

Jochen Peichl

Das Verhältnis des Selbst zu seinen Teilen: basisdemokratische Vielfalt oder hierarchische Struktur – ein Vergleich der Theoriekonzepte

The relation of the self to its parts: basic democratic diversity or hierarchical structure – a comparison of the theoretical concepts

In vielen Teilemodellen einer modernen Psychotherapie, gibt es die Unterscheidung zwischen erlebnis- und handlungsorientierten Anteilen/Parts/Ego-States der Persönlichkeit und einer davon unterscheidbaren Instanz, die mit Selbstreflexion, Steuerung, Sinnggebung usw. dieser ersten Erfahrung für ein Gesamtbild der Persönlichkeit verbunden ist – häufig das „Selbst“ genannt. Diese Arbeit untersucht die Beziehung des Selbst zu den Teilen in dem basisdemokratischen Ansatz der klassischen Ego-State-Therapie von John und Helen Watkins, dem Top-down-Modell der „Innere-Familie-System-Theorie“ von Richard Schwartz und dem ökologischen Ansatz der hypnosystemischen Therapie von Gunther Schmidt.

Schlüsselwörter

Teiletherapie – Selbst – Innere Anteile – Beziehungsmodell

In many parts models of a modern psychotherapy a distinction is made between experience- and action-oriented components/parts/ego-states of the personality and an instance that is distinguishable from them and linked to self-reflection, control, meaning, etc. of this first experience for an overall view of the personality – often called the „self.“ This paper examines the relationship of the self to the parts in the grassroots approach of the classical ego-state therapy of John and Helen Watkins, the top-down model of „Internal Family Systems Theory“ by Richard Schwartz and the ecological approach of hypno-systemic therapy by Gunther Schmidt.

Keywords

parts therapy – self – inner parts – relation model

Die Frage, ob das Gehirn hierarchiefrei ist oder doch einen Dirigenten braucht, ist Teil einer seit Langem geführten historischen Diskussion. Einige Hirnforscher wie Georg Northoff, Wolf Singer und Gerhard Roth plädieren dafür, die Macht einer Zentralregion – mit Sitz zum Beispiel hinter der Stirn im präfrontalen Cortex (PFC) – für die willentliche Entscheidungsfindung nicht zu überschätzen. Sie sprechen mehr von Gehirn als einem „Orchester ohne Dirigenten“ (Singer, 2005). Für mein hier gewähltes Thema bedeutet dies:

- stimmt Watkins Konzept des Selbst als einem basisdemokratisch organisierten System von Ego-States, die je nach Besetzung mit „Ich-Energie“ das aktuell erlebte exekutive Selbst ausmachen, oder
- stimmt Richard Schwarz' Idee eines „wahren Selbst“, das Führungsqualität besitzt, oder gar Gunther Schmidts „steuernde Instanz“?

Diese Frage zu beantworten wird nicht leicht werden, setzt sie doch Wissen in neueren neurobiologischen Modellen zum Selbst voraus, die ich an anderer Stelle ausführlich beschrieben habe (Peichl, 2012). Hier soll es mehr um die phänomenologische und pragmatische Seite des Ganzen gehen, um die unterscheidbaren Möglichkeiten, sich der Frage nach dem Verhältnis zwischen Selbst und Teilen sinnvoll zu nähern (das Bottom-up-, Top-down- und ökologische Modell) und die daraus folgenden Konsequenzen für die Praxis.

Die drei Ebenen des Selbstmodells

Schon Westen (1990) hat darauf hingewiesen, dass das Konzept des Selbst allein schon in der psychoanalytischen Theorie in sieben unterschiedlichen Definitionen vorkommt – kein Wunder, dass dieser schillernde Begriff für so viel Verwirrung sorgt. Um mehr Klarheit in die Beziehung zwischen dem „Selbst und den Teilen“ zu bekommen, versuche ich mich mit Falkenström (2003) an einer genaueren Erkundung des Feldes und ordne die unterschiedlichen Phänomene und Konzepte des Selbst nach drei Ebenen: (1) das Selbst als eine Erfahrung, (2) das Selbst als eine Repräsentanz (das repräsentionale Selbst) und (3) das Selbst als System.

Ad 1: Erfahrungsebene: Das Selbst als eine innere Erfahrung

In der postklassischen psychoanalytischen Theorie gehen wir mit Michell (1991) von zwei praxisnahen, aber sich widersprechenden Theorien des Selbst aus, die für mein Thema entscheidend sind.

Position 1: Das Selbst als Inhalt der Erfahrung

Das Selbst ist relational, multipel und nicht einheitlich – das ist die Position der Objektbeziehungs- und interpersonalen Theorie. Danach ist der Geist von verschiedenen Selbsten und Objekten, die miteinander in Interaktion stehen, besiedelt, was sich in unterschiedlichen Selbstgefühlen und Arten des Seins zu unterschiedlichen Kontextbedingungen äußert – das Selbsterleben ist in ständiger Veränderung begriffen.

Position 2: Das Selbst als Beobachter

Das Selbst ist unabhängig und ganzheitlich (integral), das ist die Sicht der selbstpsychologischen Theorien (Kohut). Es gilt: „Der Kern des Selbst ist eine kontinuierliche Linie subjektiver Erfahrung, und das höchste menschliche Ziel ist Selbst-Integration“ (Falkenström, 2003, S. 1552). Das Selbst steht für eine Kontinuität im Erleben, eine selbst-reflexive Funktion, die von einem subjektiven Zustand zum anderen mit sich identisch bleibt. Hier wird das Wort „Selbst“ für den Teil gebraucht, der diese Erfahrung mit den verschiedenen Inhalten macht – also so etwas wie ein innerer Beobachter in der Systemtheorie.

Der wichtige Unterschied zwischen den Positionen ist, dass die erstere „den Inhalt einer

Erfahrung das „Selbst“ nennt, während die andere das Wort „Selbst“ für den Teil benützt, der den Inhalt erfährt“ (ebenda S. 1553).

Um es schon einmal vorwegzunehmen: In diesem Zitat ist von Falkenström genau der Unterschied markiert, den wir in Laufe meiner Erkundung immer wieder antreffen werden:

- die Ego-State-Theorie behauptet, das Selbst ist die Erfahrung des Ich-Zustandes im Hier und Jetzt, und
- Richard Schwartz, der Vater der „Innere-Familie-System-Theorie“ schreibt, das Selbst sei eine zeitüberdauernde Instanz, den Teilen übergeordnet. Ähnlich sieht es Gunther Schmidt in seiner hypnosystemischen Theorie der „Inneren Familie“.

Diese Unterscheidung in das Selbst als Inhalt der Erfahrung und als Beobachter der Erfahrung kennen wir schon von der therapeutischen Ich-Spaltung von Richard Sterba (1934).

Ad 2: Repräsentionale Ebene: das repräsentionale Selbst

Die Selbst-Repräsentanz ist in diesem Sinne die intrapsychische Repräsentation der ganzen Person (Hartmann, 1950), was den Körper, die Körperteile, die psychische Organisation und ihre Funktionseinheiten mit einschließt. In dieser Sicht ist das Selbst eine reale Person und nicht ein psychologisches Konstrukt, und das Wort „Selbst“ wird gebraucht als ein Hinweis oder eine Benennung, wenn wir über eine spezielle Person reden wollen. Das Wort Selbst-Repräsentanz ist hingegen ein psychologisches Konstrukt, eine intrapsychische Struktur, die das Selbst repräsentiert – eine Repräsentanz ist nicht die Person, so wie eine Landkarte nicht die Landschaft ist, die sie repräsentiert.

Ad 3: Das Selbst als System

Otto Kernberg (1981) hat in seiner Objektbeziehungstheorie den Vorschlag gemacht, den Begriff Selbst für die Summe aller Selbst-Repräsentanzen, die in intimer Beziehung mit den Objektrepräsentanzen verbunden sind, zu benützen. Damit ist Kernbergs Selbstkonzept auf einem hohen Level der Abstraktion angesiedelt und hat sich vom aktuellen Erleben weit entfernt. „Ein Selbstbild ist ein Schnappschuss einer Person selbst in einem bestimmten Moment, eine Selbst-Repräsentanz besteht aus verschiedenen Bildern, und das Selbst (in Kernbergs Definition) besteht aus einer Anzahl von Repräsentanzen“ (Falkenström, 2003, S. 1554).

Nachdem wir nun die verschiedenen Perspektiven geordnet haben, möchte ich Sie einladen, sich mit mir drei moderne Konzepte der Teiletherapie genauer anzusehen: Die Ego-State-Therapie von John und Helen Watkins (siehe auch K. Fritsche in diesem Heft), die Innere-Familie-System-Theorie (IFS) von Richard Schwartz (siehe auch Uta Sonneborn in diesem Heft) und den hypnosystemischen Ansatz von Gunther Schmidt. Unser Fokus ist das Selbst als eine innere Erfahrung, wie ich diese oben unter Ad 1 mit Falkenström (2003) beschrieben habe. Ist mein Selbst mehr als die Summe meiner Teile, oder ist die Summe meiner Teile die Erfahrung des Selbst?

Die Ego-State-Theorie von John und Helen Watkins: ein Bottom-up-Modell

Die heute im deutschsprachigen Raum populäre Ego-State-Theorie geht auf John und Helen Watkins (Watkins & Watkins, 2003) zurück – zwei Pioniere der Teilearbeit, die in den 1970er Jahren psychoanalytische Theorie und Praxis der Hypnosetechnik zu einer

innovativen Arbeit mit inneren Anteilen amalgamierten (siehe auch den Beitrag von Kai Fritzsche in diesem Heft).

Gemäß meinem gewählten Thema möchte ich in der sog. klassischen Ego-State-Therapie der beiden Watkins das Verhältnis der einzelnen Ich-Zustände zueinander und zu einer möglichen übergeordneten Struktur untersuchen. Dabei stößt man im Lehrbuch von 2003 immer wieder auf die Metapher der „Selbstfamilie“ - also der Organisation der einzelnen Selbstanteile wie in einem Familienverband. „Die Therapie der Ich-Zustände beruht auf der Anwendung von Techniken aus Einzel-, Gruppen- und Familientherapie zur Lösung von Konflikten zwischen den verschiedenen Ich-Zuständen, die eine Selbst-Familie konstituieren“ (ebenda S. 128). Bei Phillips und Frederick heißt es dazu: „Innerhalb der menschlichen Persönlichkeit bilden die Ich-Zustände eine „Selbst-Familie“ (2003, S. 95). Daraus leiten Ego-State-Therapeuten häufig für die Psychoedukation der Patienten die Metapher des Hauses mit vielen Zimmern ab, in denen die einzelnen Teile unseres Selbst leben – draußen an der Eingangstüre steht der Familienname, der die corporate identity des System verdeutlicht.

Watkins definieren Ego-State »als organisiertes Verhaltens- und Erfahrungssystem, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip zusammengehalten werden und das von anderen Ich-Zuständen durch eine mehr oder weniger durchlässige Grenze getrennt ist« (Watkins & Watkins, 2003, S.45). Diese Sichtweise erklärt den Persönlichkeitscharakter dieser phänomenologisch abgrenzbaren psychischen Einheiten. Claire Frederick (Phillips & Frederick, 2003, S. 95) betont dagegen die Wichtigkeit der Auffassung von Ego-States als Energiezuständen.

In dieser klassischen Definition haben wir drei Elemente:

- Grenze: Ich-Zustände sind abgegrenzt, und diese Grenze erlaubt mehr oder weniger den Austausch zwischen den States;
- Inhalt: Ein Ego-State setzt sich aus einer Ansammlung von Verhaltens- und Erfahrungselementen zusammen, die die biografisch entstandenen Begegnungen der Menschen mit der Welt umfassen – man könnte sagen: Niederschläge von Beziehungserfahrungen und
- Ordnungsprinzip: Die Elemente sind durch ein „Prinzip“ in einem System organisiert.

So wird aus jedem einzelnen Ego-State eine unverwechselbare, einmalige Vernetzung von Erfahrungselementen, deren Funktion es ist, Probleme zu lösen oder Konflikte zu bewältigen, um so die Anpassung an die Umwelt zu erhöhen. „Jeder Ich-Zustand besitzt seine eigenen, relativ überdauernden Affekte, Körperempfindungen, Erinnerungen, Fantasien und Verhaltensweisen, und er hat auch seine eigenen Wünsche, Träume und Bedürfnisse. Ich-Zustände stehen in ähnlicher Beziehung zueinander wie Familienmitglieder“ (Frederick, 2007, S. 19).

Wie so eine Selbst-Familie aus Sicht von Watkins aussehen könnte, zeigt Abbildung 1 (Watkins, 2003, S. 47)

Wir sehen verschiedene Ego-States, die sich zum Teil überschneiden, die einzeln stehen, mit fester oder mit punktierter Grenze. In der Mitte der Abbildung gibt es ein „ziemlich amorphes Gebilde“ (Watkins, 2003, S. 46), eine graue Struktur, die Watkins als Kern-Selbst bezeichnet (mit der Nummer 1 versehen).

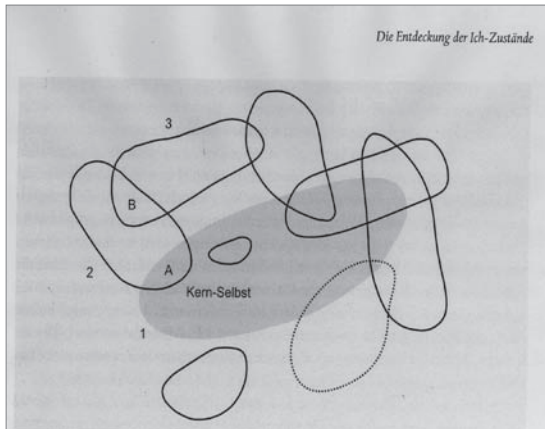


Abbildung 1: Die Ich-Zustände (Watkins 2003, S. 47)

Was können wir daraus für die Frage der Beziehung der Teile zueinander und zu einer möglichen Metastruktur gewinnen?

Wir sehen auf dem Bild die Teile des Selbst, die sich im Lauf der Entwicklung aus Gründen der Anpassung an die Umwelt herausgebildet haben:

- im Rahmen einer normalen Entwicklung als Ausdruck der Differenzierung (Rollen),
- durch Introjektion von bedeutsamen anderen,
- als Reaktion auf ein Trauma oder
- durch Herausbildung eines Übergangsobjektes (Frederick, 2007, S. 23 ff.).

Interessant ist, dass sich Ego-States, wenn sie durchlässig und nicht zu starr sind, überschneiden, d. h., das Verhaltens- und Erfahrungselemente, die den Inhalt der Ego-States ausmachen, Teil von verschiedenen States sein können. Watkins erklärt das so: „Beachten Sie die Ich-Zustände 2 und 3 in der Abbildung 1; sie überschneiden sich in einem bestimmten Bereich, dem Bereich B. Vielleicht ist der Ich-Zustand 2 aus den Verhaltensweisen und Erfahrungen zusammengesetzt, die aktiv gewesen sind, als das Individuum 6 Jahre alt war, und der Ich-Zustand 3 repräsentiert Verhaltensweisen und Erfahrungen im Umgang mit Autoritätsfiguren, den Vater eingeschlossen. Der Bereich B enthält dann jene psychischen Strukturen und Prozesse, die aktiv waren, als das betreffende Individuum im Alter von sechs Jahren mit seinem Vater interagierte“ (Watkins, 2003, S. 47).

Sind die Grenzen eines Ego-State starr und undurchlässig (meist durch Trauma entstanden), dann bezeichnet Watkins einen solchen State als dissoziiert, was in der extremen Form zu einer Alter-Persönlichkeit einer DIS führen kann (auf der Abbildung am unteren Bildrand). Ist ein Ego-State aktiviert und im Vordergrund – Watkins würde sagen: mit Ich-Energie besetzt –, dann nennen wir das den ausführenden oder exekutiven Ich-Zustand, und alle anderen Ich-Zustände sind im Hintergrund – d. h. mit Objekt-Energie besetzt.

Die Struktur in der Mitte, ohne eine so akzentuierte Grenze wie bei den Ego-States in der Abbildung dargestellt, nennt Watkins das Kern-Selbst (core self) oder in anderen Publikationen auch das Kern-Ich. Es enthält eine Reihe von Verhaltens- und Erfahrungselementen, „die bei einem normalen Individuum mehr oder weniger konstant sind und

die – sowohl in den Augen des Individuums selbst wie auch der Welt gegenüber – das einigermaßen konsistente Bild bestimmen, wie jemand selbst und andere sein ‚Selbst‘ wahrnehmen“ (Watkins, 2003, S. 46). Die Grenzen dieses Kern-Selbst sind jedoch nicht rigide festgelegt, sondern können in aktiven Perioden des Individuums (er fühlt sich stark und lebendig) erweitert und im Schlaf oder in einer Depression zusammengezogen werden. Aus diesen Zitaten ergibt sich für mich, dass Watkins von der Existenz eines Zentrums oder eines Kerns (center core) des Selbst ausging, der dem Individuum ein Gefühl der Ganzheit vermittelt. Da er sich aus Verhaltens- und Erfahrungselementen einzelner Ego-States bildet, die sich zu einer „recht konsistenten“ Gestalt verbinden, müssen wir logischerweise von einer Metastruktur ausgehen, die mehr ist als die Summe der einzelnen Ego-States. Die Struktur im Inneren des Kern-Selbst in der Abbildung 1 wurde von Watkins nach mir bekannten Quellen nie explizit beschrieben, aber nach Äußerungen von Claire Frederick (siehe 2007, S. 24 ff.) spricht für mich vieles dafür, dass es sich um den Inneren Beobachter („Beobachter-Ich-Zustand“; Watkins, 2003) handelt. Dieser Kern des Selbst – an anderer Stelle von Watkins (2003) auch „höheres Selbst“ oder „Lebensenergie“ genannt – dürfen wir uns in der klassischen Ego-State-Theorie nicht als eine übergeordnete Schalt- und Steuerungszentrale vorstellen, sondern entsprechend der Energien-Theorie von Paul Federn ist sie der Ort der sog. Selbst-Energie, mit der die Ego-States eine Ich- oder Objektbesetzung erfahren. „Als Energie ist sie in der Lage, einen Prozess zu aktivieren, und als Selbstenergie hat sie die Eigenschaft, das, was durch sie besetzt ist, mit dem Gefühl des Selbst zu erfüllen (Ich-Gefühl). (...) Das Kern-Selbst ist so etwas wie ein Lagerhaus der Selbst-Energie, die dann in Ich-Zustände verlegt oder (wie zum Beispiel im Schlaf) in Reserve gehalten wird“ (Watkins, 2003, S. 43). Das Konzept der klassischen Ego-State-Theorie in der Zusammenfassung zeigt Abbildung 2.

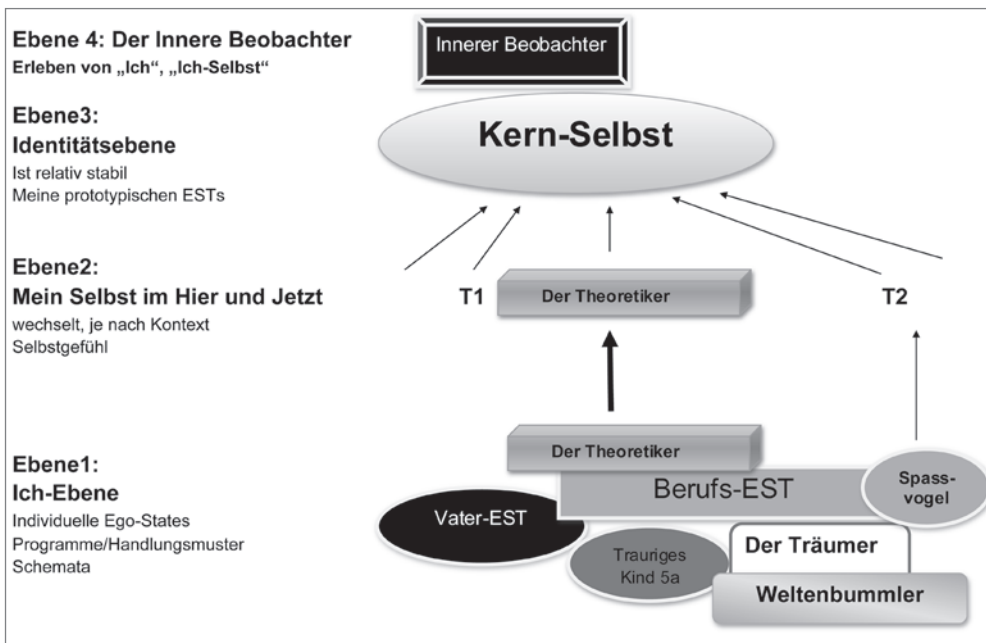


Abbildung 2: Das Selbstsystem bei Watkins

Das Top-down-Modell bei Richard Schwartz

Die Watkins erwähnen in der Danksagung zu Beginn des Handbuches explizit den amerikanischen Hypnoseforscher Ernest R. Hilgard (1904-2001) und die von ihm definierte „Neo-Dissoziations-Theorie“; auch bezogen sie sich in ihrer Darstellung der Ego-State-Theorie auf die Entdeckung des „verborgenen Beobachters“ (hidden observer) als einer besonderen Form von Ego-State, aber Hilgarts Vorstellungen von der Struktur der Hierarchie der mentalen Kontrollsysteme, zentralen Steuerungsinstanzen und seine Theorie der parallel angelegten zerebralen Funktionssysteme blenden sie geflissentlich aus, um das basisdemokratische Selbstkonzept der „Inneren Familie“ nicht zu gefährden. Nach Kossak (2013) gibt es drei Grundannahmen der Neo-Dissoziations-Theorie:

- „Es gibt unterschiedliche kognitive Verarbeitungssysteme, die miteinander interagieren, aber auch isoliert (dissoziiert) voneinander tätig sein können.“
- Die einzelnen kognitiven Systeme werden durch übergeordnete Kontrolle in ihrer Interaktion und Konkurrenz geregelt. Durch selektive Dominanz wird in den gleichzeitig ablaufenden Gedanken und Handlungen Ordnung geschaffen.
- Es gibt für alle kognitiven Systeme eine zentrale Überwachungs- und Kontrollstruktur, da die hierarchischen Verhältnisse zwischen den einzelnen kognitiven Strukturen sich je nach Anforderung ändern“ (S. 95).

Auf dieses hierarchisch strukturierte Modell beziehen sich implizit, aber auch explizit die Teilekonzepte, die ich mir jetzt näher anschauen will und die als nicht basisdemokratisch bezeichnet werden dürfen. Dabei werde ich das IFS-Modell von Richard Schwartz breiter würdigen und auf andere ähnliche theoretische Vorstellungen der hierarchischen Beziehung des Selbst zu den Teilen nur hinweisen.

Die systemische Therapie mit der inneren Familie („Internal Family Systems Therapy“, IFS) wurde seit den 1980er Jahren von Richard Schwartz, einem der führenden systemischen Familientherapeuten in den USA, entwickelt (siehe die Arbeit von Uta Sonneborn in diesem Heft).

Schwartz kam in seiner therapeutischen Tätigkeit zu dem Schluss, dass die Psyche des Menschen nicht homogen, sondern aus vielen Teilen zusammengesetzt ist, und die Fähigkeit zu einer solchen Differenzierung sieht er im Menschen biologisch angelegt - welche Anteile jemand besonders entwickelt, hängt von dessen kindlicher Lebenserfahrung ab. Die in der erwachsenen Psyche zu findenden Selbstanteile ordnet Schwartz nach ihrer Funktionalität und nicht nach ihrem Inhalt und postuliert folgende Anteile:

- Manager (manager)
- Verbannte (exiles) (verletzte Selbstanteile) und
- Notfallaktivisten (firefighters) („Feuerbekämpfer“).

Wichtiger Unterschied zur klassischen Ego-State-Therapie von Watkins: Die Teile sind in Kategorien eingeteilt, die deren Funktion beschreiben, ohne eine einzigartige Individualität zu unterscheiden.

In dem Therapie-Modell der „Inneren Familie“ gibt es einen zentralen Bezugspunkt: das „Selbst“ – als Bezeichnung für die gesunde und heilende Instanz in uns, die sich durch

Weisheit, Vertrauen, Mitgefühl und Akzeptanz auszeichnet, ungeachtet der Tatsache, dass viele Menschen zunächst wenig Zugang zu ihr haben.

„Das Selbst hat gegenüber all diesen Teilen einen besonderen Status. Schwartz hat es nicht als weiteren Teil der Psyche konzipiert, sondern als eine Instanz, einen inneren Ort oder Zustand, von dem aus ein Mensch sich auf all seine Teile beziehen kann mit Neugier, Mitgefühl, Ruhe, Zuversicht, Mut, Klarheit, Kreativität, Perspektive, Vertrauen und Verbundenheit. Das Selbst tritt in dem Maße ins Bewusstsein, in dem ein Mensch sich von seinen extremen Gefühlen und Gedanken separieren kann“ (Waterholter, 2008, S. 47). Schwartz geht in seinem Modell davon aus, dass jeder Mensch verschiedene innerpersönliche Anteile hat, die er jeweils wie eigenständige Persönlichkeiten mit typischen Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen, Anschauungen, Erinnerungen usw. empfindet und erlebt.

„Ein Teil ist nicht nur ein vorübergehender emotionaler Zustand oder ein gewohnheitsmäßiges Gedankenmuster. Vielmehr ist es ein einzelnes und autonomes Denksystem, das seinen eigenen Emotionsbereich, Ausdrucksstil, seine eigenen Fähigkeiten, Wünsche und seine eigene Weltsicht hat. In anderen Worten, es ist, als enthielte jeder von uns eine Gesellschaft von Leuten, von denen jeder ein anderes Alter und andere Interessen, Talente und Temperamente hat.“ (Schwartz 1997, S. 61)

So gibt es seiner Auffassung nach Persönlichkeitsanteile, die wie „**Manager**“ funktionieren, alles regelnd, planend und dabei das innere Gleichgewicht kontrollierend. Sie versuchen, die Gesamtpersönlichkeit so zu führen, dass sie den Alltag gut bewältigt, persönliche Ziele erreicht und ihre Bedürfnisse befriedigt. Ihr Hauptziel ist es, schmerzliche Erfahrungen und traumatische Erinnerungen proaktiv vom Bewusstsein fernzuhalten – um diese zu deponieren gibt es die „**Verbannten**“.

Diese „**Exiles**“ sind die sensibelsten Mitglieder des Systems und werden, wenn sie verletzt oder traumatisiert wurden, von den Managern zu ihrem eigenen Schutz und dem des ganzen Systems eingesperrt, deshalb nennt Schwartz sie auch die **Verbannten**.

In Situationen, die von den Manager-Anteilen nicht mehr souverän gehandhabt werden, übernehmen häufig andere Mitglieder des Inneren Teams – die sog. **Feuerbekämpfer** – reaktiv die Führung. Sie treten impulsiv und unreflektiert als Beschützer in Aktion, was sich etwa in Form von Aggression, Rückzug oder Ablenkungen (z. B. als Suchtverhalten, Selbstverletzung, Suizidversuch, bulimischer Anfall) zeigen kann. Ihr Anliegen besteht in der Suche nach starken Reizen, um unangenehme Gefühle zu überlagern.

Welcher Art ist nun die Beziehung des Selbst („true self“, „core self“) zu den funktionalen Teilen?

In einer stützenden Entwicklungsumgebung, d. h. einer Kindheit mit ressourcenfördernden, liebevollen Erwachsenen, die das Kind fordern, aber nicht überfordern, gruppieren sich diese Teilpersönlichkeiten (Exiles, Manager, Firefighter) um den Kern der Person, das Selbst, das von Natur aus hervorragend ausgerüstet ist, um die innere Familie zu führen. In einer einschränkenden Entwicklungsumgebung dagegen, in der Polarisierungen und Verstrickungen vorherrschen, die keine selbst-geleitete Führung hat, werden dem inneren System Lasten aufgeladen. Dadurch wird, wie Waterholter (2008) schreibt, das Selbst in seiner Möglichkeit zu führen eingeschränkt, oder es verschwindet sogar völlig

von der inneren Bühne, und einzelne Teilpersönlichkeiten übernehmen je nach Situation abwechselnd die Führung. Die zentrale therapeutische Strategie besteht für Schwartz darin, das Kern-Selbst so zügig wie möglich wieder in seine angestammte Führungsposition zu bringen. Die Aufgabe, die das „wahre Selbst“ im inneren System zu erfüllen hast, ist:

- **Kontrolle:** Selbstkontrolle, Selbstbeherrschung
- **Moderation:** innere Teamkonferenz
- **Integration:** aus dem Haufen ein Team machen
- **Konfliktmanagement:** Polare Teile versöhnen
- **Teamentwicklung:** Förderung eines kooperativen Gesamtklimas
- **Einsatzleitung:** für bestimmte Aufgaben das geeignete Team aufstellen

Noch ein par Worte zur Organisation des inneren Systems: Im inneren System gibt es, wie in jeder Familie, förderliche und hinderliche Faktoren. Für das innere System

hinderlich	förderlich
• – Ungleichgewicht	→ Gleichgewicht
• – Disharmonie	→ Harmonie
• – Führungsprobleme	→ Führung durch das Selbst
• – Entwicklungsblockaden	→ Entwicklung

Ungleichgewicht entsteht durch die Dominanz eines oder mehrerer Teile, die in extremen Rollen mit heftigen Affekten und/oder rigiden Vorstellungen das innere System und das Selbst beherrschen. **Disharmonie** wird ausgelöst durch Polarisierungen einzelner Teile oder durch Bildung von Allianzen bzw. Gruppierungen mehrerer Teile. Beispiel für **Führungsprobleme** können sein:

- – mangelnde Fähigkeit des Selbst zur Distanz
- – Unfähigkeit, zwischen polarisierten Teilen zu vermitteln oder
- – Gruppierungen bzw. Allianzen aufzulösen
- – Bevorzugung oder Ablehnung einzelner Teile oder Gruppierungen

Blockierte Entwicklungen entstehen zum Beispiel durch Traumatisierungen oder andere Verletzungen, was zur Folge hat, dass Mitglieder des inneren Systems erstarren und nicht zur Verfügung stehen.

Wir haben hier also ein klar gegliedertes Modell (siehe Abb. 3) mit einem Selbst in Führung. Schwarz geht davon aus, dass jeder von uns von Geburt an einen Geisteszustand in seinem Inneren trägt, der Führungsqualitäten besitzt. Auch wenn unser inneres System durch Traumatisierung mit schwerwiegenden Symptomen belastet ist oder das innere System durch feindliche Interessensgegensätze polarisiert ist, so verfügt unser Selbst dennoch über eine Klarheit der Perspektive und viele andere Eigenschaften, die zu einer effektiven Führung notwendig sind. Ziel der Therapie ist es, „so rasch wie möglich ein Selbst abzugrenzen, so dass er seinen Status als Führer zurückgewinnen kann (Schwartz, 1997, S. 70).

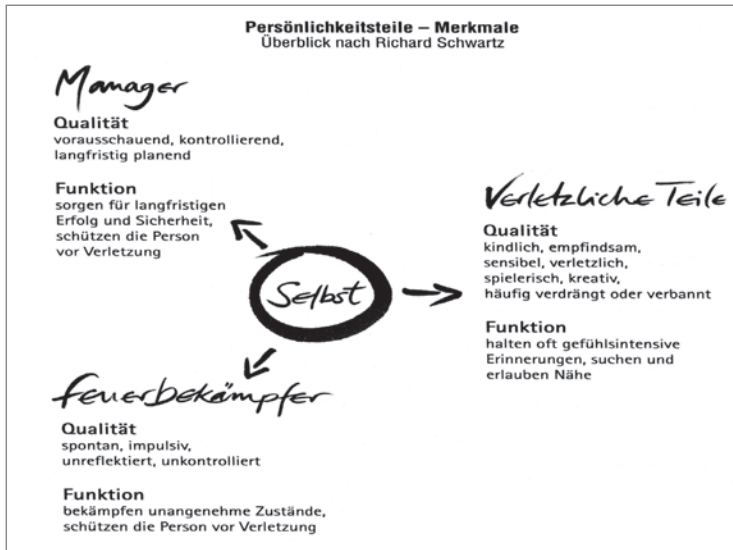


Abbildung 3: Das Selbst und die Teile (aus I u. Th. Diertz: Selbst in Führung, 2011)

Zusammenfassung:

- Das wahre Selbst ist eine Kerninstanz, die von den Teilen unterschieden ist
- Es existiert in zwei Zustandsformen:
 - ein passiver Zeuge des inneren Geschehens mit einer meditativen Haltung des Geschehenlassens (Innerer Beobachter)
 - ein aktiver, eingreifender Führer, der sich auch verstrickt und verwickelt
- Ziel der Therapie ist es, das Selbst anzuleiten, zu den Teilen einen mitfühlenden und neugierigen Kontakt herzustellen

Andere Teilemodelle mit einer hierarchischen Struktur zwischen dem Selbst und den Teilen, sind

- Das „Innere Team“ von Schulz von Thun mit einem Oberhaupt, Chef, Häuptling und den Teamspielern (Schulz von Thun, 2005)
- Die Theorie der „Psychosynthese“ von Roberto Assagioli mit einem „Higher Self“ und den „Subpersonalities“ (Dönges & Brunner Dubey, 2005)
- Die „Transpersonale Psychologie“ von Ken Wilber mit dem „Transpersonalen Selbst“ und den Parts, den „Subpersonalities“ (Wilber, 2001)
- Das Teilemodell von Kate Cohen-Posey mit einer sehr detailliert ausgearbeiteten Hierarchie des Selbst (=Vorstand) mit 4 Unterabteilungen („corporate self“) einer Geschäftsführerebene (rollenabhängigen Teilen) und der Mannschaft der Kind-Anteile und von außen aufgenommenen Introjekten (Cohen-Posey, 2008)

Der hypnosystemische Ansatz bei Gunther Schmidt: ein ökologischer Ansatz

Gunter Schmidts Modell der „Inneren Familie“ postuliert eine Organisationsstruktur, die er „die innere Steuerungsinstanz“ nennt, hierarchisch den einzelnen „Seiten“ (Ego-States) einer Person übergeordnet. Siehe dazu Abbildung 4.

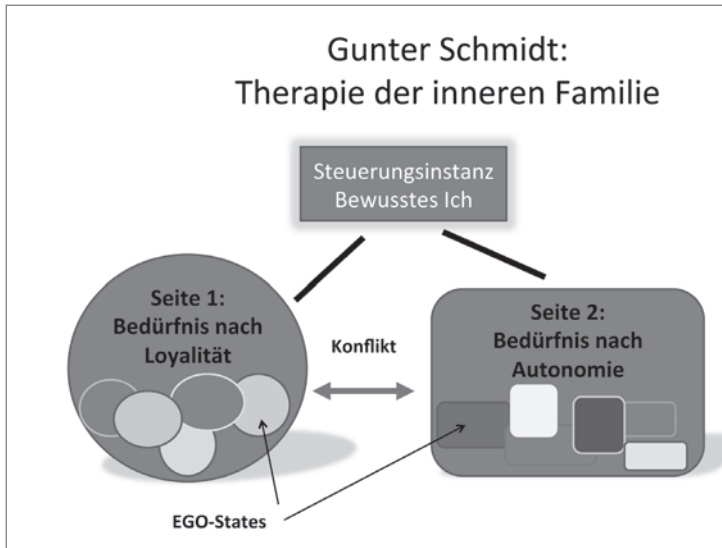


Abbildung 4: Steuerungs-Ich und die „innere Familie“

In einem Workshop bei der Jahrestagung der MEG 2003 in Bad Orb kritisierte er die Watkin'sche Ego-State-Therapie und meinte, diese Konzepte befassten sich zu wenig mit der Interdependenz zwischen den Teilen und zu sehr mit der personalen Einzigartigkeit der Anteile. Was nach seiner Ansicht in den meisten Anteile-Modellen überbetont wird, ist, dass der inhaltliche Teil der Verhandlungen, die Auseinandersetzungen mit diesen Teilen, eine zu große Rolle spielt - also was will der Teil X sagen, wie fühlt es sich, was braucht es usw.? Bekannt geworden ist dieses Vorgehen als die sog. Arbeit mir dem Inneren Kind. Die Folge ist: Wenn man sich inhaltlich mit diesen Teilen beschäftigt, erhöht sich die Komplexität ganz enorm – schnell werden es eins, zwei, drei und mehrere, und zum anderen schafft man, wenn man auf diese Teile inhaltlich eingeht, ein Folgeproblem: Durch Überladung der Komplexität ist der Klient eher verwirrt und damit handlungsunfähig. Dem ist aus meiner Sicht nur zuzustimmen. In seinem Therapiemodell der Inneren Familienkonferenz oder des „Inneren Parlaments“ sind die Therapieziele folgende:

- mehr Eigenkompetenz
- mehr Erleben von eigener Gestaltungsfähigkeit und
- mehr Wahlfreiheit

Dadurch kann ein erhöhtes Maß an Selbstachtung und Wertschätzung für sich selbst und die anderen geschaffen werden und erhöht so ein tieferes und neues Erleben von eigener Gestaltungsfähigkeit.

Gibt es in diesem Denk-System ein Selbst?

Lebewesen sind dadurch charakterisiert, dass sie sich ständig selbst erzeugen: Lebende Systeme organisieren sich autopoietisch (d.h. griech. „selbstgemacht“) und operieren selbstreferenziell (vgl. Maturana & Varela, 1987, S. 50 ff.). „Die innere Gestaltbarkeit

und Flexibilität lebender Systeme, deren Funktionieren mehr von dynamischen Zusammenhängen als von starren mechanischen Strukturen kontrolliert wird, lässt eine Anzahl charakteristischer Eigenschaften entstehen, die man als verschiedene Aspekte desselben dynamischen Prinzips verstehen kann – das Prinzip der Selbstorganisation“ (Capra, 1983, S. 298/1999).

Nach Cormann (2011) gehört zu den autonomen, selbstgesteuerten Prozessen im Wesentlichen die Konfiguration der inneren Persönlichkeitsanteile. „Die Person als selbstorganisierendes System schafft sich ihre eigene Welt, eine Art Persönlichkeitslandschaft. (...) Diese Anteile, verkörpern jeweils spezifische Persönlichkeitseigenschaften. Die Integration dieser Eigenschaften bildet die personale Identität. Die, sinnbildlich gesprochen, persönliche ‚Mitte‘ das zentrale Kraftfeld einer Person“ (Cormann, 2011, S. 15). Somit sind Ego-States auch nichts Statisches, sondern sie und die Beziehung zueinander werden ständig neu konstruiert. „Damit gibt es für Schmidt auch keine einzelnen symptomtragenden States und kranke Persönlichkeitsanteile. Das eigentlich kompetente innere System ist nur durch eine Problemtrance - eine unwillkürliche Vernetzung automatisierter Muster unter Druck geraten. In seiner Art der Teiletherapie geht es so letztlich um einen ökologischen Ansatz. Die gegenseitige Beeinflussung der Teile ist sehr viel wesentlicher als die Verfasstheit jedes einzelnen Teils an sich. Und diese Aufstellung des inneren Systems wird an jeder Anforderung der Gegenwart neu konstruiert“ (Rießbeck, 2013, S. 51). Somit ist die menschliche Psyche nicht mehr als ein einziges zusammenhängendes Ganzes zu denken, sondern die systemischen, konstruktivistischen Konzepte betrachten den Menschen so, als ob wir unterschiedliche Persönlichkeitsanteile in uns haben, die wechselseitig miteinander darüber im Wettstreit (metaphorisch) liegen, welcher Anteil sich durchsetzt und damit nach außen in Erscheinung tritt. Nach dieser Sichtweise gibt es kein ausschließliches Entweder-oder mehr, sondern je nach Kontext und eigenen Gestaltungsmöglichkeiten sind wir mal diese oder mal jene Person. „Je nachdem, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns (und andere und die Welt) entsprechend anders. Wir sind also quasi multiple Persönlichkeiten (dies ist durchaus als wertvolles Potenzial gemeint). Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils, eine optimal koordinierende Steuerungsfunktion (ein steuerndes ‚Ich‘) in uns aufzubauen/ zu aktivieren, welche die diversen ‚Teilpersönlichkeiten/ Potenziale‘ zu einer optimalen Synergie/ ‚Orchestrierung‘ führen kann“ (Schmidt, 2012).

Nach dieser Aussage ist es keine Frage mehr, dass es aus Schmidts Sicht eine innere Steuerungsinstanz (den Vorsitzenden der inneren Familie, den Leiter des inneren Parlaments) braucht, welche(r) entscheidet, wer wann wie in Erscheinung tritt. Denn irgendeine Form der inneren Selbstorganisation findet immer statt, aber ist sie gewünscht oder nicht, führt sie zum erwünschten Ergebnis oder eher weniger? Interessanterweise ist dieser innere Familienvorsitzende dem inneren Beobachter der spirituellen Traditionen sehr ähnlich.

Die Etablierung der Steuerungsinstanz

Aus systemischer Sicht ist es nicht hilfreich und entscheidend, sich mit einem Element im System zu beschäftigen, sondern mit den Wechselwirkungen im System, und damit kriegen wir eine wunderbare Komplexitätsreduktion.

Ein Beispiel:

Der Patient klagt über massive Angstzustände.

Optimale Kurzversion des Therapeuten:

1. „Das sind nicht Sie, das ist nur eine Seite von Ihnen.“
2. Wir imaginieren das Ganze nach außen.
3. Wir fokussieren auf die Körperkoordination, die in dem Menschen selber da ist, und etablieren die Idee einer unabhängigen Steuerungsinstanz. Diese Steuerungsinstanz umfasst die Wahrnehmung von: Das sind Sie, als Präsidentin des Parlaments, als Konferenzleiter, als der Geschäftsführer, Dirigent usw.

Also die Imagination einer steuernden Innen-Person, die eine Geschäftsordnung vorgibt und auch darauf achtet, dass keiner im System zu kurz kommt, aber auch keiner bevorzugt wird, die integrierend wirken würde, um die Kooperation im System besser zu machen. Wenn wir das fokussieren, brauchen wir gar nicht auf die einzelnen Teile einzugehen, dadurch wird die Arbeit effektiver und auch schneller

Das Einfachste nach Schmidt ist, dass man dabei auf die Körperkoordination geht, da jedes Erleben mit einer Physiologie einhergeht. „Wenn wir auf das fokussieren, was die optimale Körperkoordination wäre, so dass die Person sich optimal steuernd erleben kann und sagen kann: ‚Jetzt kommt die dran, jetzt der, jetzt ist dahinten Ruhe, was ist da? Was ist hier?‘ Die einfachste Form: Sie laufen etwas im Raum herum und fragen Ihren eigenen Organismus. Wie würdest du dich gerade bewegen wollen. wenn er dir gerade vermitteln wollte durch sein organismisches Feedback: Wow, jetzt bist du optimal in der steuernden Position, und deinen ganzen Verein hast du dabei? – Aber keiner haut dir ins Genick und keine in den Bauch, aber sie sind ein optimales Team, ein Team. Wie würde Ihr Organismus laufen, Ihre Hände, die Dirigentenfunktionshelfer, die sagen: dahin, dahin, dahin, und was wäre die orchestrierende Musik?“ (Schmidt G., Mitschrift in einem Übungsseminar 2008).

Wie wir sehen, wird die steuernde Instanz oder die „koordinierende Steuerungsfunktion (ein steuerndes „Ich““ (Schmidt, 2012) über die Wahrnehmung optimaler Körperkoordination erzeugt. Der Patient bringt sich mit Hilfe der Therapeuten in einen optimal balancierten inneren State, der einer Mischung aus Innerem Beobachter und dem Handlungs-Ich des NLP entspricht – ein interpersonelles Grundverständnis des Selbstbegriffs. Hatte die Palo-Alto-Gruppe um Gregory Bateson – auf den sich wohl auch Gunther Schmidt als Systemiker bezieht – noch vorgeschlagen, den Begriff „Selbst“ möglichst aus dem Wortschatz zu verbannen, so geht die ökologische Variante der Teiletherapie einen anderen Weg: Ohne den Kontext zu vergessen oder aber überzubetonen, gelte es, ein Modell des Selbst zu entwickeln, das der Multiplizität von sich selbst organisierenden Subsystemen und der Möglichkeit des Gehirns zur Parallelverarbeitung gerecht wird. Schmidts Auffassung hebt sich mit seinem prozessualen Verständnis des Selbst als Steuerungs-Ich in einem Meer von Seiten oder inneren Teilen, deutlich von einem Selbst (Ich) als Einheit, als Top-down-Steuerung – wie z. B. in der Psychoanalyse – ab.

Diskussion

In allen beschriebenen Theoriemodellen ist deutlich geworden, sinnvollerweise davon auszugehen, dass die Identität einer Persönlichkeit keine psychische Einheit darstellt, keine letztlich unteilbare psychische Monade. „Vielmehr eröffnen sich dem Blick psychische Untersysteme, wenn man will: Sub-Selbste, die untereinander komplexe Beziehungen eingehen, die füreinander Kontexte bilden und somit vom Beobachter eine besondere Art von (individuumszentrierter) Kontextsensibilisierung verlangen“ (Stierlin, 1994, S. 105). Ob es eine Instanz des Verbindens zwischen den Teilen, den Identitäten, den Ego-States braucht, um kontextangepasst optimal zu funktionieren, ist eine offene Streitfrage und je nach Menschenbild und Theorieverständnis anders zu beantworten. Schon aus pragmatischen Gründen scheint es aber sinnvoll, eine Beschreibungsebene der individuellen, somatopsychischen Aktion (Handeln, Fühlen Denken usw.) von einer selbstreflexiven Ebene der Beobachtung dieser Aktion zu unterscheiden: Gemeinhin sprechen wir im ersten Fall von Ich-Zuständen des Organismus, im zweiten Fall vom Selbst oder dem Selbstgefühl.

Auch wenn wir uns ständig in wechselnden Rollen, Ego-States oder Ich-Zuständen erfahren, auch wenn wir vielfältig sind und aus „multiplen“ Teilen bestehen, es braucht einen Teil in uns, der das alles „zusammendenkt“, „zusammenfühlt“, um uns als Einheit wahrzunehmen – es braucht eine selbstreflexive Funktion. Auf dieser Ebene des „Selbst als Erfahrung“ wechseln sich meine Möglichkeiten, mich als Person in einer Rolle, einem Ich-Zustand oder Ego-State im Hier und Jetzt zu erleben (exekutives Ego-State, das „eigentliche Selbst“ nach Watkins), mit der Reflexion über diesen Ich-Zustand als Teil von mir selbst ständig ab – das ist der Wechsel zwischen Selbst als Inhalt der Erfahrungen und als Beobachter dieser Erfahrung.

Aber wie soll man sich das Verhältnis eines solchen Erfahrungsselbst, dass sich durch den unaufhörlichen Bewusstseinsstrom konstituiert, mit den inneren Anteilen vorstellen? Ist die Selbstsystemebene eine hierarchisch höhere Organisationsstruktur von Repräsentationen, und kann dieses Selbst dann steuernd auf die Ich-Zustände einwirken, wie von Gunther Schmidt und Richard Schwartz postuliert? Oder ist das Selbst nur ein „Geschichtenerzähler“ in einer Nusschale auf dem Ozean meines Bewusstseins, der unablässig meine Lebensgeschichte als ein zusammenhängendes Ganzes erzählt, wobei die wesentlichen Entscheidungen tief unter der Wasseroberfläche im „Mare Limbicum“ getroffen werden?

Für all diese Fragen, habe ich in diesem Artikel Argumente, Bilder und Ideen geliefert; die Antworten, die Sie für sich und Ihre praktische Arbeit als Teiletherapeut(in) finden werden, werden sicher nicht „die Wahrheit“ sein, sondern Ihre subjektive Konstruktion.

Literatur

- Capra, F. (1999). *Wendezeit – Bausteine für ein neues Weltbild*. München: Knaur. (Original veröffentlicht 1983).
- Cohen-Posey, K. (2008). *Empowering dialogues within*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Cormann, W. (2011). *Selbstorganisation als kreativer Prozess. Ein systemisch-integrativer Ansatz zur Persönlichkeitsentwicklung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dietz, I. & Th. (2011). *Selbst in Führung* (3. Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Dönges, S. & Brunner Dubey, C. (2005). *Psychosynthese für die Praxis. Grundlagen, Methoden, Anwendungsgebiete*. München: Kösel.
- Falkenström, F. (2003). A Buddhist contribution to the psychoanalytic psychology of self. *The International Journal of Psychoanalysis*, 84/66, 1551-1568.
- Frederick, C. (2007). Ausgewählte Themen der Ego State Therapie. *Hypnose*, 2 (1+2), 5-100.
- Hartmann, H. (1950). Psychoanalyse und Entwicklungspsychologie. *Psyche*, 18, 354-366.
- Kernberg, O. (1981). Self, ego, affects, and drives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 30, 893-917.
- Kossak, H.C. (2013). *Hypnose* (5. Aufl.). Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte. Weinheim, Basel: Beltz.
- Maturana, H.R. & Varela, F.J. (1987). *Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens*. Bern: Scherz.
- Mitchell, S.A. (1991). Contemporary perspectives on self: Toward an integration. *Psychoanalytic Dialogues*, 1, 121-148.
- Peichl, J. (2012). *Hypno-analytische Telearbeit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Phillips, M. & Frederick, C. (2003). *Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen*. Heidelberg: Carl Auer.
- Rießbeck, H. (2013). *Einführung in die hypno-dynamische Teiletherapie*. Heidelberg: Carl Auer.
- Singer, W. (2005). Das Gehirn – ein Orchester ohne Dirigenten. *MaxPlanckForschung*, 2, 15-18.
- Schmidt, G. (2012). Navigieren im Nebel der Unklarheit und dabei geborgen im Ungewissen – Strategien des polynesischen Segelns u. von Effectuation: Kompetenz-aktivierendes hypnosystemisches Coaching für Krisen-Management. *Coaching-Congress 2012: Handout*.
- Schulz von Thun, F. (2005). *Miteinander Reden #3; Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation* (14. Aufl.). Reinbek: Rowohlt Taschenbuch.
- Schwartz, R.C. (1997). *Systemische Therapie mit der inneren Familie*. München: J. Pfeiffer.
- Sterba, R. (1934). The fate of the ego in analytic therapy. *International Journal of Psychoanalysis*, 15, 117-126.
- Stierlin, H. (1994). *Das Ich und die anderen. Psychotherapie in einer sich wandelnden Gesellschaft*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Waterholter, G. (2008). Systemische Therapie mit der inneren Familie. *Systema*, 1, 46-53.
- Watkins, J. & H. (2003). *Ego-States. Theorie und Therapie*. Heidelberg: Carl Auer.
- Westen, D. (1990). The relations among narcissism, egocentrism, self-concept, and self-esteem. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 13, 183-239.
- Wilber, K. (2001). *Integrale Psychologie: Geist, Bewußtsein, Psychologie, Therapie*. Schönau: Arbor.

Korrespondenzadresse

Dr. Jochen Peichl
Innere Hallerstr 5/RG | D-90419 Nürnberg
Jochen.Peichl@t-online.de | www.teiletherapie.de