Ich pflanze ein Lächeln* ist im Internet auch kostenlos als Hörbuch verfügbar.

Übung: Lächeln

Lächeln Sie sich selbst zu – vielleicht zunächst schüchtern und vorsichtig, so wie man jemandem zulächelt, den man nicht gut kennt und über dessen Reaktion man sich nicht sicher ist.

Und dann lächeln Sie deutlicher. So wie wir lächeln, wenn uns etwas oder jemand begegnet und wir uns freuen. Lächeln Sie Ihrem Herz zu, oder Ihrem Darm, oder Ihren Nieren. Probieren Sie gerne ein bisschen herum. Lassen Sie die Wirkung sich in Ihnen ausbreiten.

Dieses kleine Lächeln unterstützt uns, mit uns selbst vertrauter und freundlicher zu sein und allmählich unser Körpersein als das angenehme und wohlige Zuhause zu erkennen, das wir gerne hätten. Selbst in schwierigen Situationen oder in Phasen schwieriger Gefühle und Stimmungen lässt sich eigentlich immer etwas finden, dem man zulächeln kann – und sei es die Nasenspitze.

Und es gibt noch weitere, kleine, schlichte und vergnügliche Möglichkeiten, die Selbstregulation unseres Körpers zu unterstützen und aus dem Stress oder der schlechten Laune in ein größeres Wohlbefinden zu kommen und uns damit in uns selbst mehr zu Hause zu fühlen.

Übung: Schwingen Sie Ihre Arme

Stehen Sie aufrecht, Füße etwa schulterbreit auseinander, Ihre Knie dürfen sich lockern. Schwingen Sie die Arme um sich herum. Einfach so. Lassen Sie Ihre Arme weit schwingen oder eng am Körper – so, wie es Ihnen im Moment guttut. Schwingen Sie, solange Sie mögen. Und dann ruhen Sie sich aus.

Arme schwingen ist einfach, vergnüglich (wenn wir es mögen) und führt auf einfachste Art und Weise aus eingeschränkten Bewegungsmustern heraus, in die wir unter Stress oder in schlechten Stimmungen leicht geraten. Vielleicht erinnert es Sie an Kinderspiele, oder an die Bewegungen, die Sie als Kind ohne nachzudenken immer wieder gemacht haben. Ein Ausdruck

der Unbeschwertheit. Und Schwingen bewegt unsere Körperflüssigkeiten und hilft dadurch, den Energiefluss durch den Körper zu erhöhen.

Körperflüssigkeiten und ihre Bewegung haben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen.

Körperflüssigkeiten

Uns ist kaum bewusst, dass die meisten Körperteile einen großen Wasseranteil aufweisen. Wir sind sehr viel »flüssiger«, als wir bemerken, und in unserer Vorstellung über uns selbst ist das auch kaum enthalten. Aber die Zahlen zeigen es. Bei Geweben und Organen ist der Wasseranteil annähernd 70–80 %. Blutplasma z. B. besteht bis zu 90 % aus Wasser, Knochen immer noch bis zu 25 % und Fett zu etwa 10–15 %. Die Flüssigkeiten befinden sich zum Teil innerhalb der einzelnen Zellen und zum Teil außerhalb und bewegen sich in bestimmten Bereichen des Körpers, z. B. zwischen den Zellen und Organgeweben und dem Bindegewebe, es gibt Blutplasma und Lymphe und es gibt die sogenannte transzelluläre Flüssigkeit, die u. a. Speichel, Schweiß und Urin einschließt. Der Körper eines Erwachsenen enthält durchschnittlich 40 Liter Wasser. Viele Informationswege im Körper nutzen das Wasser. In Wasser gelöste Substanzen sind Bestandteile biochemischer Reaktionen, die die Grundlage unseres Lebens sind. Das Wasser verteilt Nährstoffe und nimmt Abfallprodukte mit. Und es sorgt an empfindlichen Stellen in unserem Organismus für Schutz, für Gleitfähigkeit und Temperaturregulation. Außerdem haben Blut- und Lymphkreislauf eine enge Verbindung, die dafür sorgt, dass viele wichtige Substanzen durch unseren Körper wandern können und z. B. unser Immunsystem unterstützt wird.

Ganz einfach lässt sich die Wirkung von größerem Durchlauf von Flüssigkeiten beobachten, wenn wir unsere Schultern, unseren Nacken und unseren Rücken (genau wie unseren Geist) einladen, unnötige Lasten abzulegen.

Übung: Die Last der Welt absetzen

Im Stehen heben Sie die Arme über den Kopf und haken Sie dabei die Finger der beiden Hände ineinander. Sie brauchen nicht zur Seite zu ziehen, das Gewicht der Arme genügt. Heben Sie die Hände mehr nach oben oder nach unten und spüren Sie dabei, wo im Rücken diese Spannung ankommt. Suchen Sie sich eine Position, in der Sie für einige Zeit bleiben.

Nach einiger Zeit, sowie in Ihnen der Impuls auftaucht (und warten Sie nicht zu lange), lassen Sie die Hände los und »setzen die Last ab«. Erlauben Sie Ihrem Gewebe, die Erleichterung zu spüren und zu integrieren. Stehen Sie lange genug, damit dies wirklich im Gewebe ankommen kann.

Dann wiederholen Sie die Übung, wenn Sie mögen, und greifen jetzt andersherum mit den Händen ineinander. Wieder setzen Sie ab, wenn Sie den Impuls dazu verspüren, und stehen einige Zeit, um die Erleichterung im Gewebe ankommen zu lassen und die neue Information des Körpers an den Körper zu integrieren und sie genussvoll wahrnehmen zu können.

Diese Übung funktioniert auch im Sitzen – probieren Sie es aus.

In unseren Gruppen haben wir verschiedene Sätze, die innerlich beim Absetzen der Last gesprochen werden können, wenn einem danach ist. So z. B.: »Möge heute jemand anderes die Welt regieren« oder (in Frauengruppen besonders beliebt) »Möge heute jemand anderes die Welt aufräumen«. Es gab aber auch schon deftigere Vorschläge »Soll sich doch jemand anderes um den Scheiß kümmern« oder »Ich lege alles hin und gehe«. Finden Sie gerne neue Sätze – hilfreiche, vergnügliche Unterstützungen für die Wahrnehmung, dass Sie nicht für alles verantwortlich sind, und auch dafür, dass nicht jede Verantwortung auf den Schultern getragen werden muss. Zur direkten körperlichen Wirkung der Übung sagt Julie Henderson: »Diese Übung pumpt die Deltamuskeln und Teile des Trapeziusmuskels an der Basis unseres Halses. Gerade mit diesen Muskeln warten wir darauf, dass

sich die Dinge ändern, finden wir uns mit dem ab, was wir nicht mögen, und tragen unsere Lasten. Indem wir diese Muskeln pumpend beanspruchen, dekomprimieren und reinigen wir sie – ersetzen alte Flüssigkeiten durch frischen Saft und spülen angesammelte Gifte aus« (Henderson 2012, S. 93).

Ein Nebeneffekt der Übung ist auch, dass wir lernen können, Spannung im Körper nur dort sein zu lassen, wo wir sie gerade brauchen. Sie können sich im oberen Bereich des Körpers anspannen und die Spannung deutlich spüren und können doch die Knie lockern und das Becken lösen. Das kann auf alle möglichen Lebenssituationen übertragen werden: Spannung nur da wo und so viel wie nötig, der Rest darf sich lockern und entspannen.

Und weil durch diese kleinen und überaus schlichten Übungen unser Körper immer wieder angeregt wird, Flüssigkeiten zu bewegen und Stoffwechselgifte auszuschleiden, ist es besonders wichtig, während des Übens und danach genügend zu trinken, den Körper im Flüssigkeitsdurchlauf zu unterstützen. So können freiwerdende Giftstoffe ausgeschieden werden (ohne Kopf- oder Gliederschmerzen zu verursachen). Und am besten ist es, etwas zu trinken, was dem Körper keine zusätzliche Information zumutet (also kein Koffein oder Teein und möglichst auch keine Kräuter, sondern eher klares heißes oder kaltes Wasser – wie es Ihnen behagt). Meist dauert es einige Zeit des Übens, bis wirklich eine Bewusstheit darüber entsteht, wie tiefgreifend diese schlichten Übungen auf den Körperkreislauf Einfluss nehmen und wie vielfältig ihre Wirkungen sind. Also trinken Sie schon mehr als gewöhnlich, auch wenn Sie noch nicht von der Wirkung der Übungen überzeugt sein sollten.

Über die Autorin

© Paavo Bläfield, www.blöfield.de



Cornelia Hammer, Diplom-Psychologin, seit 1985 niedergelassen als tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapeutin; Psychologische Psychotherapeutin, Körperpsychotherapeutin, Psychoonkologin. Seit 1995 im *Zapchen*-Training bei Julie Henderson; seit 2000 eigene Unterrichtstätigkeit zu *Zapchen*; 2006 Gründung des *Zapchen Tsokpa* Instituts Kassel, zusammen mit Marlies Winkler und Dr. Bernhard Hammer.

Cornelia Hammer unterrichtet *Zapchen* in alltagsbegleitenden Übungsgruppen, Seminaren, Retreats, langjährigen Trainingsgruppen sowie auf Kongressen und Tagungen.

Kontakt: www.zapchen-kassel.com

REDEN REICHT NICHT!?



Michael Bohne, Matthias
Ohler, Gunther Schmidt,
Bernhard Trenkle (Hrsg.)

Reden reicht nicht!?

Bifokal-multisensorische
Interventionsstrategien
für Therapie und Beratung



CARL-AUER

Ausrufezeichen und Fragezeichen – eine Einleitung

»Reden reicht nicht!?!« – Beim Abendessen nach dem zweiten Planungstreffen zur Organisation eines Kongresses zu bifokal-multisensorischen Interventionstechniken schlug *Beate Ch. Ulrich*, Geschäftsführerin des Carl-Auer Verlages, zwischen zwei Gabelfüllungen spontan diesen Kongress-Titel vor. Michael Bohne hatte zuvor beiläufig erwähnt, dass viele Seminarteilnehmer in den Vorstellungsrunden der PEP-Kurse äußerten, dass in der Praxis reden allein oft nicht reiche. Allen Anwesenden war sofort klar: Das trifft es. Über ihre Intonation hatte die Ideengeberin, ob nun bewusst oder nicht, auch unmissverständlich mit eingebracht, dass neben das Ausrufezeichen ein Fragezeichen gehöre. Es sollte von Anfang an ja nicht um profitables Marketing für irgendwelche Formen therapeutischer Interventionen und Modelle gehen, sondern um Begegnung, Austausch, Lernen und Kontroverse. Und all dies sollte sich auch durchaus konfrontativ gestalten dürfen (was die einen oder anderen Vortragenden und Teilnehmer an Podiumsdiskussionen und Themenforen dann auch nutzten). Es ging auf dem Kongress ja auch darum, die teils verdeckt, teils offen, vor allen Dingen aber teils unschön ausgetragenen Konkurrenzen einem öffentlichen Forum zuzuführen, um ihre professionellere Beobachtung zu ermöglichen und alle daran Interessierten in eine gemeinsame, zugewandtere Lernatmosphäre einzuladen. Dafür durfte der Titel aber auch eine provozierende Note haben.¹

Ein erklärtes Ziel der *Carl-Auer Akademie* ist es, unwahrscheinliche Kommunikation wahrscheinlich zu machen: Menschen treffen sich, die sich sonst eher nicht begegnet wären – oder eine Begegnung vielleicht sogar vermieden hätten –, und es entstehen Gelegenheiten, Neues entstehen zu lassen. Dafür muss man Räume für sich strukturierende Kommunikation

1 In ihren persönlichen Einladungsbriefen zum Kongress haben Michael Bohne, Matthias Ohler, Gunther Schmidt und Bernhard Trenkle diese Verwerfungen in der Szene ausführlicher beschrieben und ihre jeweiligen Motive zur »Ausrufung« des Kongresses ausführlich dargestellt und transparent gemacht (siehe www.reden-reicht-nicht.de).

schaffen. In diesen soll – ein weiteres erklärtes Ziel – möglichst Nutzen entstehen für beraterische, therapeutische und medizinische Forschung und Praxis.²

Das ist im Mai 2014 unwahrscheinlich gut gelungen: Der erste Kongress »Reden reicht nicht!? – Bifokal-multisensorische Interventions-techniken«, zu dem die Carl-Auer Akademie in Kooperation mit den Milton-Erickson-Instituten Heidelberg und Rottweil sowie dem Institut für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) – namentlich Gunther Schmidt, Bernhard Trenkle und Michael Bohne – und der Trenkle Organisation GmbH eingeladen hatte, brachte hochinteressierte und -motivierte Menschen aus unterschiedlichen professionellen Feldern und therapeutisch-beraterischen Konzeptwelten in Heidelberg zusammen.

Teilnehmende wie Referierende konnten erfahren, wie auch ein zweites, in der Kongressankündigung erklärtes Ziel erreicht werden kann: Im Mittelpunkt steht die fachliche Kontroverse, die über die Darstellung der eigenen Positionen deutlich hinausgeht und Wege für neue Entwicklungen sowie Modelle für die Zukunft schaffen hilft. Dass es bei solchen Begegnungen auch dampft und kracht, ist in kreativen Labors gang und gäbe und muss nicht in Widerspruch zu Respekt und Wertschätzung geraten.

Thematisch gingen die Beiträge und Diskussionen des Kongresses auch über den zunächst enger gezogenen Kreis sogenannter bifokal-multisensorischer Techniken hinaus.

In dem vorliegenden Buch geben neun Autoren aus unterschiedlichen Perspektiven Einblicke in Konzepte und Praxis solcher wissenschaftlicher, konzeptioneller und methodischer Ansätze zur Entwicklung eines vertieften Verständnisses beraterischer und therapeutischer Vorgehensweisen, die entweder über »bloßes« Reden teils weit hinausgehen oder die sich dem Reden in anderer, bislang weniger beobachteter Form anschließen bzw. anders zu ihm positionieren.

2 Idee und Initiative zur Carl-Auer Akademie (www.carl-auer-akademie.de) kamen von Fritz B. Simon, dem dafür an dieser Stelle gedankt sei.

Michael Bohne eröffnet das Spektrum mit der kritischen Positionierung der von ihm entwickelten Prozess- und Embodimentorientierten Psychologie (PEP) in Bezug zu und Abhebung von Traditionen verschiedener körperorientierter Verfahren und Klopftechniken (wenn man es mit einem von Helm Stierlin geprägten Begriff sagen wollte: die bezogene Individuation von PEP). Besonderes Augenmerk gelten der therapeutischen Beziehung und deren möglichst großer Leichtigkeit, der kritischen Reflexion bisher angebotener wissenschaftlicher »Erklärungen« für erfolgreiche Techniken sowie, last not least, der Entmystifizierung des Märchenwaldes von Wirkhypothesen, um Raum für kritisch-offene und überraschungsfreudige Forschung zu schaffen.

Unter Bezug auf Milton H. Erickson und andere verfolgt *Bernhard Trenkle* die These, dem Erfolg von Techniken wie EMDR und EMI könnten sowohl explizite als auch implizite Musterunterbrechungen zugrunde liegen. Die gleichzeitige Unterbrechung alter pathologischer Problemtrance-Muster ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag zur Wirksamkeit von Techniken, die für sich alleine angewandt sogar kontraproduktiv wirken können. Über eine Fülle praktischer Fallbeispiele wird diese Spur konsequent verfolgt. Die besondere Rolle der Einbeziehung von Mustern der Augenbewegung lässt sich auf diese Weise besser spezifizieren, nicht zuletzt in der Unterschiedlichkeit ihrer Schnelligkeit und daraus folgender Vor- und Nachteile.

Martin Grunwald beschäftigt seit langer Zeit der »homo hapticus«. Grunwalds umfangreiche und detaillierte Forschungen zur Neurobiologie spontaner Selbstberührungen gehören für ihn in das große Projekt, »in allen lebenswissenschaftlichen Disziplinen (...) die biopsychischen Grundlagen der menschlichen Körperlichkeit im Verhältnis zu Emotions- und Kognitionsprozessen besser als bisher zu verstehen«. Es liegt klar auf der Hand, welche hohe Relevanz dies für Fragen nach der Wirkung und praktischen Weiterentwicklung von u. a. auf Selbstberührung setzenden therapeutischen Methoden und Interventionen hat. Auf solche Weise könnten aus einer von Michael Bohne ebenso wie von Matthias Wittfoth – dessen Artikel dem Grunwalds folgt – geforderten Forschung

nützliche Fragen und Vorgehensweisen gewonnen werden, die zum einen helfen zu entmystifizieren und zum anderen für wirksame therapeutische Praxis dienlicher sind.

Matthias Wittfoth widmet sein Kapitel dem Lob der »Wiederentdeckung des Körpers« in psychotherapeutischen Kontexten sowie der daraus resultierenden Chancen für ein nutzvolleres Verhältnis von Wirkungsforschung und therapeutischer Praxis. Allerdings bleibt die Warnung nicht aus, allzu wohlfeilen Legitimierungsmymen durch falsch oder verkürzt dargestellte Forschungsergebnisse, z. B. aus der Hirnforschung – aber nicht nur aus dieser –, auf den Leim zu gehen. Die politische Dimension der teils respektvollen, teils kungelhaften Forschung-Praxis-Beziehung scheint hier deutlich durch.

Mit zwischenmenschlichen Atmosphären thematisiert *Matthias Ohler* ein Phänomen, dem in der letzten Zeit eine wachsende Aufmerksamkeit zukommt. Eine konzeptionelle Klärung jenseits begrifflich schwer zugänglicher und teils doch spekulativ-esoterischer Texte ist bislang aber Desiderat geblieben. Von der Idee her, Atmosphäre als grundständig metaphorisches Konzept zu begreifen – das im alltäglichen Leben gar nicht so unzureichend verstanden ist, wie zuweilen behauptet wird – werden Grundthesen zu Struktur und Bedeutung von Atmosphäre in zwischenmenschlichen Verhältnissen entwickelt. Es folgen Argumente zu Vorteilen der atmosphärischen Perspektive und praktische Tipps für den alltäglichen Umgang damit. Den Abschluss dieses Beitrags bildet die Präsentation zweier Übungsformate für Beratung und Selbstanwendung, die an sprachlich-grammatische Formen angelegt sind.

Gary Bruno Schmid stellt in knappen, szenisch präzise bemessenen Schritten eine Empowerment-Methode vor, die dramaturgischen Vorbildern folgt. Seine Methode ist der Idee verpflichtet, Bewusstsein als im gesamten Organismus organisiertes Phänomen zu verstehen. Von dort her wird einleuchtend, inwiefern menschliche Vorstellungskraft genauso Nocebo- wie Placebo-Effekte hervorbringen kann – und auch, warum und wie sie über den »hypnosystemischen Aufbau einer individualisierten Selbstheilungsgeschichte« zu nutzen wäre, in Heilung förderndem Sinne.

Als versierte Verhaltenstherapeutin und zugleich erfahrene Nutzerin verschiedener körpertherapeutischer und bifokal-multisensorischer Techniken entwickelt *Evelyn Beverly Jahn* ein erweitertes praktisches Verständnis von Embodiment. Ziel sind die Selbstbefähigung und Selbstwirksamkeit von Klienten an der Schwelle von kognitiven Einsichten zu beglückenderem Tun (»mind behavior gap«). Das Verfahren wird in acht ausführlichen Schritten beschrieben, von der Entwicklung eines Zielbildes über die würdevolle Betrachtung bisheriger Überlebensmuster und neuen, ressourcengestützten Motivationsaufbau bis hin zur durch einen mit sich selbst geschlossenen Vertrag gestützten proaktiven Phase. Viele Fallgeschichten veranschaulichen Ansatz und Wirksamkeit dieses innovativen methodischen Konzepts.

Eva Pollani wirbt für eine Integration dreier wirkungsvoller und prominenter Behandlungsmöglichkeiten in der Traumatherapie – Hypnose, Ego-State-Therapie und Eye Movement Integration (EMI) – zu flexiblen Praxismustern, die therapeutische Erfolge noch wahrscheinlicher machen. Deutlich ist der politische Hinweis darauf, dass beispielsweise in Österreich solche Integrationen bereits in manche Fort- und Weiterbildungscurricula Eingang gefunden haben.

Der Kern hypnosystemischer Modelle und praktischer Vorgehensweisen von *Gunther Schmidt* besteht darin, die »Struktur der auf unbewusster Ebene in unwillkürlicher Selbstorganisation immer wieder neu aufgebauten Erlebnisnetzwerke (von Klienten) systematisch zu erfassen und auf sie auftragsgemäß einzuwirken«. Für die Nutzung der vielen in seinem Beitrag vorgestellten nonverbalen Vorgehensweisen und Erlebensgeschichten in Therapie und Beratung ist es unabdingbar, sie »sehr wohl in einen verbalisierenden Rahmen zu stellen«. Dieser Rahmen dient gleichermaßen einer begleitenden und Bedacht stützenden Metatheorie wie der Notwendigkeit, die eigenen Vorgehensweisen für Klienten verstehbar und höchstmöglich transparent anzubieten.

Allen Autoren sei gedankt dafür, dass sie diesen thematischen Raum in Form eines Buches mit gestaltet haben. Man kann sich darin nun bewegen wie in einem Tagungshaus. Ein kaum zu überschätzender Vorteil gedruckter

oder anderweitig veröffentlichter Texte besteht ja darin, dass man immer wieder zurückblättern oder -scrollen kann, um auf diese Weise noch einmal nachzufragen. So entsteht auch Zeit dafür zu entdecken, welche Bezüge der Beiträge untereinander – vielleicht auch manche spannungsvolle – sich zeigen, die den Autoren selbst am Schreibtisch, im Caféhaus, am Strand, in der Berghütte oder in Zug und Flugzeug gar nicht bewusst wurden und die sich über Leser wie aus sich selbst neu zeigen und organisieren dürfen. Bis sie von dort her zu neuen Texten werden. Gedachten, geschriebenen, gesprochenen, gesungenen, geklopften und getanzten oder sonst wie körperlich gezeigten. Zum Beispiel bei weiteren Tagungen und anderen Gelegenheiten zur immer wieder neuen Ermöglichung bislang eher unwahrscheinlicher Kommunikation.

Dem Carl-Auer Verlag sei von Herzen gedankt für die besondere atmosphärische Erfahrung gedeihlichen professionellen Zusammenarbeitens in einem komplexen Projekt, auch und gerade da, wo es zwangsläufig mal unterschiedliche Auffassungen zu bemerken gibt. Dieser Dank gilt allen im Verlag Arbeitenden. Es soll erlaubt sein, die Säulen des Lektorats namentlich zu erwähnen: Weronika M. Jakubowska und Ralf Holtzmann.

Heidelberg, im Januar 2016

Für die Herausgeber

Matthias Ohler

Über die Herausgeber

© Anja Weber



Michael Bohne, Dr. med.; Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist einer der bedeutendsten Vertreter der Klopftechniken in Deutschland und hat diese entmystifiziert und prozessorientiert weiterentwickelt sowie mit psychodynamisch-hypnosystemischem Wissen kombiniert, woraus eine neue Methode Namens PEP® entstanden ist. Bohne leitet ein Fortbildungsinstitut für PEP in Hannover. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Auftrittsoptimierung, Klopftechniken und PEP. Gemeinsam mit Gunther Schmidt, Bernhard Trenkle und Matthias Ohler hat er die Tagung »Reden reicht nicht!?« ins Leben gerufen, die 2014 und 2016 mit großem Erfolg stattfand. Ferner initiiert und unterstützt er Forschungsprojekte (z. B. fMRT-Bildgebung) zu den Klopftechniken und PEP u. a. an der Medizinischen Hochschule Hannover.

© Konrad Gös



Matthias Ohler, Studium der Philosophie und Linguistik; Systemischer Berater, Musiker; Geschäftsleiter des Carl-Auer Verlages; Geschäftsführer der Auer & Ohler GmbH Heidelberger Kongressbuchhandlung; Leiter der Carl-Auer Akademie im Carl-Auer Verlag; Dozent und Ausbilder in eigenen Weiterbildungsreihen und an Hochschulen, Kliniken sowie Weiterbildungsinstituten. Mitbegründer des Ludwig-Wittgenstein-Instituts.



Gunther Schmidt, Dr. med., Dipl. rer. pol.; Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Mitbegründer des Heidelberger Instituts für systemische Forschung und Beratung, der Internationalen Gesellschaft für Systemische Therapie (IGST), des Helm-Stierlin-Instituts in Heidelberg und des Deutschen Bundesverbands Coaching (DBVC). Gunther Schmidt ist Ärztlicher Direktor der sysTelios Privatklinik für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheitsentwicklung sowie Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg. 2011 erhielt er den Life Achievement Award der Weiterbildungsbranche.



Bernhard Trenkle, Dipl.-Psych., Dipl.-Wi.-Ing.; Psychologischer Psychotherapeut und Lehrtherapeut mit eigener Praxis in Rottweil; President Elect der International Society of Hypnosis (ISH), Vorstandsmitglied der Milton Erickson Foundation, Phoenix, USA. 1984–2003 Vorstandsmitglied der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose (M. E. G.); Gründungsherausgeber des M.E.G.a.Phon (1984–1998). 1999 Lifetime Achievement Award der Milton Erickson Foundation, USA; 2012 bekam er den Milton-Erickson-Preis der M. E. G. und den Pierre Janet Award for Clinical Excellence der International Society for Hypnosis (ISH).

Service rund um die Uhr: www.carl-auer.de

- Aktuelles** Neuigkeiten aus dem Verlag und dem systemischen Feld, Veranstaltungskalender
- Bücher** Alle lieferbaren Titel, Neuerscheinungen, Autoreninformationen, Lesermeinungen, Leseproben
- eBooks** Unsere **eBooks** finden Sie unter www.carl-auer.de/ebooks
- Extras** Verlagsinformationen, Themenflyer, Plakate, Links
- Newsletter und Buchempfehlungen** Regelmäßige Informationen abonnieren: www.carl-auer.de/newsletter
www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen
- Datenschutz und AGB** Informationen zum Datenschutz und unsere AGBs unter: www.carl-auer.de/datenschutzerklärung
www.carl-auer.de/agb
- Akademie** Kongresse, Seminare, Fachtagungen und Workshops, Weiterbildung, Blogs und Mediathek: www.carl-auer-akademie.com
- Community** Blogs: Simons Systemische Kehrwoche, Formen, Reduzierte Komplexe, Der Körperleser; Social Media



Carl-Auer Verlag

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
kundenservice@carl-auer.de

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.