



## „Bitte erwachsen Klopfen“ – PEP® (nach M. Bohne) bei komplexen Traumafolgen

### PEP® als hilfreiche Rahmung für den Behandlungsprozess

Die **therapeutische Grundhaltung** ist zentrales Element im Behandlungsprozess, um die traumatypische Übertragungsdynamik in Grenzen zu halten. Eine „empathisch-abstinente“ therapeutische Grundhaltung, wie es so schön heißt oder „parallelisierende Übertragungsbeziehung“ ist dafür förderlich. Ebenso eine Haltung von unabdingbarer Wertschätzung und Loyalität gegenüber dem gesamten Klientensystem.

Die **PEP-eigene Haltung aus Zuversicht, Leichtigkeit und Humor** ist extrem hilfreiche Rahmung und Gegenmittel gegen traumatypische Übertragungsphänomene. Diese Haltung vermittelt die Zuversicht, Hoffnung und Gewissheit, dass auch schweres Leid geheilt und transformiert werden kann. Dabei wird die Heilungserwartung auf Seiten der Klient\*innen aktiviert (Sanaboeffekt) anstelle der sonst oft anzutreffenden Problemtrance. Diese Haltung erleichtert es auch den Klient\*innen, sich auf den Prozess ein zu lassen, die das Gefühl haben, sich wegen der Schwere ihrer Problematik nicht zumuten zu dürfen. Durch die gemeinsame Handlung beim Klopfen und die humorvolle Suche nach stimmigen Lösungssätzen werden traumaferne, ventral-vagal enervierte Aktionssysteme (s. Porges) bei Klient\*innen aktiviert (Bindung, Neugierde, Spiel etc.), was ein „ungefährliches“ Bindungsangebot darstellt.

Ebenso wirkt dieses Procedere auf Seiten der Therapeut\*innen unmittelbar gegen traumatypische Gegenübertragungsphänomene, fördert salutogene Ressourcen und schützt vor der Gefahr von Sekundärtraumatisierung. Durch das eigene „Beklopfen“ breiten sich mögliche eigene aversive Affekte gar nicht erst aus. Damit ist auch die Gefahr in eine Problemtrancestarre oder Vermeidungshaltung zu gelangen, deutlich reduziert.



### !!! Mit PEP können Therapeut\*innen gut für sich sorgen!!!

Klarheit und Transparenz sind zentrale Leitgedanken für die Gestaltung des **Behandlungssettings**. Das PEP-Setting gibt eine klare Rahmung vor und ermöglicht so die Erfahrung von Sicherheit und Kontrolle auf Seiten des/der Klient\*in.



## PEP® als Bereicherung in allen Phasen der traumazentrierten Behandlung

Bei komplex traumatisierten Menschen steht die Behandlung der zahlreichen Folgen, unter denen sie leiden, im Vordergrund. Für Klient\*innen ist es sehr erleichternd zu wissen, dass sie an den Folgen von frühkindlicher schwerer Belastung leiden und nicht etwa verrückt oder persönlichkeitsgestört sind. Wichtig ist diese Information gepaart mit der Zuversicht des/der Therapeut\*in, dass die Folgen dieser frühen Belastung sehr gut behandelbar sind.

In der ersten Behandlungsphase geht es im Wesentlichen um die Themen äußere und innere Sicherheit, Affektberuhigung, Impulskontrolle, Reorientierung in der Gegenwart, Stärkung eines kompetenten erwachsenen Ich-Zustandes sowie Selbstfürsorge für verletzte kindliche Selbstzustände. Für die Behandlung dieser Folgesymptomatik bieten sich PEP-Interventionen geradezu an.

Besonders in der ersten Behandlungsphase erleichtern und fördern wohldosierte, systematisch ausgewählte und konsequent eingesetzte PEP-Interventionen den traumtherapeutischen Behandlungsprozess. Je fragiler die Ich-Struktur und je höher die Dissoziationsneigung, desto kleinschrittiger erfolgen die PEP-Interventionen in dieser Phase, um Klient\*innen im erwachsenen Ich-Zustand die Erfahrung von Kontrolle zu ermöglichen. Einfache PEP-Interventionen wie Affektberuhigung durch Klopfen, Reorientierung und die Förderung der erwachsenen Kompetenz wirken dissoziativen Phänomenen entgegen. Durch die unmittelbare Erfahrung von Selbstwirksamkeit mit PEP-Elementen im Behandlungsprozess fällt es den Klient\*innen i.d.R. leicht, die im Körper verankerte Lösungsaffirmation als Rezept in den Alltag zu übernehmen und dort umzusetzen. Ein prozess- und phänomenologisch orientierter ego-state-Ansatz begleitet die Behandlungsschritte. Mithilfe von PEP-Interventionen wird der funktionale erwachsene Zustand humorvoll gefördert und gestärkt bei allmählicher Sensibilisierung für bislang vermiedene traumanaher Ich-Zustände.

In der Phase der Traumaverarbeitung lassen sich mit der Behandlung durch die Binokulare Brille traumatische Erfahrungen sehr gut integrieren und transformieren. Verglichen mit anderen Methoden haben die Klient\*innen hier ein hohes Maß an Selbstkontrollmöglichkeit und Selbstkompetenzerleben. Herausragendes Element ist bei der Traumaintegration mit PEP das Aufspüren und Transformieren von unbewussten Lösungsblockaden, die nach dem Durchprozessieren der affektiven Belastung aufgespürt und transformiert werden. Oft handelt es sich um Vorwürfe gegen sich und das Innensystem, Loyalitäten von Täter nahen Anteilen, Vorwürfe gegen die Eltern sowie dem „Symptom als letzten Zeugen“. Bei Nichtbehandlung kommt der Integrationsprozess sonst zum Stoppen.

Die Praxiserfahrung zeigt, dass der systematische und wohldosierte Einsatz von PEP-Elementen mit seiner multisensorischen Stimulation bei gleichzeitiger kognitiver Fokusaktivierung den Behandlungsprozess beschleunigen, erleichtern und sehr gezielt unterstützen kann. Das klar strukturierte und gleichzeitig spielerische und humorvolle Bindungsangebot ist dabei förderlich. Für den nachhaltigen Transfer in den Alltag der Klient\*innen scheint ein wesentlicher Attraktor die in gemeinsamer Exploration humorvoll und embodimental verankerte Lösung zu sein.