

W45: Ego-States haben „eigene Wünsche,  
Träume und Bedürfnisse“ – ist eine simple  
Verdinglichung hilfreich für die  
Teiletherapie?

Jochen Peichl  
Nürnberg

In den letzten Jahren haben sich verschiedene Teiletherapien am Markt etabliert. Gemeinsam ist den meisten Modellen:...



# „Erwachsenen-ICH“

Die Konstruktion eines übergeordneten narrativen Selbst (Grossmann & Russinger 2011), eines Kern-Selbst (Watkins 2003), eines Teamleiters/Häuptlings (Schulz von Thun 2004), eines Wahren Selbst (Schwartz 2021), eines Erwachsen-Ich (Reddemann 2021) oder einer steuernden Instanz/Regie-Ich (Gunther Schmidt 2004).

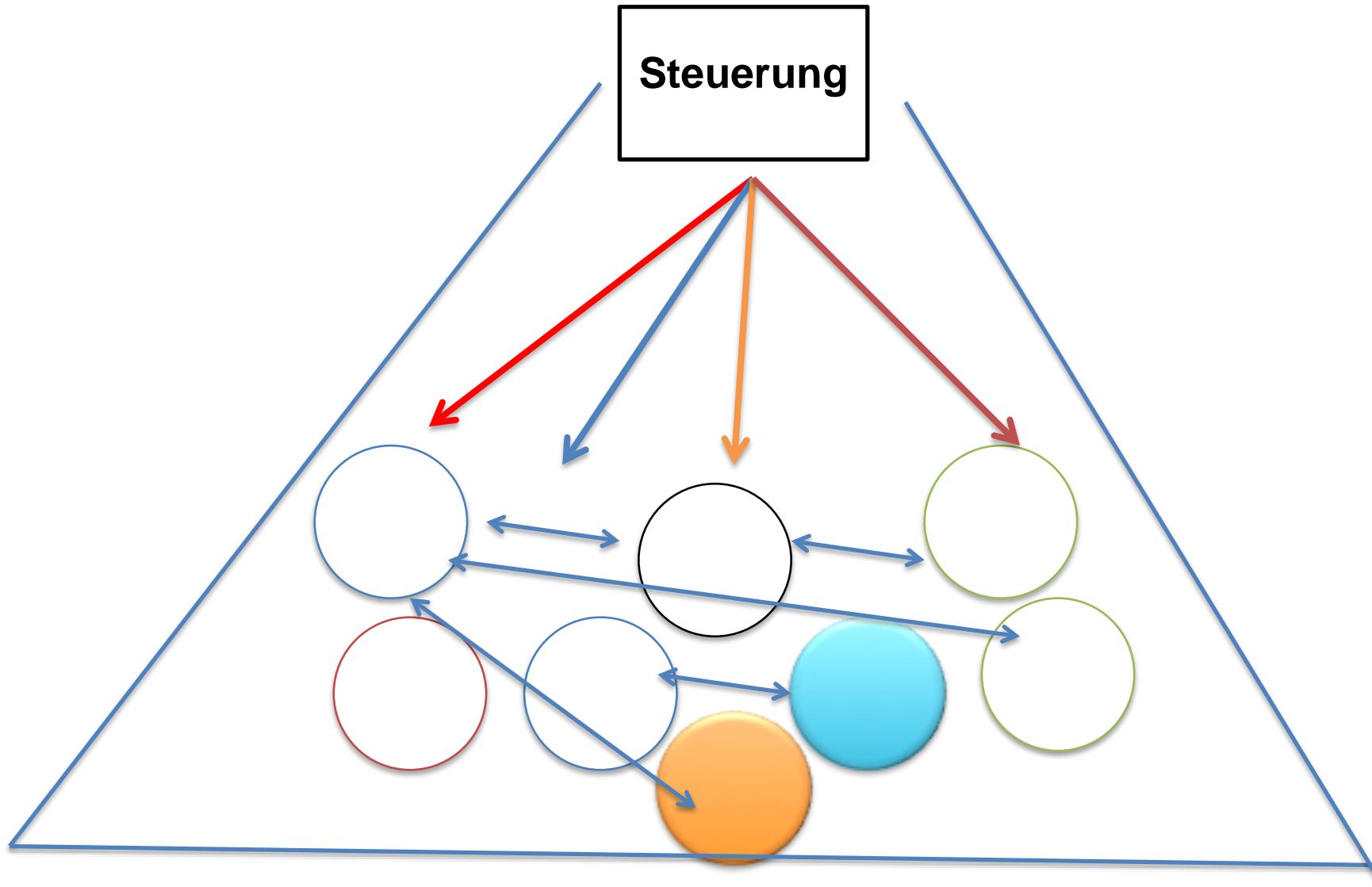
Die Funktion ist: Koordination, Integration und Steuerung prozessualer Selbstanteile.

# Innere Anteile

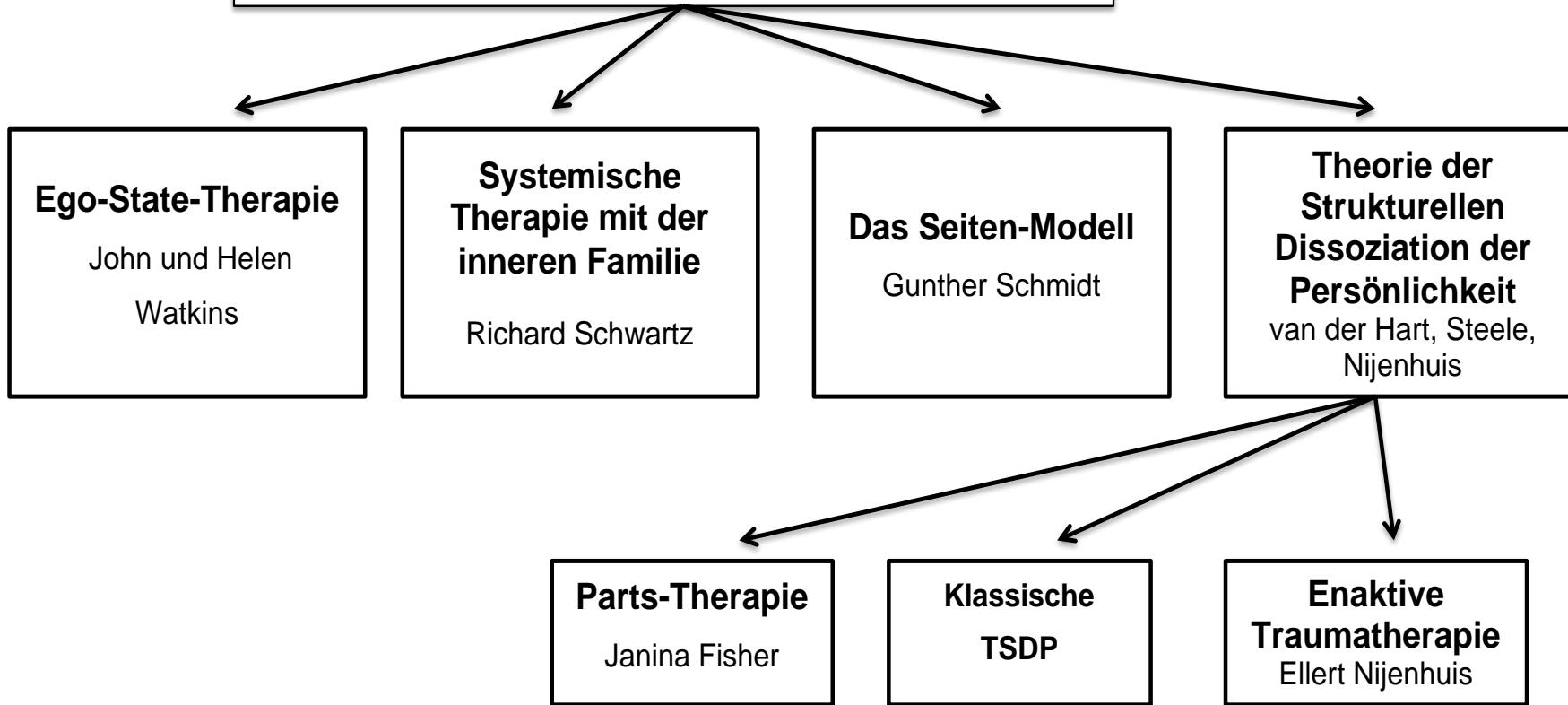
Die Auflistung unterschiedlicher Selbst-Anteile wie Ego-States, „Seiten“, Teammitglieder, Kindheits-Ich, Komplexe (C.G. Jung 2022), Teilpersönlichkeiten, „Inneres Kind“, ANP/EP-f und EP-K (Nijenhuis 2015 a+b) usw.

# Psychodynamik

Die Interaktionsprozesse zwischen den Teilen. „In den meisten Modellen wird die pathologisierende Wirkung von Dissoziationsprozessen bzw. die problemgenerierende Auswirkung der Ausgrenzung einzelner prozessualer Selbstaspekte hervor-gehoben“ (Grossmann & Russinger 2011, S. 46).



# Hypnotherapeutische Teilemodelle



Die Familie der hypnotherapeutischen Teilemodelle

## Teil 1

Ego-States – Seiten – innere Anteile –  
Teilpersönlichkeiten – Modi – ANP/EP

**Was ist das eigentlich?**

R. Schwartz/M. Sweezy  
(2020): Systemische  
Therapie mit der inneren  
Familie. Klett Cotta, S. 62

## Teile als innere Menschen

Obwohl wir uns auf die Teile mit Bezeichnungen beziehen, ist es ein Fehler anzunehmen, dass die Bezeichnung oder Rolle eines Teils (der *traurige Teil*, der *zornige Teil*, der *Kapitän*, der *Pfleger*, etc.) sein Wesen erfasst. In diesem Buch bemühen wir uns darum, den Lesern zu vermitteln, dass ein Teil nicht nur ein emotionaler Zustand oder ein gewohnheitsmäßiges Gedankenmuster ist. Vielmehr sind Teile eigenständige, autonome Denksysteme, jedes davon mit seinem eigenen Emotionsbereich, Ausdrucksstil, seinen eigenen Fähigkeiten, Wünschen und seiner eigenen Weltsicht. Beispielsweise kann ein zorniger Teil sich gleichzeitig auch verletzt oder verängstigt fühlen. Wenn wir ihn nur als den »zornigen Teil« sehen, ignorieren wir wahrscheinlich seine anderen Gefühle. Wenn wir ihn andererseits als einen wütenden *Menschen* betrachten (häufig ein Kind oder Teenager), interessieren wir uns eher für die ganze Palette seiner Gefühle und sein Potenzial, zwischen Gefühlszuständen zu wechseln.

Aus Perspektive des Systems der inneren Familie verfügt jeder von uns über eine innere Großfamilie, jeweils verschiedenen Alters und Temperaments, mit verschiedenen Interessen und Talenten. Wieder einmal kann die Analogie zu einer Familie helfen, das zu verdeutlichen. Ebenso wie Kinder in extreme Rollen

„Jeder Ich-Zustand besitzt seine eigenen , relativ überdauernden Affekte, Körperempfindungen, Erinnerungen, Phantasien und Verhaltensweisen, und er hat seine eigenen Wünsche, Träume, und Bedürfnisse. Ich-Zustände stehen in ähnlicher Beziehung zueinander wie Familienmitglieder. Obgleich sie voneinander getrennt sind, tauschen sie doch Informationen aus, stehen in ständiger Kommunikation, weisen sich (auch leitende) Rollen zu ....“

Claire Frederick

Hypnose Bd 2 (1+2) 2007, S. 19

„Aber nicht genug: Ego-States können lernen, wachsen, sich verändern. Sie alle wollen geliebt und wertgeschätzt werden. Wenn man ihnen in Aussicht stellt, dass sie von Klienten und den anderen Anteilen respektiert und gemocht werden für das, was sie tun, sind sie auch bereit, ihre Rolle zu verändern und eine neue, sinnvollere, in der Gegenwart adäquate Aufgabe zu übernehmen.“

Silvia Zanotta (2018):

Wieder ganz werden. Carl-Auer S. 95

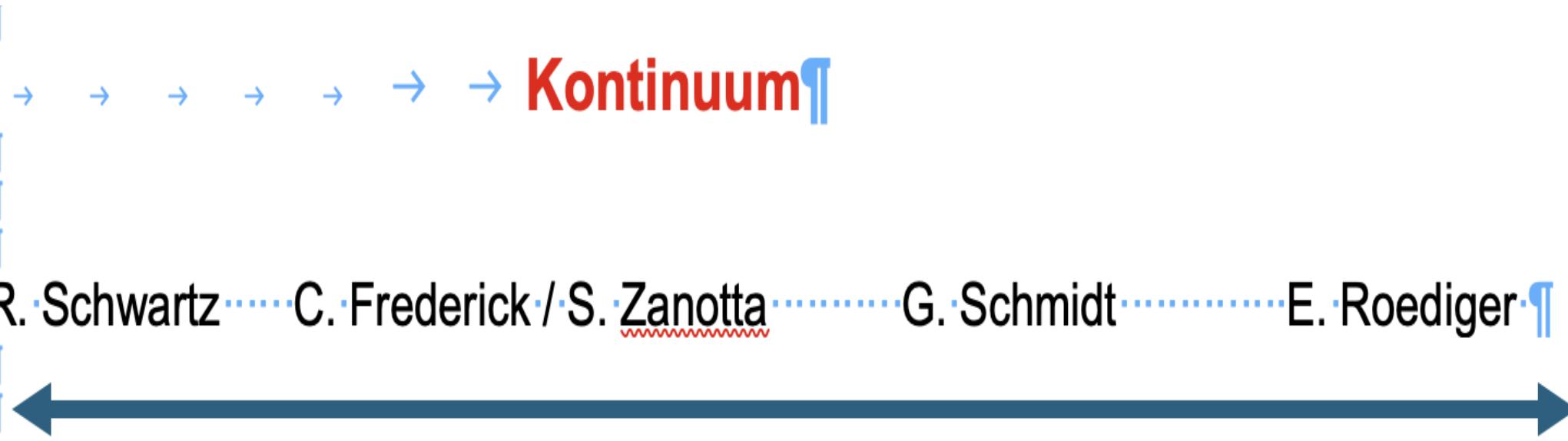
## ...eine Kontext-bezogene, dynamische Sicht

Im hypnosystemischen Ansatz nach Gunter Schmitt sind die sogenannten „Seiten“ keine starren oder festgelegten Persönlichkeits-strukturen, sondern **dynamische und kontextabhängige** Muster, die sich flexibel an unterschiedliche Situationen anpassen können. Die **Seite** ist ein (biographisch) entstandenes **Erlebnisnetzwerk** — ein kontext-abhängig aktivierbares Muster aus Wahrnehmungen, Gefühlen, Körper-erleben, Bildern, Bewertungen und Handlungstendenzen. Wird dieses Netzwerk durch Aufmerksamkeitsfokussierung oder Situationsreize aktiviert, erlebt die Person dieses Muster kohärent als einen inneren Zustand bzw. „Teil von mir“ (eine Seite). Seiten sind funktional: sie haben eine Absicht (häufig Schutz, Bewältigung, Beziehungserhalt) und sind als Potenzial dauerhaft im Erfahrungsrepertoire gespeichert, treten aber nur bei Aktivierung ins Bewusstsein.

# Was sagt der Psychiater Roediger?

- Er argumentiert, dass das „innere Kind“ kein stabiler, fester Persönlichkeitsanteil sei, sondern ein **vorübergehender Erlebenszustand**.
- Wenn man die Aufmerksamkeit auf etwas anderes richtet, dann seien die neuronalen Netzwerke, die das Erlebnis „inneres Kind“ erzeugen, **nicht mehr aktiviert** und damit das konkrete Erleben verschwindet.
- Er warnt davor, das Symbol „inneres Kind“ zu sehr zu personifizieren oder als etwas Objektives zu behandeln, das fest existiert.
- Das „innere Kind“ ist ein küchenpsychologischer Ansatz... Menschen erschaffen Symbole wie das „innere Kind“, weil wir uns gut fühlen, wenn wir die Dinge zuordnen können.

<https://krautreporter.de/psyche-und-gesundheit/5045-es-gibt-kein-inneres-kind>



Innere Menschen ··· „einzigartigen Entitäten, die··· dynamische und··· Es gibt kein „inneres“  
 → → → → ··· unterschiedlichen··· kontext-abhängige··· Kind-Das ist alles  
 → → → → ··· Zwecken dienen“ → → → ··· Muster ··· falsch  
 → → → → ··· behandeln sich gegenseitig ··· → → → → → → → → → → → → → →  
 → → → → ··· wie Geschwister

# Teil 2

## Woher kommt der Wunsch nach Verdinglichung in der Ego-State- Therapie?

# Ego-State-Therapie

## John und Helen Watkins



John G. Watkins / Helen H. Watkins



### Ego-States Theorie und Therapie

Ein Handbuch



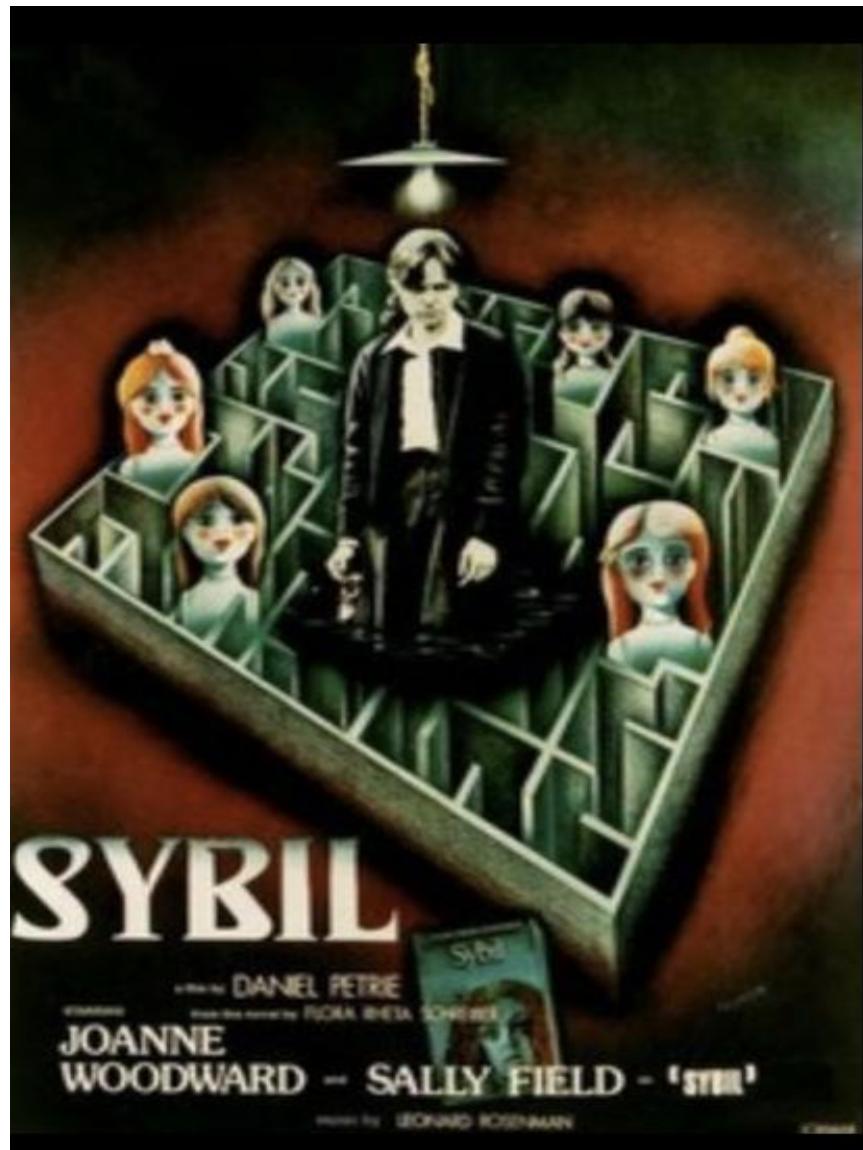
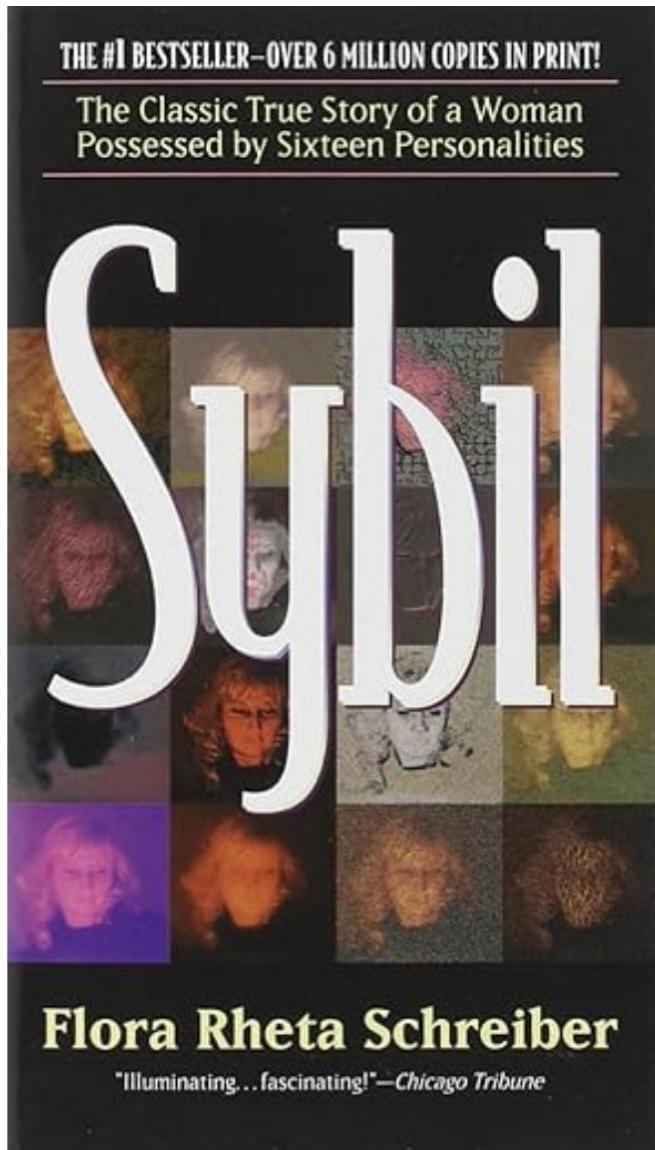
Carl-Auer-Systeme Verlag

- Die Beschreibung der Ego-States von Frederick und Zanotta ist sehr nahe an der Idee der personifizierten Teilepersönlichkeiten wie bei der DIS
- Die Faszination der 70ziger bezüglicher der sog. „Multiplen Persönlichkeitsstörung“ hatte auch John Watkins erfasst.

„Während Helen in diesen Jahren in erster Linie mit der allgemeinen klinischen Praxis zu tun hatte, beschränkte ich meine Behandlungsfälle immer mehr auf offenkundig multiplen Persönlichkeiten“ (Watkins & Watkins 2003, S. 13).

Warum gab es plötzliche so viele Patienten mit der Diagnose „Multiple Persönlichkeit“ in der Praxis von John Watkins?

- In den 1970er-Jahren stieg die Diagnose der Dissoziativen Identitätsstörung nach der Veröffentlichung des äußerst populären Buches „Sybil“ im Jahr 1973 und des Hollywood-Films (1976) drastisch an.
- „Sybil, die Frau mit den 16 Persönlichkeiten“ ist ein 1973 erschienenes Buch der Autorin Flora Schreiber über die Behandlung von Sybil Dorsett wegen dissoziativer Identitätsstörung durch ihre Psychoanalytikerin Cornelia B. Wilbur
- Debbie Nathan (2012) schrieb eine detaillierte Studie und deckte die Manipulation schonungslos. *Sybil Exposed: The Extraordinary Story Behind the Famous Multiple Personality Case*. NYC: Free Press Publishers



# Ist EST und DIS das Gleiche?

- Der Dissoziationsbegriff ist unterschiedlich:
  - Teile sind nicht miteinander in Kontakt (EST)
  - Kompartimentalisierung: Identitätserleben, Gedanken, Emotionen, Erinnerungen & Handlungen werden teilweise oder vollständig voneinander getrennt erlebt (DIS)
- DIS gibt es nur bei schwerem Trauma

# DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG (DIS)

## 3 Kernmerkmale:

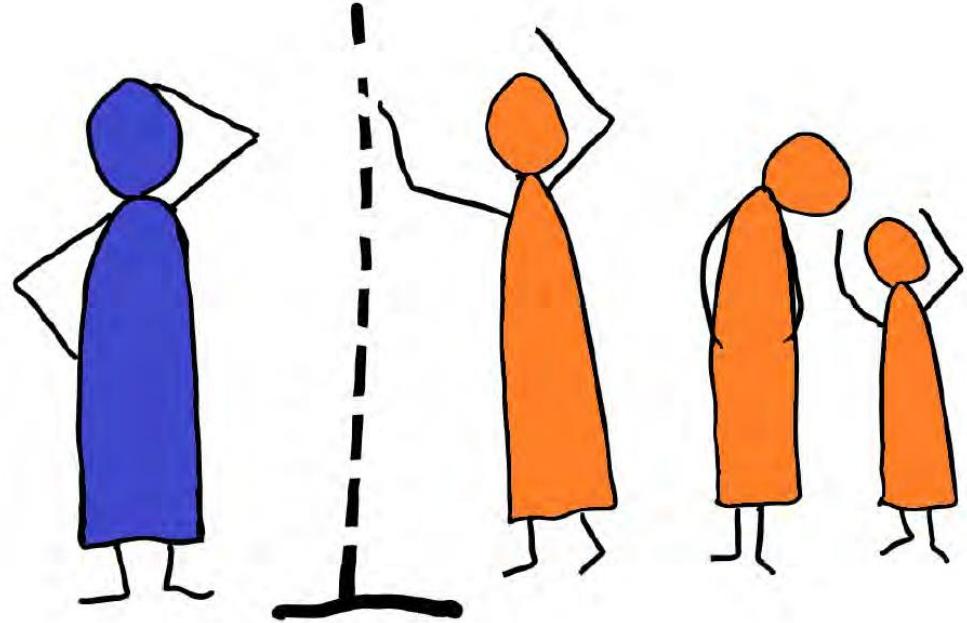
- Verschiedene Persönlichkeitszustände (Dissoziative Identitäten)
- Verlust der exekutiven Kontrolle
- Teil- und volldissoziiertes Handeln (mit Amnesien)

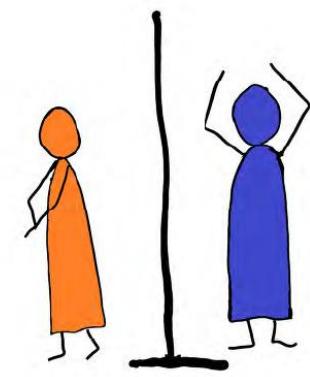
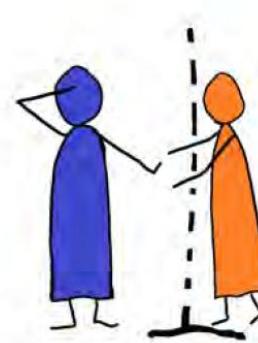
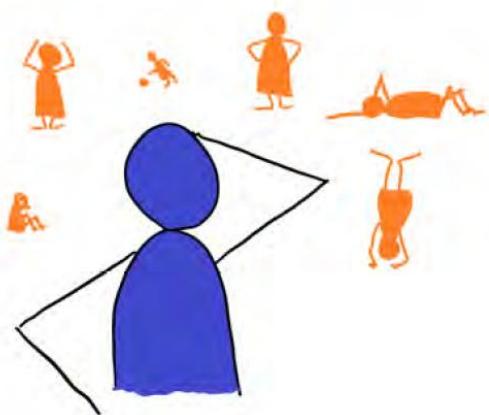
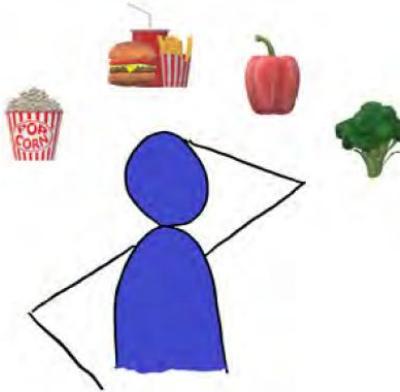


# PARTIELLE DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG (PDIS)

## 3 Kernmerkmale:

- Verschiedene Persönlichkeitszustände (Dissoziative Identitäten). Ein Persönlichkeitszustand ist dominant, mehrere nicht-dominante Persönlichkeitszustände können intrudieren (Dissoziative Intrusionen)
- Verlust der exekutiven Kontrolle
- Teildissoziiertes Handeln (ohne Amnesien)





### Ego States, Schema-Modi

Eher unterschiedliche innere Perspektiven, mit unterschiedlichen «eigenen» Gefühlen und «eigenen» Kognitionen, aber ohne die Fähigkeit, die exekutive Kontrolle über das Handeln zu übernehmen.

Kein (oder kaum) teildissoziiertes Handeln

Keine Amnesien

Keine schwere Depersonalisation

«Neurotisch»

### Dissoziative Identitäten

ICD-11: unterschiedliche Persönlichkeitszustände mit eigenem Muster von Erleben, Wahrnehmen, Erfassen und Interagieren mit sich selber, dem eigenen Körper und der Umgebung.

Teil- oder volldissoziiertes Handeln

Teilamnesien, Amnesien möglich

Schwere Depersonalisation (wird aber eventuell nicht als Depersonalisation wahrgenommen, wenn seit Kindheit wiederholt auftretend)

Partielle DIS (6B65), DIS (6B64)

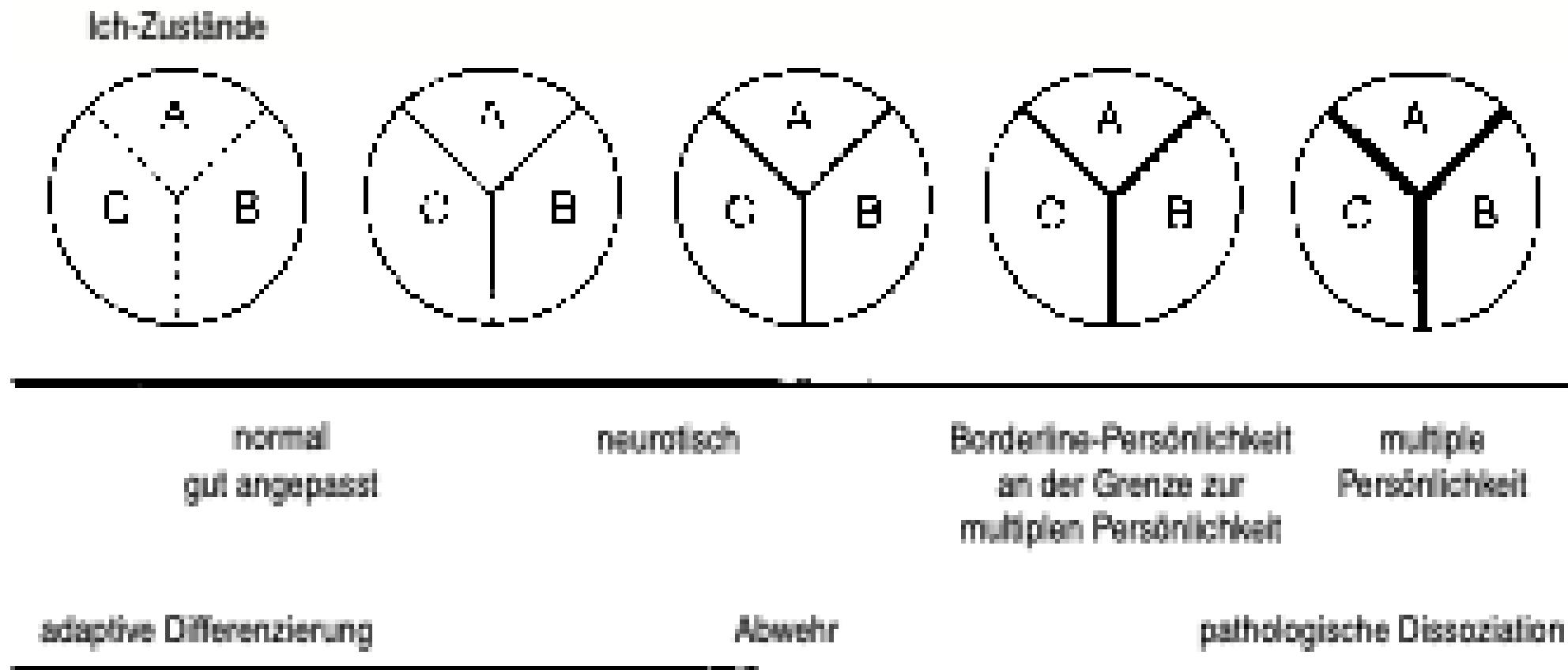
Gemeinsamkeit: Ego-States und Anteile sind der direkten willentlichen Kontrolle wenig bis gar nicht zugänglich.

**Das Problem: ein Unterschiedlicher Gebrauch  
von Dissoziation!**

**phänomenologische vs. strukturell**

# Watkins (Ego-State-Therapie)-**phänomenologisch**

- Der Anteil ist **von den übrigen Ich-Zuständen isoliert** – er hat eigene Emotionen, Kognitionen und Erinnerungen, die **nicht im Bewusstsein oder Dialog** mit den anderen Teilen stehen.
- Hier bedeutet „dissoziiert“: Der Ego-State ist **abgetrennt** (durch Trauma, Scham, Überforderung). Das Selbst ist fragmentiert, Teile wissen nichts voneinander. Therapie zielt darauf, **Kontakt und Kooperation** herzustellen, um die Zustände zu integrieren.

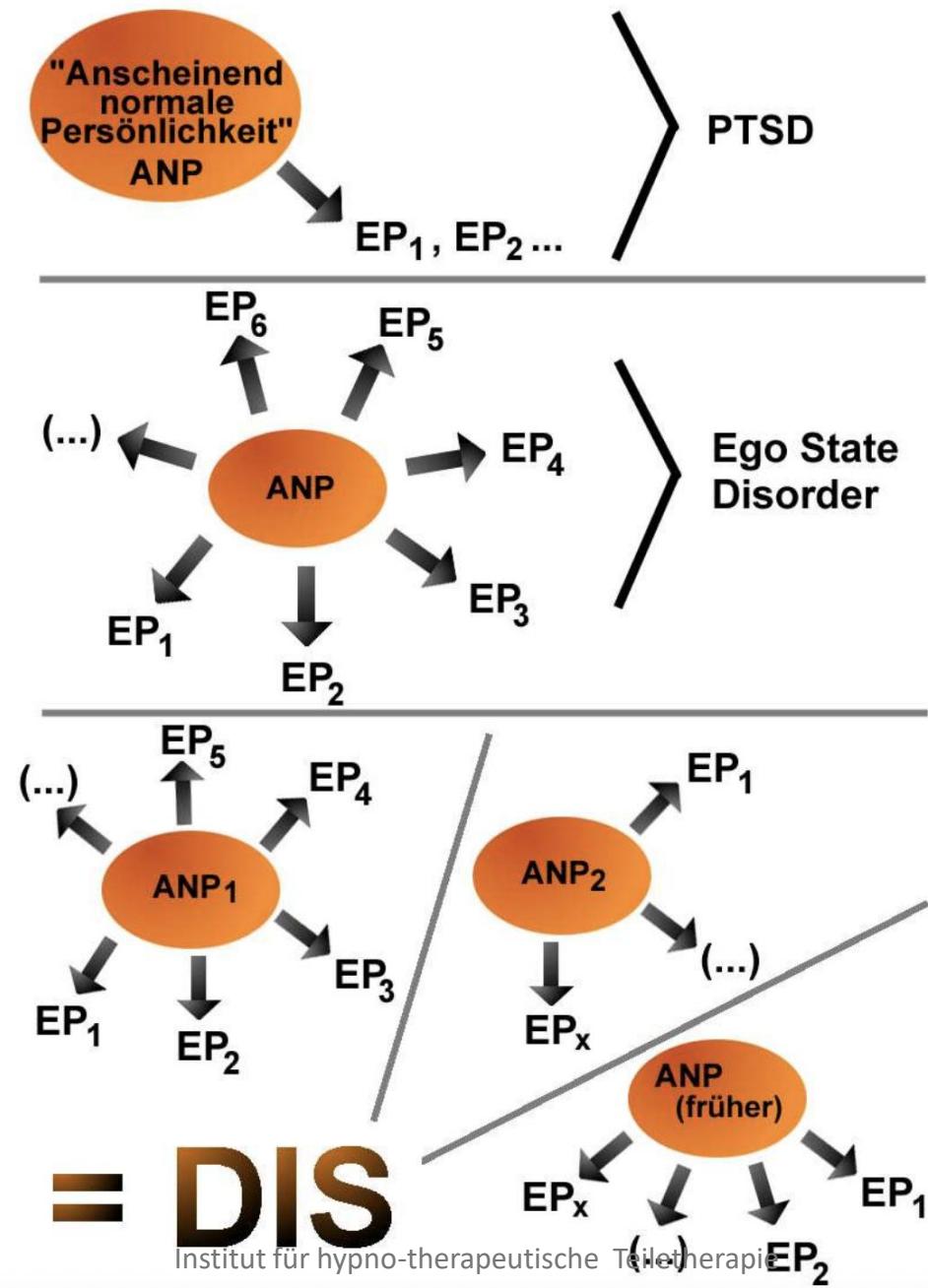


**Abb. 2: Das Differenzierungs-Dissoziations-Kontinuum**

# Nijenhuis (Theorie der **strukturellen** Dissoziation)

- Der Anteil ist **strukturell vom übrigen Selbstsystem getrennt** – er hat ein eigenes Bewusstsein, Gedächtnis und Affektsystem.
- „Dissoziiert“ bedeutet: Es existieren **getrennte psycho-physiologische Systeme** (ANP vs. EP). Diese Fragmentierung ist **traumatisch bedingt und stabil**. Der Anteil ist **nicht bloß inaktiv**, sondern **bewusstseinsmäßig abgetrennt**. Ziel: **Integration der getrennten Bewusstseinsströme**.

## Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit



# Teil 3

## Für was ist was eine Bezeichnung?

Um was geht es eigentlich in den  
verschiedenen Teilemodellen?

Annäherung: der Fall von Herrn Blau

# Beschreibung ohne Teilesprache

- Ein **früherer Erfahrungs- und Erlebniszustand** (impliziter Gedächtnisinhalt) wird durch eine aktuelle soziale Situation **reaktiviert**.

Ein Reiz in der Gegenwart – vielleicht ein bestimmter Blick, Tonfall, Gefühl von Bewertung oder eine akustische Wahrnehmung (Lachen), wie in unserem Fall – löst ein inneres Muster, Programm aus, das in einer frühen Lebensphase entstanden ist und so bedeutsam war, eine Funktion hatte, dass es abgespeichert wurde.

- Diese Aktivierung führt dazu, dass der Organismus (Körper, Emotion, Kognition, Aufmerksamkeit) für kurze Zeit so reagiert, **als befände er sich wieder in der damaligen Situation.**

Fazit:

- Emotionale und körperliche Erfahrungen, die in früher Kindheit oder unter Stress gespeichert wurden, werden **nicht als bewusste Erinnerung**, sondern als **gegenwärtiges Erleben** abgerufen.

# Einen Namen dafür...

- Deskriptiv: In **neutral-wissenschaftlicher Sprache** spricht man von:  
***Reaktivierung impliziter emotional-kognitiver Netzwerke oder Schemata***,  
also von neuropsychologisch erklärbaren Prozessen im Gedächtnis- und Emotionssystem.
- Konzeptionell: In ***Reaktivierung impliziter emotional-kognitiver Netzwerke oder Schemata***,  
spricht man dagegen von:  
*Ich-Zuständen, Ego-States, Anteilen oder Modi*,  
also von subjektiv erlebbaren, relativ kohärenten Selbstzuständen, die wie „kleine Identitäten“ sich anfühlen.

# Fazit

- **Der Ich-Zustand ist die erlebte Form dessen, was man auf der neuropsychologischen Ebene als „reaktiviertes emotionales Netzwerk“ beschreiben kann.**

Nächster Schritt:  
was ist ein *implizit emotional-kognitives  
Netzwerke oder auch innerer Anteil?*

# Ein „Anteil“ ist das Ergebnis einer temporären Kooperation mehrerer neuronaler Netzwerke

- Wenn ein bestimmter innerer Zustand (z. B. Angst, Wut, Fürsorge, Kontrolle, Freude) aktiv wird, dann **synchronisieren** sich mehrere spezialisierte neuronale Systeme zu einem **funktionellen Netzwerkverbund**.
- Dieser Verbund *verkörpert* einen bestimmten *Ich-Zustand* oder *Anteil*.

# Beispiel: „Ängstlicher Anteil“

Wenn du dich in einem ängstlichen Zustand befindest, wird typischerweise Folgendes aktiv:

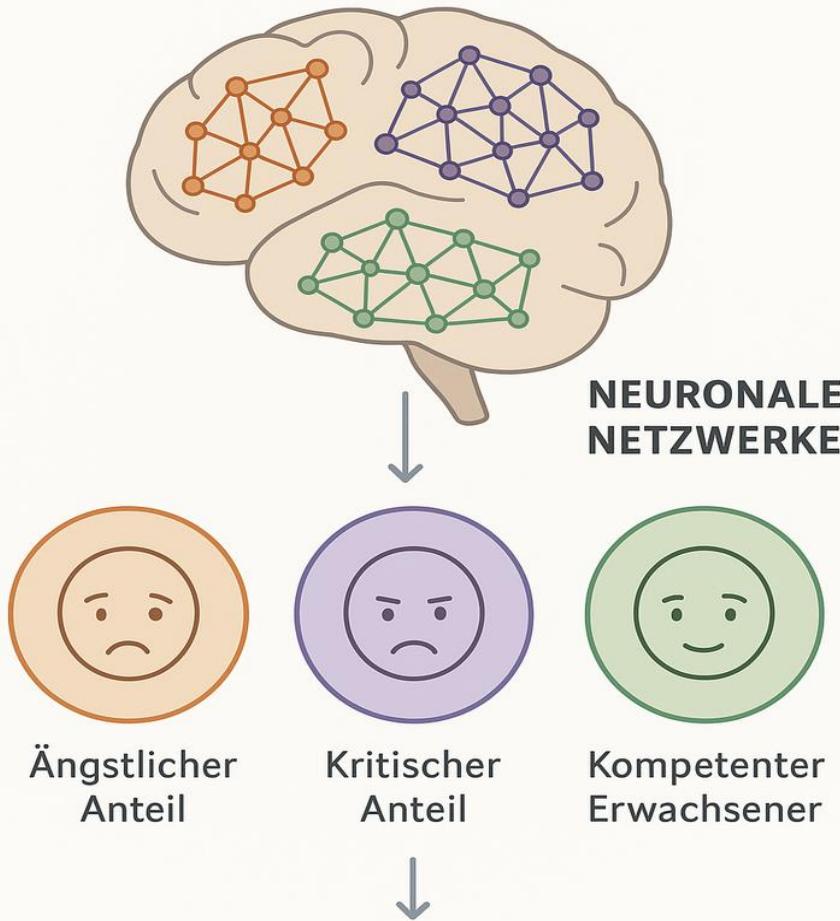
Funktionsbereich	Zentrale Strukturen	Beitrag zum „Ich-Zustand“
Emotion	Amygdala, limbisches System	Erzeugt das Gefühl von Angst, Alarm, Bedrohung
Körperempfinden	Insula, Hypothalamus, vegetatives Nervensystem	Körperliche Reaktionen: Herzklopfen, Enge, Zittern
Gedächtnis	Hippocampus	Reaktiviert frühere, ähnliche Erfahrungen (implizite Erinnerung)
Kognitive Bewertung	Präfrontaler Kortex	Interpretiert die Situation („Ich bin in Gefahr“)
Selbstwahrnehmung	Default Mode Network	Erzeugt das subjektive Erleben: „Ich bin ängstlich“

# „Ich-Zustände“ = dynamische Muster

- Jeder Anteil entspricht **keinem fixen Ort** im Gehirn, sondern einem **spezifischen Aktivitätsmuster** über verschiedene Regionen hinweg.
- Diese Muster sind **wiedererkennbar und stabil genug**, dass sie sich wie „kleine Persönlichkeiten“ anfühlen.
- Neurobiologisch ist das also ein **temporäres Netzwerk**, das durch Erfahrung geformt und durch Kontext aktiviert wird.

# INNERE ANTEILE

Funktionale Teilpersönlichkeiten mit eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, Erinnerungen und Verhaltensweisen



## Emotion

Amygdala,  
limbisches System

## Körperempfinden

Insula, Hypothalamus,  
vegetatives Nervensystem

## Gedächtnis

Hippocampus

## Reflexion

Präfrontaler Kortex

innerer  
Anteil

# Nächster Schritt: Benennung

# Was geschieht „an sich“

- Auf der Ebene des Gehirns und der allgemeinen Psychologie passiert zunächst **nichts, was man als „Ich-Zustand“ bezeichnen müsste**. Es wird schlicht ein **Netzwerk** aus früheren emotionalen, kognitiven und sensorischen Verknüpfungen **reaktiviert** – also ein implizites Muster, das auf frühere Erfahrungen zurückgeht. Dieses Muster erzeugt ein bestimmtes Fühlen, Denken und Körpererleben.  
Aber: es „weiß“ nicht, dass es sechs Jahre alt ist, und es „spricht“ auch nicht.  
Es ist einfach ein aktiviertes neuronales Programm, das den Organismus in eine vertraute innere Konfiguration bringt.

# Was die Psychologie daraus macht

Wenn wir dann in der Therapie sagen:

- „Das ist ein 6-jähriges inneres Kind“ oder „Da meldet sich ein alter Ich-Zustand“,  
dann **führen wir eine Beschreibung ein**, die dem Geschehen Bedeutung und Gestalt gibt. Damit verwandeln wir etwas Unbewusstes, körperlich-affektives in etwas, das **kommunizierbar und beziehbar** wird.  
Wir machen also aus einem **impliziten Zustand** ein **sprachlich und relational fassbares Phänomen**.
- Genau das ist der Punkt: Der *Ich-Zustand* entsteht **in dem Moment, in dem er benannt wird**.  
Er ist also kein natürlich gegebenes inneres „Objekt“, sondern ein **Artefakt der therapeutischen Sprache und Beziehung**.  
Diese Benennung kann – je nach Haltung – **metaphorisch** verstanden werden („als ob da ein inneres Kind spricht“) oder **ontologisch-real** („dieser Teil lebt tatsächlich in Ihnen“).

Nächste Frage: Sind Ego-States als **metaphorisch** zu verstehen („als ob da ein inneres Kind spricht“) oder **ontologisch-real** („dieser Teil lebt tatsächlich in Ihnen“).

# Metaphorisch

- In der **metaphorischen Sichtweise** sind Ich-Zustände eine **Sprache für das Erleben** – ein Modell, das innere Widersprüche, Affekte und Rollen in eine anschauliche Form bringt, ohne eine eigenständige Existenz dieser „Anteile“ zu behaupten.

## Kurzformel:

- **Wenn ein Ego-State eine Metapher ist, dann ist er ein sprachliches Werkzeug, kein inneres Wesen.**  
Er zeigt uns *wie wir erleben*, nicht *was in uns real existiert*.

# Ontologisch-real

- In der **realistischen Sichtweise** hingegen werden Ich-Zustände als **Struktur des Erlebens** verstanden – als tatsächlich unterscheidbare, dynamisch miteinander verbundene Selbstzustände, die das psychische Leben einer Person organisieren.

Kurzformel:

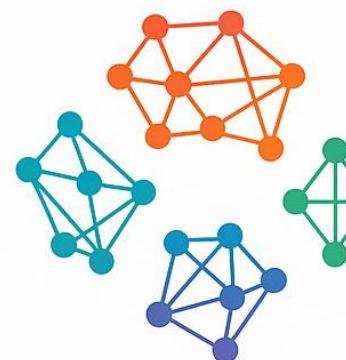
- Ego-States sind **reale, voneinander unterscheidbare Teile des Selbst**, die zusammen das ganze Ich ausmachen – keine bloßen sprachlichen Bilder.

# Die Benennung: Fazit in einem Satz

Neurowissenschaftlich ist es ein reaktiviertes implizites Netzwerk;  
psychologisch wird es zum Ich-Zustand, sobald es benannt, adressiert und bezieh-ungshaft gerahmt wird.

Damit ist der „Ich-Zustand“ nicht das Ereignis selbst, sondern **das therapeutische Artefakt seiner Bedeutungsgebung**.

# Vom neuronalen Netzwerk zum benannten Ich-Zustand – und zur therapeutischen Perspektive



Implizites,  
affektiv-kognitives  
Netzwerk

Ich-Zustand  
/ Ego-State/  
Modus

„Ein Teil von dir  
ist ängstlich.“

„Da ist ein inneres  
Kind/ein  
eigenständiger Anteil.“

Metaphorische  
vs. ontologisch-reale  
Sprachebene

# Integration und Dissoziation der Einzelnetzwerke

# Wenn Integration der Einzelnetzwerke gelingt

- In einem gesunden, regulierten System verbinden sich die verschiedenen neuronalen Netzwerke – Emotion, Körperempfinden, Gedächtnis und Reflexion – **zu einem kohärenten, synchronisierten Zustand.**

Das bedeutet:

- Der präfrontale Kortex (Reflexion, Steuerung) ist mit den emotionalen und körperlichen Systemen **funktional gekoppelt**.
- Emotionen werden **gefühlt, verstanden und reguliert**, statt überwältigend zu werden.
- Das Gehirn erzeugt ein einheitliches subjektives Gefühl von „**Ich bin traurig**“ oder „**Ich habe Angst**“, aber **ich bin nicht diese Angst vollständig**.
- **Ergebnis:** Ein integriertes u. kohärentes Selbst, das flexibel zwischen Anteilen wechseln kann, ohne sie zu verlieren oder zu verdrängen.

## Kurzformel:

- Innere Anteile = dynamische Kooperation spezifischer neuronaler Netzwerke (Emotion + Körper + Gedächtnis + Reflexion)
- Je stärker diese Netzwerke integriert sind, desto stabiler und flexibler ist das Selbst.

# Wenn aber Dissoziation auftritt:

Wenn emotionale Erfahrungen zu überwältigend sind (z. B. in Trauma), werden neuronale Netzwerke **nicht integriert**, sondern **dissoziiert**:

- Bestimmte neuronale Netzwerke (z. B. Emotion + Körpererinnerung) **entkoppeln sich** vom Rest.
- Sie bleiben zwar bestehen, aber **ohne Verbindung zu den regulierenden oder reflektierenden Netzwerken**.
- Das führt dazu, dass ein Anteil „isoliert“ bleibt – z. B. ein verletztes Kind oder ein wütender Verteidiger.

# Wenn Dissoziation auftritt:

Therapie fördert dann die **Integration**, also das **Koordinieren dieser Netzwerke** durch bewusste Wahrnehmung, Empathie und neue Beziehungserfahrungen.

Neurobiologisch zeigt sich das in einer **besseren Konnektivität** zwischen präfrontalen Steuerungszentren und limbischen/emotionalen Arealen.

# Meine Sichtweise ist also:

- **Ego-State-Dissoziationen** = funktional-psychologische Trennungen innerhalb eines kohärenten Selbst.
- **Strukturelle Dissoziationen** = Identitäts- oder Systemtrennungen auf höherer Ebene.

# Vertikale vs. horizontale Dissoziation – Unterschiede & therapeutische Zugänge

## Vertikale oder systemische Dissoziation



- Affektüberflutung, körpernahe Panik, keine Erinnerung
- Amygdala ↑  
Hippocampus ↓  
PFC ↓

Therapie: Bottom-up-Integration

Körperarbeit, Dosierung,  
Ressourcen, Affekt-Titration

*„Ich fühle so viel, aber weiß nicht warum.“*

## Horizontale oder top-down-Dissoziation



- flache Emotion, plötzliches „Durchbrechen“
- PFC ↑ (Hemmung) / temporär ↓ (Affektdurchbruch)

Therapie: Top-down-Integration

Bewusstwerdung, Achtsamkeit,  
Beziehung, Re-Assoziation

*„Ich weiß, was passiert ist, aber fühle nichts.“*

# Teil 4

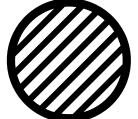
## Ist es sinnvoll die Erlebnisnetzwerke zu personalisieren (Reifikation)?

Wo ist das Problem, wenn ich sage: „Innere Kinder haben Wünsche, Träume...“

- Das nennt man „**verdinglichte Metaphern**“: Sprachbilder, die so **wörtlich genommen** werden, dass sie den ursprünglichen Sinn verlieren. Wenn man von „inneren Kindern“ spricht, die „miteinander reden“ oder eine „Selbstfamilie“ bilden, entsteht der Eindruck, als gäbe es im Inneren ein Ensemble kleiner Wesen mit eigenem Willen – fast wie in einem Kinderbuch.

# Wo ist das Problem, wenn ich sage: „Innere Kinder haben Wünsche, Träume...“

- Das kann emotional ansprechend sein, aber es ist **psychologisch unscharf** und birgt die Gefahr, dass Menschen sich nicht mehr **als ein zusammenhängendes Selbst erleben**, sondern als eine Art Innen-WG, deren Mitglieder manchmal gegeneinander arbeiten.



# **Warum die Personalisierung / Reifikation sinnvoll ist**

- **1. Erleichtert Wahrnehmung und Zugang:**  
besser emotional erfahrbar
- **2. Fördert Dialogfähigkeit und Distanzierung**  
Schafft inneren Dialograum
- **3. Erleichtert Integration**  
Wertschätzung für abgelehnte Seiten
- **4. Anschlussfähigkeit an symbolische und hypnotherapeutische Prozesse**  
Nutzt unwillkürliche Erlebnislogik der Hypnotherapie



# Was die Gefahren oder Grenzen sind

## 1. Überidentifikation oder Fixierung

Wenn die symbolische Figur zu **real genommen** wird („in mir lebt wirklich ein fünfjähriges Kind“), kann das zur **Erstarrung** führen:

- Das Erlebnisnetzwerk wird **verdinglicht**, verliert seine Prozesshaftigkeit.
- Der Klient bleibt in der „Kind-Identität“ verhaftet, statt sie als Teil des aktuellen Selbst zu integrieren (Siehe Kritik Roediger!).



Gefahr: Stärkung der Dissoziation statt Integration.



# Was die Gefahren oder Grenzen sind

## 2. Vereinfachung komplexer Dynamiken

- Ein Erlebnisnetzwerk ist **kein einheitlicher Akteur**, sondern ein complexes Muster vieler neuronaler und emotionaler Verknüpfungen.  
Wenn man es zu stark personifiziert, entsteht der Eindruck eines **starren inneren Teams**, obwohl die Grenzen fließend sind.



Das kann therapeutische Flexibilität mindern.



# Was die Gefahren oder Grenzen sind

## 3. Projektion und Externalisierung

- Manche Klienten nutzen die Personalisierung, um **Verantwortung abzugeben**:

„Das war nicht ich, das war mein inneres Kind.“

→ Das kann kurzfristig entlasten, langfristig aber **Selbstwirksamkeit schwächen**, wenn die Führung nicht wieder ins Regie-Ich integriert wird.



# Was die Gefahren oder Grenzen sind

## 4. Kulturelle oder spirituelle Fehlinterpretationen

- In manchen Kontexten kann Reifikation als **Esoterisierung** missverstanden werden („innere Wesen“, „innere Menschen“, „Energien“ usw.), was die methodische Klarheit verwässert.

# Personalisierung innerer Anteile – was bringt es, was kann schaden?



## Therapeutischer Nutzen

- Erleichtert Wahrnehmung und Zugang
- Fördert Dialogfähigkeit und Distanzierung
- Erleichtert Integration Anschlussfähigkeit an symbolische und hypnotherapeutische Prozesse



## Risiken der Reifikation

- Überidentifikation oder Fixierung
- Vereinfachung komplexer Dynamiken
- Projektion und Externalisierung
- Kulturelle oder spirituelle Fehlinterpretationen

# Welche Nachteile hat es

# Teil 5

# Therapieempfehlung

# Grundlegende Unterschiede in Haltung und Zielsetzung

## Metaphorische Haltung

- Der Therapeut sieht innere Anteile als **Bilder / Erklärungsmodelle**.
- Ziel: Bilder nutzen, um Erleben zu symbolisieren, zu verstehen und zu integrieren; erhöhte Reflexion über Prozesse.

*Haltung:* distanziert-explorativ, sprachlich präzise, didaktisch-klar.

## Realistische Haltung

- Innere Anteile werden als **subjektiv real erlebte, quasi-autonome Teile** verstanden.
- Ziel: direkte Begegnung, Beziehungsgestaltung zwischen den Teilen und Integration durch dialogische Arbeit.

*Haltung:* wohlwollend-engagiert, personenzentriert, empathisch gegenüber jedem Anteil.

# **Sprache und Formulierungen: konkrete Beispiele**

## **Wenn du metaphorisch arbeitest (therapeutische Sätze):**

- „Welche Bilder kommen hoch, wenn das passiert?“
- „Stellen wir uns dieses Gefühl als Szene vor — wie sieht sie aus?“
- „Was könnte dieses Bild symbolisieren?“

## **Wenn du realistisch arbeitest (therapeutische Sätze):**

- „Wer spricht den da gerade in Ihnen?“
- „Sprich mal mit dem Teil, der das verhindert — was möchte er sagen?“
- „Danke, dass du das alles erzählt hast. Was brauchst du jetzt?“

# **Neutral / balanciert (würde ich empfehlen in vielen Fällen):**

- „Lassen Sie uns so tun, als wäre dieser Anteil eine Person — und gleichzeitig können wir darüber sprechen, was das Bild über dein Erleben aussagt.“
- Diese „als-ob“-Formulierung erlaubt Brücke zwischen beiden Haltungen.

# Hypnosystemisches Fazit nach Schmidt

Gunther Schmidt **befürwortet die Personalisierung als hilfreiche Metapher**, betont aber ausdrücklich, dass:

- „Es sich nicht um reale Innenpersonen handelt, sondern um symbolische Darstellungsformen von Erlebnisnetzwerken, die dadurch leichter beobachtbar und steuerbar werden.“
- Therapeutisch ist entscheidend:
  - **Ja:** Seiten dürfen *wie* Personen behandelt werden,
  - **Aber:** immer mit dem Bewusstsein, dass sie *Prozesse* sind, keine Wesen.

# Teil 6

## Was ist eine „Seite“ im hypnosystemische Seitenmodel von Gunther Schmidt

# 1. Erfahrungsbasierter Erlebnisnetzwerk

Eine Seite ist kein rein willentlich gesteuerter Teil, sondern ein in der Biographie entstandenes neuronales Erlebnisnetzwerk. Das heißt: sie umfasst erlebte Gefühle, Körperempfindungen, Wahrnehmungsmuster, Gedanken, Erinnerungen, damit vernetzte Zukunftsvorstellungen und Erwartungen (welche sehr entscheidungs-relevant und emotions-gestaltend i.S. von Lisa Feldman Barret werden können) und unbewusste Bewertungen, die gemeinsam in bestimmten Situationen aktiviert werden. Diese Netzwerke sind teilweise bewusst, teilweise unbewusst.

# Definition: Erlebnisnetzwerk

- Ein **Erlebnisnetzwerk** nach G. Sch. (im Anschluss an neurobiologische, systemische und hypnotherapeutische Theorien) ein **dynamisches neuronales und psychisches Muster**, das bestimmte Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Bedeutungen **in einem Gesamtzusammenhang** verknüpft.

Man könnte sagen:

- Ein Erlebnisnetzwerk ist ein Muster im Gehirn und im Erleben, das alle Elemente einer bestimmten Erfahrung (z. B. Angst, Freude, Scham, Sicherheit usw.) miteinander verbindet und bei Aktivierung das gesamte damit verbundene Erleben „in Gang setzt“.

# Ursprung und theoretischer Hintergrund

- **Neurobiologie / Neuropsychologie:**  
Erlebnisse hinterlassen **vernetzte Spuren im Gehirn** (assoziative Netzwerke). Wenn ein Teil eines solchen Netzwerks aktiviert wird (z. B. ein Gedanke oder ein Geruch), kann das gesamte Netzwerk „mitschwingen“. Hebb'sche Lernregel („Neurons that fire together, wire together“).
- **Systemische Theorie:**  
Menschliches Erleben wird als **Selbstorganisationsprozess** verstanden. Das heißt: Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Bedeutungen bilden **Subsysteme**, die in bestimmten Kontexten aktiv werden.
- **Hypnotherapeutisches Denken (Milton Erickson):**  
Aufmerksamkeit lenkt Wahrnehmung. Wenn man die Aufmerksamkeit auf bestimmte innere Bilder oder Bedeutungen richtet, werden die zugehörigen neuronalen Muster aktiviert — also das **Erlebnisnetzwerk**, das damit verbunden ist.

# Wie ein Erlebnisnetzwerk funktioniert

- Besteht aus **vielfältigen Elementen**: Sinneseindrücke, Körperempfindungen, Emotionen, Kognitionen, Erinnerungen, Bedeutungen, Bewertungen.
- Diese Elemente sind **assoziativ verbunden** – d. h., sie rufen sich gegenseitig hervor.  
→ Wird ein Aspekt aktiviert (z. B. ein vertrauter Geruch, ein bestimmter Satz), kann das ganze Netzwerk in den Vordergrund treten.
- Damit ist das Erlebnisnetzwerk eine **funktionale Einheit**, die das momentane Erleben stark prägt.

# Beispiel

- Jemand hat als Kind in der Schule eine demütigende Erfahrung gemacht. Wenn im Erwachsenenleben eine ähnliche Situation (z. B. Kritik durch den Chef) entsteht, wird das alte **Erlebnisnetzwerk „Scham – Bedrohung – Rückzug“** reaktiviert:
  - Körperlich: Herzklopfen, Erröten
  - Emotional: Angst, Ohnmacht
  - Kognitiv: „Ich bin nicht gut genug“
  - Verhalten: Rückzug, Schweigen
- Das passiert **automatisch und unwillkürlich** – man „rutscht“ in das Netzwerk hinein, wie in eine kleine Selbsthypnose.

# Therapeutische Bedeutung

In der hypnosystemischen Therapie geht es **nicht darum, ein Erlebnisnetzwerk zu löschen**, sondern es zu **erweitern**:

→ durch **Aufmerksamkeitslenkung**, neue Bedeutungen, Ressourcen und alternative Erfahrungen.

Wenn neue, positive Kontexte mit alten Netzwerken verknüpft werden, kann sich das ganze System **umorganisieren**.

→ Man spricht von „**Ressourcenrekontextualisierung**“.

# Das Regie-Ich – die steuernde Instanz

Nach Gunther Schmidt ist das menschliche Erleben **kein statisches Ich**, sondern ein **\*\*ständiges Wechselspiel verschiedener Erlebnisnetzwerke („Seiten“) \*\***, die sich je nach Kontext aktivieren.

Damit das System nicht chaotisch wird, braucht es eine Instanz, die **Aufmerksamkeit bewusst lenken und Bedeutungen gestalten** kann. Diese Instanz nennt Schmidt das „**Regie-Ich**“ – in Analogie zu einem Regisseur, der entscheidet, welche Szene auf der inneren Bühne gerade gespielt wird.

# Funktion des Regie-Ichs

Das Regie-Ich ist nicht ein weiterer Anteil, sondern ein **Meta-Prozess**:

- Es **beobachtet**, welche Erlebnisnetzwerke gerade aktiv sind („Welche Seite von mir ist gerade vorne?“).
- Es **entscheidet**, worauf die Aufmerksamkeit gelenkt werden soll (Top-down-Steuerung).
- Es **ordnet und kontextualisiert** das Erleben: „Diese Angst-Seite ist nur ein Teil von mir, nicht mein Ganzes.“
- Es **schafft Abstand** zwischen Erleben und Beobachten → das ermöglicht Selbststeuerung statt Automatismus.

# Neurobiologischer Hintergrund

Diese Fähigkeit entspricht **präfrontalen exekutiven Funktionen** (Top-down-Kontrolle). Das Regie-Ich aktiviert bewusst **präfrontale Netzwerke**, um **limbische Reaktionen** (bottom-up-Aktivierungen) zu modulieren.

So entsteht die Möglichkeit,

- emotionale Zustände zu beruhigen,
- Perspektiven zu wechseln,
- Ressourcen-Netzwerke gezielt zu aktivieren.

# Hat Rödiger recht?

**Es gibt kein  
inneres Kind**



Ein inneres Kind ist ein  
Zustand und kein fester  
Persönlichkeitsanteil

Durch Aufmerksamkeitsver-  
schiebung verschwindet  
das Erleben

**Es gibt ein  
inneres Kind**



Ein inneres Kind ist ein  
Netzwerk neuronaler  
Erinnerungen

Es kann reaktiviert werden,  
indem man sich auf das  
innere Bild fokussiert

# Aktivierte vs. latente Erlebnisnetzwerke

Wir unterscheidet zwischen

- **aktivierten Erlebnisnetzwerken** → das sind die gerade erlebten „Seiten“,
- **latenten Erlebnisnetzwerken** → die im Hintergrund vorhanden sind, aber nicht im Bewusstsein erscheinen.

Wenn du also z. B. dein „fünfjähriges inneres Kind“ wahrnimmst, ist dieses Erlebnisnetzwerk **gerade aktiviert** – du spürst Gefühle, Körperempfindungen, Erinnerungen, vielleicht auch eine kindliche Perspektive.

Sobald deine Aufmerksamkeit sich einem anderen Netzwerk zuwendet (z. B. deinem erwachsenen Ich im Hier-und-Jetzt), **deaktiviert sich** das kindliche Netzwerk wieder. Es verschwindet aber **nicht**, sondern bleibt als **neuronales und psychisches Potenzial** im Hintergrund gespeichert.

Die kurze Antwort lautet:

Eine Seite (ein Erlebnisnetzwerk) **bleibt als neuronale Möglichkeit bestehen**, auch wenn sie **nicht aktiv** ist – sie „existiert“ weiter als **potenzielles Muster**, wird aber **nicht erlebt**, solange die Aufmerksamkeit sie nicht aktiviert.

## **2. Situativ aktivierbar / kontextabhängig**

Je nach äußereren Anforderungen, inneren Bedürfnissen, Erwartungen oder Wahrnehmung wird eine bestimmte Seite eher „vorne sein“ – sie übernimmt „das Steuer“ insofern, als sie das, was erlebt wird, stark mit formt: Gedanken, Emotionen, körperliche Reaktionen. In anderen Kontexten kann eine andere Seite dominieren.

### 3. Nicht statisch, sondern dynamisch und relational

- Die Seiten verändern sich im Lauf des Lebens: sie können sich weiterentwickeln, ihre Vernetzungen mit anderen Seiten neu gestalten, unterschiedlich stark oder schwach sein. Sie stehen in Beziehung zueinander. Es wird **nicht** angenommen, dass eine Person „eine Seite“ ist, sondern dass es ein Zusammenspiel vieler Seiten gibt. Die Wirkung jeder dieser „Seiten“ entsteht auch nie nur aus sich selbst heraus, sondern immer als Ausdruck der interaktionellen Wechselwirkungsprozesse verschiedener „Seiten“ miteinander und (falls gerade wirksam) auch der Einflussnahme auf diese Interaktionen durch eine eventuelle „Steuer-Instanz“ (die ja auch ein Netzwerk repräsentiert).

## **4. Jede Seite hat eine positive Absicht**

Auch wenn eine Seite problematische Verhaltensweisen oder Leid erzeugt, hat sie oft einen positiven Zweck oder eine gute Absicht – z. B. Schutz, Sicherheit, Organisation, Bewältigung. Die Seite ist eine Lösung, jedenfalls zum Teil, auch wenn sie Probleme oder Nebenwirkungen hervorbringt.

# Fazit

- **Gunther Schmidt:** nutzt *systemisch-hypnotische* Sprache – die „Seite“ ist **kein fixierter Persönlichkeitsanteil**, sondern ein **temporäres Aktivierungsmuster** im neuronalen und psychischen Netzwerk. Betonung: **Ressourcen, Kontext, Wahlfreiheit.**

Dissoziation kann auf zwei Ebenen geschehen:

**a) Teilweise Dissoziation**

- Nur einzelne Netzwerke (z. B. emotionale oder körperliche Areale) sind abgespalten.  
Der Rest des Systems erkennt den Anteil noch, aber mit Distanz („Ein Teil von mir ist traurig, aber ich spüre es kaum“).
- → Das Selbst bleibt grundsätzlich integriert, aber mit **Lücken oder Grenzen zwischen den Zuständen**.

## b) Stärkere Dissoziation

- Mehrere Systeme (Emotion, Körper, Erinnerung, Reflexion) **bilden ein eigenständiges, nicht-integriertes Netzwerk** – praktisch ein „komplettes Teil-System“, das unabhängig reagiert. Es kann **aktiviert werden**, wenn ein Auslöser die ursprüngliche Situation reaktiviert.
- → Neurobiologisch entspricht das einer **fehlenden Konnektivität** zwischen präfrontalem Kortex und limbischem/emotionalem System.  
→ Psychologisch fühlt es sich an, als wäre man „nicht man selbst“ oder „jemand anderes übernimmt“.

# Ego-State-Theorie (Watkins & Watkins)

- Das Selbst besteht aus **vielen Ich-Zuständen (Ego States)**, die in gesunder Form **integriert** und **kommunikativ** miteinander verbunden sind.
- Bei Trauma können einzelne States **abgespalten oder eingefroren** werden – man spricht dann von *dissoziierten Ego States*.
- Diese bleiben **Teil eines übergeordneten Selbst**, das grundsätzlich **intakt** ist.
- Das heißt: Es gibt **kein strukturell gespaltenes Selbst**, sondern **funktional getrennte** Zustände innerhalb einer gemeinsamen Identität.

## Neurobiologisch:

Hier reden wir von **Teilnetzwerken**, die temporär oder dauerhaft **entkoppelt** sind, aber noch im Rahmen des gleichen Gesamt-Selbstsystems existieren.

- Das entspricht also genau dem, was ich als  
 „teilweise Dissoziation“ beschrieben habe.

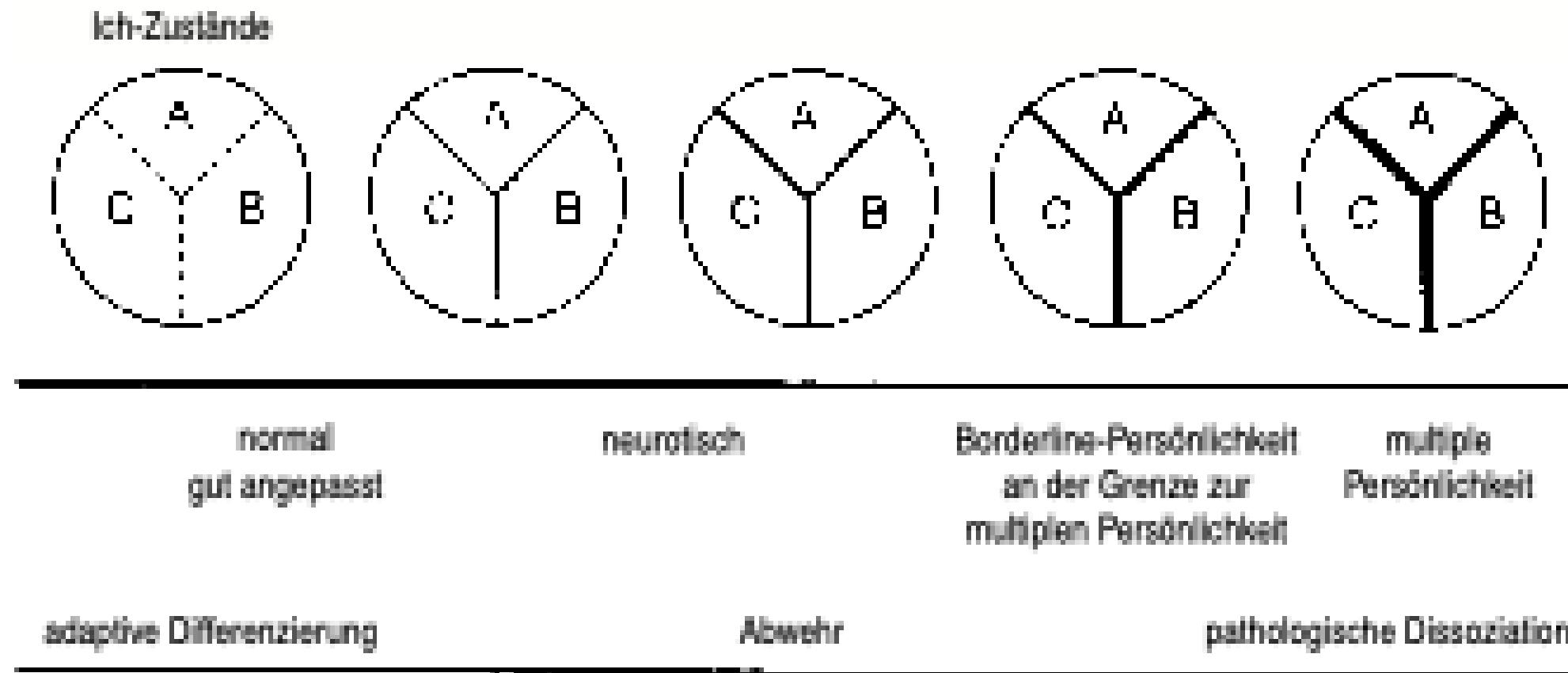


Abb. 2: Das Differenzierungs-Dissoziations-Kontinuum

# Theorie der strukturellen Dissoziation (Nijenhuis, Van der Hart, Steele)

Hier geht es um ein **tiefere Spaltung auf Identitätsebene**, nicht nur funktional.

Form	Kurzbeschreibung	Beispielhafte Störung
<b>Primäre strukturelle Dissoziation</b>	Aufspaltung in eine ANP ( <i>apparently normal part</i> ) und eine EP ( <i>emotional part</i> ).	„klassische“ PTBS
<b>Sekundäre strukturelle Dissoziation</b>	Mehrere emotionale Teile, ein ANP.	Komplexe PTBS
<b>Tertiäre strukturelle Dissoziation</b>	Mehrere ANPs und mehrere EPs.	Dissoziative Identitätsstörung (DIS)

## Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit

