

Das Modell der Ego-State-Therapie, auch Teilarbeit genannt wurde ursprünglich als therapeutisches Arbeitsmodell von Jack und Helen Watkins entwickelt. Dieses 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 hilft innere Konflikte besser zu verstehen und zu beschreiben. Das zunehmende Verständnis ermöglicht positive emotional korrigierende Veränderungen in der Selbstbeziehung. Hierdurch werden innere Spannungen und Konflikte mit der Zeit abgebaut. Das Kohärenzgefühl des Innenraums, in Form eines von mehr innerer Verbundenheit und Wertschätzung geprägtes Selbstgefühl, nimmt dadurch zu. Durch die innere achtsame Arbeit mit den eigenen Ichzuständen kann sich nicht nur das Innenmilieu verändern, sondern kann auch die positive Bandbreite anwachsen, wie wir mit anderen Menschen und der Welt insgesamt in Beziehung treten, was wir von unserer Zukunft erwarten.

Das Modell geht davon aus, dass zu jedem Ich-Zustand eine eigene Geschichte, Überzeugungen, Gedanken, Gefühle und ein positive Absicht für das Überleben oder die Innenregulation gehört. Jeder Ich-Zustand beinhaltet eine eigene persönliche Willensausrichtung und Aufgabe, wodurch jede Seite mit denen anderer Selbstaspekten in ganz unterschiedlicher Beziehung steht.

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

So wie in einem echten Team, manchmal die Bedürfnisse einzelner Mitglieder miteinander in Konflikt geraten können und Missverständnisse entstehen, oder einzelne Teammitglieder von anderen nicht beachtet, abgelehnt oder ausgeschlossen werden können, oder sich von diesen angegriffen oder bedroht fühlen können, so können auch nach diesem Denkansatz im Innenraum Konflikte und Spannungen zwischen einzelnen Selbstaspekten ausgetragen werden oder dauerhaft bestehen.

Jeder kann wahrscheinlich Goethes Ausruf: „Zwei Seelen wohnen, ach in meiner Brust.“ Wenn es uns langfristig nicht gelingt starke Konflikte und Spannungen zwischen Selbstaspekten in uns zu verstehen, zu klären und Lösungen zu finden, mit denen alle Beteiligten zufrieden sind, dann können psychosomatische Symptome auftreten wie Schmerzen, Übelkeit, verändertes Essverhalten, Schlafstörungen, Ängste, Zwänge, Wutanfälle, Depressionen und vieles mehr.