

Jochen Peichl

Hypno-analytische Teilearbeit

Ego-State-Therapie mit inneren
Selbstanteilen

ZU DIESEM BUCH

Die Ego-State-Therapie ist reformbedürftig: In diesem Buch entwickelt der Autor erstmals sein neues Konzept der hypno-analytischen Therapie mit Persönlichkeitsanteilen. Sie verbindet analytisches Verstehen mit systemischem Denken und hypnotherapeutischem Handeln zu einem neuen Ansatz für die psychotherapeutische Praxis.

Dr. med. *Jochen Peichl* war Oberarzt an der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Nürnberg; Weiterbildung u. a. in Traumazentrierter Psychotherapie und Ego-State-Therapie; aktuelle Arbeitsschwerpunkte in Theorie und Praxis: Borderline-Störungen, Trauma-asoziierte und dissoziative Störungen.

Jochen Peichl

Hypno-analytische Teilearbeit

Ego-State-Therapie mit inneren Selbstanteilen

Mit einem Nachwort von Woltemade Hartman

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2012 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89128-7

E-Book: ISBN 978-3-608-10322-9

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20043-0

Dieses E-Book entspricht der aktuellen Auflage der
Printausgabe.

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.

Meinen Eltern – Lilo und Robert

I'm a bitch I'm a lover
I'm a child I'm a mother
I'm a sinner I'm a saint
I do not feel ashamed
I'm your hell I'm your dream
I'm nothin' in between
You know, you wouldn't want it any other way

Alanis Morissette

Inhalt

Einleitung: Teile-Therapie als eine innovative Form der Hypnoanalyse	11
1. Das Modell der Polyphonie des Selbst	19
1.1 Die Geschichte von Paula	19
1.2 Das Denken in Teilemustern	20
1.3 Was ist ein Schema?	22
1.4 Von der Ich-Funktion zu den »Kopfbewohnern«	23
1.5 Übersicht über die Teilekonzepte	25
1.6 Die Grenzen des Modells	28
2. Das Vermächtnis von John und Helen Watkins: Was sind Ego-States und wie entstehen sie in unserer Psyche?	31
2.1 Die Geschichte von Paula	31
2.2 Was sind Ego-States?	32
2.2.1 Paul Federn – der glücklose Vordenker	32
2.2.2 Das Verdienst von John und Helen Watkins.	38
3. Neurobiologische Erklärung für Ich-Zustände	53
3.1 Die Geschichte von Paula	53
3.2 Neuronale Netzwerke – allgemeiner Teil	54
3.3 Der Ich-Zustand als Manifestation eines neuronalen Zustandes	56
3.4 Kontinuität und kontinuierliches Selbst nach Daniel Siegel .	61
3.5 Ich-Zustände als Sinnattraktor	63
3.6 Sprachverwirrung: Ich-Zustände oder Selbst-Zustände?	69

4.	Die Entwicklung der Ich-Zustände – ein erweitertes Modell	71
4.1	Die Geschichte von Paula	71
4.2	Die Ideengeschichte der »relativ stabilen psychischen Zustände«	72
4.3	Die Normale Differenzierung und die Bruchstellen der Sozialisation	73
4.4	Die Introjektion der signifikanten Anderen für die Bildung von Ich-Zuständen	79
4.5	Introjektion: ein verwirrender Begriff – Versuch einer Klärung	85
4.6	Die Bildung traumatischer Ich-Zustände	91
4.7	Bindung, Ich-Zustände und Übergangsobjekte	100
4.8	Gibt es Ego-States in verschiedenen Dimensionen?	103
4.9	Ich-Zustände: theoretisches Konstrukt oder Fantasie?	107
5.	Was ist Dissoziation und stimmt Watkins Annahme eines Dissoziations-Kontinuums?	113
5.1	Die Geschichte von Paula	113
5.2	Das Dissoziations-Kontinuum in der klassischen Ego-State-Therapie	114
5.3	Dissoziation: allgemeine Überlegungen	116
5.4	Der Unterschied von Unterdrückung (suppression), Verdrängung (repression) und Dissoziation (dissociation) ..	120
5.5	Das Konzept des dissoziativen Kontinuums – pathologische und nicht pathologische Dissoziation	122
5.6	Die Entwicklung der Ich-Zustände – ein neues Modell	129
6.	Das Verhältnis zwischen dem Selbst und den Teilen	135
6.1	Die Geschichte von Paula	135
6.2	Das Selbst in der klassischen Ego-State-Therapie	136
6.3	Die drei Ebenen des Selbstmodells	138

6.4	Selbst, Neurobiologie und dynamische Systeme	143
6.5	Das Selbst-Modul bei Thomas Blakeslee	146
6.6	Die Beziehung zwischen dem Selbst und den Teilen – ein neues Modell	152
7.	Systemische und hypnotherapeutische Perspektiven in der Teile-Therapie	159
7.1	Die Geschichte von Paula	159
7.2	Klassische und systemische Denkansätze in der Teile-Therapie	160
7.3	Das innere Selbst-System: Entwurf eines systemischen Teilemodells	169
7.3.1	Das Selbst-System nach Friedrich-Wilhelm Deneke .	171
7.3.2	Das Selbst-System aus der hypno-systemischen Sicht von Gunther Schmidt	173
7.4	Die Problemtrance oder die dunkle Seite des Inneren Kindes	176
7.4.1	Die Entstehung des Inneren Kindes nach Wolinsky ..	179
7.4.2	Was versteht man unter Problemtrance?	181
7.5	Das Innere Kind: autobiografische Traumawunde oder Problemtrancekonstruktion	183
7.6	Die Dynamik zwischen den Ich-Zuständen	189
7.7	Was sind die therapeutischen Schlussfolgerungen aus alledem?	193
8.	Der innere Beobachter	197
8.1	Die Geschichte von Paula	197
8.2	Verschiedene Modelle des inneren Beobachters	198
8.2.1	Innerer Beobachter im systemischen Denken	199
8.2.2	Der innere Beobachter in der Ego-State-Therapie von Watkins und in der Theorie der »Multiplen Persönlichkeit«	203
8.2.3	Der innere Beobachter in der Achtsamkeits- psychologie und im Buddhismus	205

8.3	Der innere Beobachter im Konzept der hypno-analytischen Teile-Therapie	209
8.4	Das Steuerungselbst – ein neurobiologisches Modell	213
9.	Die Entstehung traumatischer Ich-Zustände	219
9.1	Die Geschichte von Paula	219
9.2	Die Strukturelle Dissoziation, die Entstehung der inneren traumatischen Anteile und die therapeutischen Konsequenzen	220
9.2.1	Primäre Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit	222
9.2.2	Sekundäre Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit	226
9.2.3	Tertiäre Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit	232
9.3	Traumabedingte Funktionsdefizite des Selbst-Moduls	236
10.	Übertragung und Gegenübertragung	239
10.1	Die Geschichte von Paula	239
10.2	Allgemeiner Überblick	240
10.3	Therapeutenstile – das Spektrum der Übertragungs- Gegenübertragungsstile	244
10.3.1	Reaktionsstil: Identifizierungsorientiert	246
10.3.2	Reaktionsstil: Distanzierungsorientiert	256
10.4	Übertragung und Gegenübertragung in der hypno-analytischen Teile-Therapie	264
	Ausblick	269
	Die wesentlichen Aussagen zur hypno-analytischen Teile-Therapie im Überblick	272
	Nachwort: Woltemade Hartman	274
	Literatur	276

Einleitung: Teile-Therapie als eine innovative Form der Hypnoanalyse

Haben Sie schon aus der neusten T-Shirt-Auswahl der amerikanischen Firma Zazzle für die Innere-Kind-Anziehtherapie geordert?

Outerwear for You and Your Inner Child from My Inner Child Custom T-shirts on Zazzle!

In sechs verschiedenen Größen für nur 29,90 \$?

Die Werbung verspricht¹:

Heal your inner child with humor – inner child clothing therapy! If your inner child needs therapy; what better way that giving the inner child a voice ... and a humorous one at that? Check out these rib-tickling tees to help express your inner child! Is your inner child hungry? Sleepy? Naughty? Lonely? Start your inner child healing with humor, and let the world know which with these hilarious tee shirts.

Rund um den Begriff »Innere Kindarbeit« hat es nach meiner Überzeugung in den letzten Jahren viele Missverständnisse und Vereinfachungen gegeben, die diese Idee von der Polyphonie unserer Seele wie eine weitere Anleitung zum Glücklichsein erscheinen ließen. Das Schlagwort »Inner Child« führt bei Google zu 7 250 000 Einträgen, und erst die 328 000 Hits bei Google pictures geben in etwa einen Eindruck, in was wir da hingeraten sind: die esoterische Vermarktung einer ehemals ehrenwerten psychotherapeutischen Hypothese über die Seele des Menschen. Da gibt es bei Amazon von Shaina Noll die CD: »Songs for the Inner Child« oder »Lullabies for Your Inner Child« von Wiebke Reinhardt für nur 21,99 €; oder die Einladung zum: »Inner Child All Day Retreat« bei Jane Russo für 40 \$ pro Person (»You can bring food and we can order out for Chinese [not included in cost]«) oder auch

¹ <http://www.squidoo.com/my-inner-child-tees>

Wellnessreisen ins 5-Sterne-Hotel auf Ko Samui mit »Entdecke dein Inneres Kind«.

Nein – darum soll es in diesem Buch nicht gehen.

Die drei größten Zumutungen stelle ich gleich an den Anfang des Buches:

1. Das Innere Kind hat nicht nur eine wertvolle Seite und braucht, wenn traumatisiert, unsere Unterstützung und Empathie, es hat auch eine dysfunktionale Schattenseite.
2. Das »Innere Kind« gibt es gar nicht, da lebt kein Kind in uns, nur »kindliche Bewusstseinszustände«, die wir besser als Ich-Zustände oder Ego-States bezeichnen.
3. Der ganze amerikanische Rummel hat nichts mit dem zu tun, was ich Ihnen in diesem Buch vermitteln möchte.

Folgendes liegt mir am Herzen: Ich möchte die Diskussion um die Hypnoanalyse mit diesem Buch neu beleben. Was soll darunter verstanden werden? Der Begriff »Hypnoanalyse« wurde 1940 erstmals von J.A. Hadfield für eine Methodenkombination aus kathartischer Hypnose und Nacherziehung verwendet (zit. nach Kinzel 1993, S. 151). Er benutzte den Begriff Hypnoanalyse, um zu beschreiben, wie er Veteranen aus dem Ersten Weltkrieg behandelte, die unter traumabedingten Amnesien litten. Robert Lindner (1944) verband in seinem Buch »Rebel Without a Cause: The Hypnoanalysis of a Criminal Psychopath« Psychoanalyse mit Hypnose und beschrieb darin die innovative Methode, die er entwickelt hatte. Auch Lewis R. Wolberg (1945) benutzte Hypnoanalyse als Ergänzung zur Psychoanalyse, um gegenwärtig unbewusste Impulse und Zwänge ins Bewusstsein zu bringen und um Widerstände schneller zu umgehen. Bernhard Gindes (1951) diskutierte in einigen Publikationen über die Wirksamkeit des hypnoanalytischen Ansatzes, um Widerstände in der freien Assoziation, die unter der Psychoanalyse auftraten, zu durchbrechen.

Das Interesse an der Hypnoanalyse scheint bei vielen Kollegen zum einen mit dem Wunsch nach Beschleunigung der unendlichen Psychoanalysen zu tun zu haben, zum anderen der Erfahrung zu entspringen, dass traumatisierte Menschen besser mit einer Kombination aus Hypnose und Redekur zu behandeln wären. Auch John und Helen Watkins argumentieren mit den ungewöhnlich langen Behandlungszeiträumen in der Psychoanalyse und »der ersten ökonomischen Krise« (Watkins

1997/2003, S. 15), denen sich Therapeuten durch die langen Therapieverläufe ausgesetzt sehen, da im amerikanischen Krankenversicherungssystem die Kosten nur minimal übernommen werden. Sie schreiben: »Die Hypnoanalyse hat gezeigt, dass sie die Zeitdauer einer ›analytischen‹ Behandlung signifikant verkürzen kann. Eine intensive Therapie der Ich-Zustände – wobei es sich um eine Erweiterung der Hypnoanalyse handelt – bietet einen wirksamen Ansatz, der die Therapiedauer noch mehr verringert und der innerhalb von acht bis zwölf Stunden [...] häufig dauerhafte strukturelle Persönlichkeitsveränderungen bewirkt und zur Lösung lebenslanger Störungen führt« (ebenda).

Wie dem auch sei – die von John und Helen Watkins in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte Ego-State-Therapie steht, wie Luise Reddemann schreibt, »auf ›drei Beinen‹: der Psychoanalyse, der Hypnose und den Erkenntnissen über dissoziales Verhalten von Janet« (Reddemann 2007, S. 104) und gilt heute als die konsequente Weiterführung hypnoanalytischer Konzepte hin zu einer eigenständigen Therapieform. Ego-State-Therapie hat sich aus einem »Kreuzungsprodukt« zweier Schulen – Psychoanalyse und Hypnose – zu einer kreativen und innovativen Therapieform weiterentwickelt, die heute vor allem im Bereich der Therapie von traumaassoziierten Störungen Anwendung findet.

Aber es ist Zeit, einen Schritt weiterzugehen!

Viele Konzepte der Ego-State-Therapie, wie ich sie noch durch meinen Lehrer Woltemade Hartman, einem persönlichen Schüler von John und Helen Watkins, erfahren habe, bedürfen heute der Revision. So groß Paul Federns Verdienste für die Ego-State-Theorie auch sein mag – er war ein Schüler Sigmund Freuds und Vorsitzender der Mittwochsgesellschaft im Wien der 1920er-Jahre –, eine Ich-/Selbsttheorie, die mit der Triebtheorie und der Energiebesetzung aus der Entstehungszeit der Psychoanalyse argumentiert, ist heute schon lange überholt und wissenschaftlich nicht mehr haltbar. Warum John Watkins, der in den 60er-Jahren als Analytiker in Chicago ausgebildet wurde und bei Eduardo Weiss, einem Schüler von Paul Federn, eine Lehranalyse macht, die Ego-State-Theorie nicht durch modernere Auffassungen, wie die Objektbeziehungstheorie oder die Selbstpsychologie von Heinz Kohut, modifizierte, sondern am dualistischen Triebparadigma festhielt, bleibt mir rätselhaft. Gerade die sogenannte »Britische Objektbeziehungstheorie« um William R. D. Fairbairn (1889 – 1964),

Harry Guntrip (welcher Freuds Theorien als biologistisch und inhuman kritisierte), John D. Sutherland und Donald Winnicott hätten viele Ansatzpunkte gegeben, die »Einpersonen-Psychologie« der klassischen Ego-State-Theorie hin zu einer beziehungsorientierten »Zweipersonen-Psychologie« zu erweitern. Ich werde darauf im 4. Kapitel näher eingehen und über sinnvolle Weiterentwicklungen nachdenken.

Ein weiterer Punkt ist der Gebrauch des Begriffs »Dissoziation« im Ego-State-Modell des Ehepaars Watkins. In ihrem Verständnis der Gliederung von psychischen Prozessen und der Herausbildungen von einzelnen Krankheitsbildern ist in Abgrenzung zu Piere Janet das sogenannte Differenzierungs-Dissoziations-Kontinuum wegweisend. Dieses Kontinuum – auch Neodissoziationsmodell genannt – postuliert eine natürliche innere Aufteilung des Ich einer Persönlichkeit in einzelne Ich-Zustände mit Zunahme der Abgrenzung (Dissoziationsbarriere) vom linken zum rechten Pol (siehe dazu Abbildung 2-3 auf Seite 47). Auf der rechten Seite der Übergangsskala finden wir die normale Differenzierung bei »normalen und gut angepassten« Individuen, dann einen Bereich des Gebrauchs von Dissoziation als Abwehr (neurotisch) und auf der rechten Seite die pathologische Dissoziation mit dem Extremfall der »Multiplen Persönlichkeit«. Dieses kontinuierliche (quantitative) Modell der Dissoziation nach James und Prince (1905) ist für mich durch die bahnbrechenden Arbeiten von van der Hart, Ellert Nijenhuis und Kathy Steele über die Strukturelle Dissoziation zumindest ernsthaft infrage gestellt. Wie wir beide Ideen sinnvoll verbinden können, wird im 5. und 10. Kapitel erläutert werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt, der mich in den letzten Jahren in der klinischen Arbeit mit traumaassoziierten Störungen intensiv beschäftigt hat, ist das Verhältnis der inneren Teile zum Selbst oder als Frage formuliert: Gibt es in der Familie der Ego-States einen Chef? Luise Reddemann schreibt: »Ohne ein stabiles erwachsenes Ich bzw. genauer: ohne einen stabilen erwachsenen State kann aus meiner Sicht »Innere-Kind«-Arbeit nicht gelingen.« (Reddemann 2007, S. 111) Das sehe ich auch so. Was heißt das aber für das Ego-State-System und eine mögliche hierarchische Strukturierung? Mehrere andere Teilemodelle arbeiten mit einer klaren Hierarchie zwischen Selbst und inneren Anteilen – ich denke dabei an das Modell von Richard Schwartz (Internal Family Systems Therapy, IFS), das Modell »Arbeit mit der inneren Familie« (Gunter Schmidt) oder »Das Innere Team« von Schulz von Thun. John und