

Gordon Emmerson

Ego-State-Therapie



WEGE DER PSYCHOTHERAPIE

 reinhardt

WEGE DER PSYCHOTHERAPIE

Gordon Emmerson



Aus dem Englischen von Rita Kloosterziel

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Gordon Emmerson, PhD, ist Klinischer Psychologe und lehrt an der Victoria University in Melbourne, Australien. Er führt Workshops in vielen Ländern (Australien, Südafrika, Deutschland, Großbritannien, U.S.A.) zur Ego-State-Therapie durch.

Widmung

Ich möchte Dr. John und Helen Watkins (2002) für ihre Gastfreundschaft, Belesenheit und Weisheit danken, die mir während meines Sabbataufenthaltes in Missoula zuteil wurden, als ich an diesem Buch arbeitete; meinen beiden kleinen Söhnen Daniel und Dylan für ihre Liebe und ihr Verständnis; und zwei guten und lieben Freunden, Dan Ramsey und Delwyn Goodrick für das Lesen des Manuskripts und ihre Ermutigung. Außerdem möchte ich Lyn Macintosh dafür danken, dass sie sich so entschlossen für diesen Text eingesetzt hat.

Titel der Originalausgabe:

„Ego State Therapy“, veröffentlicht von Crown House Publishing Limited

Copyright © Gordon Emmerson 2003, 2007. This translation of **Ego State Therapy** is published by arrangement with Crown House Publishing Limited.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN Print 978-3-497-02471-1
ISBN PDF E-Book 978-3-497-61538-4

© 2015 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © olly / Fotolia.com

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung	9
Ein erster Blick auf die Ego-State-Therapie	9
Ziele der Ego-State-Therapie	10
Vorteile	10

1

Was sind Ego-States und woher wissen wir, dass es sie gibt?	12
1.1 Ego States	12
1.1.1 Das Wesen der Ego-States 13 ■ 1.1.2 Entstehung und Beständigkeit der Ego-States 14	
1.2 Introjekte	21
1.2.1 Das Wesen eines Introjekts 22	
1.3 Die Innere Stärke	23
1.3.1 Das Wesen der Inneren Stärke 23	
1.4 Ego-States und Physiologie	24
1.5 Ego-States und Psychologie	25
1.6 Die Anfänge	25
1.7 Verwandte Therapieansätze	27
1.7.1 Psychoanalyse 27 ■ 1.7.2 Gestalttherapie 28 ■ 1.7.3 Transaktionsanalyse 29 ■ 1.7.4 Andere Therapieformen 30	

2

Zugangsmöglichkeiten zu Ego-States im Rahmen einer Therapie 31

- 2.1 Zugang ohne Hypnose 33
 - 2.1.1 Der leere Stuhl 33 ■ 2.1.2 Gesprächsmethode 36
- 2.2 Zugang mit Hypnose 41
 - 2.2.1 Hypnose 42 ■ 2.2.2 Allgemeine Hinweise für Gespräche mit Ego-States 42 ■ 2.2.3 Die dichotome Zugangsmethode zu Ego-States 60 ■ 2.2.4 Zugang zu gesprächsunwilligen Ego-States 63

3

Einsatz von Ego-States in der Therapie 68

- 3.1 Traumaverarbeitung 69
 - 3.1.1 Abreaktionen 69 ■ 3.1.2 Neurotische Reaktionen 70 ■ 3.1.3 Das Trauma finden 71 ■ 3.1.4 Mittel der Traumaverarbeitung 74 ■ 3.1.5 Wann ist die Verarbeitung abgeschlossen? 89
- 3.2 Die Kommunikation der Ego-States verbessern 90
 - 3.2.1 Mit Ego-States verhandeln 91 ■ 3.2.2 Neue Rollen für Ego-States 94 ■ 3.2.3 Arbeit mit schwierigen und böswilligen Ego-States 94 ■ 3.2.4 Wann ist die Kommunikation der Ego-States ausreichend? 100
- 3.3 Sich der eigenen Ego-States bewusst werden 100
 - 3.3.1 Eine Landkarte der Ego-States erstellen 100 ■ 3.3.2 Warum man seine Ego-States kennen sollte 103 ■ 3.3.3 Persönliche Entwicklung durch die Ego-State-Therapie 103 ■ 3.3.4 Wie viele States sollte man kennen? 105

4

Anwendung der Ego-State-Therapie 107

- 4.1 Paarberatung 107

4.1.1 Die Beziehung auf eine höhere Ebene bringen: Die verbesserte Beziehung	113
4.2 Depressionen und Wut reduzieren	115
4.2.1 Depression 115 ■ 4.2.2 Wut 116	
4.3 Panikattacken	117
4.3.1 Ungelöstes Trauma als Ursache 117 ■ 4.3.2 Reste passiven Verhaltens als Ursache 125	
4.4 Ego-State-Therapie und Suchtbehandlung	128
4.4.1 Drogensucht 128 ■ 4.4.2 Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion 134	
4.5 Multiple Persönlichkeit (Dissoziative Identitätsstörung)	141
4.6 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	144

5

Die Ego-State-Sitzungen 145

5.1 Bestandteile einer Ego-State-Therapie-Sitzung	146
5.1.1 Sitzung: Trauma auflösen 147 ■ 5.1.2 Sitzung: Interne Kommunikation verbessern 154 ■ 5.1.3 Sitzung: Ich-Bewusstsein und Wissen um die eigenen Stärken fördern 159	

6

Abschließende Gedanken 167

6.1 Warum Ego-State-Therapie?	167
6.2 Theoretische Implikationen der Ego-State-Theorie	169
6.2.1 Blockierte und falsche Erinnerungen 170 ■ 6.2.2 Natur oder Erfahrung? 172	
6.3 Schlussbemerkung	174

8 Inhalt

Glossar	176
Literatur	180
Sachregister	183

Einleitung

Ein erster Blick auf die Ego-State-Therapie

Was ist das Ego? Es ist die Bewusstheit des „Ich“ in unserem Innern. Es ist das „Ich“, das manchmal konzentriert arbeitet, manchmal verspielt ist und lacht, manchmal Schmerzen empfindet und manchmal unlogisch fühlt und reagiert. Jeder von uns erlebt sein Ego durch seine ureigensten Ego-States, die aus unseren Erfahrungen entstehen.

Denken Sie darüber nach, wie Sie sich fühlen, jetzt, in diesem Moment, und zeigen Sie mit dem Finger auf sich. Es ist Ihr Ego, über das Sie nachdenken und auf das Sie mit dem Finger zeigen, Ihr Selbst-Sein, Ihr „Ich-Anteil“. Sie haben mehr als nur einen einzigen „Ich-Anteil“ oder „Ego-State“. Sie bestehen aus einer Familie von Ego-States. Vielleicht fühlen Sie sich in Ihren Einstellungen, Ihrer Denkweise und Ihren Emotionen bisweilen wie ein anderer Mensch. In Wirklichkeit sind Sie jedoch eine einzige Person, die sich aus einer Reihe unterschiedlicher „Ego-States“ zusammensetzt. Jeder dieser Anteile hat sein eigenes Empfinden der Macht oder Schwäche, seine eigene Emotion und Logik oder trägt andere persönliche Züge. Wenn Sie an einem anderen Tag oder zu einer anderen Zeit mit dem Finger auf sich zeigen, zeigen Sie vermutlich auf einen anderen Ego-State. Dieser andere Ego-State kann wütend, vernünftig, fröhlich oder ängstlich sein. Er ist vielleicht gesprächig oder auch nachdenklich. Wenn wir sagen: „Ein Teil von mir möchte ...“, dann sprechen wir von einem Ego-State. Wenn wir sagen: „In diesem Punkt bin ich mit mir im Reinen“, dann drücken wir aus, dass unsere Ego-States miteinander übereinstimmen und keine Konflikte untereinander austragen. Unsere unterschiedlichen Ego-States sind Bestandteil eines erfüllten, fruchtbaren und lebensfrohen Daseins.

Da uns eine große Bandbreite an Ego-States zur Verfügung steht, ist es uns jederzeit möglich, uns für den einen oder anderen zu entscheiden. So können wir lernen, von einem Ego-State, der sich anfühlt, als habe er die Kontrolle verloren, zu einem anderen Ego-State zu wechseln, der ein Gefühl der Kompetenz vermittelt. Wir haben auch schmerzvolle Ego-States und daher können wir genau den Anteilen nachspüren, an denen gearbeitet werden muss. Die Arbeit an Ego-States kann dazu beitragen, die Lebensqualität auf der psychologischen und der physischen Ebene zu erhöhen.

Dieses Buch will dabei helfen, diese Ego-States zu verstehen, sie erkennen zu lernen und sie im Rahmen einer Therapie nutzbar zu machen. Ein Therapeut, der weiß, wie er unmittelbar mit dem hilfsbedürftigen Ego-State arbeiten kann, ist in der Lage, die kürzeste Verbindung zwischen Ziel und Lösung herzustellen.

Ziele der Ego-State-Therapie

Die Ziele der Therapie sind:

1. Ego-States lokalisieren, die in Schmerz, Trauma, Groll oder Enttäuschung verharren, und stattdessen Ausdrucksfähigkeit, Erleichterung, Wohlbefinden und Selbstkompetenz fördern.
2. Eine funktionale Kommunikation der Ego-States untereinander fördern (die Aussage „Ich hasse mich selbst, wenn ich so bin“ deutet auf einen Mangel an echter Kommunikation zwischen zwei Ego-States hin).
3. Einem Klienten helfen, seine Ego-States kennenzulernen, damit diese Anteile besser zu seinem Wohle eingesetzt werden können (und den Klienten z. B. in die Lage versetzen, zum einen offen für emotionale Erfahrungen zu sein und zum anderen in schwierigen Situationen bestimmt aufzutreten).

Vorteile

Das Wissen um Ego-States und die Möglichkeiten ihres Einsatzes ist in zweierlei Hinsicht nutzbringend: Es fördert das Verständnis der Persönlichkeit und zeigt einen Weg zu rascher und nachhaltiger Veränderung auf.

Die Persönlichkeitstheorie der Ego-State-Therapie erlaubt dem Therapeuten und dem Klienten einen klareren Blick auf die Bestandteile der Persönlichkeit und auf den Ursprung der meisten psychischen Probleme. Sie entmystifiziert das „große unbekannte Unbewusste“ und verdeutlicht, dass es sich dabei um zugängliche Ego-States handelt. Sie beleuchtet nicht nur das Entstehen der Struktur unserer Ego-States, sondern auch die Tatsache, dass Ego-States veränderbar sein müssen, um selbstkompetent zu werden und Angst loszulassen.

Woher kommen psychische Probleme? Warum reagieren Klienten so, wie sie es tun? Auf der Suche nach Antworten verlegen sich sowohl Klienten

ten als auch Therapeuten oft genug aufs Raten. Die Ego-State-Therapie bietet einen Prozess an, der das problematische Symptom mit dem kausalen Stimulus verknüpfen hilft, ohne dass Therapeut oder Klient raten oder deuten müssen. Sie fördert Selbstkompetenz just an der Stelle, an der sie gebraucht wird, sodass ungelöste Ego-States nicht länger mit unerwünschten Symptomen aufwarten. Klienten erlangen ein Verständnis ihrer Ego-States, das sie ihr Leben erfüllter leben lässt und sie in die Lage versetzt, durchsetzungsstark, verwundbar, wütend, vernünftig und fürsorglich zu sein, zu Zeiten, die sie selbst bestimmen. Innere Zerrissenheit, bei der zwei Teile eines Menschen keine Übereinstimmung finden können, lässt sich in kooperative und respektvolle Akzeptanz der verschiedenen Anteile und ihrer Rollen umwandeln. Durch die Auflösung von Traumata und die verbesserte interne Kommunikation der Ego-States untereinander, die die Ego-State-Therapie bewirkt, verbessert sich oft auch die physische Gesundheit der Klienten. Zu den Vorzügen der Ego-State-Therapie zählen also ein Zuwachs an psychischer und physischer Gesundheit, ein klareres Selbst-Verständnis und ein vielfältigeres Erleben.

Im ersten Kapitel dieses Buches finden Sie eine Definition der Ego-States und der Ego-State-Therapie. Es beschreibt die Ego-States, zeigt Verbindungen zu anderen therapeutischen Ausrichtungen auf und geht auf die Geschichte der Ego-State-Therapie ein. Unterschiedliche Zugangsmöglichkeiten zu Ego-States werden in Kapitel 2 aufgeführt und erklärt. Dabei werden sowohl hypnotische Verfahren berücksichtigt als auch solche, die ohne Hypnose arbeiten. Kapitel 3 beschäftigt sich mit Anwendungsmethoden der Ego-State-Therapie und in Kapitel 4 geht es um ihre spezifischen Einsatzmöglichkeiten. Einen Überblick über typische Ego-State-Therapie-Sitzungen finden Sie in Kapitel 5, während die theoretischen Implikationen der Ego-State-Therapie in Kapitel 6 umrissen werden.



Die Ego-State-Therapie fußt auf der Überzeugung, dass die Persönlichkeit kein homogenes Ganzes ist, sondern sich aus einzelnen Anteilen zusammensetzt. Diese Anteile (die jeder hat) nennt man Ego-States. Einen Ego-State, der bewusst und nach außen erkennbar agiert, bezeichnet man als einen ausführenden oder exekutiven Anteil. Von den Ego-States, die nicht in der Exekutive sind, nehmen manche bewusst wahr, was geschieht, während bei anderen keine bewusste Wahrnehmung zu verzeichnen ist. Bei jemandem, der Wut verspürt und sie zum Ausdruck bringt, ist der ausführende Ego-State ein Anteil, bei dem Wut einen Teil seiner Rolle darstellt. Der Wütende sagt vielleicht Dinge wie: „Ich bin wirklich sauer auf dich“, oder: „Du bist nicht mein Freund“. Der wütende Mensch bekennt sich zu dem Gefühl, er spricht von „ich“ und ist überzeugt, dass er etwas Wahres sagt. Er hat das Gefühl: „Das bin ich, und das ist es, was ich fühle“. Tatsächlich ist es so, dass einer der Ego-States des Menschen Gefühle zum Ausdruck bringt. Andere Ego-States (oder Anteile) des Menschen teilen dieses Gefühl möglicherweise nicht. Eine Stunde später ist vielleicht ein anderer Ego-State der ausführende, und der Mensch denkt und fühlt ganz anders. Dann sagt er möglicherweise Sätze wie: „Ich weiß nicht, warum ich diese Dinge gesagt habe. Deine Freundschaft ist mir wirklich wichtig“. Nun ruht das Gefühl des „Ich“ in einem anderen Ego-State, ein anderer Ego-State hat die Führung übernommen.

1.1 Ego States

Ein Ego-State gehört zu einer Gruppe von ähnlichen Ego-States, von denen jeder eine bestimmte Rolle, Stimmung und mentale Funktion innehat und eine Ich-Identität annimmt, wenn er bewusst agiert. Ego-States sind ein normaler Teil einer gesunden Psyche und sollten nicht mit Persönlichkeitszuständen verwechselt werden (multiple Persönlichkeiten bei dissoziativer Identitätsstörung, siehe Abschnitt 1.1.2, h). Ego-States sind ursprünglich Abwehr- und Bewältigungsmechanismen. Durch wiederholten

Gebrauch entwickeln sie sich zu eigenständigen Teilen der Persönlichkeit, die im aktivierten Zustand exekutiv (bewusst und nach außen erkennbar aktiv) werden. Auch ein einziges traumatisches Ereignis kann zur Traumatisierung eines Ego-States führen. So kann ein Ego-State durch einen Verkehrsunfall, eine Vergewaltigung oder sogar durch den ersten Tag im Kindergarten traumatisiert werden. In unserem Unbewussten ruhen die Ego-States, die nicht exekutiv sind. Manche Ego-States sind viele Jahre lang nicht exekutiv. Sie behalten ihr eigenes Gedächtnis bei und kommunizieren mehr oder weniger intensiv mit anderen Ego-States.

Stellen Sie sich vor, ein Vater oder eine Mutter schimpfen ein vierjähriges Kind aus. Möglicherweise stellt das Kind fest, dass es die Situation bewältigen kann, indem es sich in sich zurückzieht, still wird und schweigt. Aus der „Innerer Rückzug“-Strategie entwickelt sich ein Ego-State, wenn das Rückzugsverhalten auch in anderen Situationen für das Kind funktioniert. Im Laufe seines Lebens wird der „Innerer Rückzug“-Ego-State möglicherweise immer dann auftauchen, wenn der Mensch „Probleme mit einer Autoritätsperson“ hat. Dabei empfindet er das, was er damals empfunden hat, als er vier Jahre alt war und von Mutter oder Vater ausgeschimpft wurde. Als Erwachsener wird er in denselben Ego-State versetzt, wenn eine Autoritätsperson ihn zurechtweist oder etwas beanstandet. Zu Therapiezwecken ist es wichtig, unmittelbar mit dem verstörten Ego-State zu sprechen, um eine Veränderung einleiten zu können.

1.1.1 Das Wesen der Ego-States

- Ein Ego-State lässt sich nicht auslöschen, kann aber verändert werden (siehe Abschnitt 1.1.2, d).
- Ein Ego-State kann normalerweise angeben, wie alt er sich fühlt. Für gewöhnlich wird er angeben, dass er jünger als der Klient sei. Es gibt jedoch auch Ego-States, die behaupten, sich älter zu fühlen.
- Ego-States können beschließen, sich zu verstecken oder inaktiv zu werden, und sie können sich verändern. Nach einer Veränderung möchten sie möglicherweise einen neuen Namen haben (aus „Ängstlich“ könnte „Hilfreich“ werden).

Ego-States geben auf Nachfrage an, dass sie ein Teil „ihres“ Menschen sind.

- Ego-States haben eine eigene Identität. Wenn ein Ego-State die Führung übernimmt (bewusst ist), spricht er in der ersten Person. Weitere Ego-States bezeichnet er als „andere“.

- Ego-States haben Gefühle und mögen es nicht, wenn man sich abschätzig über sie äußert, sei es im direkten Kontakt oder im Gespräch mit anderen Ego-States. In diesem Fall kann es passieren, dass sie sich weigern zu sprechen oder anderweitig zu kooperieren.
- Wir alle haben Ego-States. Wie stark sie voneinander abgegrenzt sind, ist jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

1.1.2 Entstehung und Beständigkeit der Ego-States

Wir alle haben Ego-States und unsere Ego-States sind einzigartig. Die Landkarte unserer Ego-States ist die Landkarte unserer Persönlichkeit. In diesem Abschnitt geht es um die folgenden Fragen:

- a. Wie viele Ego-States haben wir?
- b. Woher kommen Ego-States?
- c. Was sind Oberflächen-Ego-States und Tiefen-Ego-States?
- d. Wie lange bleiben uns Ego-States erhalten und kann man einen Ego-State wieder loswerden?
- e. Gibt es ein Alter, in dem keine neuen Ego-States entstehen?
- f. Wie ist die Kommunikation der Ego-States untereinander beschaffen?
- g. Worin besteht der Unterschied zwischen Ego-States und multiplen Persönlichkeiten?

Wie viele Ego-States haben wir?

Im Durchschnitt hat jeder Mensch zwischen fünf und fünfzehn Ego-States, die im Verlauf einer normalen Woche zum Einsatz kommen. Diese Anteile befinden sich nahe an der Oberfläche der Persönlichkeit und kommunizieren meist gut miteinander. Wenn wir von einem zum anderen wechseln, erinnern wir uns für gewöhnlich an das, was im vorangegangenen State passiert ist und was wir getan haben, auch wenn diese Erinnerung nicht vollständig ist. Wenn wir vom Fernseher aufstehen und in die Küche gehen, um etwas aus dem Kühlschrank zu holen, wechseln wir oft vom entspannten Zuschauer-Ego-State in den funktionaleren Erledigungs-Ego-State. Wir erinnern uns, woher wir kommen (aus dem Wohnzimmer) und was wir dort gemacht haben (fernsehen), aber manchmal wissen wir nicht, weshalb wir in die Küche gegangen sind. Wenn wir in einem aufgeregten Ego-State in einer Prüfung sitzen, erinnern wir uns vielleicht nicht so gut an die Dinge, die wir in einem entspannten Ego-State gelernt haben.

Wenn es uns jedoch gelingt, in den Ego-State zu wechseln, in dem wir gelernt haben, ist unser Erinnerungsvermögen viel besser.

Neben den Ego-States, die wir im Alltag verwenden, haben wir zahlreiche weitere, die wir in der Vergangenheit benutzt haben oder auf die wir nur selten zurückgreifen. Wenn wir eine Straße entlanggehen und einen Geruch wahrnehmen, den wir seit unserer Kindheit nicht mehr gerochen haben, kann es sein, dass Kindheitserinnerungen über uns hereinbrechen. Durch die „Geruchserinnerung“ wird ein Ego-State aus der Kindheit, dem dieser Geruch vertraut ist, in die exekutive Position katapultiert. Die genaue Anzahl der Ego-States eines Menschen lässt sich nicht ermitteln, da sich einige Ego-States selten in der ausführenden Position befinden. In einem späteren Kapitel werden wir allerdings erläutern, wie man eine Landkarte der Ego-States erstellt. Dabei werden viele unserer Ego-States benannt, ihre Rolle und Kommunikationswege untereinander und ihr Verhältnis zueinander beschrieben.

Woher kommen Ego-States?

Wenn ein Mensch mit einer frustrierenden oder traumatischen Situation konfrontiert wird und keinen Ego-State hat, der darauf reagieren könnte, entsteht ein neuer Ego-State. Die meisten Ego-States nehmen ihren Anfang in der Kindheit. In dieser Lebensphase wird das Repertoire an Ego-States stetig erweitert, in der Jugendzeit verlangsamt sich der Zuwachs und im Erwachsenenalter kommen nur noch wenige neue Ego-States hinzu.

Lisa hatte einen Ego-State, der „Innerer Rückzug“ hieß. Als Lisa klein war, wurde einer ihrer Eltern oft sehr wütend und schrie sie an. Sie stellte fest, dass das Anschreien aufhörte, wenn sie ganz still wurde und sich kleinmachte. Daraus wurde eine Bewältigungsstrategie, die sie immer wieder anwandte. Da dieser innere Rückzug für sie funktionierte, wurde er zu einem Teil ihrer Persönlichkeit. Ihr Innerer-Rückzug-Ego-State hat gelernt, die Führung zu übernehmen, wann immer sie etwas als „Kritik durch eine Autoritätsperson“ empfindet. Im Laufe ihres weiteren Lebens übernimmt ihr Innerer-Rückzug-Ego-State bei solcher Kritik die Führung. Freud bezeichnet dieses Verhalten als situative Neurose. Es handelt sich dabei um eine unangemessene, durch ein frühes Trauma ausgelöste Reaktion auf eine Lebenssituation. Näheres über die Verarbeitung von frühen Traumata mit dem Ziel, den Menschen von damit verbundenen Neurosen zu befreien, finden Sie in Abschnitt 3.1.2.

Ein weiteres Beispiel für Ego-States, die funktionierenden Bewältigungsstrategien entspringen, ist das eines Jungen, Hank, der das Gefühl hat, nicht genügend Aufmerksamkeit von anderen zu bekommen. Er erzählt einen Witz und stellt fest, dass dies ihm die Aufmerksamkeit beschert, die er braucht. Er erzählt weitere Witze und sagt allerlei Lustiges und bekommt noch mehr positive Aufmerksamkeit. Ein „Komiker“-Ego-State entsteht. Später bemüht er seinen komödiantischen Ego-State immer dann, wenn er einen Mangel an Aufmerksamkeit empfindet. Für ihn könnte dies ein positiver Ego-State sein. Viele unserer Ego-States sind positiv und nützlich. Wir haben States, die es uns ermöglichen, Liebe zu empfinden oder eine Sportart oder auch eine bestimmte Speise wirklich zu genießen. Raucher haben Ego-States, die gerne rauchen, und Ego-States, die nicht rauchen wollen. Dies ist ein Beispiel für zwei Ego-States, die unterschiedliche Dinge wollen.

Ein einziges Trauma wie eine Vergewaltigung, ein schlimmer Unfall oder ein Kriegstrauma kann einen Ego-State verändern. Eine Wiederholung des Traumas führt zu einer Rückkehr des Ego-States, und wahrscheinlich wird er auch bei anderen Gelegenheiten zurückkehren, wenn ähnliche „Erinnerungsereignisse“ auftreten. Sexuelle Beziehungen können bisweilen einen Ego-State exekutiv werden lassen, der einen sexuellen Übergriff erlebt hat. Das Geräusch von Gewehrschüssen kann einen Ego-State exekutiv werden lassen, der ein Kriegstrauma erlebt hat. Durch die Ego-State-Therapie können traumatisierte Ego-States in die Exekutive versetzt werden und Selbstkompetenz erlangen, sodass negative Einmischungen in das Leben des Menschen nicht mehr nötig sind.

Die Entstehung von Ego-States lässt sich vielleicht am besten mithilfe einer Metapher beschreiben. Stellen Sie sich das Gehirn eines Kindes als feine, fruchtbare, lockere Erde auf einem sanften Abhang vor. Eine ganze Reihe leichter Regenfälle oder ein paar wenige heftige Regengüsse hinterlassen bleibende Spuren in dem leichten Boden. Auf dem mit Gräben durchzogenen Abhang wird naturgemäß alles Wasser in den Kanal geleitet, der in der Nähe liegt. Wenn ein kleines Kind wiederholt auf einen funktionierenden Bewältigungsmechanismus zurückgreift, bildet sich im Gehirn ein neuronaler Pfad, und Ereignisse, die an diesen Bewältigungsmechanismus erinnern, werden über diesen Pfad zu dem entsprechenden Ego-State gelenkt. Ein Trauma ist vergleichbar mit einem kräftigen Regenguss, der den Verlauf eines Kanals mit einem Schlag verändern kann. Alles, was an dieses Trauma erinnert, bringt den entsprechenden Ego-State ins Bewusstsein (die Exekutive).

Was sind Oberflächen-Ego-States und Tiefen-Ego-States?

Man kann zwischen zwei Arten von Ego-States unterscheiden, nämlich zwischen Oberflächen-Ego-States und Tiefen-Ego-States. Unter Oberflächen-Ego-States versteht man jene Anteile, die im normalen „Betrieb“ am häufigsten exekutiv sind. Das bedeutet, dass sich ein Oberflächen-Ego-State (z.B. einer, der sich kognitiv und abwägend verhält) an Ereignisse erinnert, die während der Exekutivphase eines anderen Oberflächen-Ego-States (z.B. einer, der sich gefühlsbetonter verhält) eingetreten sind. Zwischen diesen beiden Ego-States herrscht ein guter Austausch von Erinnerungen. Bei alltäglichen Abläufen sind die Oberflächen-Ego-States aktiv.

Bei Tiefen-Ego-States gibt es große Unterschiede, was ihre Nähe zur Oberfläche angeht. Manche dieser Anteile werden sehr selten exekutiv. Andere haben kaum Kontakt zu Oberflächen-Ego-States. Außerhalb einer Therapie übernehmen diese Anteile nur gelegentlich die Führung. Der Anblick einer Tapete, wie die in einem längst vergessenen Kinderzimmer, kann dazu führen, dass man einen Tiefen-Ego-State erlebt, der Gefühle und Erinnerungen aus der Kindheit mitbringt. Manche dieser Erinnerungen sind den Oberflächen-Ego-States möglicherweise bislang unbekannt. Von der klinischen Warte aus gesehen ist es schwierig, ohne Hypnose einen Zugang zu Tiefen-Ego-States zu bekommen. Die meisten Tiefen-Ego-States beinhalten positive und erfreuliche Erinnerungen, allerdings verharren auch ungelöste Traumata normalerweise in Tiefen-Ego-States.

Wie lange bleiben uns Ego-States erhalten und kann man einen Ego-State wieder loswerden?

Können wir Ego-States auch wieder loswerden? Wenn wir einen Ego-State bilden, haben wir ihn dann für den Rest unseres Lebens? In diesem Punkt gehen die Meinungen auseinander. Watkins (2000) ist der Ansicht, dass Ego-States verschwinden können. Wir können vermutlich davon ausgehen, dass uns die meisten Ego-States unser ganzes Leben lang erhalten bleiben. Wenn man unter Hypnose unmittelbar Kontakt mit Ego-States aufnimmt und mit ihnen spricht, drängen sie auf ihren Fortbestand und fürchten oft, dass der Therapeut versuchen könnte, sie loszuwerden. Sie glauben, dass sie eine nützliche Rolle ausfüllen, und manchmal denken sie sogar, dass der Mensch stirbt, wenn es sie nicht mehr gibt. Wenn ein Klient einen Ego-State hat, der eine neurotische Reaktion verursacht, kann man ihm am besten dadurch helfen, dass man den Ego-State dabei unterstützt, seine Rolle zu ändern, statt zu versuchen, sich des Ego-States zu entledi-

gen. Mit welchen Techniken ein Therapeut einem Klienten behilflich sein kann, die Reaktionen von Ego-States zu verändern, wird in Kapitel 3 erläutert.

Bisweilen sagt ein Ego-State: „Es wäre besser, wenn ich verschwände“, und dann hat es den Anschein, als würde der Ego-State weggehen. Wahrscheinlich wird er jedoch nur inaktiv. Da man manche Ego-States schwer zu fassen bekommt und manche nur ungerne sprechen, lässt sich schwer feststellen, ob ein Ego-State tatsächlich nicht mehr da ist.

Ego-States geben auch an, sie würden mit anderen Ego-States verschmelzen. Man muss nicht unbedingt wissen, ob ein Ego-State verschwinden oder sich mit anderen Anteilen zusammenschließen kann. Schließlich ist das Ziel der Ego-State-Therapie, die Ziele des Klienten zu erreichen, nicht die Neigungen von Ego-States zu definieren. Es kann vorkommen, dass verwandte Ego-States berichten, ein Anteil sei fortgegangen oder habe sich mit anderen vermischt. Man mag dies als Hinweis darauf werten, dass Ego-States sich verabschieden oder mit anderen zusammentun können, doch ist damit kein endgültiger Beweis erbracht. Oft sind sich Ego-States der Existenz anderer Ego-States nicht bewusst.

Grundsätzlich betrachte ich einen Ego-State als einen neuronalen Pfad, der sich durch intensiven Gebrauch gebildet hat. Der Zugang zu diesem Pfad führt über andere Ego-States (Pfade), und zwar mithilfe von Kommunikationswegen oder Verbindungen, die geknüpft, verändert oder gekappt werden können. Bei diesem Verständnis von Ego-States ergäbe es keinen Sinn, wenn sich der neuronale Pfad auslöschen ließe, es ist jedoch vorstellbar, dass der Pfad von den Kommunikationswegen abgetrennt wird. Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn ein Ego-State den meisten anderen Ego-States nicht bekannt ist.

Gibt es ein Alter, in dem keine neuen Ego-States entstehen?

Der größte Teil unserer Ego-States entsteht in der frühen Kindheit. Im Jugendalter kommen weniger Ego-States hinzu, ihre Bildung ist jedoch immer noch durchaus normal. Zwischen dem achtzehnten und zwanzigsten Lebensjahr haben wir so viele Ego-States angesammelt, dass sie sich auf fast alle Lebenssituationen anwenden lassen. Danach wechseln wir zwischen den Ego-States hin und her, die mit der größten Energie besetzt sind und so jederzeit die Führung übernehmen können. Auch in dieser Lebensphase entwickeln sich Ego-States weiter, selbst wenn sie bereits in der Kindheit entstanden sind. So kann zu Beginn der Schulzeit oder sogar schon vor dem Schuleintritt ein „Lern“-Ego-State entstehen, der sich

nicht nur im Laufe der Schuljahre, sondern auch noch im Erwachsenenalter verändert, seine Methoden verfeinert und seine Funktion immer besser erfüllt. Bei einem Kind, das sich oft allein in einem langweiligen Zimmer wiederfindet, zeigt sich möglicherweise bereits in der frühen Kindheit ein „Grübler“-Ego-State, der später im Leben über die Beschaffenheit des Universums nachdenkt.

Ego-States können grundsätzlich in jeder Lebensphase entstehen. Im Erwachsenenalter kommt es seltener vor und manch ein Erwachsener fügt seiner Sammlung an Ego-States überhaupt keine neuen hinzu. Da sie sich meist dann herausbilden, wenn das Spektrum der bereits existierenden Ego-States keinen für die aktuelle Situation passenden anbietet, entwickeln Erwachsene sie nur, wenn sie in ungewohnte Richtungen wachsen müssen. So könnte bei John (nach traditionellem Männerbild erzogen) ein nährender Ego-State aufkommen, wenn er plötzlich als alleinerziehender Vater dasteht, während sich bei Martha (nach traditionellem Frauenbild erzogen) im Laufe einer militärischen Grundausbildung ein handfester und rauer Ego-State entwickelt.

Wie ist die Kommunikation der Ego-States untereinander beschaffen?

Man kann sich Ego-States als Persönlichkeiten im Kleinformat vorstellen. Dabei handelt es sich zwar nicht um komplexe Persönlichkeiten, dennoch hat jede ihre besonderen Charakterzüge. Ego-States, die häufig die Führung übernehmen, kommunizieren gut miteinander. Ego-States, die nur selten exekutiv sind, haben eine schwache oder gar keine Verbindung zu den Oberflächen-Ego-States. Die Aussage, dass sich jemand an eine ganze Reihe von Jahren in seiner Kindheit kaum oder überhaupt nicht erinnert, ist nichts Ungewöhnliches. Bisweilen kommt in diesem Zusammenhang die Befürchtung auf, dass die Erinnerung als Schutz vor traumatischen Erlebnissen blockiert wird, ich habe jedoch festgestellt, dass die Erinnerung an diese Jahre fehlt, weil das Leben in jener Zeit ziemlich gleichmäßig und ohne große Ereignisse oder Einschnitte verlaufen ist. Mithilfe der Ego-State-Therapie und unter Einsatz von Hypnose kann man versuchen, Zugang zu einem Ego-State der vergessenen Jahre zu bekommen, ihn einem Ego-State vorzustellen, der sich näher an der Oberfläche befindet, und beide anzuweisen, den Kontakt aufrechtzuerhalten. Wenn diese Verbindung gefestigt ist, haben die Oberflächen-Ego-States künftig Zugriff auf die Kindheitserinnerungen.

Bisweilen kommunizieren die Ego-States gruppenweise. Der zwangsgestörte Ego-State einer ehemaligen Klientin kommunizierte gut mit eini-