

## Das Modell der Ego-State-Therapie oder Therapie der Ich-Zustände

Dieses Arbeitsmodell wurde von Jack und Helen Watkins entwickelt. Das Denkmodell beansprucht keinen Wahrheitsgehalt zu haben, bzw. etwas über die Wirklichkeit auszusagen, sondern hat sich ganz einfach bei der therapeutischen Arbeit als überaus nützlich erwiesen.

Es dient der therapeutischen Arbeit, innere Konflikte und Spannungen zu lösen. Erstmals kombinierten die Watkins hypnotische Techniken mit dem Persönlichkeitsmodell der so genannten Ichzustände oder Selbstaspekte, welches von Paul Federn einem Freudschüler entwickelt wurde.

Er ging davon aus, dass zu jedem Ich-Zustand eine eigene Geschichte, Gedanken, Gefühle, Sinneswahrnehmungen und ein Verhaltensrepertoire gehört.

Jeder Ich-Zustand beinhaltet eine eigene persönliche Willensausrichtung und Aufgabe, die mit denen anderer Selbstaspekte in ganz unterschiedlicher Beziehung steht.

Sie können sich miteinander verbünden, gegeneinander kämpfen oder sich nicht beachten, so ähnlich wie die Mitglieder eines richtigen Teams oder einer Familie. So wie ein Team oder eine Familie viele gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse miteinander teilen kann und doch jeder Einzelne alles auf seine ganz persönliche Weise erlebt.

Obwohl wir natürlich eine geschlossene Gesamtpersönlichkeit sind, besitzen wir nach diesem Denkmodell verschiedene Selbstaspekte, mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Färbungen.

So wie in einem echten Team, manchmal die Bedürfnisse einzelner Mitglieder miteinander in Konflikt geraten können und Missverständnisse entstehen, so können bei diesem Ansatz zwischen unseren verschiedenen Selbstaspekten Spannungen und Differenzen auftreten.

„Zwei Seelen wohnen, ach in meiner Brust.“

Wenn es uns langfristig nicht gelingt starke Konflikte und Spannungen zwischen Selbstaspekten in uns zu klären und Lösungen zu finden, mit denen alle Beteiligten zufrieden sind, dann können psychosomatische Symptome auftreten wie Schmerzen, Übelkeit, verändertes Essverhalten, Schlafstörungen und vieles mehr.

Die Qualität der Kooperation und der Entwicklungsgrad unserer Selbstaspekte bestimmt nach diesem Modell, wie gut wir uns in verschiedenen Situationen bewähren.

Die Ego-State-Therapie arbeitet direkt mit den Selbstaspekten wodurch das Ichgefühl der Gesamtpersönlichkeit auf folgende Weise gestärkt wird:

- Identifikation widersprüchlicher Ziele, Wünsche und Bedürfnisse der verschiedenen Selbstaspekte
- Respektvolle und wertschätzende Klärung der unterschiedlichen Bedürfnisse, Ziele, Wünsche der Ichzustände
  - Anregung ihrer gegenseitigen Unterstützung und Entwicklungsförderung
  - Fähigkeiten und Stärken der einzelnen Teilaspekte fördern

Durch Ego-State-Therapie verbessert sich die innere Kommunikation, Teilaspekte werden darin unterstützt, ihre eigenen Interessen und Ziele optimal mit den Interessen und Zielen der Gesamtpersönlichkeit zu koordinieren.

Die hierdurch auftretenden Synergieeffekte fördern außerordentliche äußere Erfolge gepaart mit innerer Balance und Lebensfreude.

Buchempfehlung:

Mögliche Einführungsliteratur für die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Meine innere Welt verstehen – Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen  
von Jay Earley, Köselverlag, 2014

Meine Reisen in die Innenwelt: Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen  
von Tom Holmes und Lauri Holmes, Kösel-Verlag, 2013,

Einführung in die Ego-State-Therapie Taschenbuch  
von Kai Fritzsche & Woltemade Hartman, 2016

Jedes Ich ist viele Teile: Die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen  
von Jochen Peichl, Kösel-Verlag, 2010

Das innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell  
von Friedemann Schulz von Thun und Wibke Stegemann, Rowohlt Verlag, 2004