

Wiltrud Brächter (Hrsg.)

Der singende Pantomime

Ego-State-Therapie
und Teilarbeit mit
Kindern und Jugendlichen

Mit einem Vorwort von Gunther Schmidt

Zweite Auflage, 2017

Vorwort von Gunther Schmidt

Kaum hatte ich begonnen, das hier vorliegende Buch zu lesen, konnte ich zu meiner Freude und auch Überraschung bemerken, wie sich in mir immer mehr »Seiten« (die in diesem Buch natürlich als Ego-States bezeichnet würden) sehr wach und lebendig meldeten, die vorher eher geschlummert hatten. Gemeint sind Seiten und Regungen der Freude, der Neugier, der spielerischen Kreativität und der Lust, die vielen wertvollen Ideen und Anregungen in diesem Buch, neben vielem mir Vertrauten auch viel Neues, gleich auch selbst auszuprobieren. Das erlebe ich in den letzten Jahren nicht so oft, auch nicht bei Publikationen, die in der Fachwelt als sehr wichtig und womöglich (einmal mehr) als »bahnbrechend« angepriesen werden. Allein schon dafür möchte ich der Herausgeberin und den anderen Autoren hier sehr danken.

Auch den Titel des Buches finde ich, gerade aus diesem Erleben heraus, sehr passend und nicht nur sehr schön in seiner Poesie. Er spiegelt etwas gut wider, was ich durchgehend beim Lesen genießen konnte. Das weite Spektrum, die sprühend reiche Ideenvielfalt der Beiträge und ihre umfassende kulturelle Vielfalt haben in mir immer wieder eine Art sehr wohltuender innerer Musikalität anklingen lassen.

Wiltrud Brächter ist es mit diesem Buch nicht nur gelungen, selbst beeindruckende und eigenständig kreative Anwendungen der Ego-State-Konzepte zu beschreiben, sondern auch eine leuchtende Bühne für so viele weitere hochkompetente Kolleginnen und Kollegen bereitzustellen. Mit ihrer Kreativität steuern sie neben bereichernden Erweiterungen des ursprünglichen Ego-State-Modells des Ehepaars Watkins und anderer Autoren viele wirksame und vielfältig nutzbare Interpretationen und Anwendungsmöglichkeiten bei.

Es gibt inzwischen eine Vielzahl von Veröffentlichungen zum Konzept der Ego-State-Therapie. Viele von ihnen beschäftigen sich aus gutem Grund mit der Anwendung auf sehr schwierige Lebensthemen, insbesondere mit der Therapie von Traumafolgestörungen und ähnlich belastenden Erlebnisprozessen. Gerade für diesen Bereich (aber nicht nur für diesen) haben sie sehr hilfreiche Vorgehensweisen erbracht. Verständlicherweise kann die Lektüre dieser Arbeiten aber auch den Eindruck erwecken, die Arbeit mit Ego-States wäre meist

eher düster und eventuell auch bedrückend. Da ist dieses Buch eine wunderbare Erweiterung des Blicks: Es zeigt, wie herrlich vielfarbig, bei aller Schwere durchaus auch humorvoll, spielerisch, oft befreiend und ermutigend lustig diese wertvolle Arbeit sein kann.

Die bereichernde Vielfalt der hier dargelegten Anwendungsmöglichkeiten der Ego-State-Arbeit wird an zahlreichen Beispielen der Arbeit mit Kindern beschrieben. Das Buch ist dabei eine wahre Goldader, und das nicht nur für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Denn sehr viele der beschriebenen Interventionsstrategien sind genauso mit Erwachsenen anwendbar, und ich würde es sehr begrüßen, wenn sich viele Leser durch dieses Buch dazu ermutigen ließen, ihren erwachsenen Klienten diese kreativen Chancen zugänglich zu machen. Bei vielen Problemen, die Erwachsene in Therapien und Beratungen einbringen, halte ich es für einen der zähesten Faktoren, der zur Aufrechterhaltung der Probleme beiträgt, dass sie in rigider Weise identifiziert sind mit sehr eingeengten Ausschnitten ihrer Möglichkeiten, die Welt quasi mit einem Tunnelblick betrachten. Dann erweist es sich als enorme Hilfe, wenn man Anregungen anbieten kann, die man mit den altbekannten Worten »Werdet wieder wie die Kinder ...« charakterisieren könnte. Seit über 30 Jahren nutzen wir sowohl ambulant als auch im stationären Rahmen in den Kliniken, die ich zusammen mit den Teams dort nach hypnosystemischen Prinzipien aufgebaut habe, solche Modelle. Die von uns angebotenen Modelle (»Seiten«, »Innere Familie«, »Inneres Parlament«), die ich – angeregt durch meine Erfahrungen bei Milton Erickson und durch die Ego-State-Konzepte der Watkins' – Anfang der 1980er Jahre entwickelt habe, sind weitgehend mit der Ego-State-Arbeit vergleichbar. Bei unseren Evaluationsstudien berichten weit über 90 % unserer Klienten, dass sie sehr schnell Erleichterung, eine Weite des Blicks, Zugang zu bisher unbewussten Kompetenzen, mehr Wahlmöglichkeiten und damit Zuversicht sowie neue Handlungsfähigkeit schaffen. Zu den großen Vorteilen dieser Konzepte trägt kraftvoll bei, dass sie Dissoziation und damit erleichternden Abstand zu Bedrückendem schaffen. Gleichzeitig eröffnen sie viele Chancen, die mit ihrem Auftreten verbundenen Informationen über wichtige Bedürfnisse der Ego-States zu verstehen und erfüllend etwas für sie tun zu können. So können viele bisher nur als schlecht, böse, destruktiv oder krank angesehene Strebungen eines Menschen endlich wieder als wertvolle Botschaften über achtenswerte Bedürfnisse behandelt werden – was sehr wirksam zum Wiedererleben von

Würde, Kompetenz und Sinn beiträgt. Gerade diese Aspekte halte ich mit für das Wichtigste an diesen Konzepten.

Angesichts solch hoher Wirksamkeit verstehen wir es inzwischen als unsere ethische Pflicht, allen Klienten diese wertvollen Modelle anzubieten. Sie sind zum wichtigen institutionalisierten Bestandteil unserer therapeutischen Arbeit geworden. Aber auch im Bereich des Coachings, der Team- und Organisationsentwicklung nutzen wir sie seit vielen Jahren mit hervorragender Wirksamkeit und zur Zufriedenheit der Kunden.

Das Konzept der Ego-States erhöht einerseits die Komplexität, was immer dann gut ist, wenn man zu einseitig koalitiert ist mit einem der Ego-States und sich mit ihm »verwechselt«. Andererseits muss diese Komplexität wieder reduziert werden, um Handlungsfähigkeit zu ermöglichen. Es sollte dafür eine integrierende, mit dem Erleben eines geschützten Raums, mit Überblick, Handlungsfähigkeit und flexibler Meta-Beobachter-Kompetenz einhergehende Haltung aufgebaut werden. Man könnte dies in Anlehnung an Konzepte des luziden Träumens oder des Klartraums auch als »luzide« Position bezeichnen. In dem von mir entwickelten Modell der »Inneren Familie« bzw. des »Inneren Parlaments« wird dies als die Präsidenten-Funktion, Orchesterleiter/Dirigent, die Führungskraft etc. bezeichnet. Auch dies könnte man durchaus als einen weiteren Ego-State verstehen, der nun aber eben aus der Mitte der »Gesamtbelegschaft« befördert wird. Oft wird das missverstanden, so, als ob man immer nur von dieser Meta-Position aus erleben und handeln sollte. Intensives Erleben, leidenschaftliches Erleben, das einen so »packt«, dass es einen völlig erfüllt und zu bereicherndem Flow-Erleben beiträgt, kommt vor allem dann zustande, wenn man im Moment ganz assoziiert ist mit diesem Erlebnis-Prozess. Ich würde es niemandem wünschen wollen, z. B. bei einer intensiven erotischen Begegnung ständig auf der Meta-Ebene zu bleiben. Und in Begegnungen mit anderen Menschen kann es für diese fast unerträglich wirken, wenn jemand ständig nur aus der Meta-Position kommuniziert.

Als optimal erweist es sich deshalb, wenn man flexibel und dem Kontext angemessen immer wieder mal ganz »aufgehen« kann in einem Prozess, dies sogar mit einer quasi luziden Position wahrnimmt und sich dann wieder stimmig zurückpendeln lässt zur steuernden Meta-Position.

Eigentlich gefällt mir – gerade wegen dieser Überlegungen – der Begriff »Ego-State« von Anfang an gar nicht. Denn er beschreibt die damit gemeinten dynamischen Prozesse als »state«, also als Zustand. Aus der Priming-Forschung und der Erickson'schen Hypnotherapie wissen wir aber, dass solche Begriffe zum wirksamen Erleben von Wirklichkeit beitragen können und dass dann der Begriff »Zustand/state« eher als etwas Statisches verstanden werden kann – was wiederum die vielen Chancen des Ansatzes einengen kann. Besser wäre deshalb vielleicht ein Begriff wie z. B. »dynamische Ego-Netzwerke« oder etwas Ähnliches. Nun hat sich aber einmal der Begriff »Ego-State« eingebürgert, also wird er wohl so belassen; wir sollten uns durch ihn nur nicht in etwas Statisches »hinein-hypnotisieren« lassen und verdinglicht glauben, dass es tatsächlich solche Teil-Persönlichkeiten etc. als verdinglichte Wesenheiten »gäbe«. Diese Konzepte dienen als sehr wertvolle metaphorische Beschreibungs- und Interventionshilfen, und genau so werden sie in erfreulicher Weise in diesem Buch ja auch dargelegt.

Immer mal wieder wird kontrovers diskutiert, ob denn das Ego-State-Konzept ein ganz eigenständiges und originäres Konzept sei oder eine Variante der Hypnotherapie und der diversen anderen Multiplizitätszugänge (z. B. des Psychodramas, der Psychosynthese, der Transaktionsanalyse, der Parts-Party-Arbeit von Virginia Satir, des inneren Familiensystems von R. Schwartz, des Inner Voice Dialogues, meines Konzepts des Inneren Parlaments, des Inneren Teams von Schulz von Thun etc.). Zwar verstehe ich, dass Profilierungsbedürfnisse menschlich zu sein scheinen. Dennoch ermüden und langweilen mich solche Diskussionen seit langer Zeit. Das Konzept der Ego-States des Ehepaars Watkins und vieler Autoren mit und nach ihnen hat aus meiner Sicht so viele wertvolle Verdienste darum, Menschen in ihrer Vielschichtigkeit achtungsvoll besser gerecht zu werden und ihnen helfen zu können, dass man sich doch nur freuen könnte, wenn auch viele Andere ähnliche Zugänge entdeckt und angewendet haben. Paul Watzlawick hat immer wieder mal gesagt: »Es gibt nichts Neues unter der Sonne.« Und dennoch sollte immer wieder anerkannt werden, wenn jemand in dieser hilfreichen Form etwas zum quasi »Neuen« macht und damit mehr gesunde Integration ermöglicht. Das ist Wiltrud Brächter und ihren Kolleginnen und Kollegen in diesem Buch auf wunderbare Weise gelungen. Sie bieten viele ermutigende Beispiele dafür, dass man schon Bewährtes und Vertrautes aus anderen Konzep-

ten wunderbar und sehr effektiv noch besser machen kann, wenn man es in konsistenter Weise integriert, z. B. mit den Ego-State-Konzepten. Das Konzept der Ego-States zeigt ja klar, dass wir Menschen alle sehr vielschichtig sind, ja als multiple Persönlichkeiten auch in gesundem Sinne verstanden werden können. Und es kann sehr hilfreich dabei sein, zu innerer individueller, multikultureller Koexistenz und Toleranz der »Seiten« in uns beizutragen.

Dieses Buch ist ein Paradebeispiel dafür, wie mit achtungsvoller Neugier und bewundernswerter Kreativität multikulturelle Toleranz und Koexistenz der Konzepte praktiziert werden und ihre höchst wirksame und anregende Integration mit anderen wertvollen Konzepten gelingen kann. So bietet es einen wunderbaren Schatz von Chancen, Menschen wieder mehr für Ähnliches zu ermutigen und ihnen wieder zu einem bereichernden Zugang zu ihrer so farbigen Innenwelt zu verhelfen. Dafür möchte ich mich bei den Beteiligten bedanken und diesem Buch eine sehr große Verbreitung wünschen.

*Dr. med. Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt
Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg und
ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik für
psychosomatische Gesundheitsentwicklung Siedelsbrunn*

Vorwort der Herausgeberin

Ego-State-Therapie habe ich durch meine Kinder kennengelernt – auch wenn mir der Begriff damals noch nicht bekannt war. Während meiner Frauenhaustätigkeit hatte ein traumatisierendes Erlebnis unsere ganze Familie getroffen; anschließend nutzte unser fünfjähriger Sohn die Zeit und Ruhe eines Urlaubs, um die Nachwirkungen im Spiel zu bearbeiten. Als gut ausgerüsteter Forscher landete er in der Wildnis Sardinien, um Panther zu beobachten, gemeinsam mit dem jüngeren Bruder begleitete ich seine Expedition als Assistentin. Wir waren allein in einem einsamen Flusstal, die Sonne schien, Kräuter dufteten. Vorsichtig bewegten wir uns von Busch zu Busch. Nach langem Umherstreifen in der Rolle des Forschers, allen Abenteuern souverän gewachsen, konnte mein Sohn einen anderen, bisher verborgenen Ich-Zustand zeigen: Ich lernte »Feino« kennen, einen einsamen jungen Panther, der seine »Herde« verloren hatte, von den Forschern aufgenommen wurde und unsere Fürsorge genoss.

Diese Spielsequenz ist mir lebhaft in Erinnerung geblieben und hat meine therapeutische Aufmerksamkeit nachhaltig beeinflusst. Damals – ich war noch am Anfang einer kindertherapeutischen Ausbildung – lenkte sie meinen Blick darauf, wie Kinder verschiedene Selbst-Zustände im Spiel inszenieren und mit ihnen umgehen. Später erlebte ich in Therapien immer wieder, wie der Schutz einer starken Rolle es ermöglicht, Zugang zu abgewehrten und bedürftigen Anteilen zu gewinnen und sich ihnen zuzuwenden. Von Kindern lernte ich dabei viele therapeutisch hilfreiche Metaphern, die ich anderen Kindern zur Verfügung stellen konnte: Wesen, die kurz davor sind zu explodieren, können zur Eigenregulation mit Temperaturfühlern ausgestattet werden; Charaktere, die sich in immer gleiche destruktive Handlungsmuster verstricken, können sich umschulen lassen; ein »lieber Teufel«, der von allen abgelehnt wird, kann seine Hörner verbergen und neue Verhaltensweisen erproben (Brächter 2010).

In der Arbeit mit Ich-Zuständen war es mir wichtig, ihnen Entwicklungsanregungen zur vermitteln und sie in ein neues Gleichgewicht zu bringen. Hatte ich selbst Telearbeit Anfang der 90er-Jahre noch als problemorientiertes »Durcharbeiten« kennengelernt, traf ich später auf Ansätze, die besser zu einer ressourcenorientierten Haltung

passten: auf die Externalisierungstechnik der narrativen Therapie (White 2010), Konzepte der inneren Familie und des inneren Teams (Schwartz 1997; Schmidt 2003), Teilarbeit mit Kindern in der Hypnotherapie und im Psychodrama (u. a. Holtz et al. 2007; Aichinger u. Holl 2002), Ego-State-Therapie (Watkins u. Watkins 2003). Es freut mich, dass solche Teilekonzepte zunehmend Beachtung finden und für die Kindertherapie erschlossen werden.

Die »Teile-Therapie-Tagung«, die als vierter Weltkongress für Ego-State-Therapie 2011 in Heidelberg stattfand, war für mich Anlass, meine Arbeit mit Sandspieltherapie aus einer Ego-State-Perspektive zu reflektieren und dazu einen Workshop anzubieten. Hieraus entstand die Idee zu diesem Buch. Sie traf auf eine solche Resonanz, dass zahlreiche Beiträge aus verschiedenen Ländern zusammengetragen werden konnten. Sie spiegeln die Vielfalt der Anwendungsbereiche und methodischen Zugänge, mit denen teiletherapeutisch mit Kindern gearbeitet werden kann. Als Herausgeberin danke ich den Autorinnen und Autoren für ihre interessanten Texte und hoffe, dass daraus viele Impulse für die Praxis entstehen.

Ein besonderer Dank gilt daneben meinem Mann, Peter Weisenfeld, mit dem ich mich auch bei dieser Veröffentlichung wieder auf hilfreiche Art austauschen konnte und der mir den Raum zum Schreiben eröffnet hat.

Zum Aufbau des Buches

Leser und Leserinnen, die bisher noch nicht mit Teilarbeit vertraut sind, wird wahrscheinlich zunächst die Frage interessieren, wie das Konzept der Persönlichkeitsanteile zu verstehen ist. Dazu gibt es vermutlich mindestens ebenso viele Antworten wie Beiträge in diesem Buch. Da sich die Ego-State-Therapie als Ansatz, der sich explizit der Arbeit mit Anteilen verschrieben hat, aus meiner Sicht bisher am fundiertesten mit der innerpsychischen Entstehung von Ich-Zuständen beschäftigt hat, wird das Buch mit einer Einführung in die Ego-State-Therapie eröffnet. Kai Fritzsche stellt darin selbst klar, dass es sich dabei um ein Teilemodell neben anderen handelt, das möglicherweise aber auch ein Rahmenkonzept für weitere Ansätze bieten kann.

Der Einführung folgt eine Zusammenstellung methodischer Zugänge zu Teilen und Ego-States, an die sich Texte zur Teilarbeit in verschiedenen Anwendungsfeldern anschließen. Ich freue mich

besonders darüber, dass hier mit Beiträgen zu Familien- und Gruppentherapie auch Anwendungsformen von Telearbeit vertreten sind, die den Rahmen der Einzeltherapie überschreiten. Den Abschluss bilden Fallbeispiele zur Arbeit bei Trauma und Verlust, seit Beginn ein zentrales Thema der Ego-State-Therapie.

Es freut mich, dass es mithilfe der Autorinnen und Autoren gelungen ist, ein Buch aus der Praxis für die Praxis zusammenzustellen, und ich wünsche Ihnen viele Anregungen beim Lesen!

*Wiltrud Brächter
Köln, im Herbst 2013*