

Ego-State-Therapie

Weiterführungsseminar

November 2006



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



Wieviele Ego-States haben wir?

- Die durchschnittliche Person hat ca. 5-15 Ego-States
- Sie sind nahe an der Oberfläche der Persönlichkeit und kommunizieren gut miteinander
- Wenn wir switchen, wissen wir, was wir vorher getan haben
- Wir haben noch viele mehr, nutzen sie wenig



Wie entstehen die Ego-States?

- Die meisten bilden sich in der Kindheit, später kommen immer weniger hinzu
- Im Zuge normaler Differenzierung
- Ein neues Ego-State entsteht, wenn wir mit einer Frustration oder Trauma konfrontiert sind und kein Ego-State haben, das antwortet
- Ego-States sind Abwehr – und Anpassungsstrategien, eine Art Coping-Mechanismus



Wie lange bestehen Ego-States?

- Sie bleiben das ganze Leben bestehen, haben Angst der Therapeut möchte sie loswerden
- Sie halten ihre Existenz für hilfreich und überlebenswichtig
- Nicht loswerden, sondern verändern, mit anderen verschmelzen
- Ein Ego-State ist ein neurogener Pfad, der durch intensiven Gebrauch gebildet wurde, eine Art neuronales Netzwerk, ein „state of mind“



Oberfläche und Untergrund

- Man unterscheidet Oberflächen- und Untergrund-States
- *Oberfläche*: meist exekutiv, gute Kommunikation, keine Amnesie zwischen diesen States
- *Untergrund*: selten exekutiv, kaum Kommunikation mit Oberfläche, meist nur mit Hypnose zum Vorschein zu bringen, ungelöste Traumata sind hier abgespeichert



Introjekte

- Ein Introjekt ist die Manifestation einer Person, die wichtig im Leben ist oder war
- Sind von lebenden und toten Personen, aus früheren Zeiten oder aus der Gegenwart
- Der Klient kann den Introjekt erlauben, exekutiv zu werden, er kann als Introjekt sprechen
- Ein Introjekt kann freundlich, neutral, bösartig sein
- Ein Introjekt kann man ändern oder zum gehen auffordern
- Introjekte starten nicht als Abwehrmechanismen und fordern auch nicht immer da zu bleiben
- Introjekte gibt es in jedem von uns



Arbeit mit Introjektion

- Der Therapeut muß sich um ein solides Arbeitsbündnis bemühen
- Diese Teil zeigen oft rigides Abwehrverhalten und Symptome
- Sind in der Regel leicht zu aktivieren
- Mit ihnen zu reden bringt viele neue Informationen über das System
- Verhalten sich manchmal wie der “Wizard of Oz” – ein Kinderstate verhält sich wie ein Tyrann
- Sie häufig die besten Co-Therapeuten
- Zeigen uns intergenerative Konflikte



Ein besonderes Ego-State: die innere Stärke

- Innere Stärke sagt, sie sei mit dem Klienten geboren
- Die Innere Stärke spricht mit einer klaren, sorgenden und starken Stimme
- Die Innere Stärke kann nicht entfernt oder verändert werden, seine Rolle kann erweitert werden.
- Die Innere Stärke hat eine Art Weisheit, was das Ziel der Person ist
- Es kann starke und schwache Energie haben
- Jeder hat eine Innere Stärke, auch wenn diese beim ersten Versuch nicht hervortritt



Prinzipien der Ego-State-Therapie



„Die Therapie der Ich-Zustände beruht auf der Anwendung von Techniken aus Einzel-, Gruppen- und Familientherapie zur Lösung von Konflikten zwischen den verschiedenen Ich-Zuständen , die eine Selbst-Familie konstituieren“ Watkins²
2003, S. 128



Ideales Ziel: die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile sollen harmonisieren und zusammenarbeiten, auch wenn sie unterschiedliche Haltungen und Bedürfnisse zum Ausdruck bringen. Dieses reduziert den Stress im System

Die Ziele sind wie bei der DIS/MPS

Bei verborgenen Ego-States brauchen wir Hypnose



Was heißt kindliches Denken?

- konkretes Denken
- es geht um buchstäbliche Bedeutung
- eingeschränkte Lebenserfahrung
- häufig sehr rigide und durch Suggestion schwer veränderbar, vor allem wenn traumatisch entstanden



Übertragung

- auch hier geschieht Übertragung
- aber ist nicht Agens der Therapie
- Ziel: Beziehung auf Augenhöhe



Resonanz

- Aber: es gibt keine perfekten Eltern, auch wenn wir uns bemühen.
- Wir haben nur begrenzte Kontrolle über die Wahrnehmung der Kinder.
 - ihre Lebenserfahrung ist begrenzt
 - die Schlussfolgerungen sind narzißtisch
 - das Denken ist konkret u.an der buchstäblichen Bedeutung der Worte orientiert



Die Haltung des Th. gegenüber Ich-Zuständen

- Da die meisten Ego-States in der Kindheit entstanden sind, am besten wie ein Kind denken
 - In einem Ego-State einen Verbündeten sehen
 - Alles annehmen, ohne Kritik
- Davon ausgehen, daß immer alle anderen mithören
 - Keinen Ego-State beseitigen wollen
 - Gegenüber böartigen Ego-States Stärke zeigen
- Die Lösung der Probleme liegt im Innen und nicht im Außen



Einsame u. abgelehnte Kinder-Zustände

- Ein inneres Kind fühlt sich einsam u. abgelehnt (Kindheitserfahrung)-----
jemand im System muß die nährenden Funktion übernehmen
- Je jünger ein Kind ist, desto stärker sieht es sich im Zentrum seines Universums. Die narz. Position führt dazu, da es sich bei Missbrauch als Ursache fühlt, d.h. schuldig. Es glaubt böse und schlecht zu sein. „Es war mein Fehler“! Den kindlichen Ego-State versuchen zu überzeugen, daß es nicht seine Schuld war



Verschiedene Arten innerer verfolger

- Typ 1: der radikale Helfer-Ego-State
- Typ 2: das Täterintrojekt (täteridentifiziert)
- Typ 3: aggressive Ego-States
- Typ 4: Mittäterintrojekte (täterloyal)



Praxis der Ego-state-Therapie

Übungen



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)



A) Die Phase der Sicherheit und Stabilisierung



- Sicherer Ort
- Innere Helfer
- Tresor
- Innere Stärke
- Innerer Berater
- Innerer Beobachter



B) Schaffung des Zugangs
zum Traumamaterial und den
damit verbundenen
Ressourcen



- Conflict-free Somatic Imagery Protocol
- Ego-States-Landkarte
- Imagination: Übung zur inneren Selbst-Familie
- Arbeit mit Bühnenmetaphern



- Carol Forgash:
 - Home base/ work space- Technik
 - Cipos-Technik



- Brückentechniken
 - Kognitive Brücke
 - Die Affekt-Brücke nach Watkins
 - Die somatische Brücke



C) Die Auflösung der traumatischen Erfahrungen



- Erwachsene Ego-States als Helfer
- Emotionales Selbstmanagement verbessern
- Imaginationstechniken
 - Nachträgliche Selbst-Bemutterung
 - Durch die Tür des Vergebens gehen
 - Reise zur inneren Beraterin
 - Der „Innere Kontrollraum“



D) Integration der Traumaerfahrung in den Selbst- und Weltentwurf



ENDE!

Danke für Ihre Aufmerksamkeit