

Ego-State-Therapie Grundkurs



Dr. Jochen Peichl/Nürnberg

Die Ego-State-Theorie und Therapie

Grundlagenseminar



allgemeines

- Wir bestehen aus einer Familie von Ego-states
- Wir sind eine einzige Person, die aus einer Anzahl unterschiedlicher States besteht
- Wenn wir sagen:“ein Teil von mir will das“, dann meinen wir ein Ego-State
- Oder „ich bin mit mir (nicht) im Reinen“



allgemeines

- Die innere Wirklichkeit lässt sich besser als ein multidimensionales/multimodales Selbst beschreiben im Gegensatz zur Vorstellung eines konsistenten Ich
- Es gibt viele Therapieschulen, die von einer inneren Vielfalt ausgehen
- Cave: Auch die Ego-State-Theorie ist nur ein Konzept, eine Landkarte und keine Wahrheit



Ideengeschichte

- Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,
Die eine will sich von der anderen trennen;
- Mit sich selbst uneinig sein (Tolstoi)
- Das habe ich getan, sagt mein Gedächtnis.
Das kann ich nicht getan haben, sagt mein Stolz
und bleibt unerbittlich. Endlich gibt das
Gedächtnis nach. (Nietzsche)
- Freud: Strukturmodell (Es, Ich, Über-Ich),
Unlösbare innere Konflikte werden verdrängt
- Janet: Gedankensysteme, die nicht in Verbindung
standen → Dissoziation



Ideengeschichte II

- Paul Federn: Organisation der Persönlichkeit aus Ich-Zuständen zusammengesetzt
- Während Federns Konzept der Ich-Zustände im deutschen Sprachraum nur wenig Beachtung fand, wurde es in den USA in der psychodynamischen Psychotherapie und der Hypnotherapie aufgegriffen und weiterentwickelt (Watkins & Watkins).
- Insbesondere für das Verständnis Dissoziativer Persönlichkeitsstörungen als wertvoll erwiesen.
- Über diese Anwendungsfelder in den deutschen Sprachraum zurückgekehrt.



Ideengeschichte III

- Schulz von Thun (Kommunikations- und Beratungspsychologie): Innere Pluralität und das Modell des Inneren Teams



Ego-States: Definition

- Organisierte Systemeinheiten spezifischer Erlebnisformen, Verhaltensweisen, Erinnerungen und Vorstellungen über sich selbst, die mehr oder weniger ausdifferenziert und von einander abgegrenzt sind.



Verwandte Konstrukte

- states-of-mind
- affektiv-kognitive Schemata
- Objektbeziehungsrepräsentanzen
- Arbeitsmodell
- Persönlichkeitsanteile
- Neuronale Netzwerke
- Internally Family Systems Therapy (Richard Schwarz)



Spezifische Prägnanz

- Bezeichnung der dissoziierten Zustände bei Persönlichkeitsstörungen, da dieser Begriff die relativ eigenständige Ich-Haftigkeit des Selbsterlebens in diesen Zuständen auszudrücken vermag.



Ego-State-Disorder

„Nicht näher bezeichnete Dissoziative Störung“
(DSM-IV) engl. DDNOS

Diese Kategorie ist für Störungen gedacht, bei denen das vorherrschende Merkmal ein dissoziatives Symptom ist (d.h. eine Unterbrechung von integrativen Funktionen des Bewußtseins, des Gedächtnisses, der Identität oder der Wahrnehmung der Umgebung), das nicht die Kriterien für irgendeine spezifische Dissoziative Störung erfüllt.

Beispiele sind u.a. Fälle, die einer Dissoziativen Identitätsstörung ähneln, die jedoch nicht sämtliche Kriterien für diese Störung erfüllen weil keine klar abgrenzbaren Persönlichkeitszustände erkennbar sind oder keine Amnesien für wichtige persönliche Informationen bestehen.



Spezielle Theorie

Ego-State-Therapie

- Paul Feder (Schüler Freuds):
 - er hat den Begriff Ego-State als erster verwendet
 - das Selbsterleben bei psychotischen Pat. kann erheblich variieren, je nachdem welcher Ich-Zustand gerade aktiv ist



Ego-State-Therapie

- John Watkins:
seine Theorie basiert auf der Psychoanalyse, der Hypnose (Janet) und seiner Weiterentwicklung in der Ego-State-Theorie mit seiner Frau Helen



Ego-State-Therapie

- Jeder Ego-State hat eine adaptive Funktion. Er ist entstanden, um das Kernselbst zu schützen
- Die States sind in unterschiedlicher Weise von einander getrennt – je nach Grad der Dissoziation
- Zwischen den States sind Membran, die unterschiedlich durchlässig sind



Ego-State-Therapie

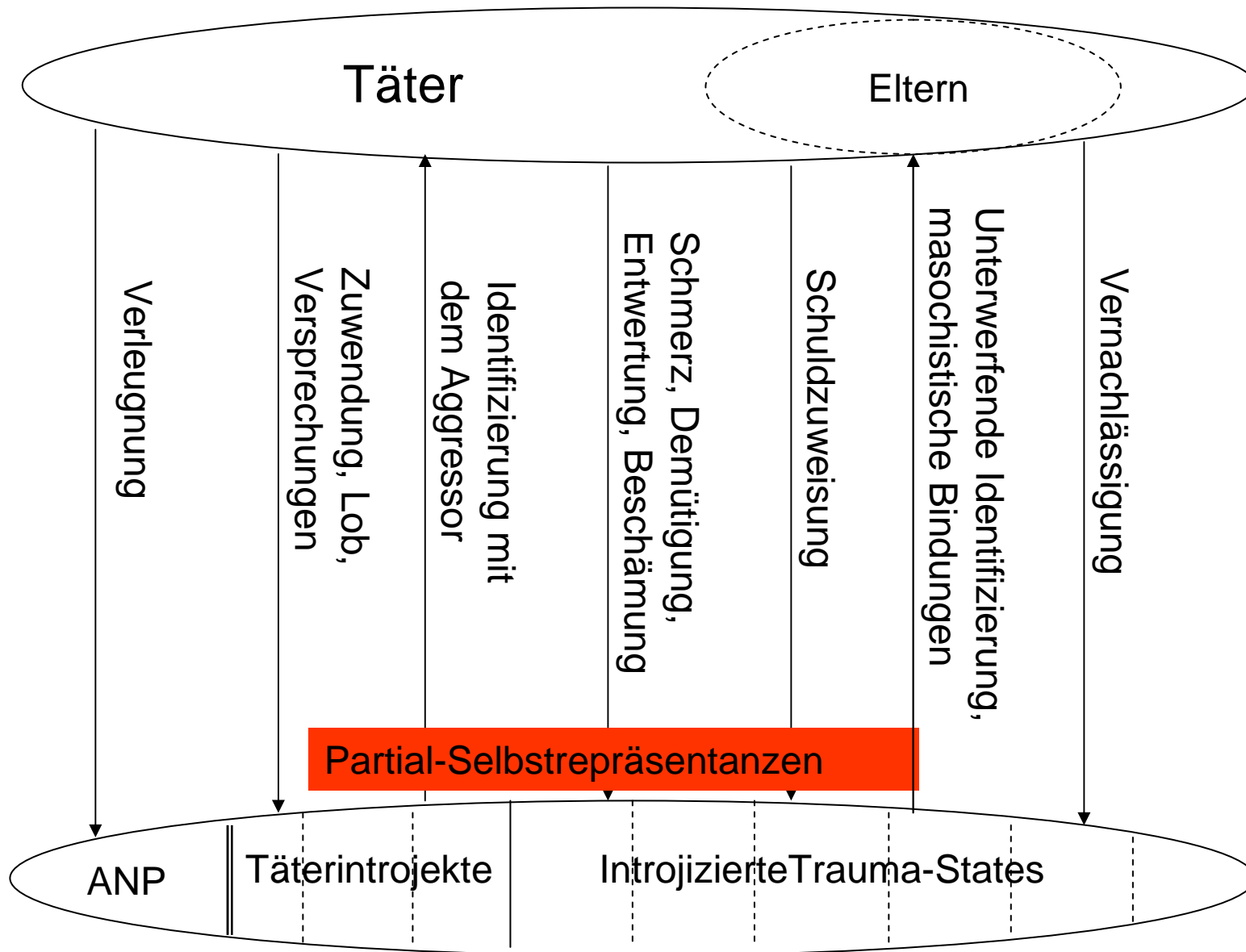
- Probleme entstehen, wenn verschiedene States unterschiedliche Interessen, Bedürfnisse, Entwicklungsstadien aufweisen, die miteinander in Konflikt sind
- Wir haben unterschiedliche Kinder-States, Erwachsenen-State, innerer Beobachter, Introjekte usw.
- Die Angst, Panik, PTSD kann man als Konflikte zwischen den States verstehen



Ego-State-Therapie

- Grobe Einteilung der States:
 - Adaptive Ego-States
 - Introjekte
 - Traumabasierte Ego-States, z.B. Täterintrojekt, Opferintrojekt





Introjektion

- Als Introjektion bezeichnet man die unbewusste Internalisierung (Hineinnahme in die Innenwelt) von Merkmalen der Welt (besonders Aspekte von Personen) ins eigene Selbst, in einer Weise, dass die internalisierten Repräsentanzen die psychologischen Funktionen des externen Objektes übernehmen



Täterintrojekt

- Introjektives Hineinnehmen des Täters als Form der Unterwerfung und damit Anerkennung des traumatischen Systems
- Überlebensmechanismus, um die lebenswichtige Beziehung zum „guten“ Täter außen zu erhalten
- Die Gewalt, die Schuld des Täters gelangen so in das Kind und müssen abgekapselt werden



Opfer-„introjekt“

- Introjektives Hineinnehmen der Opfererfahrung als Form der Unterwerfung und damit Anerkennung des traumatischen Systems
- Überlebensmechanismus, um das Funktionieren und Weiterleben zu garantieren
- Die traumatische Szene spielt sich jetzt auf der inneren Bühne ab



Ihre Funktion?

- Fremdkörper im Selbst?
- Überlebensmechanismus?
- Waren alle verfolgenden Introjekt einmal Schützer/Helfer?
- Die Funktion der Introjektion im Trauma war ein Schutz – aber der Inhalt ist Gift!



Was ist ein Ego-State?

- „Ein Ich-Zustand kann definiert werden als ein organisiertes Verhaltens- und Erfahrungssystem, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip zusammengehalten werden und das von anderen Ich-Zuständen durch eine mehr oder weniger durchlässige Grenze getrennt ist“

Watkins



Ego-State-Therapie Grundkurs

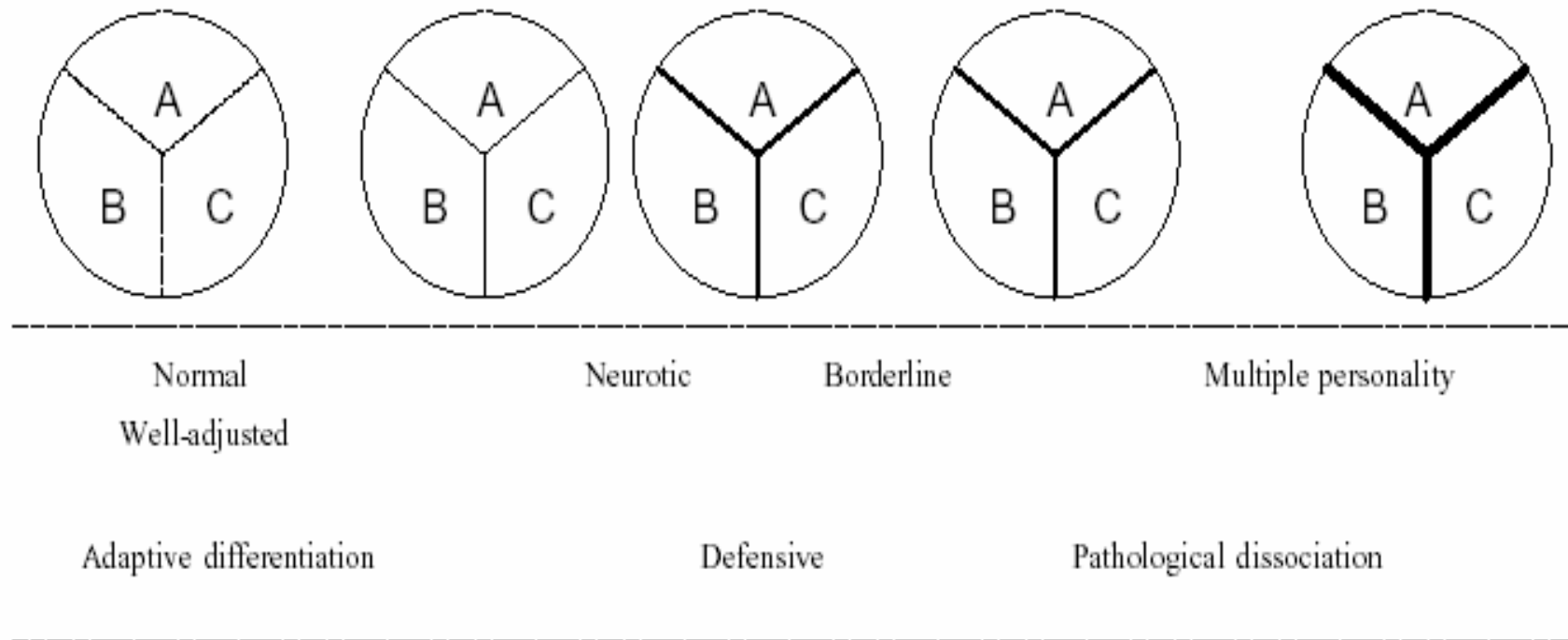


Figure 4.1. Differentiation-dissociation continuum



Die Natur der Ego-States

- Ein Ego-State kann nicht eliminiert , aber verändert werden
- Ein Ego-State kann normalerweise sagen, wie alt es sich fühlt
- Ego-States können sich verstecken, inaktiv werden und sich verändern
- Ego-States sind, wenn man sie fragt, Teil der Persönlichkeit
- Ego-States haben eine Identität. Wenn ein State exekutiv, d.h bewußt ist, dann sagt er „Ich“ und redet von anderen States als „den anderen“
- Ego-States haben Gefühle, sie mögen abwertende Bemerkungen nicht
- Wir alle haben Ego-States, auch wenn der Grad der Dissoziation zwischen ihnen variiert



Therapie



Phase der Behandlungsplanung

- Psychoedukation
- Aufbau einer positiven Beziehung
- Parteiliche Abstinenz
- Entwicklung des Behandlungsplanes



Die vier Behandlungsphasen

Das SARI-Modell (nach Phillips u. Frederick 2003)

Informationen zum SARI-Modell geben. Es besteht aus 4 Therapiephasen

- Sicherheit und Stabilisierung (**S**afety and **S**tabilisation)
- Schaffung eines Zugangs zum Traumamaterial und den damit verbundenen Ressourcen (**A**ccessing)
- Durcharbeiten der Traumaerfahrung und Restabilisierung (**R**esolving and **R**estabilization)
- Integration in die Persönlichkeit und Festigung der Identität (**I**ntegration and **I**ntity)



Innere Stärke

- Die „Innere Stärke“ hat viele Eigenschaften von einem Ego-State
- Unterschiede: auf die Frage, wie alt bist Du? „IS“ sagt: So alt wie der Klient.
Wann bist Du geboren? „IS“ sagt: mit dem Klienten. Wie heißt Du? „IS“ sagt: Inneres Selbst, spirituelles Selbst, Innerer Stärke.
- Hervorrufen: „Da ist ein starker u. klarer Teil, der immer schon da war. Er war da, als Du geboren wurdest und es ist die Stimme in Dir , die weiß, was wichtig in deinem Leben ist. Ich möchte jetzt mit dieser innerer Stimme sprechen. Wenn Du bereiz bist zu reden, sag“ ich bin hier“



Stärkung der Persönlichkeit: Adaptative Ego-States

- Erkundung der Ressourcen und Stärkung der adaptiven Ego-States
- Suche nach und Arbeit mit konfliktfreien Ego-States (“Helfer-Teile”)
- Frage sie nach Entwicklungsnotwendigkeiten, Stärken und Allianzen im Ego-State-System
- Nutze sie um Informationen mit anderen zu teilen, Zeugenschaften und um Veränderung zu initiieren



Indirekte Aktivierung von Ego-States

- Fragen: Was wissen sie von diesem Teil in ihnen?
- Metaphern entwickeln und Geschichten erfinden und erzählen
- Helen Watkins' Stuhl Technik
- Malen, Kritzen, Darstellung durch Ton, Plastilin
- Tagebuch schreiben, Brief an den Teil schreiben
- Sandspiel, mit Puppen oder Gegenständen arbeiten



Direktere Aktivierung von Ego-States

- Durchsprechen oder “Herausrufen”
- Imaginationen
- Ideomotorische /Ideosensorische Signale
- Symptom oder Affektbrücke
- EMDR, Energy Psychology
- Altersregression in Hypnose bis zu dem vergangene Ereigniss

