

Praxis der Ego-State-Therapie

von
Kai Fritzsche

Neuausgabe

Carl Auer Verlag 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de

ISBN 978 3 89670 867 0

Inhalt

Danksagung	10
Vorwort	12

Teil I: Prinzipien der Ego-State-Therapie 17

1	Einstieg: Expedition Telearbeit	18
1.1	Es muss nicht der Mount Everest sein	18
1.2	Die Sprache des Buches	21
2	Prinzip der Multiplizität der Persönlichkeit	23
3	Prinzip der Entstehung und Entwicklung von Ego-States ...	34
3.1	Definition von Ego-States	34
3.2	Entstehung von Ego-States	38
3.3	Entwicklung von Ego-States	49
4	Prinzip der Funktionalität der Ego-States	53
5	Prinzip der Individualität der Ego-States	63
5.1	Eigenleben der Ego-States	64
5.2	»Die richtige Adresse«	70
5.3	Kategorien von Ego-States: Eine Arbeitshypothese	74
5.3.1	Innere Stärke	75
5.3.2	Innere Helfer	80
5.3.3	Innere Beobachter	81
5.3.4	Symptomassoziierte und traumatisierte Ego-States	84
5.3.5	Innere Kritiker	86
5.3.6	Mehr als »nur innere Kritiker«	91
5.3.7	»Gruselige Gestalten« – Täternahe Ego-States	97
6	»Auf welcher Bühne wird gespielt?« – Das Prinzip der Bühnen	101
6.1	Inhaltsbühne und Beziehungsbühne	103
6.2	Beziehungsebenen der Ego-State-Therapie	108
6.3	Innere und äußere Bühne	113

6.3.1	Von der äußeren zur inneren Bühne	115
6.3.2	Von der inneren auf die äußere Bühne	116
6.3.3	Was wir von außen nach innen aufnehmen: Introjektion, Identifikation, Modelllernen, Spiegelphänomene und Dissoziation	117
6.4	Die Bühnen der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft.	123
6.4.1	Mit einem Bein in der Vergangenheit.	123
6.4.2	Mit einem Bein in der Zukunft	126
7	Prinzip der Koexistenz, Verständigung, Kooperation und Integration als Ziele der Ego-State-Therapie	131

Teil II: Praxis der Ego-State-Therapie 139

8	Die Vorbereitung und die Ausrüstung.	140
9	Prozessorientierte Ziele der Ego-State-Therapie und Aufnahme des Kontakts mit Ego-States	146
9.1	Kontaktaufnahme mit Ego-States	149
9.1.1	Kontaktaufnahme mit Ego-States über Sprachmuster der Patientinnen	150
9.1.2	Kontaktaufnahme über autonomes inneres Geschehen, über konkrete Symptome oder über den Körper.	152
9.1.3	Kontaktaufnahme über Impulse, Emotionen und innere Zustände im Zusammenhang mit einem konkreten Thema.	154
9.1.4	Kontaktaufnahme über Metaphern, Symbole, Geschichten oder Texte.	156
9.1.5	Kontaktaufnahme über Kunst und Gestaltung	158
9.1.6	Kontaktaufnahme über eine Affekt- oder eine somatische Brücke	159
9.1.7	Kontaktaufnahme über Edukation	161
9.1.8	Zufällige Kontaktaufnahme durch weitere Interventionen.	164
9.2	Aufbau von Kommunikation mit Ego-States	165
9.3	Akzeptanz und Annahme von Ego-States	168
9.4	Verständnis für Ego-States	169
9.5	Unterstützung von Ego-States, Entwicklungsarbeit, Reifung und <i>nachträgliches Nähren</i>	171

9.6	Nutzung von Ego-States, Kooperation, »innere Diplomatie«, Finden neuer Aufgaben	174
9.7	Entwicklung eines inneren Teams bzw. einer inneren Familie mit eigenen Unterstützungsfertigkeiten	177
10	Behandlungsplanung und Mapping	180
10.1	Das SARI-Modell	182
10.1.1	Phase I: Stabilisierung	184
10.1.2	Erkennen und Nutzen der Symptomphänomene	187
10.1.3	Phase II: Schaffung eines sicheren Zugangs zum Trauma und zu den entsprechenden Ego-States	190
10.1.4	Phase III: Auflösen der traumatischen Erfahrung und Restabilisierung	193
10.1.5	Phase IV: Integration, Neuorientierung und Entwicklung einer neuen Identität	194
10.2	Entscheidungshilfen in der Behandlungsplanung	196
10.2.1	In welcher Phase des SARI-Modells soll aktuell gearbeitet werden?	197
10.2.2	Mit welchem Ego-State oder mit welchen Ego-States soll aktuell gearbeitet werden?	197
10.2.3	Welches prozessorientierte Ziel soll angestrebt werden? ...	199
10.2.4	Welche Intervention passt zum Patienten?	199
10.3	Das Entscheidungsbaumprinzip in der Ego-State-Therapie	200
10.4	Mapping und Protokollierung als Orientierungshilfen	208
10.4.1	Mapping als Technik des Zugangs zu Ego-States sowie als Technik der Kontaktaufnahme	208
10.4.2	Mapping als Element der Behandlungsplanung	210
10.4.3	Protokollierungen zur Orientierungshilfe im Behandlungsverlauf für Therapeut und Patient	211
10.4.4	Mapping als gestalterisches Mittel für die Beziehungsarbeit mit Ego-States	219
11	Arbeit mit grundsätzlich ressourcenreichen Ego-States	221
11.1	Der inneren Stärke begegnen	221
11.1.1	Edukation	221
11.1.2	Explizite und implizite Suche	222
11.1.3	Unspezifische und spezifische Anwendung	223
11.1.4	Die Intervention kreieren – Interventionstechniken	225
11.1.5	Anwendungsplanung	235

11.2	Ergänzungen zur Arbeit mit inneren Helfern und Beobachtern	239
12	Arbeit mit verletzten Ego-States	244
12.1	Grundmuster der Arbeit mit verletzten Ego-States	244
12.1.1	Wahrnehmen des Ego-States (1. prozessorientiertes Ziel) ..	244
12.1.2	Zugang und Kontakt (1. und 2. prozessorientiertes Ziel) ...	245
12.1.3	Akzeptanz, Verständnis und Erlaubnis (3. und 4. prozessorientiertes Ziel)	245
12.1.4	Versorgung der verletzten Ego-States, Mitgefühl und Trost (5. und 6. prozessorientiertes Ziel)	246
12.1.5	In welchem Zustand befindet sich der verletzte Ego-State?	246
12.1.6	Was braucht der verletzte Ego-State?	247
12.1.7	Wie kann dafür gesorgt werden, dass er das, was er braucht, auch bekommt?	247
12.1.8	Wer kann ihn versorgen?	247
12.1.9	Welche Hindernisse müssen dabei beachtet werden?	247
12.1.10	Welches Entwicklungsniveau weist der verletzte Ego-State auf?	248
12.1.11	Begleitung und nachträgliches Nähren (5. und 7. prozessorientiertes Ziel)	248
12.2	Interventionen der Arbeit mit (verletzten) Ego-States	249
12.2.1	Versorgung von symptomassoziierten und traumatisierten Ego-States durch ressourcenreiche Ego-States	249
12.2.2	Nachträgliches Nähren	258
12.2.3	Nichthypnotische Technik mithilfe von Stühlen	269
12.2.4	Arbeit mithilfe von Metaphern	283
12.2.5	Nutzung der Schlossmetapher	286
13	Arbeit mit verletzenden, destruktiv wirkenden Ego-States	299
13.1	Besonderheiten und allgemeine Hinweise zur Arbeit mit verletzenden, destruktiv wirkenden Ego-States	301
13.2	Arbeit mit den bisher vorgestellten Interventionen der Ego-State-Therapie	302
13.2.1	Einzel- oder Gruppensetting in der Arbeit mit verletzenden, destruktiv wirkenden Ego-States	303
13.2.2	Würdigung	305
13.2.3	Verhandeln und vermittelter Kontakt	305

13.2.4	Neue Informationen und neue Strategien	307
13.3	Interventionen zum Trennen von Funktion und Inhalt	309
13.3.1	Die wichtigsten Funktionen	310
13.3.2	Inhalte und Strategien	311
13.4	Interventionen zum Trennen der Bedürfnisse des Täters und des Opfers	313
13.5	Interventionen zur Arbeit mit mehreren Ego-States (destruktiv wirkenden, verletzten und ressourcenreicheren)	315
13.5.1	Erster Schritt: äußerer Täter und Täter-Ego-State – »außen« und »innen«	316
13.5.2	Zweiter Schritt: Täter-Ego-State und Opfer-Ego-State im inneren System	316
13.5.3	Dritter Schritt: Würdigung der Rollen	317
13.5.4	Vierter Schritt: Neue Rollen und Strategien	318
13.6	Zusammenfassung der Arbeit mit verletzenden, destruktiv wirkenden Ego-States	319
	Literatur	325
	Über den Autor	328