

DAS UNSICHTBARE SKRIPT

Traumasesibles Coaching und
die neurobiologische Integration.



VON PETRA UND RALF DANNEMEYER

Was hat uns so ruiniert? Das Hirn so glattpoliert, dass uns nichts mehr berührt? Was ist mit uns passiert? Wo ist denn nur die Liebe, Liebe, Liebe?

Mit diesen Zeilen aus ihrem Song „Ruiniert“¹ trifft Sarah Connor einen Nerv unserer Zeit. In einer Welt der Effizienz haben wir gelernt, perfekt zu funktionieren. Doch hinter der Fassade wirkt oft eine Ur-Dynamik, die unser gesamtes Leben bestimmt: die Polarität zwischen Liebe und Angst. Im Coaching-Alltag begegnen uns oft Klienten, die trotz großer Erfolge eine tiefe innere Leere oder unerklärliche Blockaden spüren. Wir arbeiten an Zielen, optimieren Strategien und nutzen Ressourcen-Hacks. Doch manchmal stoßen wir an eine unsichtbare Glaswand. Interventionen, die bei anderen Wunder wirken, verpuffen oder lösen paradoxe Reaktionen aus. Der Grund dafür liegt oft in einem Bereich, den klassisches Coaching lange gemieden hat: das Trauma. Um Menschen in ihrer Ganzheit zu begleiten, müssen wir verstehen, dass Trauma nicht immer das „große Beben“ ist, sondern oft das leise Echo einer verletzten Vergangenheit.

Trauma neu erklären: Das Fenster der Stresstoleranz

Die klinische Psychologie unterscheidet zwischen **Schocktraumata** (einmalige Ereignisse) und den weitaus

häufigeren **Entwicklungstraumata**. Letztere entstehen nicht durch eine Katastrophe, sondern durch die chronische Abwesenheit von Sicherheit und Resonanz in der prägenden Kindheitsphase. Wenn die primären Bezugspersonen sich dem Kind gegenüber emotional kalt, vernachlässigend, entwertend oder grenzüberschreitend verhalten, lernt das kindliche Nervensystem, dass die Welt ein unsicherer, ein gefährlicher Ort ist.

Neurobiologisch betrachtet hinterlässt ein Entwicklungstrauma tiefe Spuren in unserer Stressregulation. Die Amygdala, unser körpereigener „Rauchmelder“, ist auf Dauerfeuer programmiert. In der Folge verengt sich das sogenannte *Window of Tolerance* (Fenster der Stresstoleranz). Innerhalb dieses Fensters können wir Emotionen regulieren und klar denken.

Verlassen wir jedoch diesen Bereich der Sicherheit, rutschen wir entweder in die *Hyperarousal*. In diesem Zustand anhaltender Übererregung ist das autonome Nervensystem von extremer Anspannung, Schreckhaftigkeit und Schlaflosigkeit geprägt; wir sind ständig auf dem Sprung. Das Gegenteil dazu bildet die *Hypoarousal*, die sich durch eine massive Untererregung des Systems äußert. Sie zeigt sich in emotionaler Taubheit, Apathie oder dem Gefühl, innerlich „abzuschalten“ (Dissoziation).

Für das Coaching ist diese Erkenntnis fundamental: Ein Klient, dessen Nervensystem sich außerhalb dieses Fensters befindet, ist kognitiv schlicht nicht erreichbar. Seine „glattpolierte

¹ Hier anhören: <https://www.youtube.com/watch?v=gJvS6NU5S2c>

Exkurs:

Titration – die Kunst der homöopathischen Dosierung

Ein zentraler Wirkfaktor in der traumasensiblen Begleitung ist das Prinzip der *Titration*. Der Begriff beschreibt in der Chemie das tropfenweise Hinzufügen einer Lösung, bis eine präzise Reaktion eintritt. Im Coaching übertragen wir dieses Prinzip auf die Konfrontation mit belastenden Erfahrungen.

Statt den Klienten – wie in veralteten kathartischen Ansätzen oft üblich – zur vollen emotionalen Re-Assoziation in den Ursprungsschmerz zu drängen, arbeiten wir mit kleinstmöglichen Reizen. Das Ziel der Titration ist es, die traumatische Erfahrung in so feine „Häppchen“ zu zerlegen, dass das Nervensystem des Klienten zu jedem Zeitpunkt innerhalb seines Toleranzfensters bleibt.

In der Praxis bedeutet das: Wir explorieren nicht die gesamte Geschichte, sondern fokussieren uns – in der Regel während der Arbeit auf der Timeline – auf Details, etwa ein erinnertes Bild, gesprochene Worte, begleitende Geräusche oder ein körperliches Empfinden (VAK). Wir beobachten die physiologische Reaktion und halten auf der Timeline inne, sobald das System Zeichen von Stress zeigt. Erst wenn diese kleine Dosis verarbeitet und das Nervensystem wieder reguliert ist, folgt der nächste Schritt.

Dieses Weniger-ist-mehr verhindert die gefürchtete Retraumatisierung und ermöglicht es dem Gehirn, die Erfahrung Stück für Stück neu zu bewerten und neurobiologisch zu integrieren. Titration ist somit das methodische Gegengift zur Überwältigung.

Fassade“ ist dann kein böser Wille, sondern ein reiner biologischer Überlebensmechanismus. Das System muss erst in das Toleranzfenster zurückgeführt werden, ehe weitere Coaching-Interventionen greifen können.

Der Goldstandard: SAMHSA und Trauma-Informed Care

Um in diesem sensiblen Bereich ethisch und effektiv zu arbeiten, bietet das Modell der SAMHSA (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*) einen unverzichtbaren Rahmen. Die nationale US-Gesundheitsbehörde für psychische Gesundheit und Suchtprävention stellt ein System zur Verfügung, das traumasensibles Coaching nicht als bloße Technik, sondern als professionelle Haltung definiert. Dieser Orientierungsrahmen basiert auf den 4 R, die den gesamten Coaching-Prozess steuern:

1. **Realize (Realisieren):** Wir erkennen an, dass Traumata weit verbreitet sind und die Biografie fast jedes Menschen beeinflussen.
2. **Recognize (Erkennen):** Wir lernen, die feinen Zeichen von Traumafolgen zu lesen – etwa plötzliche Mimikveränderungen, flache Atmung oder das Abgleiten in intellektuelle Floskeln (Weglaufen in den Kopf).
3. **Respond (Reagieren):** Wir passen unsere Methoden an. Statt Druck auszuüben („Geh mal richtig in das Gefühl!“), arbeiten wir mit Dosierung und Titration (siehe Kasten).
4. **Resist Retraumatization (Retraumatisierung vermeiden):** Wir stellen sicher, dass unsere Interventionen den Klienten nicht überwältigen.

Sicherheit hat Priorität vor Schnelligkeit.

SAMHSA fordert den Wechsel von der Frage „Was stimmt nicht mit dir?“ hin zu „Was ist dir widerfahren?“ Dieser Perspektivwechsel ist der Kern der wertschätzenden Allianz im Coaching.

**Die therapeutische Allianz:
Pacing als neurobiologischer
Sicherheitsanker**

Im NLP gehört *Pacing* zu den ersten Werkzeugen, die angehende Practitioner lernen. Im traumasensiblen Kontext gewinnt es eine neue Dimension. Hier ist Pacing die gezielte Beruhigung der Neurozeption des Klienten. Traumatisierte Menschen scannen ihre Umwelt unbewusst permanent nach Anzeichen von Ablehnung oder Gefahr.

Somatisches Pacing: Wenn ein Klient in einen Zustand von Hyperarousal gerät, bringt es wenig, ihn zur Ruhe zu ermahnen. Ein traumasensibler Coach spiegelt die Physiologie dezent, um dann über ein ganz langsames, kontrolliertes „Leading“, etwa der eigenen Atmung oder des Sprechtempos, das System des Klienten zu orientieren. Wir nutzen die Co-Regulation: Unser ruhiges Nervensystem dient als Muster für das des Klienten.

Verbales Pacing der Teile: Oft bekämpfen Klienten ihre Symptome. NLP-Methoden wie das Six-Step-Reframing setzen voraus, dass wir die positive Absicht (Schutzabsicht) hinter dem Verhalten würdigen. Ein traumasensibles Pacing bedeutet hier, die Überlebensstrategie (z.B. den

Kontrollzwang) als ehemaligen Retter zu begrüßen. Wenn der Klient spürt: „Mein Coach versteht, warum ich so sein musste“, entspannt sich der Widerstand und die therapeutische Allianz wird belastbar. Erst wenn diese Sicherheit etabliert ist, können wir den Blick zurückwerfen.

Den Ursprung transformieren: Das Reimprinting-Format

Wenn wir die Wurzeln des „unsichtbaren Skripts“ erreichen wollen, ist der Reimprint² nach Robert Dilts eines der kraftvollsten Formate. Wir arbeiten dabei auf der Timeline und verbinden die kognitive Einsicht mit der emotionalen Integration.

Der Prozess des traumasensiblen Reimprinting:

1. Identifikation des Imprints: Ausgehend von einem aktuellen Trigger (z.B. der Angst vor einer Präsentation) lassen wir den Klienten auf seiner Zeitlinie zurückgehen (transderivationale Suche), bis er den Ursprungspunkt findet – oft eine Situation in der Kindheit, in der er sich hilflos oder ungenügend fühlte. Der Coachee erlebt den Vorgang der Rückführung assoziiert, und dies kann schmerzhaft sein. Die Kunst des Coaches liegt in dieser Phase darin, intensiv auf die Person kalibriert zu sein und das richtige Maß zu finden, also den Schmerz zuzulassen, ohne eine Retraumatisierung zu bewirken. Bald nach der Begegnung mit dem

tieftsten Schmerz folgt für Schritt zwei zunächst eine stabile Dissoziation.

- 2. Die Beobachterposition (in Dissoziation):** Wichtig im traumasensiblen Kontext: Der Klient betrachtet das jüngere Ich, das die Ursprungsverletzung erlebt, von außen.
- 3. Ressourcen-Analyse:** Wir explorieren, was der „Jüngere“ in dieser Situation gebraucht hätte. War es Schutz? Bestätigung? Liebe? Die Erlaubnis, einfach nur zu sein?
- 4. Der Ressourcen-Transfer:** Der in eine leichte Trance versetzte Klient stellt diese Ressourcen dem jüngeren Ich zur Verfügung. In der Vorstellung verändert sich die Szene: Das verletzte Innere Kind bekommt nun die Unterstützung, die damals fehlte.
- 5. Reimprinting der Bezugspersonen:** Ein genialer Schritt im NLP-Reimprinting ist es, auch die Ressourcenlücken der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen (Großeltern, Lehrer, Nachbarn) zu betrachten. Was hat *ihnen* gefehlt, dass sie so gehandelt haben? Dies führt nicht zur Entschuldigung von Fehlverhalten, sondern zur systemischen Entlastung des Klienten. Er erkennt: „Es lag nicht an mir. Es war ihr Mangel.“ Und er „vergibt“ ihnen im Sinne von zurückgeben: „Dies ist nicht meine Energie, sondern deine. Ich gebe sie dir zurück.“
- 6. Integration:** Die neue, ressourcenvolle Erfahrung wird ins Heute getragen. Ein bewegender, oft von

Fallstudie: Wenn Leistung zur Überlebensstrategie wird³

Ausgangslage: Julia (35), erfolgreiche Kinderonkologin, steht vor einer wegweisenden Präsentation für ein europäisches Forschungsprojekt. Trotz ihrer fachlichen Brillanz wird sie von panischer Versagensangst gelähmt. Ihr Körper reagiert mit Herzrasen und Fluchtinstinkten, sobald sie an ihren Auftritt vor einem internationalen medizinischen Fachpublikum denkt.

Analyse: Ein Blick in die Biografie offenbart das „unsichtbare Skript“. Nach dem Krebstod ihres kleinen Bruders erlebte Julia ihre Eltern in totaler Verzweiflung. Die Mutter apathisch, der Vater arbeitete bis spät in die Nacht. Julia machte sich „unsichtbar“, erledigte ihre Hausaufgaben allein und deckte den Abendbrottisch, um den Familienfrieden nicht zu gefährden (Parentifizierung). Sie nahm sich vor, später einmal leukämiekranken Kinder zu retten. Ihr heutiger beruflicher Erfolg ist neurobiologisch an das alte Skript gekoppelt: „Nur wenn ich rette und funktioniere, habe ich ein Recht auf Liebe.“ Das drohende Versagen bei der Präsentation wird so zur existenziellen Bedrohung ihres gesamten Selbstwerts.

Intervention: Reise mittels Reimprinting zum Ursprungspunkt. Aus der sicheren Beobachterposition erkennt Julia: „Ich war nur ein Kind. Es war nicht meine Aufgabe, meine Eltern zu retten.“

Ergebnis: Durch die Titration der alten Ohnmachtsgefühle am Grab des Bruders kann Julia die Verantwortung für das Glück ihrer Eltern an diese zurückgeben. Das Nervensystem speichert eine neue Referenzerfahrung ab. Julia hält die Präsentation erfolgreich – nicht um zu „überleben“, sondern als Ausdruck ihrer fachlichen Leidenschaft.

² Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung gibt es in unserem NLP-Master-Lehrbuch, S. 230 ff. (Junfermann, 2024)

³ Stark verkürzt aus unserem Buch „Das Potenzial des Inneren Kindes nutzen“, S. 182 ff., (Junfermann, 2020)

Wenn wir als Coaches lernen, traumasensibel zu arbeiten, ermöglichen wir Menschen, ihren Wesenskern wiederzufinden.

Tränen der Rührung begleiteter Weg auf der Timeline von der Vergangenheit in die Zukunft. Unterwegs speichert das Nervensystem die neue alternative Erfahrung ab: Das Innere Kind ist integriert.

Die drei psychischen Nährstoffe und der Hunger nach Selbstwert

Diese Arbeit zielt darauf ab, die drei psychologischen Grundbedürfnisse zu heilen, die durch Entwicklungstraumata oft chronisch unterversorgt sind:

- **Bindung & Zugehörigkeit:** Die Heilung des „People Pleasers“
- **Autonomie & Sicherheit:** Die Transformation von Kontrollzwang in Vertrauen
- **Selbstwert & Selbstachtung:** Die Abkehr von der „glatt polierten Fassade“ hin zur Integrität

Wie Virginia Satir so treffend sagte: „Ein gutes Selbstwertgefühl ist die Basis für Integrität, Liebe, Ehrlichkeit und Verantwortungsgefühl.“ Wenn wir als Coaches lernen, traumasensibel zu arbeiten, reparieren wir nicht nur Defizite. Wir ermöglichen Menschen, ihre Masken (das geborgte Fremdbild) abzulegen und ihren eigenen Wesenskern wiederzufinden.

Fazit: Verantwortung und Kompetenz

Traumatasensibles Coaching erfordert Mut und Demut. Es bedeutet, anzuerkennen, dass wir keine „Heilsversprechen“ geben, sondern Räume für sichere Selbsterfahrung halten. Die Kombination aus der strukturellen

Klarheit des NLP (Pacing, Reimprinting) und empathischer Tiefe bietet uns die Werkzeuge, damit unser Klient sein eigenes „unsichtbare Skript“ neu schreiben darf. So wird aus dem zwanghaften „Tun“ wieder ein freies, würdevolles „Sein“.

Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Artikel das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.



Zum Weiterlesen:

Petra & Ralf Dannemeyer
Das Potenzial des inneren Kindes nutzen
Dein Weg zu emotionaler Freiheit
Junfermann, Paderborn 2020



Dr. phil. Petra Dannemeyer und Ralf Dannemeyer

begleiten seit 30 Jahren Einzelpersonen und Organisationen durch generative Veränderungsprozesse. Gemeinsam leiten sie das perspektiven-Institut in Weimar. Beide sind NLP-Lehrtrainer, Lehrcoachs sowie Lehrmediatoren (DVNLP) und schreiben Bücher zu Themen der praktischen Psychologie. Das Paar lebt und arbeitet in Weimar und Ammoudia/Griechenland.
www.nlp-perspektiven.de