

# THE MAGIC MOMENTS

---

## Wirkfaktoren der Ego-State-Therapie

Dr. Kai Fritzsche

IfHE-Berlin – [www.ifhe-berlin.de](http://www.ifhe-berlin.de)

# EINFÜHRUNG

---

**Sind *magic moments* Wirkfaktoren?**

**Wir sind auf der Suche nach einem wirksamen therapeutischen Handeln.**

**Wir suchen Wirkfaktoren und besondere Momente der Arbeit.**

# EINFÜHRUNG

---

**MAGIC MOMENTS** werden hier als  
**außergewöhnliche ressourcenreiche Prozessereignisse** verstanden:  
**entwicklungsfördernd, richtungsweisend, bestärkend,**  
**Ressourcen aktivierend,**

**TÜRÖFFNER, SCHWELLENMOMENTE, TIEFENBEWEGUNGEN**

# EINFÜHRUNG

---

**Drei Bereiche:**

- 1. Vielfalt**
- 2. Orientierung und Struktur**
- 3. Ein unterschätzter Wirkfaktor**

# VIELFALT

---

***Magic Moments*** speisen sich aus der Vielfalt der konzeptionellen und methodischen Einflüsse, die die Ego-State-Therapie erlebte und weiterhin erleben wird.

# KONZEPTIONELLE UND METHODISCHE EINFLÜSSE

Auswahl: alphabetisch

---

- Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie
- Akzeptanz-Commitmenttherapie (ACT)
- Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)
- EMDR
- Gesprächspsychotherapie/ Personzentrierte Psychotherapie
- Hypnose/Hypnotherapie
- Konzeption von Persönlichkeitsanteilen (Janet, Federn und Watkins, „klassische EST“)
- Körperpsychotherapeutische Konzeptionen (z.B. SE)
- Psychoanalyse
- Psychodrama
- Systemische Therapie
- Theorie der strukturellen Dissoziation der Persönlichkeit (TSDP)
- Traumaphysiologische Konzeptionen (Panksepp, Porges, Fisher, weitere)
- Verhaltenstherapie
- weitere Ansätze, insbesondere weitere Teilemodelle der Persönlichkeit

# **Schulenstreit in der Ego-State-Therapie?**

*In welchem Topf sehe ich mich und welche Zutaten hole ich mir dazu?*

# ORIENTIERUNG UND STRUKTUR

---

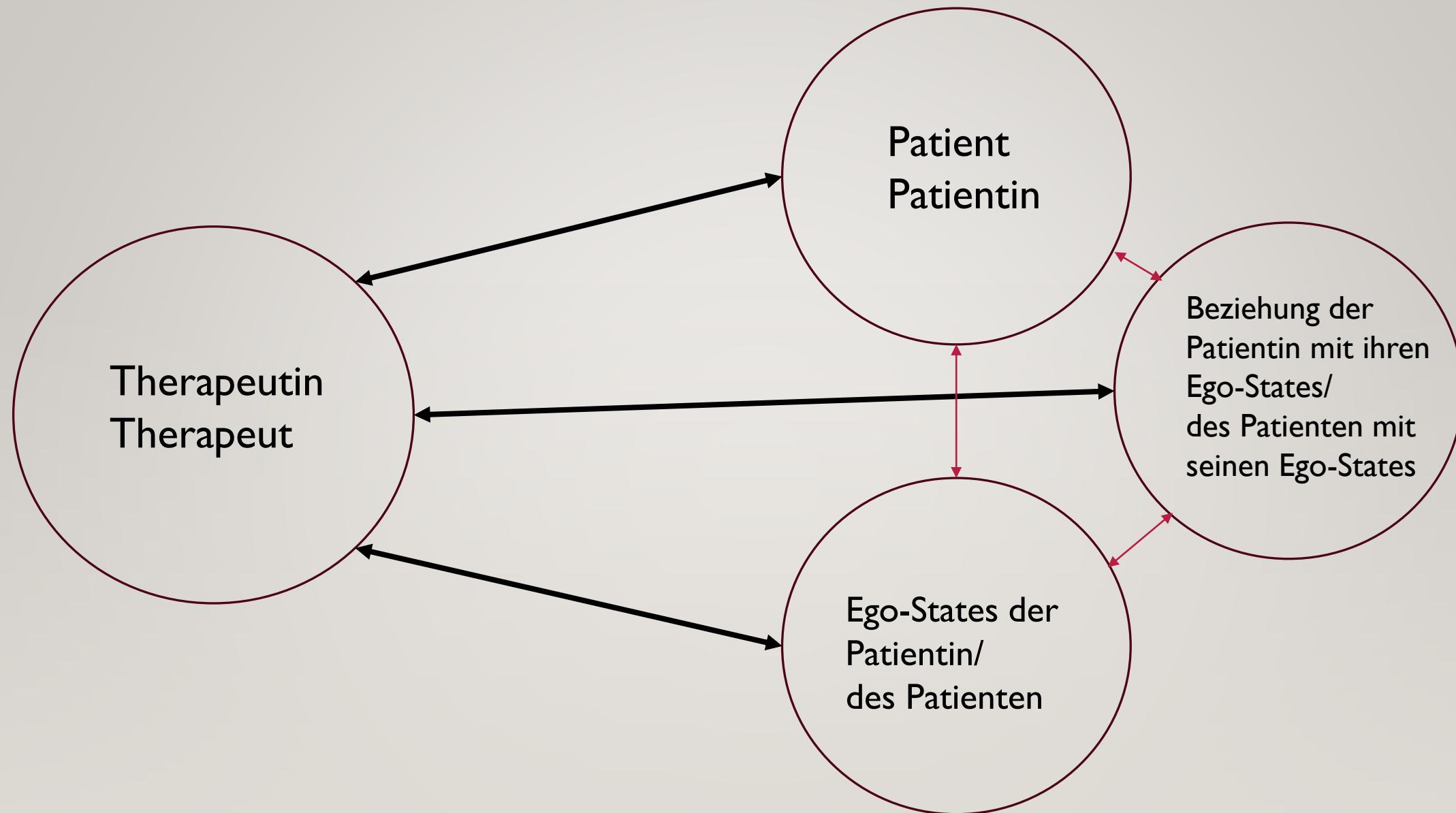
# VERSUCH

---

Unterscheidung von:

1. Perspektive der therapeutischen ***Fokussierungen***
2. ***Prozessperspektive***





# PROZESS-PERSPEKTIVE

---

Motivation

Stabilisierung/  
Vorbereitung/  
Befähigung

Zugang

Begegnung

Integration

Beziehung

Kontexte

neue  
Erfahrungen

Arbeit mit  
Ego-States

therapeutische  
Beziehung/  
Ego-States der  
Therapeutin

# mögliche *Magic Moments*

Prozesselement	mögliche <i>Magic Moments</i>
<b>Motivation</b>	Erwartungsbildung, Teambildung
<b>Stabilisierung</b>	dass ich Ressourcen in mir trage
<b>Zugang</b>	dass es überhaupt geht, gestaltet werden kann und kontrollierbar ist
<b>Begegnung</b>	„der erste Kontakt“ und was der mit mir macht
<b>Beziehung</b>	dass ich mit dem Ego-State in eine Beziehung treten kann und was das mit mir macht

Prozesselement	mögliche <i>Magic Moments</i>
<b>therapeutische Beziehung</b>	wie mich dabei jemand unterstützt, mich begleitet, mir zur Seite steht
<b>Arbeit mit Ego-States</b>	dass es möglich ist, mit Ego-States zu arbeiten, dass sie neue Erfahrungen machen, sich verändern können
<b>neue Erfahrungen</b>	auf Seiten des Ego-States und der/des Patient:in
<b>Kontext</b>	dass dies alles trotz der jeweiligen Kontextbedingungen geht
<b>Integration</b>	dass ich mich doch verändern kann und dass das auch stabil sein kann, erhalten bleibt (nicht wieder verschwindet)



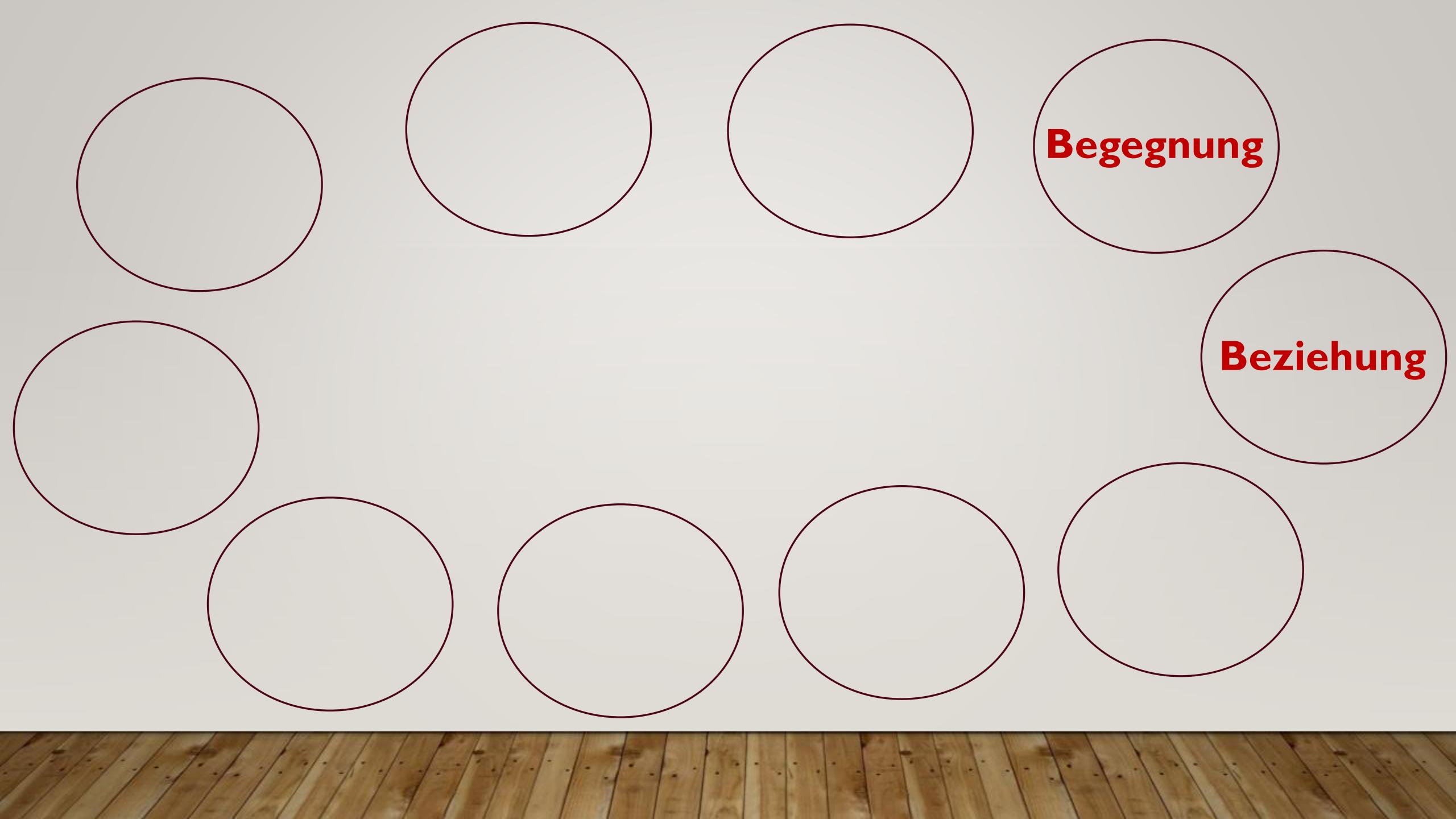
Integration

neue  
Erfahrungen

Arbeit mit  
Ego-States

Zugang

Stabilisierung/  
Vorbereitung



Begegnung

Beziehung

# EIN UNTERSCHÄTZTER WIRKFAKTOR

---

Die Begegnung  
mit einem *unveränderten* Ego-State

# Ein unterschätzter Wirkfaktor

---

- Veränderung/Entwicklung/Heilung erfolgt durch Integration von Ego-States
- mit Ego-States wird therapeutisch gearbeitet, damit sie integriert werden können (und sich die Gesamtperson entwickeln kann)
- sie sind dann „*integrierbare Ego-States*“, z.B. versorgt oder kooperationsbereit

# Ein unterschätzter Wirkfaktor

---

- für eine gelungene Integration benötigen wir **mehr**:
  - die Beziehung der Patientin/des Patienten mit ihrem/seinen Ego-State
  - die **Akzeptanz des noch unveränderten Ego-States** (oder mehrerer)
- dafür braucht es einen *BEGEGNUNGSRAUM* der Patientin/des Patienten mit ihrem/seinem **unveränderten** Ego-State (unversorgt, nicht kooperativ)

# Ein unterschätzter Wirkfaktor

---

## Risiken bei Verzicht dieses Faktors

- (Selbst-)Optimierungsfalle
- Machbarkeitsfalle
- nur „reingewaschene Ego-States“ werden „reingelassen“
- Versuch, eigene Schattenseiten zu tilgen
- Versuch, die Würdigung des Leids und der Entstehung von Ego-States zu überspringen

# **Ein unterschätzter Wirkfaktor**

---

**Gibt es dafür spezifische Interventionen?**

- Ja und Nein**

# **Ein unterschätzter Wirkfaktor**

---

**JA :**

**Wir können von vielen Konzepten lernen:**

- Personzentrierte Psychotherapie (Carl Rogers, humanistische Psychotherapie)
- Bindungsforschung (u.a. Karl Heinz Brisch et al.)
- Ansätze zum Selbstmitgefühl (u.a. Christopher Germer)
- Akzeptanz fokussierte Ansätze (Dialektisch behaviorale Therapie n. Marsha Linehan, Akzeptanz- und Commitmenttherapie n. Steven Hayes)
- Hypnosystemische Ansätze

# Ein unterschätzter Wirkfaktor

---

**JA :**

**Wir können von vielen Konzepten lernen:**

- tiefenpsychologisch fundierte/analytische Konzepte (z.B. interpersonelle Konzepte)
- **viele weitere** psychotherapeutische Ansätze/Konzepte
- Impulse aus philosophischen und soziologischen Theorien/Konzepten
  - Dialogphilosophie (Martin Buber)
  - Resonanztheorie (Hartmut Rosa)
  - Ansätze fernöstlicher Philosophien/Religionen

# Ein unterschätzter Wirkfaktor

---

## NEIN :

- Es geht **mehr** um eine Haltung als um eine Technik.
- Es geht **nicht** um die Lösung (an dieser Stelle nicht lösungsorientiert) – wenn dann um die Auflösung von Ablehnung, Abwertung, Vorurteilen.
- Es geht **nicht** um Tempo.
- Es geht um einen Erlebens- und Erfahrungsraum (diesen zu entwickeln und aufrechtzuerhalten).
- Es geht um Toleranz für ein *suboptimales Selbst*.

# HÜRDEN IN DER BETRACHTUNG UND UMSETZUNG DER EGO-STATE-THERAPIE (A)

---

Unterscheidung von:

- 1. Konzeption** der Ego-State-Therapie (Verfahrens-/Modellebene)
- 2. Strategien** der Ego-State-Therapie (Strategieebene)
- 3. Interventionen** der Ego-State-Therapie (Methoden-/Technikebene)

# HÜRDEN (B)

---

***Methodenvielfalt – Urheberrecht - Methodenstress***

# HÜRDEN (C)

---

## **Konzeptionelle Dilemmata**

**z.B.**

- **Wer und/oder was ist die Gesamtperson?**
- **Was sind Abbilder und was sind Ego-States?**
- **Was macht die Therapeutin auf der inneren Bühne der Patientin?**

# HÜRDEN (D)

---

*Begrenzte Manualisierbarkeit*

# HÜRDEN (E)

---

Begrenzte *Operationalisierbarkeit*

# HÜRDEN (F)

---

***Streit um Definitionshoheit***

**Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!**

---

**[www.ifhe-berlin.de](http://www.ifhe-berlin.de)**