

## Über das Buch



Silvia Zanotta  
**Wieder ganz werden**  
Traumaheilung mit  
Ego-State-Therapie  
und Körperwissen  
264 Seiten, Kt, 2018  
€ (D) 34,95/€ (A) 36,-  
ISBN 978-3-8497-0243-4  
Auch als **eBook** erhältlich

Frühe Bindungsabbrüche, präverbale Traumata und komplexe Traumatisierungen stellen Therapeuten vor besondere Herausforderungen. Für Silvia Zanotta sind daher sensomotorisch im Körpergedächtnis gespeicherte Traumata von zentraler Bedeutung. Sie sind den Methoden der Kognition oft nur schwer oder gar nicht zugänglich, weshalb es für das Gelingen einer Psychotherapie und der so wichtigen therapeutischen Beziehung entscheidend sein kann, den Körper einzubeziehen. Dabei – so die Grundannahme der Autorin – ist eine Synthese aus Ego-State-Therapie mit Hypnotherapie und anderen Ansätzen aus der energetischen oder körperorientierten Psychologie hervorragend geeignet, um therapeutische Wirksamkeit zu entfalten. Basis und Bezugspunkt bildet die Ego-State-Therapie deshalb, weil sie es, anders als andere Teile-Modelle, erlaubt, destruktiv wirkende Anteile in Ressourcen umzuwandeln. Dieser Prozess wird in einem Kapitel über das Schamgefühl, das im Trauma-Kontext viel zu selten Beachtung findet, dargelegt.

Breiten Raum nehmen der Umgang mit Widerstand und Blockaden, destruktiv agierenden Ego-States und die vielen Facetten der korrigierenden Beziehungserfahrungen auf der inneren Bühne ein. Im letzten Kapitel findet der Leser einen reichen Fundus an konkreten Anleitungen, Übungen und Interventionen. Außergewöhnliche Praxisnähe zeichnet dieses Buch ebenso aus wie sein durchgängig hoher fachlicher Anspruch.

## Service rund um die Uhr: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

<b>Aktuelles</b>	Neuigkeiten aus dem Verlag und dem systemischen Feld, Veranstaltungskalender
<b>Bücher</b>	Alle lieferbaren Titel, Neuerscheinungen, Autoreninformationen, Lesermeinungen, Leseproben
<b>eBooks</b>	Unsere <b>eBooks</b> finden sie unter <a href="http://www.carl-auer.de/ebooks">www.carl-auer.de/ebooks</a>
<b>Extras</b>	Verlagsinformationen, Themenflyer, Plakate, Links
<b>Newsletter und Buchempfehlungen</b>	Regelmäßige Informationen abonnieren: <a href="http://www.carl-auer.de/newsletter">www.carl-auer.de/newsletter</a> <a href="http://www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen">www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen</a>
<b>Datenschutz und AGB</b>	Informationen zum Datenschutz und unsere AGBs unter: <a href="http://www.carl-auer.de/datenschutzerklärung">www.carl-auer.de/datenschutzerklärung</a> <a href="http://www.carl-auer.de/agb">www.carl-auer.de/agb</a>
<b>Akademie</b>	Kongresse, Seminare, Fachtagungen und Workshops, Weiterbildung, Blogs und Mediathek: <a href="http://www.carl-auer-akademie.com">www.carl-auer-akademie.com</a>
<b>Community</b>	Weblogs (Simons Systemische Kehrwoche, Formen, Reduzierte Komplexe, Der Körperleser), Social Media (Twitter, Facebook, YouTube, Xing)



## Zugang zum Trauma finden



Silvia Zanotta  
**Wieder ganz werden**  
Traumaheilung mit  
Ego-State-Therapie  
und Körperwissen  
264 Seiten, Kt, 2018  
€ (D) 34,95/€ (A) 36,-  
ISBN 978-3-8497-0243-4  
Auch als **eBook** erhältlich

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
liefern wir deutschlandweit portofrei.



**Carl-Auer Verlag**  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[kundenservice@carl-auer.de](mailto:kundenservice@carl-auer.de)

8 | 18

 **Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

## Über die Autorin



**Silvia Zanotta**, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Kinder- und Jugendpsychotherapie FSP; Ausbildungen in personenzentrierter Psychotherapie, klinischer Hypnose, Traumatherapie PITT und Ego-State-Therapie und Somatic Experiencing; Supervisorin, Ausbilderin/Lehrtherapeutin, Gründerin und Co-Leiterin des Ego-State-Ausbildungsinstituts „Ego-State-Therapie Schweiz“.

## Weitere Titel:



Kai Fritzsche  
**Praxis der Ego-State-Therapie**  
328 Seiten, Kt  
2. Aufl. 2014  
€ (D) 34,-/€ (A) 35,-  
ISBN 978-3-89670-867-0

Der Autor vermittelt das Ego-State-Modell anhand von sechs Basis-Prinzipien und stellt zu jedem die entsprechenden Vorgehensweisen in der psychotherapeutischen Praxis vor. Dabei erläutert er u. a. die prozessorientierten Ziele, Fragen der Behandlungsplanung sowie die Arbeit mit den Ego-States unterschiedlicher Ausprägung.

Kostenloses Zusatzmaterial online



Kai Fritzsche  
Woltemade Hartman  
**Einführung in die Ego-State-Therapie**  
126 Seiten, Kt  
3., überarb. Aufl. 2016  
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40  
ISBN 978-3-8497-0171-0

„Ein außerordentlich lehrreiches Büchlein, das in seiner Klarheit sowohl für Einsteigerinnen als auch für Fortgeschrittene von großem Gewinn sein wird.“ Prof. Dr. Luise Reddeman

## Leseprobe: Die Lösung geschieht von selbst

Ein weiterer Therapieausschnitt soll zeigen, wie über die somatische Brücke auf der Körperebene einem präverbalen Ego-State zum Ausdruck verholfen wird und über das körperliche unwillkürliche Prozessgeschehen eine Lösung aus einer misslichen innerpsychischen Lage von selbst geschieht. Voraussetzung dafür ist eine bereits etablierte sichere therapeutische Beziehung und die Erlaubnis, Körperimpulse sorgfältig ausagieren zu dürfen, es geschehen zu lassen, während sowohl Klientin als auch Therapeutin dem Prozess achtsam und wohlwollend neugierig beiwohnen.

Die Klientin, nennen wir sie Frau Y., Mitte vierzig, will ihren ungeheuren Ekel vor ihrer Mutter zum Thema machen bzw. loswerden. Die Therapeutin bittet sie, sich in eine erlebte „Ekel-Situation“ zu versetzen und dann möglichst genau zu beschreiben, wie es für sie ist. Klientin: „Ich könnte schreien. Ich beiße auf meine Wangen, alles zieht sich zusammen, verkrampt sich, ich sehe meine Mutter in Lehmfarbe. Gleich muss ich mich übergeben!“ Sie beginnt zu würgen. Therapeutin: „Bleiben Sie einfach dabei und beobachten Sie Ihre Körperempfindungen... Darf ich direkt mit diesem verkrampten Teil sprechen?“ Klientin: „Ja“. Therapeutin: „Wie soll ich dich nennen?“ Keine Antwort. Die Klientin: „Die ist noch ganz klein.“ Therapeutin macht einen Vorschlag: „Soll ich dich „Alles-zieht-sich-zusammen“ nennen?“ – Sie nickt. Therapeutin: „Alles-zieht-sich-zusammen, ich habe von Frau Y. gehört, dass du dich furchtbar ekelst vor deiner Mutter. Irgendwie fühlst du dich bedroht, macht sie dir Angst.“ Die Klientin nickt. Therapeutin: „Hör mir gut zu: das geschieht nicht jetzt. Es ist vorbei. Du bist jetzt hier in Sicherheit. Das ist eine Erinnerung, die in deinem Gehirn und deinem Körper gespeichert ist. Und du kannst jetzt diese Erinnerung verändern. Du hast die Macht und das Recht, diese Erinnerung so zu verändern, bis es dir rundum wohl ist. Du kannst zum Beispiel Deine Mutter klein schrumpfen auf Erbsengröße, weiter weg tun, bis sie dich nicht mehr ekelst. Mach sie klein und schaffe Distanz!“ – Klientin: „Ich kann noch nicht denken!“ Therapeutin: „Was will der Körper? Was spürst du?“ Die Füße und Hände der Klientin zucken fast unmerklich. Die Therapeutin nimmt dies auf: „Achte auf kleinste Impulse, Alles-zieht-sich-zusammen, Dein Körper weiß genau, was zu tun ist. Lass es einfach geschehen, nur langsam, in Zeitlupe. Lass Deinen Körper das tun, was er schon immer tun wollte, aber damals nicht konnte... Was will der Körper?“ Klientin: „Er will ausschlagen. Aber er traut sich noch nicht.“ Therapeutin: „Dann stell dir vor, dass er ausschlägt, auch das in Zeitlupe, ganz langsam,

lass dir und deinem Körper Zeit...“ Nach einigen Minuten beginnen sich Hände und Füße der Klientin (die Füße sind auf einem Sitzkissen) zu bewegen. Die Therapeutin geht zur Klientin und hält das Sitzkissen fest, so dass die jetzt tretenden Füße auf Widerstand stoßen. Therapeutin: „So ist gut. Ganz langsam. Lass dem Körper Zeit, sich zu befreien. Ganz langsam, so dass du immer wieder spüren kannst, wie es ist. Sehr gut. Genau so!“ – Die Klientin beginnt, mit Händen und Füßen Strampelbewegungen zu machen, zuerst zögerlich, dann immer deutlicher und kraftvoller, ein verteidigendes Abwehrstrampeln in Zeitlupe. Die Therapeutin gibt Widerstand bei den Füßen und unterstützt und verlangsamt mit Worten: „Ganz langsam, sehr gut, noch langsamer.“ Wenn der Atem der Klientin stockt: „Und – atme! Ganz ruhig weiteratmen! Gut so! Und jetzt spüre wieder nach, wie es jetzt ist!“ Es ist auch von der Therapeutin sehr viel frei werdende Energie und Kraft spürbar. Immer wieder wird die Klientin eingeladen, kleine Pausen einzulegen und nachzuspüren. Therapeutin: „Nur du weißt, wie lange dein Körper das wiederholen muss, wie lange das nötig ist, bis es gut ist.“ Auf die Frage in einer der Pausen, wie es jetzt sei, antwortet die Klientin: „Ich fühle mich wie ein Käfer auf dem Rücken, aber ich habe viel Kraft. Um mich herum ist ein goldenes Ei, das mich schützt, mir sichere Grenze ist, mein Rücken ist verbunden mit dem Ei, ich bin wie ein Skarabäus. Ich kann mich wehren. Endlich bin ich geschützt und frei.“ Therapeutin: „Passt denn jetzt der Name Alles-zieht-sich-zusammen noch zu dir?“ Die Klientin verneint. Therapeutin: „Wie soll ich dich nennen?“ Klientin: „Goldener Käfer.“ Therapeutin: „Brauchst du noch etwas, goldener Käfer?“ – Auf die Verneinung spricht die Therapeutin die erwachsene Klientin von heute an: „Wie ist es jetzt, Frau Y.?“ Klientin: „Ich bin immer noch im Gefühl von Gold. Es ist sehr angenehm.“ Die Therapeutin bittet sie, nochmals in die Situation am Anfang der Sitzung einzutauchen, als sie sich so sehr vor ihrer Mutter ekelte. Therapeutin: „Wie ist es jetzt?“ Klientin: „Alles ist viel weiter weg.“

Als sich die Klientin in die „Ekel-Situation“ versetzt, reagiert der Körper unmittelbar und sehr heftig. Sie „könnte schreien“, das Protestschreien des Babys, „beißen“, eine frühe Verteidigungsreaktion, „alles zieht sich zusammen“, der Körper nimmt eine Schutzhaltung ein bzw. erstarrt, ebenfalls eine Verteidigungsreaktion, die dem Selbstschutz und schlussendlich dem Überleben dient. Hier zeigt sich ein noch sehr junger, präverbaler Ego-State, welcher für die Ekelgefühle vor der Mutter verantwortlich ist.