

Die Arbeit mit „inneren Anteilen“ (Ego-States) in der stationären Rehabilitation

Ein Modell, das sich in der Praxis bewährt hat, um für die Vielschichtigkeit der menschlichen Persönlichkeit, für deren Reichtum, für innere Spannungen und Widersprüche, aber auch für verletzte Bereiche der Seele eine anschauliche Vorstellung zu haben, ist das Modell der „Ego-States“.

Der Begriff geht zurück auf Paul Federn, einen deutschstämmigen Psychoanalytiker, der auf der Flucht vor den Nationalsozialisten in die USA emigrierte. Federn sprach von „Ich-Zuständen“; später wurde das Konzept von anderen aufgegriffen. Vor allem Helen und John Watkins entwickelten eine Therapieform daraus.

Es gibt mehrere Ansätze, die mit der Annahme von solchen inneren (Selbst-)Anteilen arbeiten, beispielhaft seien hier die Transaktionsanalyse (Berne), die aus der Verhaltenstherapie kommende Schematherapie (Young), eben auch die Ego-State-Therapie (Watkins & Watkins) oder auch die so genannte „Innere-Kind-Arbeit“ genannt.

Sehr bewährt haben sich solche Ansätze in der Therapie von Traumafolgestörungen (Posttraumatische Belastungsstörung, auch komplexe Formen, Dissoziative Erkrankungen, speziell Dissoz. Identitätsstörung), außerdem Borderline-Erkrankungen und andere Persönlichkeitsentwicklungsstörungen, aber auch für das Verständnis vieler anderer Lebensgeschichten stellen sie ein wertvolles Hilfsmittel dar.

Einige Vorteile dieses Modells sind:

- ich kann mir einen Überblick verschaffen, welche unterschiedlichen Reaktionsweisen, Gefühle, Gedanken etc. ich zu einem wichtigen Thema oder in bestimmten Situationen habe
- ich kann erkennen: es ist völlig normal, solche Widersprüche in sich zu tragen; häufig ist es möglich, sie auf einer anderen Ebene wieder zusammenzuführen
- ich kann einzelnen dieser inneren Stimmen Raum geben, kann mich mit ihnen auseinandersetzen, mich von problematischen Seiten distanzieren oder auf wichtige Bedürfnisse eingehen

Wie kann so eine „Arbeit mit inneren Anteilen“ in der Praxis aussehen?

Eine verbreitete Methode ist die Aufstellung von Anteilen mit mehreren Stühlen. Je nachdem, auf welchem Stuhl (dessen Standort ich für den betreffenden Anteil ausgesucht habe – im Licht oder im Schatten, bei der Tür, allein oder in der Nähe anderer) ich Platz nehme, kann ich mit den Gefühlen, Erinnerungen, Gedanken und Handlungsweisen dieser Seite von mir in Kontakt kommen. Dann wird zum anderen Stuhl gewechselt, oder ich schaue mir die Szene wie von außen, von einer Beobachterposition aus, an usw.

Diese Vorgehensweise kann in Gruppentherapien, aber auch im Einzelsetting genutzt werden.

Möglich ist auch eine Kontaktaufnahme über begleitete Imaginationen (bildliche Vorstellungen), in denen wir Selbstanteilen zu Themen aus der Kindheit begegnen können, um sie entsprechend ihrer Bedürfnisse zu versorgen, im Sinne einer Selbst-Beelterung.

Die Kunsttherapie bietet eine Fülle von Herangehensweisen, in denen das Modell der inneren Anteile genutzt werden kann, sei es durch Gestaltungen zu den einzelnen Anteilen (eigenes Blatt, ausgesuchtes Material, evtl. sogar eigener Sitzplatz), durch Aufstellungen mit Tonfiguren oder anderem Material (Kieselsteine, Knöpfe, Playmobilfiguren etc.), bis hin zu lösungsorientierten Gestaltungen, die dem inneren System Struktur und Raum geben.

Bücher zum Thema:

- „Jedes Ich ist viele Teile“ von Jochen Peichl, Kösel Verlag
- „Einführung in die Ego-State-Therapie“ von Kai Fritzsche und Woltemade Hartman, Verlag Carl Auer Systeme