

Jochen Peichl

Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer

Ein Praxishandbuch für die Arbeit
mit Täterintrospekten

ZU DIESEM BUCH

Traumatisierte Patienten sind ihren inneren Stimmen meist schutzlos ausgeliefert. Der unbarmherzige Innere Kritiker, der rastlose Verfolger oder der Täter im eigenen Kopf beeinträchtigt das Leben noch lange nach der Traumatisierung. Für Psychotherapeuten ist der Umgang mit diesen feindlichen Introjekten der schwierigste Part in einer Traumabehandlung. Im Rahmen seiner »Hypno-analytischen Telearbeit« legt der Autor hier eine Fülle von ausführlich beschriebenen Interventionen vor, die eine allmähliche Integration der feindlichen Stimmen ermöglichen.

Jochen Peichl, Dr. med., 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-assoziierte und dissoziative Störungen.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Jochen Peichl

Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer

Ein Praxishandbuch für die Arbeit
mit Täterintrospekten

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659,
Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89136-2

E-Book: ISBN 978-3-608-10414-1

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20049-2

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.

Inhalt

Vorwort	11
Teil I: Der Modus der Introjektion aus der Sicht der hypno-analytischen Teiletherapie	15
1. Modelle der Introjektbildung – eine Hommage an die Psychoanalyse	15
1.1 Internalisierung aus der Sicht von Sandler und Rosenblatt ..	15
1.2 Die psychoanalytische Theorie der Täterintrojektion nach Ehlert und Lorke	20
1.3 Objektbeziehungstheorie: Täterintrojekt und trauma- tisierter Kind-Anteil sind zwei Seiten einer Medaille	24
2. Verschiedene Formen der Introjektion – ein hypno- analytisches Teilemodell	28
2.1 Die Bedeutung der Introjektion für die normale Differenzierung und das Rollenlernen	29
2.2 Introjektion als Abwehrmechanismus	32
2.3 Introjektion als Überlebensmechanismus bei massiver Traumabelastung	33
2.4 Verschiedene Formen der Introjektion: Versuch einer Klärung	34
2.4.1 Introjektion mit und ohne Introjektbildung	36
2.4.2 Die unterscheidbaren Schritte der Introjektion <i>ohne</i> Introjektbildung	38
2.4.3 Introjekt, Introjektion, Identifikation: der traumatische Modus <i>mit</i> Introjektbildung	40

3.	Die verschiedenen Formen der Introjektion und die Bildung reaktiver Teile: die praktische Anwendung	42
3.1	Die adaptive Introjektion: die Stimme des Gewissens	43
3.2	Die maladaptive Introjektion mit Introjektbildung: vom Inneren Kritiker bis zum Inneren Verfolger	45
3.2.1	Das einfache Introjekt – der Innere Kritiker.	46
3.2.2	Das unterdrückende, feindselige Introjekt: der Innere Verfolger	48
3.3	Die traumatische Introjektion: der Innere Zerstörer – das Täterintrojekt	50
3.4	Verschiedene Typen von Täterintrojekten	55
4.	Hypno-systemische Aspekte: Das Prinzip der guten Absicht oder »Mit wem redet eigentlich der Innere Täter?«	58
4.1	Die systemische Sicht der Symptombildung	59
4.2	Das Grundmuster der Beziehung zwischen Innerem Verfolger und Verfolgtem, zwischen Täterintrojekt und reaktiven Teilen	61
4.3	Das Introjekt-System: die Choreographie der Innenteile infolge der Introjektion der Außenwelt in die Innenwelt	74
5.	Die Grenzen des Modells und seine Gefahren	77
5.1	Die Grenzen des Teile-Modells bei der Behandlung der Dynamik trauma-induzierter Täteranteile	77
5.2	Überlegungen für die Praxis	82
5.3	Erzeugen wir unbeabsichtigt Ego-States?	87
6.	Zur Veranschaulichung meiner Ideen zur Introjektion: Paula – ein Fall aus der Praxis	91

Teil II: Praxis: Hypno-analytische Arbeit mit maladaptiven bis bössartigen Introjekten		105
7.	Die Arbeit mit dem Inneren Kritiker	105
7.1	Die Arbeit mit dem Inneren Kritiker nach dem hypno-analytischen Teilekonzept	106
7.2	Schurkenschumpfen	110
	Übung 1: Schurkenschumpfen	111
8.	Die Arbeit mit »persecutory alters« bei Patienten mit Dissoziativer Identitätsstörung: wie man aus einem Verfolger eine Ressource macht oder auch nicht!	113
8.1	Die Funktion von Verfolger-Anteilen	114
8.2	Wie entstehen die Teile in der Verarbeitung des Traumas bei der DIS?	117
8.3	Allgemeine Therapiestrategien	118
8.4	Mein Kommentar und der blinde Fleck in der Theorie	122
8.5	Therapiemanual für die Arbeit mit »persecutory alters«	124
	Übung 2: Arbeit mit »persecutor/protector-alters« (PPA)	124
9.	Eine hypno-systemische Sicht auf das »Problem« mit dem Inneren Verfolger	126
	Übung 3: Umgang mit dem Inneren Verfolger	130
	Übung 4: Utilisation der Problemtrance »Innerer Verfolger«	132
10.	NLP: Die Arbeit mit dem »Sechs-Schritte-Reframing«	133
	Übung 5: Das Prinzip der positiven Absicht und das »Sechs-Schritte-Reframing« im NLP	134

11.	Weitere Methoden der Therapie: mein persönlicher hypno-analytischer Werkzeugkasten	139
11.1	Grundsätzliche Vorüberlegungen	141
11.2	Die Qualität der inneren Stimmen	143
11.3	Verschiedene Therapiestrategien im Umgang mit der Botschaft des Introjektes	148
11.3.1	Die Botschaft des inneren Dementors herausarbeiten	148
	Übung 6: Die genaue Botschaft der Inneren Kritiker und Co.	148
	Übung 7: Woher stammt die Botschaft deines Inneren Kritikers?	151
11.3.2	Methoden der Umfokussierungen hin zu Ressourcen	152
	Übung 8: Überschreiben = »imagery rescripting«.....	153
	Übung 9: Arbeit mit negativen Suggestionen	154
11.4	In der Botschaft die Stimme und Beurteilung des realen Täters sehen (Objektanteil der Introjektbildung)	157
	Übung 10: Die Botschaft des inneren Schlechtredners als Skript einer realen Person der Vergangenheit = Arbeit mit dem Objektanteil des Introjektes	158
	Übung 11: Das Vorgehen.....	161
	Übung 12: Täterintrojektübung	162
11.5	Methoden, die in dem Kritiker, Verfolger, Täterintrojekt die Stimme und Beurteilung eines Selbst-Anteiles des Opfers sehen (Selbst-Anteil der Introjektbildung) – die Frage nach der guten Absicht	164
	Übung 13: Basismanual – gute Absicht	166
	Übung 14: Leben wir alle im gleichen Körper?	169
11.6	Die therapeutische Arbeit mit dem Adressaten der Botschaft: ein systemisches Modell	170
	Übung 15: Integration widersprüchlicher Parts (The Visual Squash-Technique)	172
	Übung 16: Bühnenmetapher	176
	Übung 17: Konferenzraum-Technik	177

Übung 18: Die Arbeit mit dem verletzten Kind (Moderatortechnik)	179
11.7 Kontrollierte Externalisierung	183
Übung 19: Schritte der Externalisierung in den Raum	184
11.8 Die radikale Akzeptanz	185
Teil III: Konzeptuelle Vertiefung	191
12. Der virtuelle Täter im Kopf – die Entdeckung des Spiegelneuronensystems	191
12.1 Der Spiegel im Kopf	192
12.2 Was daraus folgen könnte: eine psychologische Perspektive	195
12.3 Dissoziation als Aufspaltung des Narrativs	199
12.4 Das Täterintrojekt als Verlust der Selbst-Objekt-Grenze: eine Hypothese	201
Schlussgedanken	205
Anhang 1: Schurkenschrupfen – Manual	207
Anhang 2: Der Innere-Kritiker-Test	210
Anhang 3: Grundlegende Therapiestrategie der Telearbeit ..	217
Literatur	220

Als Gregor Samsa eines Morgens aus unruhigen Träumen erwachte, fand er sich in seinem Bett zu einem ungeheuren Ungeziefer verwandelt.

Franz Kafka

Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im Grunde das Hilflöse, das von uns Hilfe will.

R. M. Rilke

Vorwort

Das Daimonion (oder Dämonion) bezeichnet in der griechischen Antike einen persönlichen Schutzgeist, der Teil des Ichs ist. Es wacht über das dem Menschen vorherbestimmte Schicksal. Nur vereinzelt wird die Auffassung vertreten, das Daimonion könne den Menschen von seiner Schicksalsbestimmung befreien. Das Daimonion wurde von Sokrates als eine innere Stimme von göttlichem Ursprung erklärt. Diese innere Stimme warnte ihn in entscheidenden Augenblicken und hielt ihn von der Ausführung einer gefährlichen Absicht ab. Er verstand es als eine Gegeninstanz zum Logos, die das erkennt, was der Vernunft verborgen bleibt, und vom Falschen abrät, jedoch zu nichts zurät. Sein Daimonion schätzte Sokrates so hoch ein, dass er ihm auch gegen seine rationale Einsicht gehorchte. Da er es auch über die Götter stellte, wurde ihm vorgeworfen, es als einen neuen Gott einführen zu wollen¹.

Vermutlich hatten schon die Menschen vor Sokrates auf ihre inneren Stimmen gehört, hatten in ihnen die Mahnungen der Naturgottheiten oder Ahnen gesehen, waren ihnen gefolgt oder hatten sich ihnen verweigert. Diese inneren Dialoge kennen wir alle bis heute, diese freundliche mütterliche Stimme, die uns tröstet, dieses Gequassel der vielen Meinungen, wie Leben richtig geht, oder diese ewigen kritischen bis verurteilenden Töne. Über diese inneren Schlechtredner, Fehlerzähler, Besserwisser und Kritiker soll dieses Buch handeln, aber auch über deren XXL-Version: die Inneren Verfolger, Zerstörer und Täterintrjekte.

Die Metapher des Inneren Kritikers erinnert uns Psychotherapeuten an erster Stelle an die Gewissensinstanz, wie sie von Sigmund Freud in seinem Instanzenmodell mit »Es«, »Ich« und »Über-Ich« in der Schrift »Das Ich und das Es« (1923) erarbeitet wurde. Er bezeichnete damit jene Instanz der Psyche, in der unsere gelebten sozialen Normen, die Werte, der Gehorsam und das Gewissen, angesiedelt seien. Diese Inhalte werden durch »Verinnerlichung« gewonnen. D.h., das Kind übernimmt die ihm angebotenen Rollenbilder der Eltern (Eltern-Ima-

¹ Wikipedia 2011.

gines) und bildet daraus eigene Wert- und Normenvorstellungen, die nach der Wendung nach innen ein Teil seiner Persönlichkeitsstruktur werden – die Außenwelt schlägt sich so in der Innenwelt nieder.

Diese sachliche und quasi-wissenschaftliche Beschreibung aus dem Fundus der Psychoanalyse kann man glauben oder auch nicht ... es ist die eine Seite der Medaille – auf der anderen Seite ist unsere ganz persönliche Beziehung zu unseren »Inneren Kritikern« eine höchst emotionale und komplizierte und erinnert manchmal mehr an eine zerrütete Ehe als an eine unterstützende, liebevolle Partnerschaft. Wir alle kennen diese »Innen-Teile« und verdanken ihnen die eine oder andere schlaflose Nacht und die Einzahlungen kleiner oder größerer Gewissens-Beträge auf unser Schuldgefühlkonto.

Mit dem Idiom des »Inneren Verfolgers« oder »Inneren Zerstörers« begeben wir uns dann auf inneres Feindesland. Die Vorstellung, etwas in uns habe eine feindselige, sadistische Qualität und sei hinter uns her wie der Teufel hinter der armen Seele, macht nicht gerade froh und erinnert an das Mittelalter und die Auffassung, psychisch Kranke seien vom Satan besessen – der jüdische Volksglaube glaubte an den Dubbuk (auch Dybuk oder Dybbuk genannt) – den bösen Geist, der in den Menschen fährt und sein irrationales Verhalten bewirkt. Und dennoch begegnen wir in der Psychotherapie immer wieder Menschen, vor allem Frauen, die in ihrer Innenwelt von Kräften und Anteilen erzählen, die in eine Art Bürgerkrieg verstrickt scheinen und um nichts Einfacheres als um die Frage kämpfen: »Was ist gut und was ist böse ... was ist richtig und was ist falsch.«

Der Begriff des »Täterintrojektes« schließlich stammt aus dem Theoriekanon der modernen, multimodalen Traumatherapie. Er bezeichnet die Verinnerlichung (Internalisierung) des Peinigers in den psychischen Innenraum des Opfers und gilt uns heute als eine Art Überlebensmechanismus in einer Situation von absoluter Hilflosigkeit, Kontrollverlust und Todesangst. Was im Moment oder in den langen, frühkindlichen Zeiten der Bedrohung überlebenswichtig war, scheint oftmals ein Eigenleben zu entwickeln und zu einer tyrannischen Inneninstanz im erwachsenen Menschen zu werden.

Über all diese Bewohner in unseren Köpfen soll dieses Buch handeln, ausgehend von einem Theorieverständnis, welches ich als hypnoanalytische Teiletheorie bezeichne und an anderer Stelle ausführlich dargelegt habe (Peichl 2007, 2012). Dieses Buch ist die praktische

Anwendung der hypno-analytischen Teilekonzepte auf das jede Therapie von Menschen mit traumaassoziierten Störungen massiv bestimmende Thema: der Umgang mit dem destruktiv Fremden im eigenen Selbst, der unfreiwilligen Verinnerlichung der Opfer-Täter-Beziehung. Dabei werde ich das Grundverständnis der psychoanalytischen Theorie nutzen, um in Kombination mit dem hypno-systemischen Denken von Gunther Schmidt und dem Ego-State-Ansatz von John und Helen Watkins die Möglichkeiten und Grenzen dieses Modells zu erkunden und daraus eine Praxiologie des therapeutischen Handelns abzuleiten.

Auch wenn Innerer Kritiker, Verfolger und Täterintrojekt thematisch und auch theoretisch nach meinem Verständnis zusammengehören, so drücken sie doch einen sehr unterschiedlichen Grund an Leiden und Verzweiflung aus, welche Patienten heimsuchen, die diesen inneren Stimmen schutzlos ausgesetzt sind. Wenn es in der Therapie gelingt, den sadistisch anmutenden Satz »Du bist ein Stück Dreck und verdienst Strafe« unserer oft schwer traumatisierten Patientinnen in eine halbwegs erträgliche Warnung vor Gefahr oder besser noch »Überlebenshilfe« zu verwandeln, ist viel geschafft. Manchmal müssen wir mit kleinen Schritten zufrieden sein. Aus diesem Grund versteckt sich im praktischen Teil des Buches auch keine universale »Kochanleitung« oder Zauberformel, mit der alle schwierigen Phasen in der Therapie von Patienten mit »Komplexer Posttraumatischer Belastungsstörung« (K-PTBS), Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) und Dissoziativer Identitätsstörung (DIS) im Handstreich gelöst werden können. Es sind Vorschläge, die anzuwenden oft einer Ausbildung in Teiletherapie bedarf und die viel Geduld, Zeit und Kooperation bedürfen und einen Patienten, der zumindest über weite Strecken mithilfe einiger funktionaler Selbst-Anteile in dieser Seite der Welt einigermaßen zurechtkommen kann. Ob dieses Buch auch eine Hilfe für die KollegInnen ist, die Menschen mit der Erfahrung organisiert ritueller Gewalt behandeln, weiß ich nicht – vermute eher nein. Hier ist, wie Gaby Breitenbach (2011) schreibt, die Programmierung und Konditionierung der Gewaltopfer durch die Täter bewusst und heimtückisch an die automatisierten Handlungsoptionen des Stammhirns gekoppelt worden, um eine Parallelwelt zu schaffen, in der diese Frauen und Kinder besser für kommerzielle Zwecke (Pornoindustrie, Prostitution, Snuff-Videos usw.) ausgebeutet werden können. Die von mir in diesem Buch vorgelegten Thesen

beziehen sich mehr auf den Mittelhirnbereich, das emotionale Gedächtnis und die Großhirnebene.

Für wen und warum habe ich dieses Buch eigentlich geschrieben? Für »wen« lässt sich leicht beantworten: für alle Kolleginnen und Kollegen, die in schwierigen Therapien mit traumatisierten Menschen um ein Stück Selbstachtung und Distanzierung vom Trauma ringen, und für alle, die diesen inneren Schlechtrednern, Verfolgern und Zerstörern schon selbst begegnet sind. Ich hoffe, dass ihnen dieses Praxishandbuch auf diesem Weg eine Orientierung bietet.

Und es ist für alle geschrieben, die sich nach meinem sehr theorie-lastigen Buch »Hypno-analytische Teilarbeit. Ego-State-Therapie mit inneren Selbst-Anteilen« (2012) immer wieder gefragt haben: »... und was heißt das für unsere alltägliche Praxis? Wie lässt sich das alles konkret in der Arbeit mit Patienten und Klienten umsetzen?«

Und »warum«? Weil es ein Teil des großen Themas »Selbstakzeptanz« ist, das uns alle gleichermaßen angeht. Mir fiel dazu eine Begebenheit ein, die sich vor fast genau drei Jahren zugetragen hat: Im Verlauf einer Sesshin – einer Periode intensiver Zen-Praxis – auf dem Benediktushof bei Würzburg las uns der Zen-Lehrer Cornelius von Collande das Märchen vom Dornröschen vor und fragte am Ende: »Und wer ist deine 13. Fee, die von dir nicht eingeladen ist und von der du in dir nichts wissen willst? Wie können wir es schaffen, das, was wir von uns und an uns nicht mögen und am liebsten loswerden wollen, anzunehmen? Wie können wir mit unserer 13. und 14. und 15. Fee uns regelmäßig zum Tee verabreden?« Achtsamkeit und radikale Akzeptanz sind zwei Begriffe, die viel miteinander zu tun haben, deshalb werde ich auf das Thema am Ende des Praxisteils ausführlicher eingehen.