



## Newsdetail

28.02.2012 23:18 Alter: 6 Jahre

"Wer bin ich... und wenn ja, wie viele...?" \*



Im Rahmen einer Ausbildung in Ego-State-Therapie habe ich seit 2011 meine therapeutische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen weiter vertieft.

Die Ego-State-Therapie beruht auf der Vorstellung, dass unsere Persönlichkeit aus verschiedenen Ich- bzw. Selbst-Anteilen (Ego States) besteht. Die Idee, dass wir - nur weil wir in einem einzelnen Körper stecken - innerlich noch lange nicht "Eins" sind und hinter unserem "Ich" eigentlich ein ganzer Haufen innerer Stimmen und Persönlichkeitsanteile steckt, ist nicht neu. Vor allem in Dichtung und Literatur ist das Wissen um die innere Pluralität des Menschen oft thematisiert worden, man denke nur an Goethes berühmte "zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust" oder an Stevensons Dr. Jekyll und Mr. Hyde... Selbst der Disziplinierteste unter uns ist wohl schon seinem "inneren Schweinehund" begegnet, der Sanftmütigste hatte schon Rachegefühle, der Taffste hat sich schon wie ein kleines Kind nach Kuscheleinheiten geseht und der Vernünftigste schon aufbegehrt wie ein rebellisch-bockiger Teenager... und wer von uns, sei er noch so selbstbewusst, kennt ihn nicht, den unbarmherzigen inneren Kritiker oder Antreiber? Und seit einigen Jahren ermuntern uns reihenweise mehr oder minder populärpsychologische Ratgeber zur "Nachbeelterung" unserer in der Kindheit zu kurz gekommenen "inneren Kinder"...

Die Idee der inneren Pluralität ist natürlich auch von Psychologen in Modellen der menschlichen Persönlichkeit beschrieben worden: Der Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun spricht zum Beispiel von einem "inneren Team", der Familientherapeut Richard Schwartz von der "inneren Familie". Die Ego-State-Therapie reiht sich ein in eine ganze Reihe von Teilemodellen der Persönlichkeit, wurde seit den 1980er Jahren vorangetrieben durch die Arbeit der "Pioniere" John und Helen Watkins und ist in ihrer Anwendung heute stark geprägt durch den hypnotherapeutischen Ansatz Milton

Ericksons.

Die meisten Ich-Anteile entstehen in der Kindheit im Verlauf der normalen Entwicklung: Über eine Vielzahl von (Beziehungs-)Erfahrungen haben wir ein Verhaltensrepertoire erlernt, um im Leben und mit unserem Umfeld zurechtzukommen. Bei der Arbeit brauche ich vor allem "die Psychotherapeutin" in mir. "Die Pflichtbewusste" ermahnt mich zur Erledigung wichtiger Angelegenheiten, "die Höfliche" in mir wahrt die Anstandsregeln, auch wenn "die Ungeduldige" sich am liebsten vordrängeln würde.

Symptome entstehen für gewöhnlich dann, wenn Konflikte oder ein Mangel an Kooperation zwischen den Selbst-Anteilen auftreten - zum Beispiel könnte ein Teil der Person unter einer ausbeuterischen Partnerschaft leiden und eine Trennung fordern, während ein anderer Teil Angst vor Verlust und Einsamkeit hat und sich vehement dagegen wehrt - oder wenn Selbst-Anteile zugunsten anderer unterdrückt oder vernachlässigt werden - zum Beispiel indem jemand eigene Bedürfnisse ignoriert zugunsten von Pflichterfüllung oder Anpassung an die Erwartungen der anderen. Oftmals hatten Selbst-Anteile in der Vergangenheit eine wichtige Funktion - wenn zum Beispiel ein Kind lernte, sich sehr zurückhaltend und still zu verhalten, um Sanktionen zu vermeiden -, sind aber in der Gegenwart nicht mehr sinnvoll. Sehr verletzend, traumatisierende Erfahrungen können für einen Menschen so überwältigend sein, dass die damit verbundenen Gefühle und Erfahrungen in einer Art Schutzreaktion quasi "abgespalten" werden. Die resultierenden Selbst-Anteile waren für die ursprüngliche Notsituation zwar die bestmögliche Lösung, werden aber später selbst zum Problem und sind bewusst nicht mehr steuerbar. In der Behandlung solcher Traumastörungen hat sich die Ego-State-Therapie besonders bewährt.

Übergeordnetes Ziel ist die Integration der unterschiedlichen Selbst-Anteile: Aus einem chaotischen oder gar zerstrittenen inneren Haufen soll quasi ein harmonisches inneres Team gemacht werden.

Das "Handwerkszeug" der Ego-State-Therapie besteht vor allem aus Techniken, die über rein verstandesmäßige Überlegungen hinausgehen und auf der Gefühls- und körperlichen Erlebensebene ansetzen. Sie ist daher vor allem ein hypnotherapeutisches Verfahren, arbeitet viel mit Imaginationen, Bildern und Symbolisierungen und mit gestalterischen Methoden.

Die Ego-State-Therapie ist - wie auch die Hypnotherapie - für mich sehr viel mehr als eine Behandlungstechnik: Beide haben meine therapeutische Grundhaltung wesentlich geprägt in Richtung eines sehr wertschätzenden, verständnisvollen und ressourcenorientierten Umgangs mit meinen Klienten. Darüber hinaus stehen Hypno- und Ego-State-Therapie in Einklang mit den Ergebnissen der modernen Hirnforschung und bieten einen Rahmen zur Integration unterschiedlicher Psychotherapiemethoden.

**\* unbekannter Heidelberger Graffiti-Künstler**

---

[<- Zurück zu: News](#)

