

Ambivalenzkonflikte

Lösungswege durch das Ego-State-Therapie Modell

Elfie Cronauer, Teile-Therapie-Tagung - Rottweil 2025

www.est-rheinland.de - www.elfie-cronauer.de

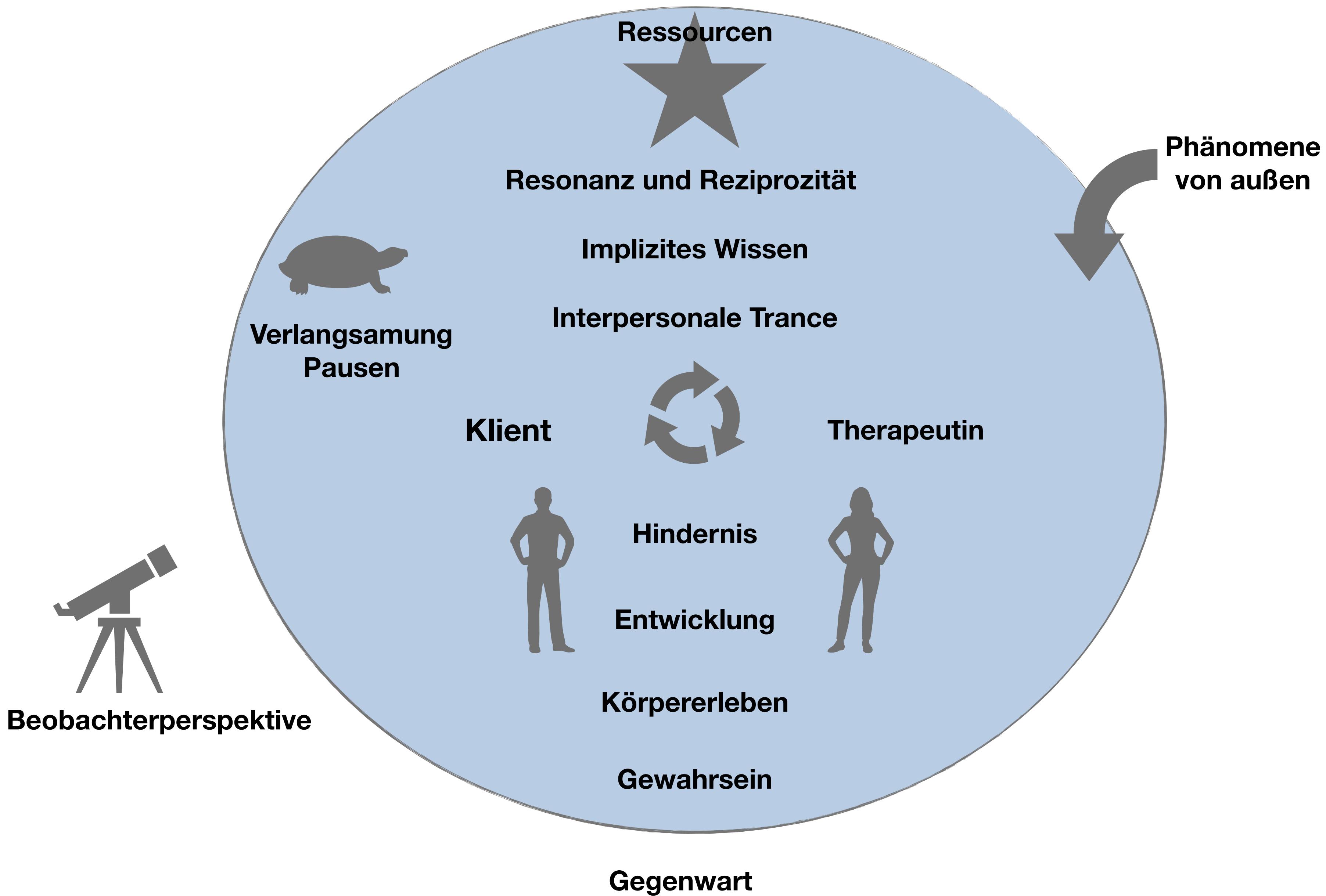
INHALT DER PRÄSENTATION

- Was sind Ego-States?
- Unsere Grundlagen für die Arbeit mit inneren Anteilen:
**Begegnung, Ressourcen, Prozess,
Selbstentwicklung**
- Stühle-Technik von H.Watkins - Ambivalenzkonflikte

EGO-STATES

- haben eine ihnen eigene Selbst- und Weltsicht
- sind Ausdruck einer Beziehungs- und Entwicklungserfahrung
- zeigen charakteristische Muster
 - in der Wahrnehmung
 - im körperlichen Ausdruck
 - im Beziehungs- und Bindungsverhalten
- haben eine zeitlich überdauernde Kontinuität
- haben ein bestimmtes Entwicklungsniveau
- haben eine Gender-Identität
- Entstehen
 - im Rahmen von Entwicklung und Selbstentwicklung
 - innerhalb spezifischer Bindungserfahrung
 - durch Trauma
 - Flucht, Kampf, Unterwerfung, Totstellen

Der Begegnungsraum



BEGEGNUNGSRAUM

Störungsspezifisches versus Beziehungsbasiertes Modell der Psychotherapie ?
(Wampold et.al., 2018)

Allgemeine Wirkfaktoren: Common Factors

- Psychotherapie (ES 0,80)
 - Zielkonsens/Zusammenarbeit (ES 0,72)
 - Empathie (ES 0,63)
 - Allianz (ES 0,57)
 - Person des PT (ES 0,35-0,55)
-

- Spezifische Wirkfaktoren
- Unterschiede zwischen Treatments (ES kleiner 0,20)

BEGEGNUNGSRAUM

- Wampold, Imel und Flückiger (2018): Änderung in den Erwartungen des KI ist Kern psychologischer Prozesse und Wirkmechanismus der Therapie.
- Th sollte die Erwartungen an die Psychotherapie durch seine Person, seine Erklärungen und sein Behandlungsvorgehen erzeugen.
- Diese sollten aber mit den individuellen Möglichkeiten und den soziokulturellen Überzeugungen des KI vereinbar sein (Vygotskij 1987). „Der eigene Glaube an die Behandlung beeinflusst somit den therapeutischen Nutzen“ (S.264)
- Der KI, der aktiv Schritte zur Veränderung macht, und Verbesserungen seines Befindens den eigenen Anstrengungen zuschreibt, wird sich als selbstwirksam erleben. Er kann etwas Heilsames für sich tun.

SYSTEMISCHE PRÄMISSE

- Vorrangig ist die Alltagsstabilität der KI zu verbessern
- Wichtig ist der Blick auf das innere System: Das Geflecht der Beziehungen der Anteile untereinander einzubeziehen, auch und je mehr mit einem einzelnen Ego-State gearbeitet wird.
- Entwicklung findet nicht in einer Person alleine und nicht nur in einem Ego-State alleine statt, sondern Veränderung und Entwicklung wirken ein
 - in die Interaktion der Anteile
 - auf die Person und das Außen zur Th und zu anderen Menschen.

VERNETZENDES VORGEHEN

- Kennenlernen
- Kobewusstheit und
- Kooperation der Inneren Anteile fördern

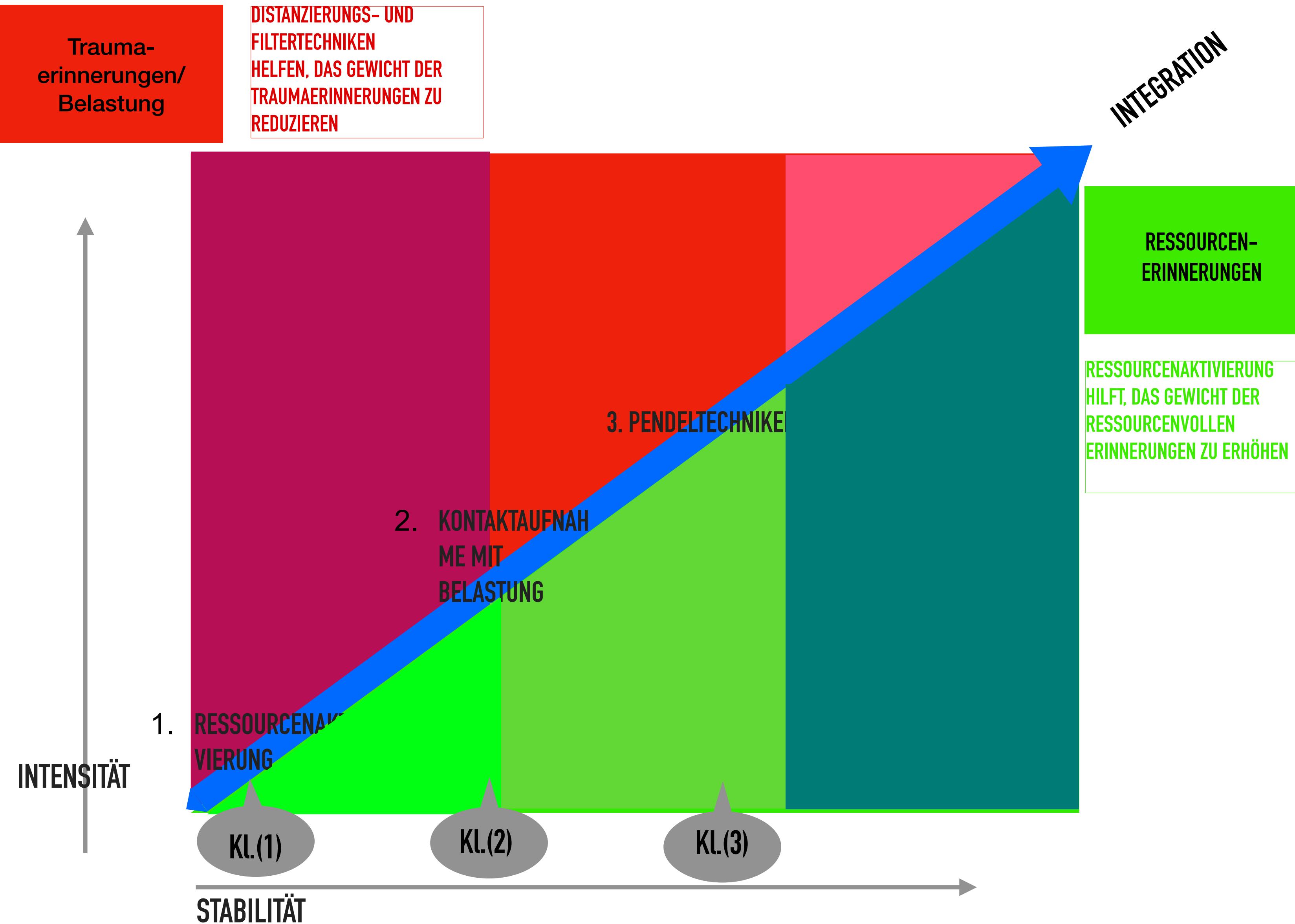
Wichtig: KI lernt, eine Außenperspektive/ Beobachterperspektive /Metaebene einzunehmen und auf ihr Erleben oder ihre Anteile zu schauen, um nicht unkontrolliert in ihr Erleben zu rutschen.

KI erlebt dadurch Steuerungsfähigkeit - besonders wichtig bei komplex traumatisierten Menschen.

Die Außenperspektive ist ein Moment der Gegenwart: Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft können zugeordnet und verortet werden

VERTRAUENSBEZIEHUNG ZU ALLEN STATES AUFBAUEN

- fünf Beziehungsebenen:
 - Therapeut/in mit ganzer Person
 - Therapeut/in mit Ego-States
 - Ganze Person mit ihren Ego-States
 - Ego-States untereinander
 - Ego-States der Th und Ego-States der KI
- Wichtig: Übertragungserwartung kennen, respektieren, aber nicht unreflektiert erfüllen - Balance halten

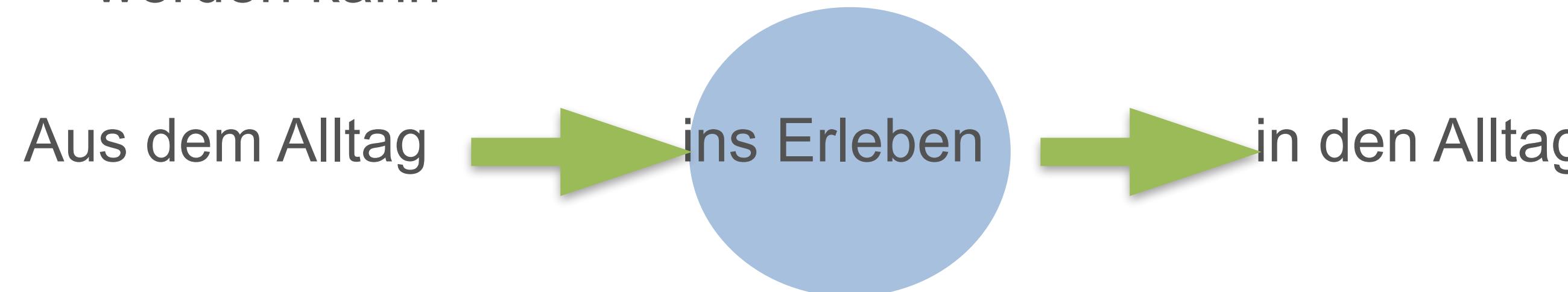


RESSOURCENAKTIVIERUNG -WIRKFAKTOR IN DER PSYCHOTHERAPIE (GRAWE)

- Ressourcenerleben als angenehme Erfahrung, die sich besonders körperlich vom Erleben eines Problems unterscheidet (Embodiment)
- Eine solche Erfahrung kann auch in der gemeinsame Arbeit aufgefunden und nutzbar gemacht werden
- Klient:innen profitieren von einer ressourcenaktivierenden Beratung und (Psycho-)Therapie, indem sie das prinzipiell Vorhandene für sich selbst in Psyche, Körper und Beziehungsraum immer mehr heilsam werden lassen
- Sie gewinnen Selbstwirksamkeit
- Eine Ressource ist nicht das, was die Therapeut:in denkt und verordnet, aber sie begleitet ihr Auffinden und Aktivieren im Begegnungsraum

RESSOURCENAKTIVIERUNG VON ANFANG AN

- Spürbar, dass die Ressource stimmig und kraftvoll ist.
- Ernst nehmen, was die Stärke der Klientin ist
- Fokussierung und Konzentration fördern: „Möchten Sie sich einen Augenblick Zeit lassen, vielleicht kommen Sie in Kontakt mit dem Stärkenden?“
- Vertiefen durch Hinein-Atmen und Verweilen
- Nutzen in allen Arbeitsfeldern, zB in der therapeutischen Arbeit, im Klinikalltag, in der Beratungsstelle
- Erarbeiten, wie diese Erfahrung in den Alltag mitgenommen werden kann



DIE STÜHLE-TECHNIK VON HELEN WATKINS

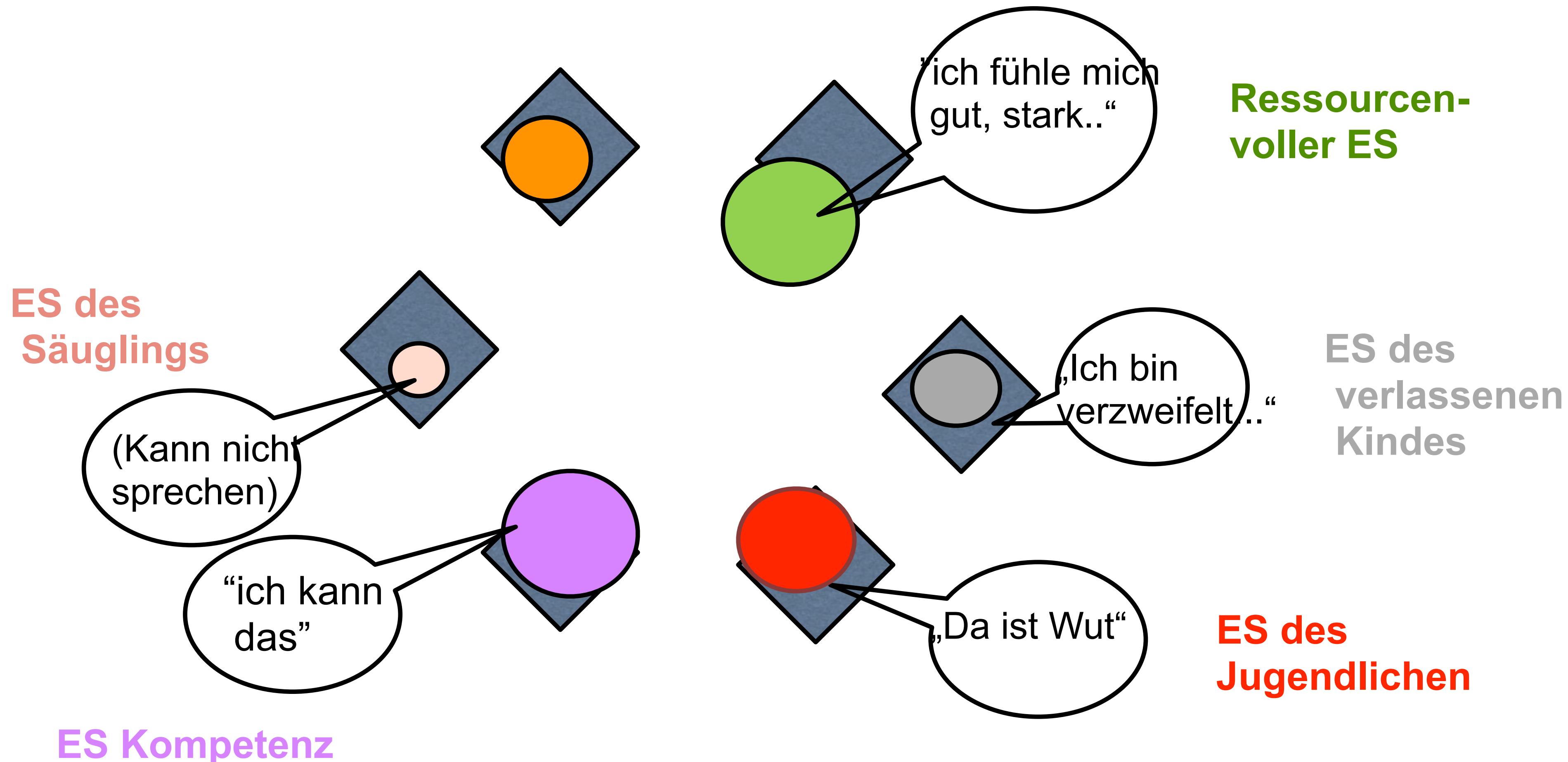
- Einfache und wirksame Möglichkeit, um zu einem Thema ohne formale Trance anhand „gemischter Gefühle“ herauszuarbeiten
- Th gibt eine kurze Erklärung, dass es nötig ist, Gefühle voneinander zu trennen um
- sich einen Überblick über das Problem zu verschaffen
- die Anteile/Ego-States werden erfasst, die mit dem Problem assoziiert sind und unterschiedliche Gefühle auslösen:
- Man braucht ca. 4 - 8 leicht bewegliche Stühle, Kissen, o.ä

DIE STÜHLE-TECHNIK VON HELEN WATKINS

- Wichtige Technik in der Ego-State-Therapie, ist in der pädagogischen Arbeit und in der Beratung ebenfalls einsetzbar
- Gilt als “nichthypnotisch” besser: ohne formale Tranceinduktion, dh arbeitet mit Alltagstrance
- Geeignet für den Zugang zu und die Arbeit mit ressourcenvollen und verletzten Ego-States

ÜBERBLICK STÜHLE-TECHNIK

von HELEN WATKINS



DIE STÜHLE-TECHNIK VON HELEN WATKINS

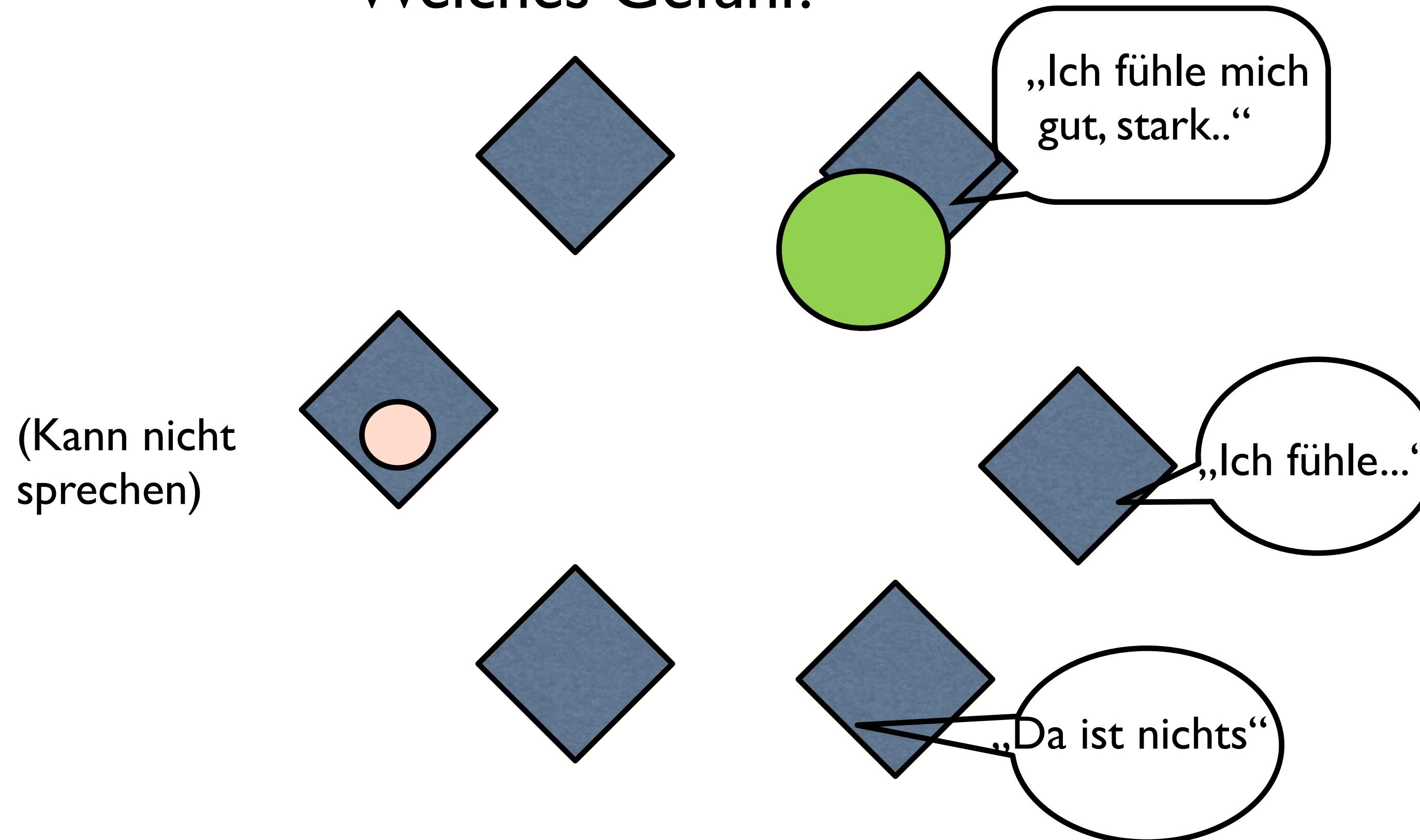
- Die KI setzt sich auf einen Stuhl, geht in Kontakt mit dem Problem und beginnt ihr Gefühl zu formulieren mit dem Satz ...“Ich fühle...“oder „Ich habe das Gefühl...“ (Innenperspektive)
- Th/Beraterin schreibt stichpunktartig alles auf, ohne persönlichen Kommentar, ohne intensiven Augenkontakt, ohne Unterbrechung. Sie soll sich nicht auf einen der Stühle setzen, auf dem schon ein „Gefühls-State“ gesessen hat.
- Wenn keine neue Information mehr kommt, wird die KI gebeten, sich auf einen anderen Stuhl zu setzen. Das beschriebene Blatt wird auf den Stuhl gelegt.
- Diese Prozedur wird fortgesetzt (zunächst 4-5 Stühle)

VARIANTE

- wenn die Arbeit in einer Gruppe gemacht wird, können Protagonisten gebeten werden, nach der Klientin den Platz des Ego-States einzunehmen und das beschriebene Blatt in der Hand zu halten
- sie verkörpern dann den Gefühls-State
- danach setzt sich die Klientin auf den nächsten Stuhl

PHASE 1: HERAUSFINDEN DER GEFÜHLE VON EGO-STATES - INNENPERSPEKTIVE

Welches Gefühl?



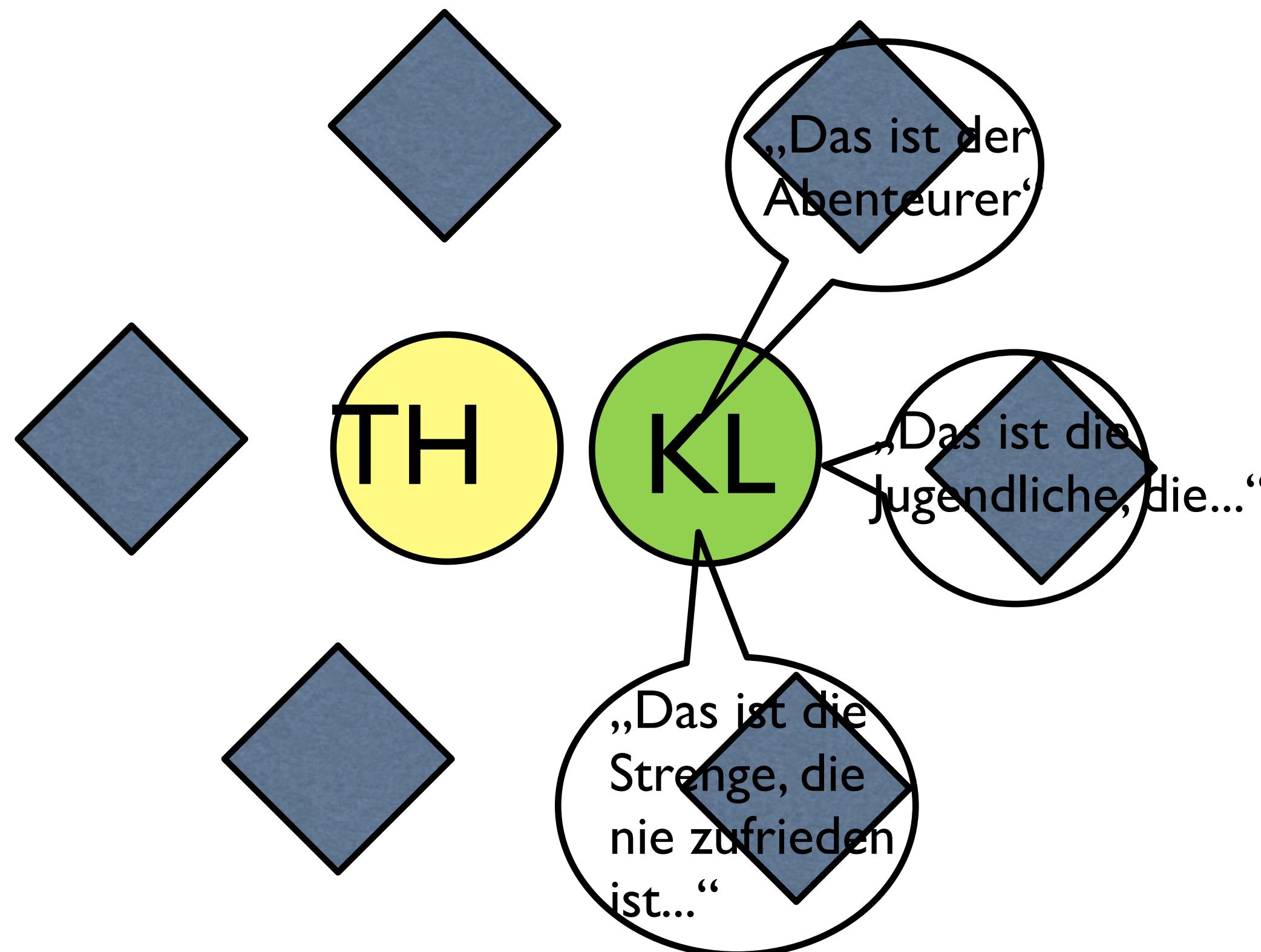
„Ich fühle“....“Ich bin..“.....“Ich habe das Gefühl“

DIE STÜHLE-TECHNIK VON HELEN WATKINS

- wenn die Kl es nicht selber getan hat: **immer einen ressourcenvollen Anteil hinzu nehmen**
- Es ist wichtig, im gesamten Verlauf in erster Linie auf das System und seine Interaktions- und Veränderungsmöglichkeit zu schauen
- Danach betrachten Th und Kl aus der Mitte der Anordnung nacheinander die Stühle (Außenperspektive)
- während die Th die Stichpunkte vorliest und zu diesem Anteil fragen stellt (welches Alter, wann entstanden, welche Aufgabe, Namen oder Titel)
- und auch dies auf dem Blatt notiert

PHASE 2: SCHILDERUNG VON EIGENSCHAFTEN DER EGO-STATES - AUSSENPERSPEKTIVE

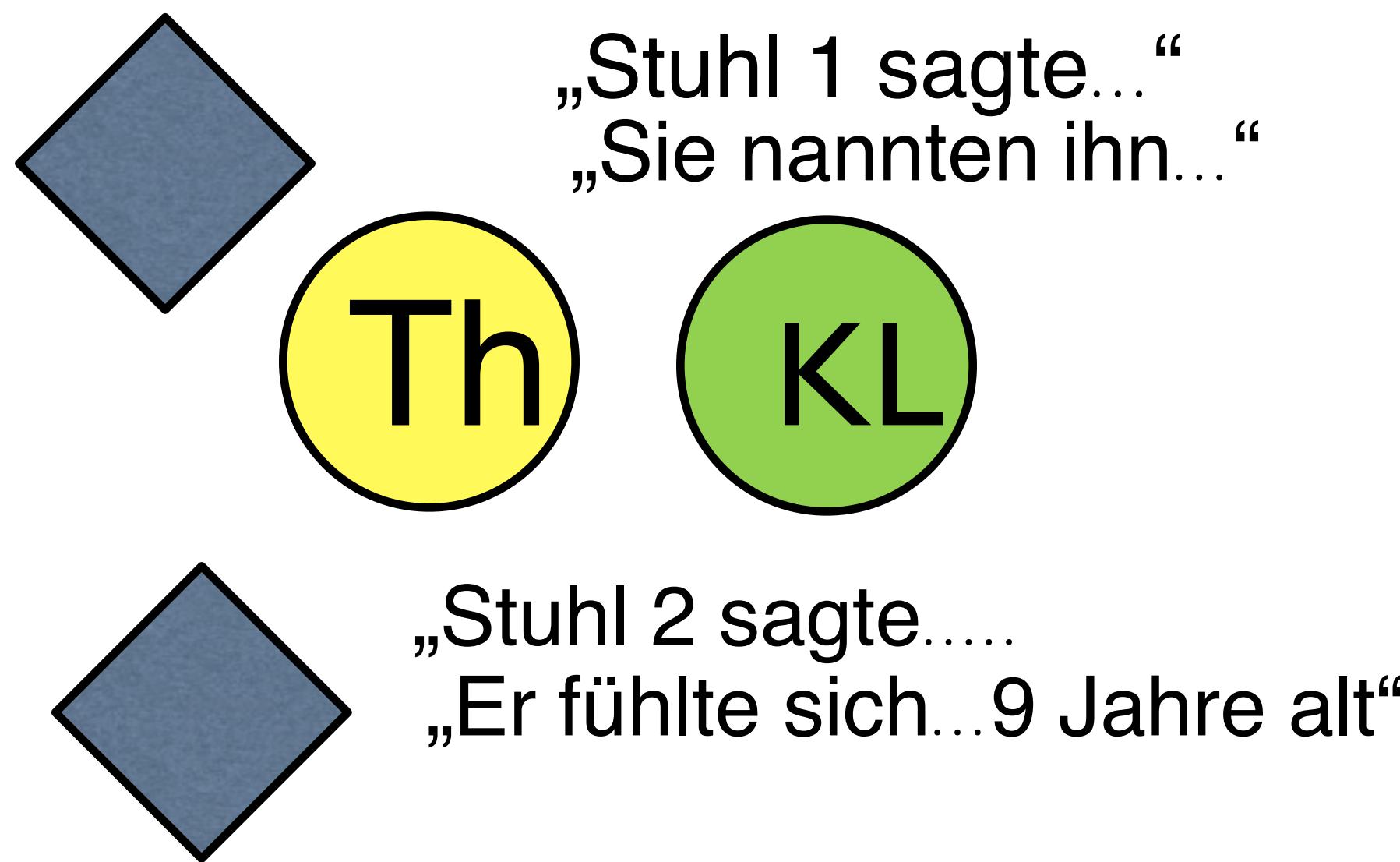
Welche Aufgabe? Welche Aufgabe im System?



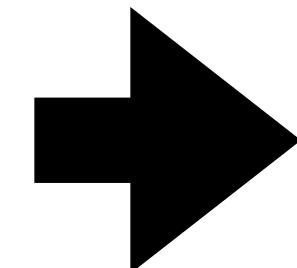
„Das ist...“ „Diese Seite ist...“

PHASE 3: ÜBERBLICK UND GESAMTEINDRUCK - IST-ZUSTAND

kurze Zusammenfassung über jeden Stuhl:



„Wie schätzen Sie das ein, was ist zu erkennen?“



IST-Zustand

DIE STÜHLE-TECHNIK VON HELEN WATKINS

- Der **Ist-Zustand** kann durch die Positionierung der Stühle im Raum dargestellt werden
- der KI wird durch diese Handlung bewusster, welche Ego-States/Persönlichkeitsanteile mit dem aktuellen Ambivalenzkonflikt assoziiert sind
- Ko-Bewusstsein entsteht - Lösungsschritte werden möglich

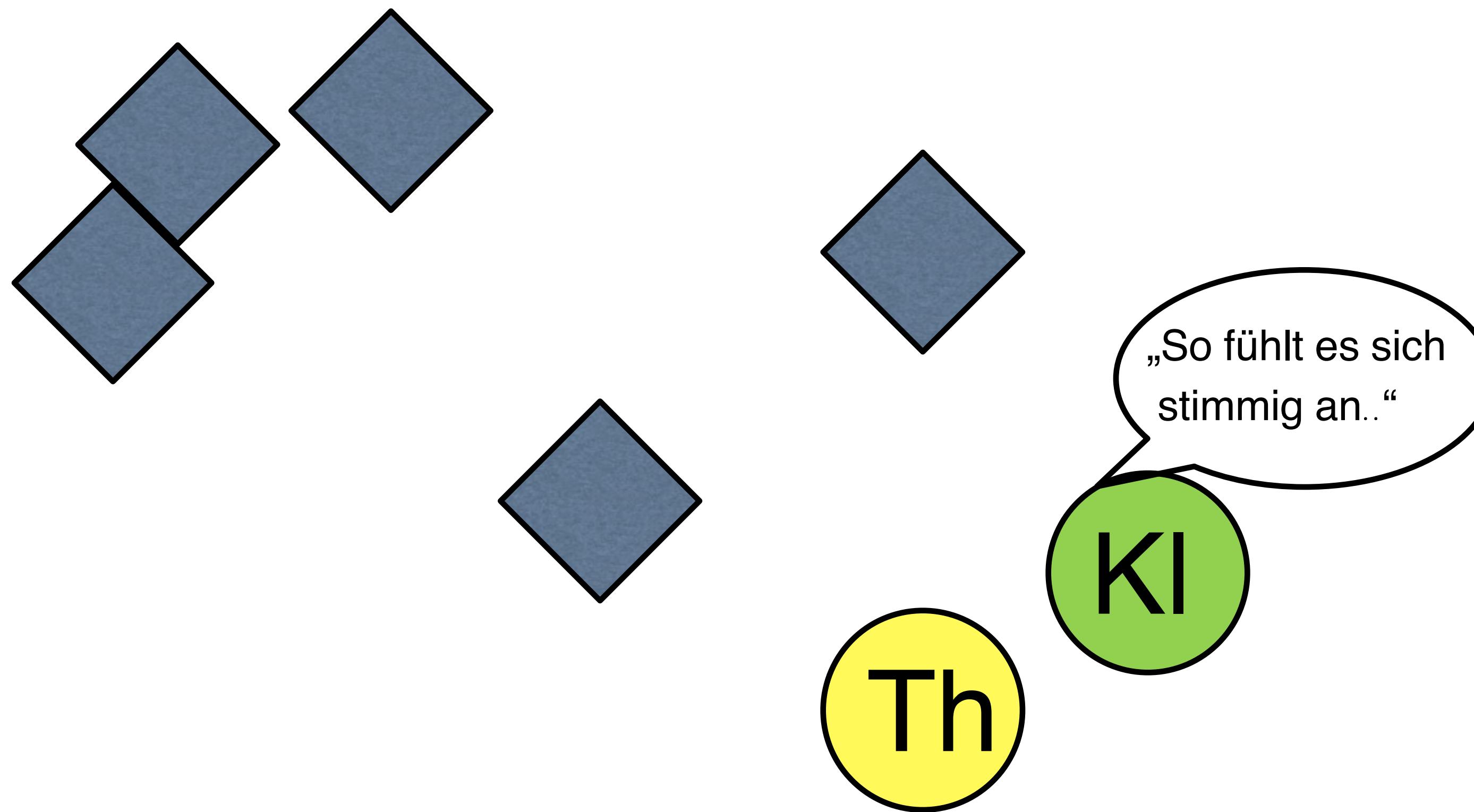
DIE STÜHLE-TECHNIK VON HELEN WATKINS

- Im nächsten Schritt wird die KI angeregt, eine erste kleine Veränderung zu schaffen, in dem sie die Stühle in einem achtsamen Prozess anders zu einander positioniert, so dass es sich im Hier-und-Jetzt für sie richtig anfühlt.
- Diese erste kleine Veränderung ist ein bedeutsamer Entwicklungsschritt (Zone der nächsten Entwicklung, Vygotskij) und ein
 - Hinweis, dass im inneren System eine Bereitschaft entstanden ist, etwas Neues auszuprobieren, im Sinne von mehr Kommunikation und Kooperation.

DIE STÜHLE-TECHNIK VON HELEN WATKINS

- Es ist wichtig, sich Zeit zu lassen und dadurch Tranceprozesse der KI zu fördern
- Mitunter hilft, wenn Therapeutin und Klientin einen größeren Abstand wählen und gezielt eine Beobachterposition einnehmen.
- Das Auf-Sich-Wirken-Lassen der Anordnung löst auch bei der Th Lösungsprozesse aus, die sie einbringen kann, wenn die KI dem zugestimmt hat. Dadurch können Schritte initiiert werden, die die KI dann für sich fortsetzt.
- Es entsteht durch die gemeinsame Arbeit etwas Neues, KI und Th bewegen sich in die Zone der nächsten Entwicklung. Die Th hat der KI geholfen, sie zu finden. Daraus ist ein gegenseitiger Prozess entstanden. Das neu Erworbene steht der Klientin jetzt als inneres Wissen zur Verfügung. Auch die Therapeutin hat sich verändert.

PHASE 4: INTERAKTION UND THERAPEUTISCHE INTERVENTION



DIE STÜHLE-TECHNIK VON HELEN WATKINS

- Es muss geklärt werden, dass die Aufmerksamkeit nicht gleichzeitig bei allen sein kann, dass eine gewisse Reihenfolge notwendig ist.
- Die Zustimmung der mit dem Problem assoziierten anderen Ego-States zu diesem Vorgehen ist erforderlich.
- Die Einzelarbeit geschieht immer mit Blick auf die anderen Ego-States (systemische Prämisse).
- Im Lauf der weiteren Arbeit steht die Beziehung der Ego-States untereinander mehr im Fokus. Sie soll entwickelt werden.
- Ziel ist, dass die KI über die zu entwickelnde Kooperation der inneren Anteile ihre Alltagsstabilität und die Konfliktfähigkeit verbessert.

ENTWICKLUNG UND SELBSTENTWICKLUNG

Vygotskij hat Lernprozesse untersucht:

Er interessierte sich dafür, wie sich Kinder, von ihrem bestehenden Wissen ausgehend, neue Dinge erarbeiten

Sie befinden sich in der Zone der aktuellen Leistung und schreiten fort in die **Zone der nächsten Entwicklung**

Diese wird dann wieder zur neuen Zone der aktuellen Leistung
Hierbei spielen in der Begegnung innere Prozesse eine Rolle und die Anregung durch Lehrer und Umgebung von außen

Der Mensch verändert sich selbst und gleichzeitig die Welt—>
Analogie zum Therapieprozess

Therapeut ist wie ein „Seelen“-Lehrer

DIE ZONE DER NÄCHSTEN ENTWICKLUNG

.... ist über das ganze Leben hinweg innerhalb der jeweiligen sozialen Entwicklungssituationen der Ort, an dem sich Lernen und Entwicklung vermitteln.

Krisenhafte Übergänge im Prozess der Entwicklung sind Zonen der nächsten Entwicklung. (Jantzen, 2019)

Immer auch gleichzeitig verändern wir uns mit. Wir sind keine neutralen Beobachter, wir sind Teil der Zone der nächsten Entwicklung unserer Klientinnen und sie sind Teil unserer Weiterentwicklung!

BEI DER VARIANTE

- werden die Protagonisten befragt und miteinander ins Gespräch gebracht, um eine Veränderungsmöglichkeit zu finden
- die KI soll immer wieder dabei genug Zeit bekommen, selber zu spüren, was sich für sie sinnvoll anfühlt - die innere Veränderung kommt vor der äußereren
- Das fertige Umstellen und das neue Empfinden ist der Schlusspunkt dieser Arbeit.

Frederick C. (2007): Ausgewählte Themen zur Ego-State-Therapie, Hypnose 2 (1+2),
S.5-100

Frederick C., Mc Neal S. (1999): Inner Strengths: Contemporary Psychotherapy and Hypnosis for Ego-Strengthening

Grawe K. (2004): Neuropsychotherapie

Jantzen, W. (2019). Behindertenpädagogik als synthetische Humanwissenschaft. Gießen: Psycho- sozial-Verlag.

Leutner, S., Cronauer, E. (2022): Traumatherapie-Kompass - Begegnung, Prozess und Selbstentwicklung in der Therapie mit Persönlichkeitsanteilen. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht.

Phillips M. Frederick C. (2003): Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen, Heidelberg. Dies.: (1995) Healing The Divided Self, New York, London

Phillips M. (2005): Advanced Topics in Ego-State-Therapy and The Treatment of Trauma, unveröff. Handout, M.E.G.-Institut Rottweil

Vygotskij, L. (Wygotski) (1987a): Das Problem der Altersstufen. In: Vygotskij (Wygotski), L., Aus- gewählte Schriften, Bd. 2 (S. 53–91). Köln: Pahl-Rugenstein.

Vygotskij, L. (Wygotski) (1987b): Unterricht und geistige Entwicklung im Schulalter. In: Vygotskij (Wygotski), L., Ausgewählte Schriften, Bd. 2 (S. 287–307). Köln: Pahl-Rugenstein.

Wampold, B.E., Imel, Z.E., Flückiger, C. (2018): Die Psychotherapie-Debatte. Was Psychotherapie wirksam macht. Bern (Hogrefe).

Watkins J.G, Watkins H. (2003): Ego States Theorie und Therapie, Heidelberg. Dies.: (1997). Ego States Theory and Therapy New York, London, 1997