

Workshop 18: You never walk alone!

- Praktisches Arbeiten mit dem Anteilemodell am Beispiel der inneren Schützer und Schützerinnen
 - Sie können sich friedvoll, aggressiv, undercover, taub, hochempfindsam zeigen... Who is who und wer braucht hier was?
Regina Reeb-Faller, Dr.med., Fachärztin Innere Medizin-Psychotherapie, Ausbildungsleitung am wilob Lenzburg CH, eigene Praxis in Heidelberg (D), Chefärztin am sysTelios Gesundheitszentrum in Siedelsbrunn/Odenwald (D)
- Die Zusammenstellung der Folien ist aus der Zusammenschau der entsprechenden Fachbücher, eigener Erfahrung und im mündlichen Austausch entstanden – sie beansprucht nicht, vollständig zu sein – die Darstellung soll dazu dienen, einen kurzen Einblick – einen „Geschmack“ – der unterschiedlichen Modelle zu bekommen, um angeregt und neugierig zu werden, um dann, bei Bedarf, die Auseinandersetzung damit zu vertiefen.

Teilemodelle

Transaktionsanalyse, Eric Berne

Schematherapie, Jeffrey Young

Modell der inneren Familie IFS, Richard Schwartz

Modell der strukturellen Dissoziation, van der Hart, Nijenhuis, Steele

Modell des inneren Teams, Schulz von Thun

Modell des inneren Parlaments, Gunther Schmidt

Ego State Modell, Watkins u. Watkins

Und andere mehr.....

Einführende Bemerkungen zum **Netzwerkmodell**

(angelehnt an ein Gespräch mit Gunther Schmidt)

- Alle Erlebnis-Episoden, die man erlebt hat und die emotional geladen waren werden im autobiographischen Gedächtnis gespeichert – sind wieder aktivierbar – man kann sie als Netzwerke von Erlebnis-Elementen beschreiben, in denen unterschiedliche sinnliche Elemente unwillkürlich miteinander vernetzt werden (Gedanken, Gefühle, Körper-Reaktionen, Verhaltensimpulse, gefühltes Alter, Größe, Raum, innere Dialoge, innere Bilder usw.)
- Sind wir mit einem dieser Erlebnis-Netzwerke verbunden/assoziiert/identifiziert erleben wir dies üblicherweise als „Ich“ – als die momentane „objektive Wahrheit und Wirklichkeit“
- Je nachdem welche Reize je nach Kontext unbewusst wahrgenommen werden, werden unterschiedliche Netzwerke aktiviert – gemäß dem Hebb'schen Gesetz reicht es aus, dass ein Reiz einer Zelle eines solchen Netzwerkes wieder erlebt wird, um das gesamte Netzwerk zu aktivieren
- Es können gleichzeitig unwillkürlich unterschiedliche und u.U. widersprüchliche Netzwerke aktiviert werden was zu inneren Kämpfen führen kann
- Diese Netzwerke werden unwillkürlich aktiviert – unwillkürliche Prozesse sind immer schneller als bewusste/willkürliche – dies kann zum Erleben von Verlust von Steuerung/Wahlmöglichkeiten führen – die eigenen Reaktionsmöglichkeiten können starrer erlebt werden, der Blick kann sich verengen, eigene Reaktionsmöglichkeiten können rigide erlebt werden, bis hin zu destruktiven und energieraubenden Folgen

Einführende Bemerkungen zum **Netzwerkmodell**

(angelehnt an ein Gespräch mit Gunther Schmidt)

- Die Vielfältigkeit dieser Netzwerke bietet auch viele Chancen und Möglichkeiten wenn wir uns dieser bewusst sind und diese zieldienlich steuern können
- Hierfür braucht es Überblick – eine beobachtende Position aus der heraus wir die unterschiedlichen inneren Strebungen und Impulse wahrnehmen und als Ausdruck unterschiedlicher Bedürfnisse wahrnehmen können
- So können wir je nach Situation und je nach Ziel angemessen reagieren und auf unsere Bedürfnisse und die des Gegenüber angemessen eingehen
- Hierfür sind die Seiten – Anteile – Modelle hilfreich – wir können differenziert die auftauchenden impulsartigen Prozesse wahrnehmen, beschreiben, konstruktiv nutzen, verstehen lernen für welche Bedürfnisse (oft noch unbewusst) sie gerade auftauchen und wie wir konstruktiv im Umgang mit uns selbst und in der Kommunikation mit der Außenwelt diese nutzen können

Modell der inneren Familie IFS (Richard Schwartz)

- Die „parts“ entsprechen Teilpersönlichkeiten – systematisch organisiert
- Die unterschiedlichen Anteile übernehmen bestimmte Funktionen in der Geschichte eines Menschen
- Grobe Unterteilung: beschützte Anteile (Verbannte) und beschützende Anteile (Manager, Feuerbekämpfer)
- Das Selbst ist kein Teil – es hat Qualitäten von Akzeptanz, Vertrauen, Verbundenheit, Ruhe, Zentriertheit, Klarheit, Gelassenheit, Mut, Mitgefühl, Kreativität....
- Das selbst wertet nicht – es weiß am besten, wie den Teilen zu helfen ist
- Im Zustand des Selbst erlebt der Mensch (Klient) Empathie für seine Persönlichkeits-Anteile, seine verschiedenen Seiten und Facetten
- Menschen, die ihr Selbst erfahren haben, wissen, dass nicht sie, sondern „nur“ Teile von ihnen extreme Rollen übernehmen.

Modell der inneren Familie

- Teile werden durch Erfahrung beeinflusst, aber nicht durch sie geschaffen. Sie existieren schon immer, entweder als Möglichkeit oder bereits ausgeformt. Teile, die extreme Rollen übernommen haben, tragen „Lasten“, wie z.B. Überzeugungen, Glaubenssätze, Energien, Gefühle, Fantasien, die sie in den extremen Situationen übernommen haben, die der ursprünglichen Aufgabe des Teils jedoch nicht entsprechen und nicht zu der Natur des Teiles gehören
- Teile, die das Vertrauen in das Selbst verloren haben, „verschmelzen“ mit dem Selbst oder überwältigen es. Sie tragen dann die Überzeugung, dass nur sie das System führen könnten. Ihre Bemühungen und ihre Arbeit muss geschätzt und gewürdigt werden. Sie müssen das Vertrauen in das Selbst erst wieder lernen

Modell der inneren Familie

- **Selbst**
- Weiß, dass wir alle verbunden sind (Seins-Ebene)
- Seit Geburt da – immer in Entwicklung
- Soll System führen – Teile sind Ressource für das Selbst – hat nur so viel „Macht“ wie Teile zugeben
- In jedem Menschen „gibt“ es ein unverletztes Selbst – etwas Größeres – Teil eines größeren Ganzen
- Es muss verleiblicht sein, um führen zu können

Modell der inneren Familie

- **Verbannte** In die Verbannung, ins Exil (exiles=Verbannte) geschickt werden schmerzliche Gedanken, Gefühle und Körpergefühle mitsamt ihren Lasten und den dazugehörigen Persönlichkeitsanteilen. Sie tragen die vom Bewusstsein abgespaltenen schmerzhaften Gefühle, Überzeugungen und Lasten der Verletzungen, die oftmals verleiblicht sind. Sie werden umso drängender und verzweifelter, weil sie gehört, geheilt und integriert werden wollen
- **Manager** Sie sind Beschützer des Systems. Sie tun ALLES, um das Individuum vor Schmerz und Ablehnung zu bewahren, so dass die Person in jeder Beziehung und Situation die Kontrolle behält. Sie befürchten, dass Grausiges zutage kommt, (Familien-)Geheimnisse aufgedeckt werden könnten, Verrat an geliebten Personen begangen werden muss. Ihre Person könnte abhängig, bedürftig oder verletzlich werden ohne die schützende Hülle der Manager und ihren Alltag nicht mehr bewältigen.

Modell der inneren Familie IFS

- Manager sind auch diejenigen Anteile, die unser Leben in Ordnung halten und dafür sorgen, dass wir gut funktionieren. Sie können sich in unterschiedlichsten Verhaltensweisen und Systemen zeigen.
- **Feuerbekämpfer** Sie beschützen das System ebenfalls, jedoch in einer ihnen spezifischen Art und Weise. Feuerbekämpfer schützen das System auf heroische, impulsive, machtvolle, reaktive Art und Weise und gehen dabei ohne Rücksicht auf Verluste oftmals zerstörerisch oder selbstzerstörerisch vor. Sie zeigen sich in Süchten und Exzessen aller Art, in Suizidalität oder Gewalt, in einem übererregten Nervensystem sowie in foudroyant verlaufenden Krankheiten. Sie geben so lange keine Ruhe, bis das emotionale Feuer gelöscht ist. Ablenkung und Dissoziation gehören ebenfalls zu ihren Strategien.

Modell des inneren Teams, Schulz von Thun

- Der Mensch wird als nach Selbstverwirklichung strebendes Geschöpf gesehen, welches sich gemäß seinen Möglichkeiten entwickelt und entfaltet. Dabei ist der Mensch immer zugleich Teil des Ganzen (der Mensch im System) und selbst ein Ganzer (der Mensch als System). Somit gilt es, den inneren Menschen zu verstehen (Inneres Team) und zu seinem Wachstum zu verhelfen. Es gilt aber immer auch, ihn als Teil eines Systems zu begreifen, zu dessen Gelingen er beitragen will und soll
- Auf einer inneren Bühne werden alle inneren Teammitglieder bezüglich eines Alltagsproblems erfasst und ihre jeweilige zentrale Aussage erfasst
- Jedes Teammitglied erhält ein Bild, ein Symbol, einen Namen – somit einen Charakter
- Verschiedene Anteile von Botschaften werden entschlüsselt und Interessengegensätze sowie Allianzen kognitiv und emotional transparent gemacht

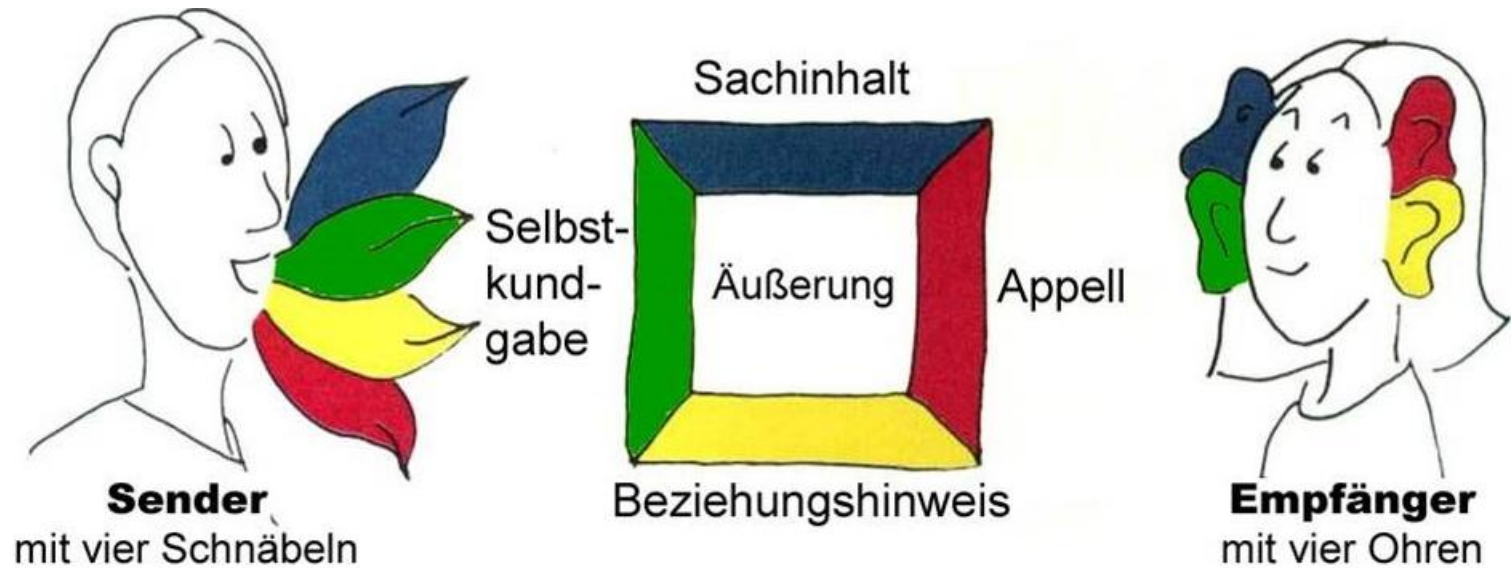
Modell des inneren Teams

- Das Kommunikationsviereck einer Nachricht spielt eine tragende Rolle:
- 1. Sachinhalt 2. Selbstoffenbarung 3. Appell 4. Beziehungsaussage

- Die Leitung im inneren Team hat das kompetente Alltags-Ich
- 5 Phasen:
 - 1. Identifikation der Beteiligten
 - 2. Exploration und Selbstoffenbarung einzelner Teammitglieder
 - 3. Konfliktdialog mit wechselnden Partnern
 - 4. Versöhnung und Kompromissbildung, Umgestaltung der Anordnung des Teams
 - 5. Entscheidungen durch die Teamleitung in Würdigung des inneren Gruppengeschehens

Modell des inneren Teams

(Bild von F. Schulz von Thun)



Hypnosystemisches Modell, Gunther Schmidt

- „Das gesamte Erleben wird mehr als im üblichen Wachbewusstsein auf autonome Selbstregulation umgeschaltet“
- Jegliches Erleben ist die Folge von Aufmerksamkeitsfokussierung – dadurch wird Erleben selbst erzeugt
- Anteile/Seiten sind deshalb nichts Statisches – sie und das Netzwerk zwischen ihnen werden ständig neu konstruiert
- Probleme wie auch Lösungen sind wie selbst gewebte Teppiche mit unterschiedlichen Mustern – unterschiedlich vernetzte Erlebniselemente
- Das eigentlich kompetente innere System ist durch eine Problemtrance – eine unwillkürliche Vernetzung automatisierter Muster – unter Druck geraten
- Die gegenseitige Beeinflussung der Teile ist wesentlich

Hypnosystemisches Modell

- Die Aufstellung/Choreographie des inneren Systems wird an jeder Anforderung der Gegenwart neu konstruiert
- Die Gegenwart bestimmt so die Vergangenheit
- Therapie heißt dann die Fähigkeit, von einer Problemtrance zu einer Lösungstrance umfokussieren zu können
- Das Symptom wird als Lösungsweg angesehen – die Wechselwirkung zwischen den Teilen muss überlegt und abgewogen werden

Transaktionsanalyse

- Unterteilung in drei Zustände
 - - Eltern-Ich – Träger der elterlichen Gebote und Erfahrungen mit den Eltern
 - - Erwachsenen-Ich – Träger der „vernünftigen Bewusstseinsfunktionen“
 - - Kind-Ich – Träger der emotionalen Anteile

 - Innerhalb dieser Zustände wiederholen sich nochmals alle drei Zustände
 - „Die Ich-Zustände sind Einheiten des Erlebens und beinhalten **Denken, Fühlen und Verhalten**, die eine geschlossene Gestalt bilden.“
- Ich-Zustände sind ein umfangreiches Erfahrungs- und Verhaltenssystem – sie bilden alle Erlebensbereiche in einem Moment ab

Transaktionsanalyse

- Die Ich-Zustände manifestieren sich in 4 Bereichen:
- 1. sie organisieren ein Verhalten zum Entstehungszeitpunkt
- 2. sie bestimmen den Blick auf weitere ähnliche biographische Erfahrungen
- 3. sie drücken sich in den Beziehungen aktuell als Transaktionen aus
- 4. sie zeigen sich in bildhafter Ausdrucksform auch beim Gegenüber

- Gesundheit besteht in der angemessenen Verteilung der Energien auf Ich-Zustände, in einer Balance, die Spielfreiheit ermöglicht.
- Die Integration einschränkender kindlicher Ich—Zustände ist oft erforderlich
- Die Zustände kommunizieren direkt mit den Zuständen des Gegenüber
- Transaktionen werden gemäß einem kybernetischen Modell von zwei Kommunikationspartnern miteinander ausgetauscht

Transaktionsanalyse

- Die Muster der Kommunikation, insbesondere die verdeckten Transaktionen können analysiert werden – diese folgen einem überwiegend unbewussten Lebensplan – einem Skript
- Hier zeigen sich frühere Interaktionserfahrungen, Erschütterungen, Verhaltensanpassungen entstanden aus dem Wechselspiel zwischen elterlichen Einflüssen und kindlichen Entscheidungen
- Die Ich-Zustände sollen ausfindig gemacht werden, die mit am meisten Energie besetzt sind und aus denen heraus Betroffene bevorzugt reagieren
- Das Erwachsenen-Ich soll von Trübungen befreit werden, aus unbewussten Skripten sollen Gewinnerskripte entstehen
- Der Mensch hat die Kräfte und Potenziale zur Heilung und Entwicklung und bestimmt seine Ziele
- Der Wiederaufbau – Restructuring – klärt Grenzen zwischen den Ich-Zuständen und sorgt für Neuverteilung der Energie
- Bei der Reorganisation hilft ein Eltern-Ich-Zustand Konflikte innerhalb eines verwirrten Kind-Ich-Zustandes zu entwirren

Schematherapie

- Verankerung in der kognitiven Verhaltenstherapie
- Jeffrey Young konstatiert 18 frühe maladaptive Schemata, die als dysfunktionale Lebensthemen im Erwachsenenalter zutage treten
- Sie gehen auf verstörende Erfahrungen in Kindheit und Adoleszenz zurück – fundamentale Bedürfnisse wurden nicht adäquat erfüllt
- Schemata bestehen aus Überzeugungen, Kognitionen, emotionalen und körperlichen Empfindungen – sie können über lange Zeit ruhen und erst durch bestimmte Umstände aktiviert werden
- Wenn Schema aktiviert werden, entkoppeln sich die subkortikalen Regionen von den kortikalen Arealen, die dafür zuständig sind Entscheidungen zu treffen und Ereignisse im Hier und Jetzt von solchen von Damals und Dort zu unterscheiden
- Dies kann außerhalb des Bewusstseins ablaufen – „hinter den Kulissen“

Schematherapie

- 1. Verlassenheit – Instabilität
- 2. Misstrauen – Missbrauch
- 3. Emotionale Entbehrung (fehlende Zuwendung/Schutz/Empathie)
- 4. Unzulänglichkeit – Scham
- 5. Soziale Isolation – Entfremdung
- 6. Abhängigkeit – Inkompetenz
- 7. Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheit
- 8. Verstrickung – unterentwickeltes Selbst
- 9. Versagen
- 10. Anspruchshaltung – Grandiosität
- 11. Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin
- 12. Unterwerfung (der eigenen Bedürfnisse/Emotionen)
- 13. Selbstaufopferung
- 14. Streben nach Zustimmung und Anerkennung
- 15. Negativität – Pessimismus
- 16. Emotionale Gehemmtheit
- 17. Überhöhte Standards – übertriebene kritische Haltung (Perfektionismus/rigide Regeln)
- 18. Strafneigung

Schematherapie

- Das Konzept der Schema-Modi:
- In einem gegebenen Moment aktivierte, mit Affekten verbundene Verhaltensoperationen - es gibt vier Gruppen:
 - 1. Kindmodi
 - 2. dysfunktionale Bewältigungsmodi
 - 3. dysfunktionale Erwachsenenmodi
 - 4. Modi des gesunden Erwachsenen
- Es gibt drei Bewältigungsstile (Reaktionen auf Bedrohung):
 - 1. aus Kampf wird Überkompensation
 - 2. aus Flucht wird Vermeidung
 - 3. aus Erstarrung wird ein sich fügen

Ego State Therapie

- Definition nach Watkins & Watkins:
- „Ein Ich-Zustand kann definiert werden als 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.“
- Sie entstehen über drei Mechanismen:
 - 1. im Rahmen der normalen Entwicklung als Ausdruck der Differenzierung
 - 2. als Introjektion von bedeutungsvollen anderen
 - 3. als Reaktion auf Trauma
- Ego States werden als „Innenpersonen“ angesehen mit ihrer jeweils eigenen Geschichte, ihren jeweils eigenen Eigenschaften, Wahrnehmungsmodi und Affekten – und mit einer begrenzten Rolle für die Gesamtpersönlichkeit

Ego State Therapie

- Jede Manifestation oder Äußerung eines Persönlichkeitsanteils ist grundsätzlich hilfreich und nützlich
- Die eigentliche „Pathologie“ liegt darin, dass sich states von dem Kontakt und der Kommunikation mit anderen states fernhalten oder ferngehalten werden – dies entspricht einer Kompartimentierung von Erfahrung
- Symptomassoziierte states reifen durch das Teilen von Erfahrung
- Jedes innere System hat eine eigene unverwechselbare Dynamik, die erst kennengelernt werden muss
- Kompetente Jetzt-Persönlichkeit übernimmt Führung
- Kontaktaufnahme mit states, die dem Alltagsbewusstsein entzogene sind gelingt mittels Trance
- Das innere Team hat eine eigene Tendenz zur positiven Entwicklung, ist auf Lösung hin orientiert

Übung zur Kontaktaufnahme mit einem schützenden Anteil

- Achtsamkeitsübung im Hier und Jetzt ankommen – Körper wahrnehmen – auf Atem fokussieren
- Einladen
- Wo und wie zeigt sich ein unerwünschtes/unwillkürliches Phänomen-Erleben
- Erleben spüren und intensivieren – wo genau im Körper – fein wahrnehmen – was gehört alles zu dieser emotion – gibt es innere Bilder, Körperempfindungen, Impulse, Reaktionen....
- Dieses Erleben mitsamt den Vorstellungen zu einem Anteil werden lassen: hat er einen Namen, einen Satz, einen Glaubenssatz, wie groß, wie klein, wie alt, wie jung, welches Geschlecht, wie sieht der Anteil aus, wie bewegt er sich, wie ist er gekleidet, wie ist das Erleben im Raum, wie ist die Koordination des Körpers....?
- In welcher Welt lebt dieser Anteil – wie sieht er die Welt?
- Was bräuchte dieser Anteil? Was hat er für Bedürfnisse? Wie gehst du mit diesem Anteil in Kontakt? Wie redest du mit ihm? Wie bewertest du ihn? Wie ist die Beziehung zu ihm? Abwertend – wertend – achtungsvoll....wie behandelst du diesen Anteil?
- Wovor schützt dich dieser Anteil?
- Wie kannst du in eine achtungsvolle(re) Beziehung treten? Was heißt dies konkret in Handlung übersetzt? Was hätte eine liebevollere Beziehung zu so einer Seite für Auswirkungen? Und dann? Und dann?
- Welchen Auftrag würde dieser Anteil dir erteilen?
- Nachspüren – Impulse kommen lassen – beobachten – gehen lassen – beobachten – spüren
- Verabschieden von diesem Anteil – ggfs. mit Vereinbarungen...
- Mit geschlossenen Augen im Raum orientieren – wenn orientiert, zurück in den Raum kommen