

Teile-Tagung Heidelberg 2018

Variationen von Telearbeit

Anne M. Lang

AML Institute Bonn



Institut Systeme

Milton Erickson Institut Bonn

Konzeption:

1. **Vorübergehende** Teile, mit denen gearbeitet wird.
 2. **Feste** Teile, mit denen gearbeitet wird
-
1. **Zustände:** verbunden- Gedanken, Annahmen, Gefühle
 2. **Feste Zustände:**
-
1. **Ego-States:** Hirnteile, Traumatisierte feste Teile- Hypnothese
 2. **Ich- Zustände:**

Vorteil - Nachteil

Vorteile einer konstruktivistischen Telearbeit

Nachteil von festen Teilen

Pole (krank- gesund) und die Bandbreite



AML Institute Bonn

Johann Wolfgang *Goethe* ab 1782 von *Goethe* (* 28. August

1749 in Frankfurt am Main; † 22. März 1832 in Weimar:

Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust, Die eine will sich von der andern trennen; Die eine hält, in derber Liebeslust, Sich an die Welt mit klammernden Organen; Die andere hebt gewaltsam sich vom Dust (= Staub) Zu den Gefilden hoher Ahnen. (Faust I, Vers 1112 1117)

Was heißt das in der Anwendung:

- Normalisieren von Ambivalenzen
- Normalisieren von Personalisierung/Symbolisierung



Sigmund Freud Sigmund Freud (* 6. Mai 1856 in Freiberg in

Mähren als *Sigismund Schlomo Freud*; † 23. September 1939 in London) war ein österreichischer Neurologe, Tiefenpsychologe, Kulturtheoretiker und Religionskritiker. Er ist der Begründer der Psychoanalyse und gilt als einer der einflussreichsten Denker des 20. Jahrhunderts.

Ich, es, Über-Ich: Person- Triebe – Gewissen

Was sagen die Instanzen jeweils

Was heißt das für die Anwendung:

Modell des psychodynamischen Konflikt
zwischen den Teilen.



René Descartes (latinisiert Renatus Cartesius; * 31. März 1596 in La Haye en Touraine; † 11. Februar 1650 in Stockholm)

Körper, Geist, Seele –Trennung

Was heißt das für die Anwendung:

- Was sagt der Körper, wenn er sprechen würde.
- Das Symptom ist körperlich angesiedelt.
- Was denkt ihr Kopf?
- Was sagt die Seele?



Virginia Satir: Parts Party:

Familienskulptur

Die Familienrekonstruktion ist eine weitere Variante, die von Virginia Satir entwickelt wurde. Hierbei handelt es sich nicht um Skulpturarbeit im engen Sinne, sondern um eine Mischung daraus mit Psychodrama und Gestalttherapie. Der Klient wechselt selbst in unterschiedliche Rollen aus der Vorgeschichte seiner Familie und erlebt unterschiedliche sowie traumatische oder bedeutsame Ereignisse nach, die Verwandten früher widerfahren. Damit kann ein Perspektiven- und Einstellungswechsel für den Klienten einhergehen.

Familienrekonstruktion

Skulpturarbeit wird in der Familientherapie eingesetzt. Als *Familienrekonstruktion* wird sie auch in der Arbeit in Gruppen eingesetzt, in denen Einzelne an ihrer Familiendynamik arbeiten wollen. Sie ist Bestandteil der Ausbildung von Familientherapeuten.

Parts Party

Bei der Parts Party wählt der Klient mehrere Gruppenteilnehmer, die einzelne innere Anteile und Eigenschaften des Klienten spielerisch übernehmen und diese in Form eines Stegreiftheaters ausdrücken. Dabei treten die verschiedenen

Anteile miteinander in Kontakt und es entsteht ein eindrückliches Bild der inneren Landschaft des Klienten.

Alle drei Varianten von Virginia Satir (*Familienskulptur, Familienrekonstruktion, Parts Party*)

weisen (im Unterschied zur Familienaufstellung den Charakter von Rollenspielen auf

Was heißt das für die Anwendung:

Friedemann Schulz von Thun (* 6. August 1944 in Soltau) ist ein deutscher Psychologe und Kommunikationswissenschaftler.

Das Innere Team im und unter dem Mantel

In den ersten beiden Bänden seines Hauptwerks „Mit einander reden können“ hat sich Schulz von Thun mit dem Thema der funktionierenden Kommunikation beschäftigt. Dabei stellte sich heraus, dass eine der wichtigsten Voraussetzungen klarer Kommunikation die Selbstklärung ist. 1998 brachte er *Miteinander reden 3* heraus, das seine Kommunikationslehre um das innere Team erweitert. Indem er das Modell des inneren Teams vorstellt, möchte er eine Anleitung zur Selbsthilfe liefern.

Das innere Team ist eine Abwandlung der Parts Party einer Methode der Systemische Familientherapie die von **Virginia Satir** den **1970er-Jahren** entwickelt wurde.

Beim inneren Team und seinen inneren Teammitgliedern handelt es sich um eine Metapher die sich in der Selbstklärung als nützlich erwiesen hat. Jedes innere Teammitglied steht dabei für einen inneren Teil oder Aspekt der gesamten Persönlichkeit. **Es ist weder im Sinne Multiple Persönlichkeiten eine wiederum plurale Teilpersönlichkeit, noch ist es mit Gefühlen oder Verhaltensweisen zu verwechseln.** Sichtbares Verhalten ist das Ergebnis eines inneren Prozesses. Jedes Teammitglied will immer nur das Beste für den Teamchef. Verhalten kann also nur selten in einen dauerhaften und zwangsläufigen Zusammenhang mit einem einzelnen Teammitglied gebracht werden.

Teammitglieder unterscheiden sich auf vielfältige Weise – sie sind laut oder leise, melden sich schnell oder langsam, sind dominant im Außenkontakt oder zeigen sich nur nach innen, wo sie als Gedanke, Gefühl, Impuls, Stimmung oder Körpersignal auftreten. Zwischen Teammitgliedern herrscht eine ähnliche Gruppendynamik wie im äußeren Leben auch. In ihrer Gesamtheit spiegeln sie die Lebenserfahrungen eines Menschen wider, darunter die Meinung von Eltern, Freunden und Lebenspartnern oder die Werte von Gemeinschaften, denen man sich zugehörig fühlt.

Steht ein Mensch vor einer schwierigen Entscheidung, führt er mehr oder weniger bewusst eine innere Teamsitzung durch. Durcheinander, uneinheitliche Äußerungen (z. B. ungutes Bauchgefühl gegen rationales Argument) und eine Dominanz der lauten, schnellen und beliebten Teammitglieder prägen in der Realität oft die nicht bewusst kontrollierten Teamsitzungen. Trotzdem gelingt es dem Teamleiter dank seiner Übung, in vielen Fällen eine zufriedenstellende Entscheidung herbeizuführen. Bei besonders schwierigen oder ungewohnten Entscheidungen muss das aber nicht mehr der Fall sein. Dann empfiehlt Schulz von Thun eine Teamsitzung.

Dazu müssen zunächst die Teammitglieder, die sich zu der Frage äußern wollen, identifiziert werden. Oft gelingt das erstaunlich gut, wenn man sich ein wenig Zeit nimmt, in sich hineinzuhören. Anschließend sollte jedes Teammitglied das Recht bekommen, seine Botschaft unkritisiert vorzubringen. Eine freie Diskussion gibt allen die Möglichkeit, gehörig aneinanderzugeraten. Der Teamleiter sollte dabei gut aufpassen, um danach die strittigen Fragen und die Positionen dazu zusammenfassen zu können. Hierbei ist Führungstalent besonders wichtig – der Teamleiter sollte neutral bleiben und alle Positionen wertschätzen. Auf dieser Basis kann dann auch, wie in wirklichen Teams, über einen Kompromiss nachgedacht werden. Zum Abschluss kann man das Ergebnis zusammenfassen und noch einmal die Zustimmung aller Teilnehmer einholen.

Dieses Vorgehen hat mehrere Vorteile. Weil man sich in seiner Pluralität akzeptiert, ist es nicht nötig, wichtige Bedürfnisse zu vernachlässigen, um schnell eine einheitliche Meinung hervorzubringen. Ein authentischeres Ergebnis führt häufig zu höherer Selbstzufriedenheit – und schließlich hilft die Selbstklärung, späteres Unwohlsein in dieser Fragestellung schnell zu verstehen und damit umzugehen.

Was heißt das in der Anwendung:

- Der Boss bin ich. Sucht, Kontrolle,
- Mitarbeiter



AML Institute Bonn

Systemische Epistemologie:

Die Perspektive eines Beobachters

Jede Perspektive hat eine eigene Wirklichkeit

Was heißt das für die Anwendung:

Wirklichkeit ist nicht fest, sondern besitzt viele Aspekte von Perspektive, Zeit, Unterschied.

Wie sieht es aus aus Ihrer Perspektive



AML Institute Bonn

Bedürfnisse/ Ambivalenzen, die sich widersprechen können.

Was heißt das für die Anwendung:

Beides sehen: 2 Fälle

Frau A:

„der Vorhang/die Traurigkeit“ als Widerstand und Verführung

Herr B:

„die Mauer“ als Schutz und als Behinderung



Hypno – Fraktionieren; Fragmentieren

Was heißt das für die Anwendung:

- Eine Teil vom Gesamt angehen, einen Teil verändern.
- Eine Kleinigkeit verändern/ leaden
- Wann hört das Symptom auf?



Das frühere Ich und das ältere Ich.

Psychologie: Selbstbild und Fremdbild

Was heißt das für die Anwendung:

Patin und zurückgehen in die Regression

Einen Pakt mit dem späteren Ich schließen



Systeme und Subsysteme:

Familie: Eltern, Kinder oder

Organisation: Führung und Mitarbeiter

Was heißt das für die Anwendung:



Komplexe Wirklichkeit: Ich bin viele

Ich in verschiedenen Situationen.

In der Problemsituation und bei den Ausnahmen vom Problem.

Ich im Ressourcenzustand.

Hypnose als Ressourcenzustand.

Was heißt das für die Anwendung:



Psychologie:

Bewusste/willentliche Kontrolle, Verstand - Dissoziation: Während.....

Unbewusste/Unwillkür. /Innere Wissen/ Intuition -

Dissoziation/Assoziation – je nachdem....

Innen/ Außen -

Externalisierung/Internalisierung – je nachdem

Was heißt das für die Anwendung:



John Watkins und Helen Watkins: Die **Ego-State-Therapie** ist eine psychotherapeutische Methode aus der Traumatherapie.

Menschen, die seelisch schwer verletzt wurden (Trauma), entwickeln zum Schutz ihrer Persönlichkeit Abwehrmechanismen gegen die mit der Verletzung verbundenen Schmerz- und Angstgefühle. Einige tun dies, indem sie ihre Persönlichkeit in verschiedene Ich-Anteile (englisch: Ego States) „aufteilen“. Dies geschieht zunächst fast immer unbewusst. Diese Ich-Anteile können wie „eigene Persönlichkeiten“ ein Eigenleben entfalten, mit „eigenem“ Willen, „eigenen“ Gedanken und Gefühlen. Die Ego-State-Therapie soll Betroffenen helfen, diese Ich-Anteile wieder besser in Richtung einer ganzheitlichen Persönlichkeit miteinander zu verbinden.

Was heißt das für die Anwendung



AML Institute Bonn

Geschichte

John Watkins(1913–2012), ein Pionier der Hypnotherapie, war 1964 bis 1987 Professor für Psychologie und Direktor der klinischen Ausbildung an der Universität von Montana

USA). Er ist Mitbegründer der International Society for Clinical and Experimental Hypnosis (SCEH). Seine 2002 verstorbene Ehefrau Helen Watkins war ebenfalls Psychologin.

Modell der Ego-State-Therapie

Die Ego-State-Therapie basiert auf der Theorie, dass die Persönlichkeit aus verschiedenen Ich-Anteilen (Ego States) besteht. Diese Anteile sind umgrenzte und beschreibbare „Unter-Persönlichkeiten“. Sie berücksichtigt psychoanalytische Theorien, hypnoanalytische Techniken und neuere Erkenntnisse aus der Behandlung dissoziativer Störungen.

Sie ist wirksam bei Posttraumatischer Belastungsstörung, Borderline-, Angst-oder Sexualstörungen und dissoziativen Identitätsstörungen

Siehe auch: [Hypnoanalyse](#).

Gesunde Ich-Anteile

Unter „Ich-Anteil“ versteht man einzelne Aspekte der Persönlichkeit, des eigenen Selbst(Sinn und Wirkung der verschiedenen Ich-Anteile sind beschrieben im Artikel Inneres Team **Ein gesunder, nicht traumatisierter Mensch kennt und nutzt etwa 5–15 solcher Ich-Zustände. Sie sind klar bewusst und werden vom Ich gelenkt. Die meisten solcher Ich-Anteile entstehen in der Kindheit im Zuge der normalen Entwicklung.**

Gesunde Ich-Anteile sind Anteile aus dem „Alltags-Team“, z. B. der „kompetente Fachmann“, der vor den Kollegen einen Fachvortrag halten kann, oder der „gute Gastgeber“, der den Kaffee von rechts nachschenken kann, oder der „Coole Typ“ in der Disco, oder der begeisterte „Radrennfahrer“. Das sind Anteile, über die der Mensch verfügt und je nach Bedarf zwischen ihnen umschalten kann.

Siehe auch: [Eric Berne](#) bzw. dort: [Entdeckung der Ich-Zustände](#).

Ungesunde integrierte Anteile

Im Übergangsbereich zwischen den gesunden und den **abgespaltenen Anteilen** gibt es ungesunde, integrierte und bewusst zugängliche Anteile, die auch ohne Hypnose oder Trance therapeutisch **bearbeitbar sind**.

Ein neuer Ich-Anteil kann auch als Folge eines Widerstands in der Therapie auftreten. Der Patient wird z. B. „plötzlich so müde“. Dadurch soll das Bewusstwerden einer alten, der aktuellen Realität schlecht angepassten Struktur des Patienten (beziehungsweise beängstigender Gefühle dahinter) verhindert werden. Der neue Ich-Anteil hat die Aufgabe davon abzulenken, „dass es da etwas gibt“, beziehungsweise einen anderen Ich-Anteil, der mit der Gestaltung der alten (und heute unangemessenen) Struktur beauftragt war, zu schützen.

Der Therapeut könnte jetzt mit dem aktuellen Widerstand arbeiten, d. h. ihn z. B. zum Kennenlernen „auf die innere Bühne bitten“ und ihn sich vom Patienten bildhaft vorstellen (imaginieren) lassen. („Was ist die Aufgabe dieser Müdigkeit, wovor soll sie schützen?“) Gelingt dies, führt es zum ursprünglichen Ego State (also der heute schlecht angepassten Struktur), mit dem dann therapeutisch weiter gearbeitet werden kann.

Abwehrmechanismen sind bis zu einem gewissen Grad der Ausprägung als ganz normale Schutzmechanismen zu betrachten, die jeder Mensch hat und braucht. Krankheitswert hat eine jeweils extreme Ausprägung. Beispielsweise da, wo die Entwicklung der inneren Struktur in unbewältigten Konflikten bzw. den Grundkonflikten fest hängt, leisten solche Ego-States ihre überkommenen Aufgaben, die für „den Menschen heute“ eine ungesunde Wirkung haben.

Siehe auch Grundkonflikt hier z. B. Grundkonflikte nach der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik (OPD)

Die Psychoanalyse verwendet den Begriff Charakterstruktur, um jeweils vorherrschenden Abwehrmechanismen.

Siehe auch: Charaktertypen



Abgespaltene Ich-Anteile

Mit traumatisch verletzenden Situationen verbundene Gefühle können so stark sein, dass Menschen sie nicht aushalten. Auch konfliktbeladene Situationen können an einen Menschen Forderungen stellen, worauf er noch „keine Antwort“ hat und die eine entsprechend tiefe Angst auslösen können. Dagegen wird ein Abwehrmechanismus aufgebaut. Eine Form ist die Abspaltung von Ich-Anteilen. In diesen sind Gefühle und Energien ungelöster Traumata abgespeichert. Es können spezielle Formen und Aufgaben solcher Ich-Anteile unterschieden werden: „Verfolger“, radikale Helfer, Täter-Introjekte (täteridentifizierter Anteil), Angreifer, Mittäter-Introjekte (täterloyale Anteile). Einzelne Ich-Anteile können sich auch überlagern und ggf. gegenseitig verstärken, wie z. B. täteridentifizierte und täterloyale Anteile. In idealer Reinform tritt ein einzelner Ich-Anteil selten zu Tage.

Als Beispiel sei ein Mensch betrachtet, der von Kindheit an von einem Familienmitglied misshandelt wird, inzwischen als Erwachsener in einer eigenen Wohnung lebt, und vom Täter weiterhin zu Gewalthandlungen aufgesucht wird. Sein gesunder, in der Therapie kontaktierbarer Ich-Anteil kann die neue Information lernen „Du musst ihn nicht reinlassen.“ Das wird den Menschen zwar stärken, dennoch sagt er z. B. „Ja, aber ich kann es nicht versprechen.“ Denn da gibt es auch noch den täteridentifizierten Anteil, der glaubt, gemäß der früheren Erfahrung den Menschen weiterhin (relativ) schützen zu müssen, indem er tut, was der Täter verlangt. So kann es zu der kontinuierten Entscheidung kommen, den Täter wider besseres Wissen immer wieder in die eigene Wohnung einzulassen, nach dem alten Motto: „Du musst tun, was er will, sonst schlägt er dich tot.“ Dieser Anteil ist abgespalten und unterliegt nicht der Ich-Kontrolle.

Abgespaltene Ich-Anteile erscheinen so, als hätten sie eine „eigene Persönlichkeit“, mit „eigenen“ Gefühlen und Gedanken. Sie halten ihre Existenz für hilfreich und überlebenswichtig, sind potentiell auch auf lebenslanges Bestehen angelegt. Manche „kennen“ sich gegenseitig und sind miteinander in Kontakt. Andere sind gänzlich abgespalten (Untergrund-Ich-Anteile); die Kern-Persönlichkeit ist nicht mehr in Kontakt mit ihnen und sie sind oft nur noch mittels Hypnose oder Trance zugänglich.

Siehe auch: Dissoziative Identitätsstöru.

Solche Ich-Anteile sind nicht zu verwechseln mit im Zuge der psychosozialen Entwicklung aufgenommenen Introjekten, also inneren Abbildern von Personen, die uns wichtig waren und deren Werte, Normen und Verhaltensmuster wir in uns aufgenommen haben. Introjekte starten nicht als Abwehrmechanismen und sind auch ohne Hypnose oder Trance im therapeutischen Gespräch zugänglich für die Aufnahme neuer, realer Informationen (lassen ein „Update“ ihrer selbst zu). Lautet beispielsweise ein überbrachtes Gesetz (Introjekt) einer wichtigen Bezugsperson aus der Kindheit „Du darfst nicht weinen“, so kann der innere Anteil, der das vertritt, in der Therapie nach und nach umlernen, bis das neue, eigene Gesetz schließlich lautet „Du darfst weinen, soviel Du willst“. Introjekte bestehen nicht darauf zu bleiben (wie die Ego States); man kann sie ändern oder auffordern zu gehen.

Ziele

Oberstes Ziel der Ego-State-Therapie ist, den Stress im inneren System zu reduzieren und die Energie wieder auf die Gestaltung eines erfüllten Lebens auszurichten. Der Patient soll lernen, die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile (die damit verbundenen Bedürfnisse und Standpunkte) besser miteinander abzustimmen und sich für die wesentlichen zu entscheiden und entsprechend zu handeln. Je nach Schweregrad der Störung können die Ich-Anteile vollständig integriert werden (Inneres Team), oder sie werden, nun gelenkt vom eigenen Selbst, symbolisch weiterhin als „eigene Persönlichkeiten“ betrachtet, aber jetzt konstruktiv-integrativ eingesetzt.

Methoden

Die abgespaltenen Ich-Anteile sind ein Teil vom eigenen Selbst. Deshalb ist es wichtig, sie als wertvolle Ressource anzunehmen. Sie haben treu und zuverlässig über lange Jahre genau das getan, womit sie einst beauftragt wurden. Auch wenn sie heute nicht mehr angemessen für das Selbst des Patienten s



Die Therapie erfolgt in vier Phasen:

- innere Sicherheit schaffen
- Trauma finden, Ressourcen klären
- stabilisieren, Traumaerfahrung durcharbeiten
- Erfahrungen integrieren, Persönlichkeit und Identität festigen

In der Therapie kann der Therapeut einen Ich-Anteil direkt ansprechen. Er wird so symbolisch-imaginativ aktiviert und kann zu seiner Geschichte, zu seinen Erfahrungen, seiner Aufgabe, seinen Zielen, Gedanken, Wünschen, Hoffnungen und Ängsten direkt befragt werden. Im „Gespräch“ des Therapeuten beziehungsweise des Patienten mit dem Ich-Anteil und der Ich-Anteile untereinander können sich diese verändern und entwickeln. Der Patient kann die „Ich-Anteile“ mit neuen Daten zur aktuellen Realität versorgen und lernen, die in diesen Ich-Anteilen enthaltenen Erfahrungen und Ideen selbst zu steuern und zu integrieren und die oft verborgenen Ressourcen zu nutzen.

Verfestigte Ich-Anteile „fürchten“ häufig, sich auflösen oder verschwinden zu sollen, wenn sie in der therapeutischen Arbeit „entdeckt“ werden. Deshalb ist es wichtig, ihre bisherigen Verdienste zu würdigen, so paradox es erscheinen mag, und ihnen Unterstützung zukommen zu lassen oder ihnen neue wichtige Aufgaben zuzuweisen, denen sie sich gewachsen fühlen, sie also somit neu zu integrieren.

Siehe auch die Methoden in: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie



Demonstration:

Supervision:

Rollenspiel:



Besuchen Sie unsere neue Homepage

www.institut-systeme.de

Mit Terminkalender und Weiterbildungen

Mailen Sie mir

Anne.M.Lang@t-online.de



AML Institute Bonn