Selbstakzeptanz oder Selbstannahme

Wie die Ego-State-Therapie hilft, mit dem inneren Team umzugehen

Jeder Mensch verfügt über Anteile in sich, die er je nach Bedarf einsetzt. Dies kann der „kompetente Fachmann“ sein oder die „gute Gastgeberin“. 5 - 15 meist in der Kindheit entwickelter Anteile trägt ein gesunder Mensch in sich. Sie bilden sein inneres Team.

Das ist der Ansatz der Ego-State-Therapie. Diese von den Amerikanern John und Hellen Watkins seit 1980 entwickelte Therapie nutzt die Ich-Zustände (Ego-States) eines Menschen, um ihm zu helfen, sein Trauma zu überwinden.

Einer der deutschen Vertreter dieser Therapieform ist Dr. Jochen Peichl. Der Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie praktiziert in einer eigenen Praxis in Nürnberg. Mit ihm sprachen Sabine Mascher und Michael Borkowski.

s.o.: Herr Dr. Peichl, ein Mitarbeiter bekommt in unserem Werk eine neue Aufgabe anvertraut. Er zögert. Aus der Sicht eines Ego-State Therapeuten: Was spielt sich in ihm ab?

Dr. Peichl: Als Ego-State Therapeut stelle ich mir einfach die Situation vor, in der der Mitarbeiter jetzt steht. Ich denke an seine innere Bühne, was für Teile hat er, mit denen er bisherige Aufgaben, die zu erfüllen gewesen sind, bewältigt hat. Es werden sicher eine ganze Menge Erwachsenenteile sein. Vielleicht aber auch Kreativität oder Begeisterungsfähigkeit. Also mehr kindliche Teile. Und jetzt kommt eine neue Herausforderung auf ihn zu. In ihm scheint etwas Skepsis zu sein. Das heißt, es wird einen Teil in ihm geben, von dem dieses Zögern ausgeht. Und als Ego-State Therapeut würde ich versuchen, mit diesem Teil

Kontakt aufzunehmen, um seine gute Absicht hinter dem Zögern zu verstehen. Aus der Sicht eines Ego-State Therapeuten haben alle Teile in einem Menschen eine gute Absicht. Jeder Teil will helfen.

s.o.:Nun lautet der bekannteste Satz bei der Ego-State Therapie: „Was bin ich, und wenn ja, wie viele?“ Inzwischen ein Klassiker. Was sagt dieser Satz über unsere Identität aus? Gilt die jahrtausende alte Erkenntnis nicht mehr, dass jeder Mensch eine einzige Identität hat?

Dr. Peichl: Ja, nun könnte man meinen: Typisch Postmoderne. Wir spielen in unserem Leben verschiedene Rollen. Wir tauchen in der Gesellschaft mal hier mit einer bestimmten Rolle auf und tauchen an anderen Stellen mit anderen Rollen auf. Das wachsende Interesse an der Ego-State Therapie hat sicherlich auch etwas mit diesem postmodernen Menschenbild zu tun. Endlich ist unser Blick von einer einheitlichen Betrachtung des Ichs und des Selbst hin zu diesen verschiedenen Teilen gegangen. Die Entdeckung von Teilen in uns hat ja das Ziel, die Multiplizität dieser Teile zu nutzen. Eine Hilfe, einfach um unsere Kreativität besser in Szene setzen zu können.

s.o.: Handelt es sich beim Grundansatz der Ego-State-Therapie zunächst einmal um ein Denkmodell?

Dr. Peichl: Ja, und es begründet sich einfach pragmatisch. Ich habe die Überzeugung gewonnen, dass ich als Psychotherapeut mit dem Modell der Ego-State-Therapie besser arbeiten kann. Ich kann den Patienten so bessergerecht werden, als mit dem traditionellen analytischen Modell, wo es nur ein einheitliches, monolithisches ICH gegeben hat. Die Identität, die sozusagen über diesem Ganzen der verschiedenen Teile als Schirm liegt, die - denke ich- bleibt immer eine Identität. Aber wir sind viele unter dem Schirm einer Identität.

s.o.:Wie dürfen wir uns das denn nun vorstellen, dass wir viele sind?

Dr. Peichl: Die Vielen, die wir sind, sind die Niederschläge der Entwicklungen, die wir durchgemacht haben. Früher wurde das einfach unsere ‚Charakterseiten‘ genannt. Diese Sicht gab es eigentlich schon immer. Das Rad ist auch in der Ego-State-Therapie nicht neu erfunden worden. Andere nannten es unsere Haltungen, unsere Seiten. Wir sind doch auch schon immer davon ausgegangen, dass wir in unserem Leben verschiedene Rollen leben. Ich habe z.B. eine Psychodramaausbildung gemacht. Ihr Begründer Jakob Levi Moreno hatte schon zu früheren Zeiten von verschiedenen Rollen gesprochen, die unser Leben bestimmen. Die Ego-State-Arbeit konnte aber in den letzten Jahren dadurch verstärkt an Bedeutung gewinnen, weil wir Traumatherapeuten uns mit Frauen und Männern auseinandersetzen mussten, die eine sogenannte multiple Persönlichkeit haben.

s.o.: Sie meinen, dass bei einer multiplen Persönlichkeit sich in einer Gesamtpersönlichkeit viele einzelne Persönlichkeiten befinden?

Dr. Peichl: Ja. Unser Blick ist in der Traumtherapie dafür geschärft worden. Wir fragten uns, wenn verschiedene Persönlichkeiten in einem Menschen als Notlösung für überwältigenden traumatischen Stress entstehen, könnte es dann nicht auch sein, dass in uns allen solche Verschiedenartigkeiten existieren?

s.o.: Also verschiedene Persönlichkeitsanteile gibt es generell in einem Menschen und nicht nur bei multiplen Persönlichkeiten?

Dr. Peichl: Genau! Natürlich anders als bei einer multiplen Persönlichkeit, die ein schweres Trauma erlebt hat. Dort erleben wir häufig einen

Erinnerungsverlust – wir sagen Amnesie – beim Wechsel zwischen den einzelnen Teilen. Aber es gilt für uns alle: verschiedene Persönlichkeitsanteile leben in uns. Da ist immer eine ganze Mannschaft an Bord, wenn ich zu mir sage: „Das bin ich“.

s.o.: Stichwort E. H. Erikson. Der Klassiker in den 60er und 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Identität und Lebenszyklus. Unser Leben ist aus seiner Sicht bestimmt von einer lebenslangen Identitätssuche in verschiedenen Lebensstufen. Sie berichten nun, dass Sie diese Entdeckung von E.H. Erikson auf die Entwicklung des inneren Kritikers in uns angewendet haben.

Dr. Peichl: Ich habe mir gesagt: Wenn es so ist, dass wir in unserer Biographie so verschiedene Niederschläge von Erfahrungen haben, die ich einfach einmal innere Kritiker nennen will: Das kann doch nicht einfach zufällig sein. Der eine hat mehr einen Antreiber in sich, der andere hat mehr einen Teil in sich, der es allen recht machen möchte. Und ein dritter trägt in sich einen Teil, der einem Scharfrichter gleicht oder einem Kontrolletti. Da bin ich auf die Suche gegangen. Ich habe in meiner analytischen Ausbildung viel über die Entwicklungsphasen eines Menschen gelernt. Welche Herausforderungen gibtes in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen? Welches Scheitern kommt vor? Und da bin ich wieder zu dem zurückgekehrt, was ich einmal bei E.H. Erikson gelernt habe.

s.o.: Die verschiedenen Stufen der Ich-Entwicklung rufen also unterschiedliche Ego-State-Anteile hervor?

Dr. Peichl: Ich habe alle diese Schritte, diese Stufen betrachtet. Es sind acht Stufen. Von der Geburt bis zum Tod. Ich habe den Eindruck gewonnen, dass ein

Mensch in einer bestimmten Entwicklungsstufe z.B. in der Pubertät eine Lösung für ein Problem findet, die aber nicht gelingt. Und ich gewann die Überzeugung, dass aus dieser nicht gelungenen Lösung ein innerer Anteil resultiert, der zum Beispiel mit dem Ego-State „Allen-Recht-machen“ identisch ist.

s.o.: Was ist das Ziel der Ego-State-Therapie?

Dr. Peichl: Es geht in der Telearbeit immer um vorläufige Lösungen, die jemand für eine bestimmte Herausforderung im Leben gefunden hat. Sie sind vorläufig, und sie sind in einer bestimmten Zeitauch funktional. Und das muss man dem Patienten auch so sagen. „Sie haben damals nicht anders gekonnt, als diesen inneren Kritiker, dieses verletzte Kind, diesen Anschaffer und Antreiber, oder was auch immer, zu entwickeln. Aber das sind aus heutiger Sicht dysfunktionale Lösungen. Heute kann der Erwachsene in Ihnen ganz neue Erfahrungen machen und kann auch verhindern, dass sie immer wieder zurückfallen auf die alten Lösungsmuster.“ Ziel der Ego-State-Therapie ist es, die erwachsenen Handlungstendenzen und Handlungsmuster zu aktivieren. Voraussetzung ist jedoch – und das ist mir sehr wichtig – die verletzten Anteile in uns wertzuschätzen. Gewiss als eine anachronistische Lösung, aber dennoch wertzuschätzen. In einer Ego-State-Therapie will ich dem Patienten das Gefühl geben, diesen Teil in sich anzunehmen. Nennen wir es Selbstakzeptanz oder Selbstannahme. Ich akzeptiere mich wie ich bin. Was ja auch meinen Wunsch einschließt, mich zu verändern.

s.o.: Nun spricht die Ego-State Therapie auch von einem „Selbst“ in uns. Obwohl wir verschiedene Anteile in uns haben, gibt es auch ein Selbst. Ist das nicht ein Widerspruch?

Dr. Peichl: Das ist ein ganz schwieriges Thema. In der klassischen Theorie von John und Helen Watkins, den Begründern der Ego-State-Therapie, ist das Selbst eher eine Energie. Eine fließende Wirklichkeit. Das Selbst als solches gibt es nicht, aber immer dann, wenn ein Ego-State mit dieser sogenannten Selbst-Energie besetzt wird, wie die Watkins das nennen, dann ist es das exekutive Selbst. Das ausführende Selbst. Dieses Selbst ist dann in diesem Moment meine Identität. Nehmen wir ein Beispiel, das von dem Ehepaar Watkins selbst stammt. Ein Banker in Amerika ist ein sehr integrierter Mensch, fleißig, pflichtbewusst. Er ist Familienvater von zwei Kindern. Er ist ein wunderbarer Mensch, der einfach seine Aufgaben total mit einer Hingabe erfüllt und sich wirklich nichts zu Schulden kommen lässt. Und dieser Mensch taucht plötzlich am Wochenende ab, wenn er in seinen Hilly Billy Cowboy Club fährt, sich ein Cowboykostüm anzieht und dort einen Rundtanz tanzt und Whiskey trinkt. Er taucht richtig in diese Welt ab. Würde ich ihn am Sonntag fragen: „Wer bist du? Was ist dein wahres Selbst?“ Dann würde er sagen: „Ich bin ein Cowboy.“ Und wenn ich dann weiter frage: „Was bist du am Montag, wenn du wieder in der Bank bist?“ Dann wäre die Antwort des Bankers: „Das ist ganz weit weg. Da möchte ich garnichts mit zu tun haben!“ Dieses Beispiel zeigt sehr schön, dass wir zwischen verschiedenen Anteilen wechseln. In der klassischen Theorie der Ego-State-Arbeit ist daher immer der Anteil, der vorne ist, das Selbst.

s.o.: Wir sind verwirrt. Was ist dann das ICH in der Ego-State-Therapie? Gibt es einen Unterschied zwischen dem Ich-Zustand und einem Selbst-Zustand?

Dr. Peichl: Das ICH ist ja eine Konstruktion. Es ist ein Konstrukt. Es entsteht im Laufe des Lebens, um die Persönlichkeit, in der das ICH lebt, besser anzupassen an die Welt. Und wenn wir viele Herausforderungen in unserem Leben haben, dann entwickeln wir viele Ego-States, viele Ich-Zustände, die für diese

Anpassungsleistungen zuständig sind. Diese Ich-Zustände sind aber nicht das Selbst.

s.o.: Also ist das Selbst eine andere Struktur, die jenseits von Ich-Zuständen liegt?

Dr. Peichl: Ich beziehe mich auf den Neurobiologen Gerald Hüther und sage mit ihm: Es muss etwas sein in uns, etwas Wesenseigenes, mit dem wir auf die Welt kommen – und das nenne ich das Selbst mit seinem Bedürfnis nach Bindung und Freiheit.

s.o.: Das Selbst ist also etwas Vorgegebenes?

Dr. Peichl: Ja. Und wenn wir wollen, ist das auch eine religiöse Dimension. Ich praktiziere Zen-Meditation und beschäftige mich mit dem Buddhismus. Und im Buddhismus ist das Selbst jenseits von dieser Ich-Struktur. Im Buddhismus wird es innerer Zeuge genannt, aber eigentlich ist es etwas, was nicht in Worte zu fassen ist.

s.o.: Vielleicht ist es das, was in der christlichen Tradition als die unverlierbare Gottesebenbildlichkeit beschrieben wird. Das führt aber zur nächsten Frage. Zum Wesen des Menschen – sie erwähnten es - gehört Spiritualität. Ist gelebte Spiritualität auch ein Teil von uns?

Dr. Peichl: Ich war über lange Zeit katholisch, aber dann bin ich aus der katholischen Kirche ausgetreten. Aber in der Zeit, in der ich katholisch war, war ich auch Ministrant. Das heißt, es gibt in Jochen Peichl eine Ministrantenseite. Dazu gehört auch die ganze Auseinandersetzung mit dieser Seite in ihm. Spiritualität ist etwas, was erfahrbar werden muss. Sie kann erfahrbar werden in

einer Situation, in der wir eine Kirche besuchen, Musik hören, den Sternenhimmel sehen und den Kosmos ahnen. Überall können wir dann Spiritualität erfahren. Aber wenn man zu mir sagen würde: „Setz doch einmal den Teil von dir auf einen Stuhl, der ganz intensiv mit Spiritualität verbunden ist“, dann wird vermutlich eine Person dort sitzen, die ich einmal war, aber die sich bis heute mit diesem Thema Religion und Spiritualität beschäftigt hat.

s.o.: Sie unterscheiden verschiedene Arten von Ego-States.

Dr. Peichl: Als Ego-State Therapeuten sagen wir, dass Teile in uns durch Entwicklung entstanden sind. Wir nennen sie strukturelle Ego-States. Für sie gibt es einen bestimmten Ort und eine bestimmte Zeit der Entstehung. Dann gibt es aber auch funktionale Ego-States. Für diese Art Ego-States können wir keinen Ort und keine Zeit benennen. Das sind Ego-States, die Sehnsucht haben. Sehnsucht nach Wissen, nach Freiheit, nach innerer Harmonie oder irgendetwas, was in uns angelegt war, als wir in der Vergangenheit einmal eine bestimmte Erfahrung gemacht haben. Schließlich gibt es noch eine dritte Art von Ego-States. Ich nenne sie die archaischen Ego-States. Sie wirken im Sinne der Archetypen, wie wir sie aus der Tiefenpsychologie von C.G. Jung kennen. Da spielen z.B. der innere weise Mann, die innere weise Frau wichtige Rollen in uns. Archetypen der inneren Weisheit. Ich denke, dass wir in diesen Archetypen die Spiritualität finden, die wir in uns tragen.

s.o.: Ist es nicht auch für schwerstdissoziative Menschen unendlich wichtig, daran zu glauben, dass es so eine Instanz ganz tief unter allen Anteilen in ihrem Leben gibt?

Dr. Peichl: Das kann ich mir gut vorstellen. Wenn man ihnen sagen kann, dass die innere Zerstückelung nicht alles ist, was sie in sich spüren. Im Gegenteil. Es gibt

etwas in ihrem Leben, was Wachstum fördert. Es gibt in jedem Menschen den Willen, heil zu werden. Und das gilt auch für schwerstdissoziative Menschen. Wir können diesen Willen Spiritualität nennen oder Grandiosität der Natur. Und Neurobiologen beschreiben diese Fähigkeit des Gehirns als komplexe Strukturbildung. Aber immer ist es etwas, was zunächst in uns wirken will, wenn auch nicht sichtbar

s.o.:In unserem Leben müssen wir ständig Entscheidungen treffen. Wie geht das mit den verschiedenen inneren Anteilen? Wie kommt die innere Familie der verschiedenen Anteile zu einem Ergebnis? Was ist die Instanz, vor der jetzt eine Person mit Ego-States sich verantworten muss, wenn sie Entscheidungen trifft?

Dr. Peichl: Wenn wir von dem inneren Familienmodell ausgehen, dann heißt es, dass in dieser inneren Familie viele Funktionen und Aufgaben verteilt sind - wie eben in einer Familie. Und wenn ich eine Entscheidung treffen muss, zum Beispiel, mich zu entscheiden habe, ob ich ins Ausland ziehen möchte und dort eine Berufstätigkeit angehen möchte, dann kann ich jetzt den Rat der inneren Familie einholen. Aber dafür braucht es immer einen Erwachsenenanteil. Eine Entscheidung ohne einen Erwachsenen in einer Familie zu treffen, wird wahrscheinlich schwer möglich sein. Ohne Steuerungs-Selbst, welches ein bisschen mehr Überblick hat, welches auch die Beobachtungsfunktion in sich trägt, geht es nicht.

s.o.: Nun mal praktisch! Wie stellen Sie sich die Zusammenarbeit in der inneren Familie vor?

Dr. Peichl: Ich denke da an ein Orchester, welches durchaus ohne Dirigenten spielen kann. Aber für die Entscheidungen, die wir mit Klienten erarbeiten, ist

es einfacher, davon auszugehen, dass es so etwas wie ein Erwachsenen- oder Alltags-Selbst gibt. Das Erwachsenen-Selbst ist mit sehr rationalen Möglichkeiten ausgestattet. Ist eine Entscheidung zu treffen, so kann sich dieses Erwachsenen-Selbst die Entscheidungsfrage anschauen, bewerten, mit andern Zusammenhängen vergleichen. Und das Erwachsenen-Selbst ist selbstverständlich auch in der Lage, viele andere Seiten in sich zu fragen und zu hören. Also es ist wunderbar, wenn in diesem inneren Team in uns alle Anteile zu Worte kommen können. Aber entscheiden muss diese Steuerungsinstanz.

s.o.:Nun haben wir es in der Therapie und in der Beratung mit Menschen zu tun, die vor Herausforderung stehen, neu anzufangen. Was empfehlen Sie als Ego-State-Therapeut diesen Ratsuchenden? Wie kann so ein Neuanfang gelingen?

Dr. Peichl:Ein Neuanfang bedeutet, dass man sich aller Ressourcen, die man hat, vergewissert. Und eine Lösung findet, die mit diesen Ressourcen zur Verfügung steht. So beginnt Neuanfang.Ein Beispiel aus der Praxis: Ich frage einen Patienten, was er braucht, um einen Neuanfang kreativ zu gestalten. Der Patient wird sagen können: „Ich brauche Durchhaltevermögen.“ Also schauen wir gemeinsam, wo im bisherigen Leben des Patienten bereits das Durchhaltevermögen eine ganz wichtige Erfahrung gewesen ist. Diese Erfahrung können wir verstärken und in einem Symbol zusammenfassen. Der Patient nimmt diese innere Stärke und das Durchhaltevermögen schließlich als ein Symbol mit, um sie in der neuen Situation als Ressource einzusetzen.

s.o.: Also bedeutet Neuanfang an dem anzuknüpfen, was bereits im Leben vorhanden ist?

Dr. Peichl: Das entspricht dem Menschenbild des Hypnotherapeuten Milton Erikson, der dem Unbewussten ein großes Potenzial an Kreativität zuschreibt. Dieses Potenzial ist für ihn unbegrenzt. Das bestätigt die Neurobiologie. Die modernen Hirnforscher sagen uns ja, dass das Gehirn eine unvorstellbare große Möglichkeit hat, sich immer wieder neu zu verknüpfen. Es steckt so viel an Kreativität für einen Neuanfang in uns. Nur der Goldschatz muss eben gehoben werden. Ich würde einem Menschen, der einen Neuanfang wagt, raten, dass er sich auf seine Ressourcen und Fähigkeiten verlässt, die einfach da sind.

s.o.:Das führt so zur Schlussfrage. Sie arbeiten nun seit Jahrzehnten als Arzt und haben als Oberarzt eine Klinik für Psychotherapie und – Psychosomatik geleitet und werden intensiv mit Leid konfrontiert. Nicht zuletzt in der Traumatherapie mit dissoziativen Patienten. Was hat sie persönlich immer wieder motiviert? Woher haben sie Ihre Kraft genommen?

Dr. Peichl: Es sind die Therapien selbst, die ich durchgeführt habe, aus denen ich Kraft geschöpft habe. Ich habe Kraft bekommen, gerade dann, wenn ich gemerkt habe, dass der Patient in den Gesprächen mit mir wirklich Hilfe erlebt hat. Ich denke, es muss so etwas wie „Liebe“ in einem Beratungsprozess geben, mit der man einen Patienten annimmt und ihm etwas zutraut, aber auch etwas zumutet. Das habe ich immer wieder in der Arbeit erlebt. Das hat mir viel Kraft gegeben.

s.o.:Und nach Dienstschluss?

Dr. Peichl: Klar! Man muss auch in der Lage sein, aus dem Büro, aus der Klinik und dem Behandlungsraum wegzugehen und abzuschalten. Ich darf eben nicht alles mit nach Hause bringen. Aber dazu braucht es dann Zuhause auch

jemanden, von dem man sich geliebt fühlt und der einem ganz wichtig ist. Und das ist in meinem Fall mit meiner Frau so. Das bedeutet jedoch nicht, die Last des Tages mit in die Beziehung zu bringen. Voraussetzung ist dafür, dass Absprachen getroffen werden. Jeder darf abends mal kurz über das reden, was ihn vom Beruf her beschäftigt, aber der Partner darf nicht als Seelenmülleimer ausgebeutet werden. Also ganz wichtig: Um Kraft zu bekommen, muss ich auch irgendwie mit mir selbst gut umgehen können.

s.o.: Herzlichen Dank für das Gespräch, Herr Doktor Peichl.