

Dr. rer. nat. Knut Menzel
Versöhnung mit der Vergangenheit
Heilung und Wachstum durch Systemische Traumatherapie

LESEPROBE

Geleitwort von Dr. Werner Weishaupt

Präsident des Verbands Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.

In einer Zeit, in der die psychische Gesundheit immer stärker an Bedeutung gewinnt, erweist sich dieses Buch als unverzichtbarer Kompass für Betroffene und eine inspirierende Quelle für Therapeuten. Durch die einfühlsame Herangehensweise des Autors werden nicht nur die Herausforderungen von Traumata beleuchtet, sondern auch konkrete Wege zur Bewältigung und Heilung aufgezeigt.

Die enthaltenen Abbildungen und Tabellen erleichtern und unterstützen das Verständnis der Zusammenhänge wesentlich. Was dieses Buch jedoch besonders herausragend macht, sind die fundierten Inhalte, praxisnahen Anleitungen und Beispiele, die eine unentbehrliche Ressource für die Ausbildung zukünftiger Therapeuten darstellen und somit ihr Verständnis für Traumata und deren Therapiemöglichkeiten vertiefen möchten.

Als Präsident des VFP, des Verbands Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V., bin ich zutiefst beeindruckt von der Expertise und dem Engagement, die in dieses Buch eingeflossen sind. Es ist ein Zeugnis für die bedeutende Rolle, die Psychotherapie bei der Förderung von Heilung und Wohlbefinden spielt, und es trägt dazu bei, das

Bewusstsein für die Bedeutung der psychischen Gesundheit in unserer Gesellschaft zu stärken.

Ich möchte dem Autor meine aufrichtige Anerkennung aussprechen für seine herausragende Arbeit und dafür, dass er einen so wertvollen Beitrag zur Traumatherapie und zur Ausbildung künftiger Therapeuten leistet.

Möge dieses Buch dazu beitragen, dass Menschen Hoffnung finden, Heilung erfahren und angehende Therapeuten inspiriert werden, ihr Bestes zu geben, um ihren zukünftigen Patienten zu helfen.

Dr. Werner Weishaupt
31582 Nienburg / Weser, im August 2024

Vorwort

Ich möchte mich bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, bedanken und Sie beglückwünschen. Ich beglückwünsche Sie dazu, dass Sie den Mut und die Kraft gefunden haben, sich für die Bewältigung Ihrer Vergangenheit zu interessieren. Ich bedanke mich bei allen, die mit kranken Menschen in Verbindung stehen oder mit psychologischer Beratung oder Psychotherapie Berührungspunkte haben und sich in der täglichen Arbeit mit diesem Buch inspirieren lassen möchten.

Mein Name ist Dr. rer. nat. Knut Menzel. Als Heilpraktiker für Psychotherapie und mit langjähriger Praxiserfahrung möchte ich Sie einladen, traumatische Zusammenhänge und Emotionen in der Gegenwart und in der Vergangenheit besser einschätzen und verstehen zu können.

Als betroffene Person können Sie für sich entscheiden, ob Sie vielleicht mit einer erfahrenen Therapeutin oder einem Therapeuten daran arbeiten möchten. Als Angehöriger, Freund oder Freundin können Sie die betroffene Person besser verstehen und vielleicht sogar ermuntern, sich von einem Therapeuten unterstützen zu lassen.

Das Ziel ist dabei, für alle Betroffenen einen Weg zu mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit zu finden. Es gilt, für die Patienten einen gesünderen Umgang mit den aktuellen und vergangenen Emotionen zu finden, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und zu schärfen, um genau hierauf besser einzahlen zu können.

Vielleicht sind Sie Therapeut und möchten sich inspirieren lassen, um die Therapie in Ihrer Praxis noch erfolgreicher im Sinne des Klienten oder Patienten gestalten zu können.

Ich selbst habe eine naturwissenschaftliche Vergangenheit, habe in diesem Bereich promoviert und anschließend lange Zeit im Ma-

agement eines großen Medienunternehmens gearbeitet. Nach einer Ausbildung 2008 zum systemisch konstruktivistischen Management-Coach, habe ich mich nach freiberuflicher Tätigkeit 2013 zum Heilpraktiker für Psychotherapie weitergebildet. Dies erfolgte auf Basis des Heilpraktikergesetz, zur Ausübung der Heilkunde, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Die Prüfung und Beurkundung erfolgten durch das Gesundheitsamt Köln.

Vom Herzen her bin ich systemischer Konstruktivist. Im Begriff systemischer Konstruktivist sind die beiden Begriffe „System“ und „Konstruktivismus“ enthalten, die die Basis meines Arbeitens in meiner therapeutischen Praxis darstellen.

„System“ steht dafür, dass wir alle in Systemen leben. Sowohl die Familie als auch die Arbeit sind solche Systeme. Der Verein, in dem Sie vielleicht sind, ist ein System. Die Deutschen, die Europäer, die Erde, sind Systeme. Alle diese Systeme sind offen, es können Menschen dieses System verlassen und in dieses System hineinkommen.

Der „Konstruktivismus“ befasst sich mit der Komplexität unserer Welt. Unsere Welt ist komplex. Jede Minute prasseln tausende und abertausende von Eindrücken auf uns ein. Wir Menschen müssen mit dieser Komplexität umgehen lernen, damit wir nicht von den vielen Eindrücken erschlagen werden und wir uns auf die aktuelle Situation fokussieren können. Aus diesem Grund unterscheiden wir wichtige von unwichtigen Dingen. Wir selektieren.

Was ergibt sich nun daraus? Für uns Menschen ist wesentlich, dass wir uns in unterschiedlichen Systemen unterschiedlich verhalten. Ebenfalls haben wir unterschiedliche Sichten auf Dinge, eben genau unsere persönliche und eigene Vorstellung von Welt. Beides ist essenziell für das eigene Verstehen von Verhalten und für ein gemeinsames Verständnis und Miteinander in unseren sozialen Umfeldern. Für die Interessierten gehen

wir in *Kapitel 14, Anhang 1: Systemischer Konstruktivismus* auf diese Dinge tiefer ein.

Traumatische Ereignisse, oder besser Ereignisse, die nicht vollständig verarbeitet werden konnten, führen später manchmal zu Emotionen und Verhaltensmustern, die im Alltag des Betroffenen behindern und zudem immer wiederkehren. Was einst beschützend war, ist später möglicherweise belastend oder hindernd. Und hier haben wir schon eine Regel in Systemen, in denen wir leben: Verhaltensmuster sind häufig stabil, denn stabile Muster haben Struktur und geben dem Betroffenen dadurch mehr Sicherheit. Diese zuvor gelernten Verhaltensmuster bleiben daher manchmal über lange Zeit bestehen. Die Erde dreht sich unter uns, die Zeit verstreicht, der Lebenskontext ändert sich. Und manchmal passiert es dann, dass diese Verhaltensmuster in Alltagssituationen im Hier & Jetzt nicht mehr hilfreich sind, und das macht die Menschen betroffen.

Beispiel

Lisa wurde von ihren Eltern sehr streng erzogen. Sie musste laufend die vorgegebenen Regeln befolgen. Die Eigenverantwortung wurde nicht entwickelt. Es wurde nur unbedingtes Gehorchen ohne Nachfragen erlaubt. Bei Nichtbefolgung wurde Lisa hart bestraft. Heute ist Lisa erwachsen, sie vertraut Respektspersonen nicht, ist introvertiert und ihr ist es nicht möglich, für sich und die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Dies führt zu Unzufriedenheit und Traurigkeit.

Beispiele in diesem Buch werden in grau hinterlegten Boxen, wie dieser Box, mit einem senkrechten seitlichen Balken vorgestellt. Es sind fiktive Beispiele. Sie sind der Praxiserfahrung entlehnt und stellen typische Situationen in Patientengesprächen dar. Ähnlichkeiten zu bestehenden Personen sind ungewollt und rein zufällig.

Auf Ausnahmen wird explizit hingewiesen. In diesem Fall werden anonymisierte, von Patienten explizit freigegebene Fälle vorgestellt, sodass auch hier keine Rückschlüsse auf existierende Personen auftreten.

Das Beispiel gibt einen Eindruck von emotionalen Zeitreisen, die die Betroffenen vielleicht tagtäglich erleben. Ebenso zeigt es, dass alte Verhaltensmuster aus der Kindheit damals vielleicht brauchbar waren und sogar das Überleben gesichert haben, heute jedoch die Betroffenen sich damit belastet fühlen. Auf der Verständnisebene ist das vielleicht bewusst, jedoch gibt es ein Gummiband, welches die Betroffenen daran hindert, von ihrem Sofa aufzustehen, um sich anders verhalten zu können. Die Verhaltensmuster sind stabil. Es ist für die Betroffenen schwer, manchmal unmöglich, diese Verhaltensmuster zu verlassen. Es ist tief emotional im Inneren der Person verankert.

Tipp!

nuch spricht sowohl Betroffene, Interessierte als auch Therapeuten an!

In den Beispiel-Boxen sehen sie fiktive, den Sachverhalt erläuternde, hilfreiche, typische Praxisvorfälle. In den Tipp!-Boxen finden sie akzentuierte Hinweise im Umgang mit den vorgestellten Inhalten oder Formaten.

Mit diesen Tipps haben Sie die Möglichkeit schnell und gezielt die Informationen zu selektieren, die Sie interessieren und die Sie anschauen möchten.

Ich verbinde das Mindset des systemischen Konstruktivismus mit den traumatherapeutischen Verfahren, die ich in meiner Praxis anwende. So hebt sich dieses Buch von den intrapsychischen Verfahren ab, in denen nur der Klient bzw. Patient betrachtet wird. Inspiriert wurde ich unter anderem durch das

Werk von R. Hanswille und A. Kissenbeck, Systemische Traumatherapie (Reinert Hanswille, 2014). Dies brachte mich dazu, die Erfahrungen aus meiner Praxis und die Verbindung verschiedener therapeutischer Modelle zu beschreiben, um Betroffenen einen Kompass zu liefern und Therapeuten Inspiration zu verleihen. Dieses Buch ist ausgelegt für die interpsychische Arbeit. Das heißt, die Arbeit mit dem Klienten bzw. Patienten betrachtet ebenfalls das Sozialumfeld und die unterschiedlichen Sichtweisen der nahestehenden Menschen des Klienten bzw. Patienten.

Im Anhang 1 gibt es hierzu einen gesonderten Teil über Systemtheorie, Konstruktivismus, den Umgang mit Emotionen und die Relevanz von Bedürfnissen, die Grundlage meines Selbstverständnisses im Umgang mit meinen Klienten und Patienten und somit auch Basis dieses Buches sind. Leser, die sich in dieser Thematik auskennen, können dieses Kapitel überspringen oder es nutzen, um ihre eigene Perspektive zu reflektieren.

Liebe Leserinnen und Leser. Bitte sehen Sie es mir nach, dass ich nicht gendere. Ich verwende bewusst die klassische Ansprache für eine leichtere Lesbarkeit und ein einfacheres Verständnis. Ich verwende bis auf wenige Ausnahmen, die explizit genannt werden, ausschließlich den Bezeichner „Patient“ und nicht „Klient“, da wir uns in diesem Buch mit therapeutischen Formaten befassen, die im Rahmen von Beratung und Coaching nicht angewendet werden können und dürfen. Ausnahmen werden explizit angegeben.

Es ist mir ein Bedürfnis hier klarzustellen, dass dieses Buch kein Buch zur Selbsttherapie ist. Es soll den Zusammenhang zwischen traumatischen Erlebnissen, den Auswirkungen auf die Betroffenen und den damit verbundenen Handlungsmustern aufzeigen. Es soll Verständnis wecken. Das Buch soll Betroffene ermuntern, sich mit professioneller Unterstützung auf ihren eigenen Weg zu machen. Therapeuten soll es eine Unterstützung

darstellen, ihre Möglichkeiten in der eigenen Praxis zu reflektieren und vielleicht mit dem einen oder anderen Modell und Format anzupassen.

Der „rote Faden“ dieses Buches ist wie folgt:

In Kapitel 1 beschreibe ich, was in uns vorgeht, wenn wir bei nicht hinreichend verarbeiteten Erlebnissen aus der Vergangenheit eine emotionale Zeitreise durchführen. Wir verfallen dann in eingelernte Handlungsmuster, die wir früher erlernt haben. Diese Vorgänge sind in unserem Gehirn sehr komplex. Um mit dieser Komplexität besser umgehen zu können stelle ich die sowohl die Modelle von Häschen & Denker von Görge & Hantke (Lydia Hantke, 2012), die Ego-States nach Kai Fritzsche (Fritzsche, 2021), als auch die Arbeit mit dem Inneren Kind, welche als Spezialfall der Ego-States angesehen werden kann, vor.

In Kapitel 2 gehe ich dann auf den Weg des Heilungsprozesses ein und was in unserem Inneren passieren muss, damit Betroffene besser mit den Folgen des Traumas umgehen können. Zu den im vorherigen Teil präsentierten Modellen werden an dieser Stelle praxistaugliche Formate vorgestellt. Es geht um den in der Traumatherapie wichtigen ersten Bereich der Stabilisierung von Patienten, gefolgt von Emotions- und Bedürfnisklärung und systemisch konstruktivistischer Gesprächsführung. Es folgen spezielle Formate für oben genannten drei Modelle.

In Kapitel 3 stelle ich die betrachteten drei Modelle einander gegenüber. Sie sind eng miteinander verzahnt und die Parallelen werden aufgezeigt, sodass Therapeuten im Praxisbetrieb die Formate gegebenenfalls kombinieren können. Kapitel 4 geht auf die Unterstützung des Sozialumfeldes ein. Wann eine Therapie erfolgreich ist und woran wir das bemerken können, wird in Kapitel 5 besprochen. In Kapitel 6 wird anschließend auf die Langzeitbewältigung eingegangen.

Wo sind unsere Grenzen? Wir müssen uns mit der Fragestellung beschäftigen, wann andersartiger, neuer Therapieinput erfolgen sollte. Hierauf gehe ich in Kapitel 7 ein. Hierzu passend werden im darauffolgenden Kapitel 8 in diesem Buch nicht betrachtete, weitere Therapieansätze aufgezeigt.

In Kapitel 9 beschäftigen wir uns mit dem Thema Stigmatisierung und Selbstwert. Es geht um gesellschaftliche Aspekte und die Bewertung des eigenen ICHs. Ebenfalls relevant ist der Umgang mit Betroffenen aus der Perspektive von Angehörigen, Verwandten und Freunden. So gibt Kapitel 10 hierzu eine kurze Anleitung, wie diese mit betroffenen Menschen umgehen können und vor allem sich selbst gesunderhalten können.

In Kapitel 11 wird es sehr anschaulich und praktisch: Ich zeige konkrete Fallbeispiele aus der Praxis. Es werden Beispiele aus der Anwendung visueller Methoden, Transkriptionen, d. h. Mitschriften von Therapiegesprächen und aus Arbeiten mit dem Inneren Kind vorgestellt. Alle Beispiele wurden anonymisiert und verfremdet. Sie sind zusätzlich von den Patienten freigegeben, sodass keinerlei Rückschlüsse auf existierende Personen gezogen werden können, verlieren aber dennoch nicht ihre praktische Bedeutung für ein besseres Verständnis.

Hoffnung und Perspektive gibt es immer. Daher widme ich dieses Thema Kapitel 12. Es ist aber gerade für Therapeuten und Angehörige wichtig, den eigenen Akku aufzuladen, denn ohne Ressourcen geht gar nichts. Speziell für die therapeutische Arbeit und den Umgang mit Kranken gehe ich daher auf die wichtige Selbstfürsorge und Supervision in Kapitel 13 ein.

Zum Abschluss finden Sie in Anhang 1 das zuvor erwähnte Kapitel zum systemischen Konstruktivismus, sowie im Anhang 2 einige Arbeitsblätter zur Eigenreflexion bzw. für den Einsatz in Therapie und Praxis.

Ein traumatisches Erlebnis erfahren zu haben und darunter zu leiden, bedeutet nicht gebrochen oder den emotionalen Zeitreisen für immer unterlegen zu sein oder gar ein dunkles Geheimnis aus der Vergangenheit schlucken zu müssen. Die Emotionen gehören zu den ICHs aus unterschiedlichen Zeiten, dem damals und dem Hier & Jetzt. Es sind Teile des ICHs, mit denen Betroffene lernen können umzugehen, um eines zu erreichen: selbstwirksam die Dinge tun zu können, um sich gesund und stark durch das Leben zu führen.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser viel Vergnügen beim Erkunden und der Reflexion der unterschiedlichen Modelle. Den Therapeutinnen und Therapeuten wünsche ich viel Erfolg bei der Arbeit mit den Patienten.

Auf dass die Welt für die Betroffenen heller und leuchtender wird.

Dr. rer. nat. Knut Menzel
33330 Gütersloh, im August 2024