

Ego State Therapie

Was ist Ego-State Therapie?

Die Ego-State Therapie kann sowohl als Traumatherapie angewendet werden,

als auch für die Therapie mit belastenden Persönlichkeitsanteilen (innere Kritiker, innere Antreiber usw.).

Auswahl meiner Anwendungserfahrungen:

- Für die Arbeit mit „inneren Schweinehunden“
- Für das Verändern von inneren Antreibern wie: „Mach es immer perfekt“, „Mach es allen Recht“, „Streng dich an, arbeite hart und ohne Pause“ oder „Sei stark, zeige keine Gefühle“
- Für das Erstellen eines inneren Ressourcen-Teams, das in wichtigen Belangen des Lebens automatisiert unterstützt
- Für das Mindern innerer Spannungen in der Persönlichkeit, indem unbewusste Konflikte sichtbar gemacht werden können
- Zur Behandlung von komplexen Traumatisierungen

Wie kann ich mir eine Therapie mit Ego-States vorstellen?

Bei der Ego-State-Therapie stellt man sich vor, daß jeder Mensch unterschiedliche Seiten oder unterschiedliche Ich-Anteile hat. So begegnen mir persönlich z.B. gleich morgens meistens schon zwei meiner Ich-Anteile, der eine sagt:

„Los steh auf, es gibt viel zu tun!“, und der andere sagt: „Och, können wir nicht noch ein bisschen liegen bleiben“.

Vielleicht können Sie sich vorstellen, welcher davon eher etwas jünger und welcher etwas älter als ich – und unter welchen Umständen es günstiger für mich ist mal den einen, mal den anderen zum Zuge kommen zu lassen.

In der Ego-State-Therapie geht es darum, zwischen diesen inneren Anteilen oder Seiten zu vermitteln, wenn diese z.B. sehr unterschiedliche Bedürfnisse oder Ansichten haben.

Dazu werden, je nach Therapieauftrag, die wesentlichen Ego-States auf eine „innere Bühne“ gebeten, damit man mit ihnen kommunizieren kann.

Dann wird der Klient durch den Therapeuten angeleitet, die Ego-States zu befragen, etwa so:

„Wie ist dein Name?“, „Wie alt bist du?“, „Wie lange gibt es dich schon?“,
„Wie fühlst du dich?“, „Was brauchst du?“, „Was macht dich zufrieden/entspannt?“
„Was ist deine Aufgabe?“, „Wie ließe sich diese Aufgabe auch anders erreichen?“

Die Ich-Zustände werden also direkt als Personen angesprochen und können zu

- ihrer Entstehung,
 - ihrer Geschichte,
 - ihren Aufgaben,
 - ihren Erlebensweisen und Gefühlen,
 - ihren Ängsten und Aggressionen
- befragt werden.

Im weiteren Verlauf moderiert der Therapeut die Kommunikation des Klienten mit seinen Ego-States so, daß eine bessere Kooperation der Ich-Zustände untereinander und so eine harmonische Zusammenarbeit im eigenen Inneren erreicht wird.

Der Therapeut geht dabei ohne jede Bewertung oder Kritik an die Ego-States heran, alle werden in ihrem so sein angenommen wie sie sind mit der Idee, daß für alle Ich-Zustände ein guter Platz im Gesamtteam gefunden wird.

Wissenswertes über Ego-State Therapie

Die Ego-State-Therapie (von lat. ego = Ich, engl. state = Zustand) ist eine psychotherapeutische Methode, die seit etwa 1980 von John und Helen Watkins entwickelt wurde.

Den Begriff „Ego-State“ hat Watkins von Eric Berne, dem Begründer der Transaktionsanalyse, übernommen. Vergleichbar sind die Konzepte von Ich, Es, und Über-Ich von Freud und das Konzept des inneren Kindes von Chopich und Paul.

Die Ego-State-Therapie basiert auf der Theorie, dass die Persönlichkeit eines jeden Menschen aus verschiedenen Ich-Anteilen besteht.

Gesunde Ich-Anteile sind Anteile aus dem „Alltags-Team“, z. B. der „kompetente Fachmann“, der vor den Kollegen einen Fachvortrag halten kann, oder der „gute Gastgeber“, der den Kaffee von rechts nachschenken kann, oder der „coole Typ“ in der Disco, oder der begeisterte „Radrennfahrer“. Üblicherweise leben diese Persönlichkeitsanteile im Einklang miteinander und können von der Person und je nach Bedarf umgeschaltet werden.

Menschen mit schweren traumatischen Erfahrungen teilen sich zum Schutz ihrer Persönlichkeit häufig unbewußt in verschiedene, gegeneinander wirkende Ich-Anteile auf. Hier verhilft die Ego – State Therapie die abgetrennten Ich-Anteile wieder in Kommunikation miteinander zu bringen und sie zu wertvollen Ressourcen werden zu lassen.