



# Ego-State-Therapie

# **LESEPROBEN**

**Carl-Auer Verlag**



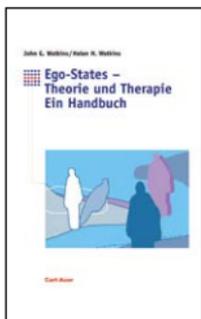
## Hier finden Sie Leseproben aus den folgenden Büchern:



Kai Fritzsche/  
Woltemade Hartman  
**Einführung in die  
Ego-State-Therapie**  
125 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2014  
€ (D) 13,95/€ (A) 14,40  
ISBN 978-3-89670-745-1



Kai Fritzsche  
**Praxis der  
Ego-State-Therapie**  
328 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2014  
€ (D) 34,-/€ (A) 35,-  
ISBN 978-3-89670-867-0



John G. Watkins/Helen H. Watkins  
**Ego-States – Theorie und Therapie**  
Ein Handbuch  
Aus dem Amerikanischen  
von Irmela Köstlin  
297 Seiten, Gb, 3. Aufl. 2012  
€ (D) 39,95/€ (A) 41,10  
ISBN 978-3-89670-663-8



Wiltrud Brächter (Hrsg.)  
**Der singende Pantomime**  
Ego-State-Therapie und  
Teilarbeit mit Kindern  
und Jugendlichen  
Mit einem Vorwort  
von Gunther Schmidt  
283 Seiten, 41 Abb., Kt, 2014  
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80  
ISBN 978-3-8497-0034-8

Kai Fritzsche  
Woltemade Hartman

**Einführung in  
die Ego-State-Therapie**

Carl-Auer



## Über das Buch

Jeder Mensch trägt verschiedene Persönlichkeitsanteile in sich. Üblicherweise leben diese „Ego-States“ in Einklang miteinander und werden von der Person bewusst gelenkt. Menschen mit schweren traumatischen Erfahrungen teilen sie zum Schutz ihrer Persönlichkeit häufig unbewusst in verschiedene, gegeneinander wirkende Ich-Anteile auf. Die Ego-State-Therapie hilft, diese Ich-Anteile wieder in eine harmonische Beziehung zueinander zu bringen.

Die kompakte Einführung vermittelt einen Einstieg in diese effektive Methode. Anhand von Fallbeispielen stellen die Autoren das Behandlungsmodell vor und machen mit der Konzeption und den Eigenschaften von Ego-States vertraut. Übungen, Interventionen und Skripte vermitteln grundsätzliche Techniken und bieten wertvolle Anregungen für die tägliche Praxis. Der gut verständliche Text hat sich auch als hilfreich für Patienten erwiesen.

*„Ein außerordentlich lehrreiches Büchlein, das in seiner Klarheit sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene von großem Gewinn sein wird.“*

Prof. Luise Reddemann

## 3 Merkmale von Ego-States

Um sich und den Patientinnen die Arbeit mit Ego-States zu erleichtern, einen guten Zugang zu ihnen zu erhalten und sie wirkungsvoll und unterstützend mit in die Behandlung einbeziehen zu können, ist es hilfreich, ihre Merkmale zu kennen und zu beachten. Große Bedeutung hat dabei das *konkrete Arbeiten* mit Ego-States. Aus unserer Sicht erscheint es sehr wichtig, Ego-States ernst zu nehmen, sie zu respektieren, von ihnen zu lernen und sie zu unterstützen. Unten geben wir einen Überblick über die Merkmale der Ego-States, die im Folgenden anhand eines Fallbeispiels aus der Praxis näher erläutert werden. Die Merkmale der Ego-States bieten einen guten Rahmen dafür, sich näher mit ihnen vertraut zu machen und Verständnis ihnen gegenüber zu entwickeln. Dies sind Voraussetzungen für die weitere Arbeit in der Therapie. John und Helen Watkins (2003) sprechen von der Notwendigkeit „diagnostischer Erkundungen“, ohne dass sie eine strenge Interviewmethode festlegen möchten.

### **Merkmale von Ego-States**

- ihre eigene Geschichte
- ein eigenes Alter
- einen eigenen Charakter
- eigene Bedürfnisse
- eine eigene Wahrnehmung
- eigene Affekte
- ihre eigene Funktion
- eigene Fähigkeiten
- eigene Symptome.

## Ego-States

- ... sind gekommen, um zu helfen (um die Anpassungsfähigkeit zu erhöhen).
- ... lassen sich nicht eliminieren.
- ... versuchen, ihre Existenz zu bewahren bzw. zu sichern.
- ... können wachsen, lernen und sich entwickeln.
- ... treten unterschiedlich in Austausch zu anderen, sie können auch isoliert sein.
- ... können untereinander Konflikte erleben bzw. erzeugen.
- ... können miteinander in Kontakt treten.

In der Behandlung zeigt es sich als äußerst konstruktiv, wenn die individuelle Geschichte eines Ego-States zutage tritt. Die Patientinnen gewinnen ein tiefes Verständnis für ihre Persönlichkeit und inneren Prozesse, die u. U. bis dahin nur schwer erklärbar waren. Der große Vorteil besteht darin, die Individualität der Ego-States für den Veränderungsprozess zu nutzen.

Claire Frederick (2007, S. 33) beschreibt die Arbeit folgendermaßen:

„Wenn der Ego-State-Therapeut mit Ich-Zuständen arbeitet, dann nennt er sie beim Namen, arbeitet intensiv daran, mit den Ich-Zuständen ein therapeutisches Bündnis zu schließen, und ist bestrebt, ihnen zu helfen, ihre eigenen Schwierigkeiten zu überwinden und ebenso jene, die sie mit der inneren Selbstfamilie haben mögen.“

Sie ergänzt u. a., dass die diagnostische Untersuchung des Ich-Zustandes nicht allein stehen darf und in eine solide medizinische und psychologische Untersuchung eingebettet sein muss.

## Fallbeispiel aus der Praxis

Eine junge Frau berichtet davon, dass ihr Zugang zu Emotionen erheblich eingeschränkt sei, worunter sie sehr leide. Positive Gefühle könne sie kaum wahrnehmen. Ohne einen Einfluss darauf zu haben, erlebe sie bei negativen Emotionen ab einer bestimmten Intensität, wie sie innerlich davon abgetrennt werde. Besonders drastisch sei für sie die Erfahrung gewesen, unfähig zu sein, auf eine Fehlgeburt emotional zu reagieren. Im weiteren Gespräch berichtet die Patientin von gewalttätigen Erlebnissen in ihrer Kindheit und Jugendzeit (Erleben von körperlicher und sexueller Gewalt, Miterleben von Gewalttätigkeiten gegen die Geschwister), großen Erinnerungslücken, körperlichen Flashbacks, sexuellen Störungen, andauerndem innerem Druck, ausgeprägtem Vermeidungsverhalten und einem hohen Sicherheits- und Kontrollbedürfnis.

Nachdem ich den Bericht der Patientin gehört hatte, schlug ich ihr eine Herangehensweise vor, die sich am Modell der Ego-State-Therapie orientiert. Um einen sicheren Zugang zu relevanten Ego-States zu ermöglichen, begann ich mit stabilisierenden Interventionen; in diesem Fall war das die Entwicklung eines inneren Treasors sowie eines stabilen Zugangs zu ihrer inneren Stärke. Dann fragte ich sie, ob sie sich vorstellen könne, dass es einen Anteil ihrer Persönlichkeit gibt, der mit dem von ihr beschriebenen Erleben zu tun hat, und ob sie diesen Anteil einmal näher kennenlernen möchte. Nach ihrem Einverständnis leitete ich sie – ähnlich wie bei einer Fantasiereise – an, sich an einem inneren sicheren Ort einzufinden und sich dort für die Arbeit an einem bedeutsamen persönlichen Projekt zu stärken. Anschließend bat ich sie, sich eine Art Treffpunkt vorzustellen, an dem sie sich mit einem bestimmten Anteil ihrer Persönlichkeit treffen könne. Nachdem sie mir diesen Treffpunkt detailliert beschrieben hatte, schlug ich

ihr vor, dass nun derjenige Persönlichkeitsanteil zu ihr an diesen Treffpunkt kommen solle, der mit diesem Erleben zu tun hat, Emotionen nicht wahrnehmen zu können bzw. von ihnen abgetrennt zu werden.

Daraufhin erschien ein sehr selbstsicherer und mächtiger Persönlichkeitsanteil. Zunächst unterstützte ich die Patientin dabei, zu ihm Kontakt aufzunehmen. Ich erkundigte mich danach, wie sie die Beziehung zu ihm erlebe, welche Atmosphäre herrsche und ob eine Kommunikation möglich sei. Später versuchte ich ebenfalls, zu ihm Kontakt aufzunehmen, stellte mich vor, erläuterte kurz, wie es zu diesem Treffen gekommen war, und äußerte das Anliegen, ihn besser verstehen zu wollen. Dabei wurden die Fragen geklärt, wie lange er denn schon bei der Patientin ist und welche Aufgabe er habe.

Der Anteil erklärte, dass er im sechsten Lebensjahr der Patientin zu ihr gekommen sei und dass seine Aufgabe seitdem darin bestehe, sie zu schützen. Ich sprach mit ihm darüber, wie er denn diesen Schutz bewerkstellige und wie es ihm heute gehe. Dabei erfuhr ich, dass der Schutz seiner Meinung nach gut funktioniere. Er sei etwas unzufrieden darüber, es nicht geschafft zu haben, die Patientin 100 %ig zu schützen; aber insgesamt sei er mit seiner Leistung ganz zufrieden. Im Großen und Ganzen erledige er seine Arbeit heute noch genauso wie damals, da sie sich bewährt habe. Der Anteil zeigte sich davon überzeugt, dass die Patientin es nicht überstanden hätte, wenn ihr ein uneingeschränkter Zugang zu ihren Emotionen möglich gewesen wäre. Sie habe nur überleben können, indem sie nichts von dem Schrecklichen habe fühlen können. Bei diesem Schritt in der Behandlung ging es darum, die Funktion des Ego-States anzuerkennen und dadurch ein neues Verständnis der Symptomatik zu gewinnen.

Nachdem dies gelungen war, versuchte ich, die Patientin anzuleiten, den Persönlichkeitsanteil sozusagen für ein neues Projekt zu gewinnen. Das Projekt sollte darin bestehen, einen Schutz nach wie vor aufrechtzuerhalten, der Patientin nun aber mehr zuzutrauen, ihr also mehr Freiraum zu lassen. Statt des generalisierten sollte in Zukunft ein flexibler Schutz entwickelt werden. Um dies zu fördern, bat ich sie, dem Anteil möglichst ohne Vorwurf von ihrer Symptomatik zu berichten. Er solle erfahren, welchen Preis der Schutz heute habe. Sie sollte ihm dann auch davon erzählen, was sie bereits in ihrem Leben geschafft und aufgebaut habe, auf welche Fähigkeiten sie sich stützen könne und über welche Kompetenzen sie verfüge.

Letztlich ließ sich der Anteil darauf ein, die Schutzfrage in Zukunft mit ihr neu zu gestalten. Die Patientin schlug beispielsweise vor, ihm einen Brief zu schreiben. Die Beziehung zu diesem Ego-State verbesserte sich deutlich. Die Patientin erfuhr viel über ihn. Infolge der Beziehungsarbeit und Auseinandersetzung erlebte sie eine deutliche Reduzierung des inneren Drucks und berichtete davon, mehr Freude und Gelassenheit in ihrem Alltag zu erfahren. Der Schutzanteil wurde zu einem wichtigen Helfer.

Der im Beispiel beschriebene Persönlichkeitsanteil hat also seine eigene Geschichte. Er kam zu einem bestimmten Zeitpunkt, d. h., er entwickelte sich aufgrund eines traumatisierenden Geschehens, und er erfüllt eine spezifische Aufgabe. In seiner Funktion verfügt er über eine bestimmte Sicht auf die Welt, über bestimmte Überzeugungen und Befürchtungen. Natürlich hat er eigene Gefühle und eigene Fähigkeiten. Er hat seine eigene Strategie dafür, seine Funktion optimal zu erfüllen; man könnte sagen, dass er eine ganz bestimmte *Mission* hat, nach der all sein Handeln ausgerichtet ist. Es wird ebenfalls deutlich, dass dieser Ego-State in seiner Schutzfunk-

tion versuchte, die Anpassungsfähigkeit der Patientin zu bewahren und damit ihr Überleben zu sichern. Er konnte in der Therapie mit ihr und mir in Kontakt treten, und vor allem war es ihm möglich, zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Er hätte sich nicht einfach eliminieren lassen. Nach einer gewissen Beziehungsarbeit war er bereit, neue Aufgaben zu übernehmen. Die therapeutische Strategie besteht also darin, Kontakt zu einem relevanten Ego-State aufzubauen, Verständnis für ihn zu entwickeln, ihn in Beziehung zu weiteren Ego-States zu setzen, Kooperation zu fördern und mit ihm eine *neue Tätigkeitsbeschreibung* zu erarbeiten. Für dieses Vorgehen ist es unerlässlich, die Ego-States zu respektieren, ihre Eigenheiten zu verstehen und die Welt durch ihre Brille sehen zu lernen. Teilweise verwenden wir den Vergleich mit einer Interviewsituation und ermuntern die Patientinnen, den Ego-State zu interviewen. Dabei betonen wir, dass das Ergebnis des Interviews maßgeblich von der Stimmung abhängt, die während des Interviews vorherrscht. Wenn Ablehnung und Verachtung vorherrschen, wird sich dies entsprechend auswirken. Oder wir fragen die Patientinnen, wie sie sich in einem Gespräch mit dem Chef fühlen würden, in dem ihnen klar wird, dass er sie einfach nur loswerden möchte. Die Entwicklung von Verständnis, Vertrauen und Kooperation kann nicht erzwungen werden. Sie benötigt ihre eigene Zeit und förderliche Bedingungen.

Die Auseinandersetzung mit den Ego-States kann auf verschiedenen Wegen geschehen. Sie könnte – wie im obigen Beispiel – imaginiert werden. Dafür eignen sich imaginierte Treffpunkte, Arbeitsräume, Konferenzräume oder Ähnliches. Die Arbeit lässt sich jedoch auch zum Beispiel mit zusätzlichen Stühlen realisieren. Die Patientin würde sich vorstellen, dass auf einem dazugestellten Stuhl der Ego-State sitzt. Falls der Stand der Beziehung es bereits erlaubt, könnte nun ein Gespräch beginnen, welches vom Therapeuten moderiert wird. Wenn Sie an das Kapitel „Kontaktaufnahme“ (Kap.

1) denken, gibt es noch weitere Möglichkeiten. Beispielsweise kann man ein Bild, das die Patientin gemalt und mitgebracht hat, unmittelbar aufgreifen, um mehr über die Ego-States zu erfahren. Wir könnten fragen: *„Wie lange kennen Sie einen solchen Zustand schon in Ihrem Leben?“* *„Was können Sie mir über die Umstände berichten, in denen er in Ihr Leben kam?“* *„Was würden Sie sagen, falls dieser Ego-State eine bestimmte Aufgabe hat: Welche ist es?“* Indem wir mit solchen Fragen auf das Bild reagieren, sind wir bereits mitten im Kennenlernen von Ego-States, was gleichzeitig den Aufbau einer Beziehung zu ihnen darstellt. Von Anfang an halten wir dabei die Augen offen für Ressourcen, also Stärken, Fähigkeiten und andere Besonderheiten, die sich im weiteren Veränderungsprozess als nützlich erweisen können.

Eine weitere Besonderheit ergibt sich aus dem Alter der Ego-States. Wenn die Patientinnen oder wir selbst mit einem kindlichen Ego-State Kontakt aufnehmen, dann können wir beispielsweise keine komplizierte Sprache von Erwachsenen verwenden. Konkretes Arbeiten heißt hier, sich auf ein Kind oder einen Jugendlichen einzustellen. Es geht darum, die Neugier eines Kindes zu wecken oder Vertrauen zu einem Jugendlichen aufzubauen. Jeder Kontakt erfordert ein individuelles Vorgehen. Die Frage ist, wie sich eine positive Beziehung entwickeln lässt. Zum Teil sind hier Vorarbeiten zu leisten, wenn Patientinnen Ego-States ablehnen und sich überhaupt nicht mit ihnen auseinandersetzen wollen oder wenn sie ihnen Angst machen oder die Begegnung ihnen Angst macht. In diesen Fällen muss ein Kontakt vorbereitet werden. Dazu gehört, die Rahmenbedingungen zu klären und nach günstigen Voraussetzungen Ausschau zu halten. Allein das Wahrnehmen und Aushalten kann bereits ein wichtiger Fortschritt sein. Durch die Arbeit verlieren die gefürchteten Ego-States oft viel von ihrer negativen Energie. Die Patientinnen fühlen sich ruhiger und beschreiben die Verringerung innerer Kämpf-

fe oder innerer Spannung. Sie fühlen sich *mehr komplett* und erleben einen besseren Zugang zu sich selbst.

Ego-States zeigen sich häufig auch bereit, von anderen Ego-States zu berichten und wichtige Hinweise zu geben. Insbesondere würde sich hier die Arbeit mit einem *inneren Beobachter* anbieten, der mehr Übersicht über das innere System hat und bedeutsame Informationen geben kann, zum Beispiel Hinweise darauf, dass da noch ein verängstigtes Kind, eine wütende Jugendliche oder ein Boykotteur ist, was bisher übersehen wurde und mit einbezogen werden sollte.

## **Über die Autoren**

**Kai Fritzsche**, Dr., Diplom-Psychologe; in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt der Behandlung von Traumafolgestörungen tätig, Lehrbeauftragter für verschiedene Fortbildungsinstitute, Mitbegründer des Instituts für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie (IfHE) in Berlin; Ausbilder und Supervisor für Ego-State-Therapie, Sprecher der Ego-State-Therapie Arbeitsgemeinschaft-Deutschland (EST-A).

**Woltemade Hartman**, Ph. D., ist klinischer Psychologe in eigener Praxis in Pretoria, Südafrika. Ausbildungen in Hypnotherapie an der Ericksonian Foundation in Phoenix, Arizona und in Ego-State-Therapie bei John und Helen Watkins in Missoula, Montana. Heute Ausbilder in Hypnotherapie sowie Ego-State-Therapie. Er ist Autor des Buches „Ego State Therapy with Sexually Traumatized Children“ sowie zahlreicher Veröffentlichungen in Fachzeitschriften zum Thema Hypnose. Hartman unterrichtet mehrmals jährlich für die deutsche Milton H. Erickson Gesellschaft und hält regelmäßig Vorträge und Workshops in ganz Europa.



Kai Fritzsche  
**Praxis der  
Ego-State-Therapie**



## Über das Buch

Kai Fritzsche legt mit diesem Band das erste deutschsprachige Praxisbuch zur Ego-State-Therapie vor. Der Autor vermittelt das Ego-State-Modell anhand von sechs Basis-Prinzipien und stellt zu jedem die entsprechenden Vorgehensweisen in der psychotherapeutischen Praxis vor. Dabei erläutert er u. a. die prozessorientierten Ziele, Fragen der Behandlungsplanung sowie die Arbeit mit den Ego-States unterschiedlicher Ausprägung.

Zu jedem Kapitel werden Fragen formuliert, die sich unverändert oder leicht modifiziert in die eigene Praxis übernehmen lassen. Zentrale Interventionen der Ego-State-Therapie werden ausführlich vorgestellt. Kommentierte Arbeitsblätter dienen als Anleitung und Grundlage der praktischen Arbeit, Fallvignetten runden die Darstellungen ab.

*„Fritzsche macht dem Leser das konkrete therapeutische Vorgehen bis ins Detail nachvollziehbar und einleuchtend bewusst.“*

Deutsches Ärzteblatt 13, März 2014

*„Grundlagenliteratur für alle Ego-State-Therapeuten!“*

Melchior Fischer, M.E.G.aphon 9/2013

## 8 Die Vorbereitung und die Ausrüstung

Will man einen psychotherapeutischen Prozess beschreiben, bieten sich verschiedene Metaphern an. Ich nutze häufig den Vergleich mit einer Expedition. Eine Psychotherapie ist wie eine Expedition. Sie erfordert eine gründliche Vorbereitung, eine angemessene Ausrüstung, eine kompetente Leitung, gute Ortskenntnisse, eine stabile physische Verfassung, Stresstoleranz, möglichst reichhaltige Erfahrungen, eine realistische Selbsteinschätzung, hohes Verantwortungsbewusstsein und eine hohe Motivation. Die Motivation kann beispielsweise aus Neugier und Begeisterungsfähigkeit gespeist sein. Sie kann ungeahnte Kräfte freisetzen und die Überwindung von scheinbar unüberwindbaren Schwierigkeiten ermöglichen. Es gibt vieles zu entdecken. Häufig sind darunter auch unverhoffte und mitunter ungeliebte Dinge, wie die eigenen Grenzen, die Erfahrung, dass es keine einhundertprozentige Kontrolle gibt, die Reaktionen in Gefahrensituationen sowie etwa der Umgang damit, vor dem Gipfel umkehren zu müssen. Zu den Dingen, die es bei einer Expedition zu entdecken gibt, gehört ebenfalls die Wertschätzung der gegenseitigen Unterstützung in einem gut funktionierenden Team.

Ich erinnere mich an eine Reportage über eine Besteigung des Mount Everest. An sich ist dies nichts Besonderes mehr. Um Superlative am Mount Everest vorweisen zu können, muss man heutzutage ziemlich viel bieten, wie zum Beispiel mit dem Fahrrad aus Stockholm anzureisen, den Berg zu besteigen und auch wieder nach Hause zu *radeln*. In einer Reportage wurde der Gipfelerfolg des bis dahin jüngsten Menschen auf dem Mount Everest dokumentiert. Jordan Romero erreichte am 22. Mai 2010 im Alter von 13 Jahren mit seinen Eltern den Gipfel. Über die Entwicklungen beim Bergsteigen und das Aufstellen neuer und zum Teil immer fragwürdigerer Rekorde ließe sich viel schreiben.

Für mich war jedoch in der Reportage die Geschichte eines Bergsteigers viel interessanter, der nur eine Nebenrolle spielte und zufällig in der gleichen Zeit wie Jordan Romero am Berg war. Es war ein ehemaliger Elitesoldat aus dem Irak-Krieg. Er hatte im Kriegseinsatz einen spektakulären Hubschrauberabsturz überlebt, bei dem fast alle Besatzungsmitglieder ums Leben gekommen waren. Der Hubschrauber hatte sich beim Landeanflug auf einen Flugzugträger an den Sicherheitsnetzen verfangen und war daraufhin ins Meer gestürzt. Der ehemalige Elitesoldat wollte mithilfe der Besteigung des Mount Everest dieses Trauma verarbeiten. Er trainierte extrem hart und hatte eine unglaubliche Motivation für sein Projekt. Er erfüllte alle Kriterien für das Bild: *ein Mann, ein Berg, ein Ziel*. Glücklicherweise gelang ihm auch der Gipfelerfolg.

Zu der Reportage gehörte ein Interview kurz nach seiner Rückkehr ins Basislager. Die Aufnahmen zeigten einen tief beeindruckten Menschen, der gerade dabei war, die Ereignisse der letzten Tage zu verarbeiten. Er wurde natürlich gefragt, ob er denn nun glücklich über den Gipfelerfolg sei. Seine Antwort war sehr interessant. Er sagte, dass er glücklich sei, aber dass er nicht die Erfahrung gemacht habe, die er gesucht habe. Er habe eine für ihn neue Erfahrung gemacht, die ihn noch sichtlich irritierte. Er hatte Mühe, diese Erfahrung für sich zu formulieren. Es ging darum, dass ihm durch den Aufstieg zum Mount Everest und insbesondere in der Todeszone, also in einer Höhe über 8000 m, klar wurde, dass er den Gipfel nur erreichen konnte, indem er die Hilfe seines Sherpas in Anspruch nahm. Ihm wurde klar, dass er den Gipfel ohne fremde Hilfe nicht erreicht hätte. Die fremde Hilfe bestand nicht darin, dass er getragen oder gezogen worden wäre. Aber ohne die Hinweise seines Sherpas, ohne dessen Sorgfalt und ohne dessen Unterstützung wäre er sicher gescheitert. Und sehr stockend, als müsse er diese Sichtweise erst noch richtig realisieren, sprach er weiter davon, dass ihm dort

oben klar geworden sei, dass es gar nicht darum gehe, allein und ohne fremde Hilfe auf dem höchsten Berg der Welt zu stehen, sondern darum, die Erfahrung zu machen, in einer Extremsituation auf kompetente und zuverlässige Hilfe rechnen zu können, sozusagen auf bedingungslose Hilfe. Sein Einzelkämpferweltbild schien ins Wanken geraten zu sein, und die Zuschauer wurden Zeugen einer bedeutsamen inneren Veränderung, einer emotional korrigierenden Erfahrung, wie Helen und John Watkins sagen würden. Glücklicherweise wurde er von dem Reporter respektvoll behandelt und nicht weiterinterviewt.

Ich möchte Sie nun bitten, sich die Zeit zu nehmen, einmal die Perspektiven zu wechseln. Stellen Sie sich vor, Sie wären der Sherpa, der den Elitesoldaten auf den Gipfel begleitet. Stellen Sie sich vor, Sie hätten bereits viele Menschen zuvor auf den Gipfel begleitet. Es ist ihr Beruf. Sie kennen den Berg und seine Gefahren. Sie verfügen über langjährige Erfahrungen unter unterschiedlichsten Bedingungen. Sie können auf ein großes Repertoire an Werkzeugen zurückgreifen, die Sie für die Führungen benötigen. Stellen Sie sich vor, Sie würden gefragt werden, was einen erfolgreichen Bergführer ausmacht.

Als wichtigsten Punkt würden Sie ihre *Erfahrungswerte* anführen. Zu Ihrer Erfahrung gehören ebenfalls Wissen und Intuition. Manche Entscheidungen könnten Sie aufgrund Ihres fundierten Wissens, andere aufgrund ihrer Intuition, Ihres Gespürs für den Berg, das Wetter, die Verfassung der Expeditionsteilnehmer und die gegenwärtige Situation treffen.

Außer von den Erfahrungen würden Sie von verschiedenen *Werkzeugen* sprechen, zu denen u. a. Ausdauer, Kraft, Klettertechnik, die richtige Ausrüstung, Kenntnisse der kritischen Passagen des Aufstiegs sowie Fertigkeiten im Umgang mit Gefahren gehören. Sie würden darüber sprechen, wie Sie diese Werkzeuge im Expeditionsverlauf einsetzen.

Weiterhin würden Sie darüber sprechen, wie wichtig die *Begegnung* mit den Gipfelanwärterinnen und Gipfelanwärtern ist. Jeder sei individuell, habe seine eigene Persönlichkeit, würden Sie sagen. Jeder reagiere auf seine eigene Art und brauche eine eigene Form der Unterstützung. Manche würden von fortlaufenden Motivierungen profitieren. Sie würden sie fast permanent anfeuern. Andere würden lieber für sich sein und Sie eher im Hintergrund wissen wollen. Manche würden sich durch Humor aufmuntern lassen, andere brauchten nüchterne, kurze und klare Einschätzungen der Lage.

Als vierten Punkt würden Sie die *Fähigkeit, persönlichkeits- und situationsgemäß das richtige Beziehungsangebot und das richtige Werkzeug auszuwählen*, anführen. Wer benötigt in welcher Situation welche Form der Unterstützung? Sie würden das Bergführen zusammenfassend vielleicht als eine Herausforderung beschreiben. Die Herausforderung, zu verstehen, wie die Gipfelanwärter am Berg funktionieren, wie Sie als Bergführer die richtigen Angebote daraus ableiten und wie Sie die Expeditionsteilnehmer am besten zum Gipfelerfolg führen können.

Dieses kleine Interview mit Ihnen ließe sich nun ohne großes Umarbeiten auf den Bereich der Psychotherapie übertragen. Als Psychotherapeutin oder Psychotherapeut könnten Sie die gleichen vier Punkte anführen. Vielleicht würden Sie sie durch weitere Aspekte erweitern. Es besteht hier kein Anspruch auf Vollständigkeit. Doch diese vier Punkte gehören zu einem psychotherapeutischen Prozess. Es geht um unsere Erfahrungen, um die Werkzeuge, mit denen wir arbeiten, es geht darum, wie wir unseren Patientinnen und Patienten begegnen, und es geht um die Fähigkeit, die Herausforderung zu verstehen, vor der unsere Patienten stehen, und entsprechend ihrer Persönlichkeit und der gegenwärtigen therapeutischen Situation das richtige Beziehungs- und Interventionsangebot auszuwählen.

Letztlich verhalf der Sherpa dem Elitesoldaten zu einer neuen

menschlichen Erfahrung, die darin bestand, dass es nicht nur auf den Gipfelerfolg, sondern auch auf die besondere Beziehungserfahrung ankommt. Ebenso, wie man sich fragen könnte, was der Sherpa für seine Arbeit mitbringt und was er daraus in der jeweiligen Expedition macht, können wir uns dies für uns als Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen fragen:

1. Was sollten wir für unsere Arbeit mitbringen?
2. Was sollten wir in der Begegnung mit unseren Patientinnen realisieren?
3. Welche Schlussfolgerungen sollten wir daraus für die Psychotherapie ziehen?

Die Antworten auf diese drei Fragen könnten ein eigenes Buch füllen. Es ist unmöglich, sie an dieser Stelle erschöpfend zu behandeln. Ich möchte Ihnen gerne einige Anregungen geben und Sie ermuntern, die Fragen für sich zu beantworten, weiterzuverfolgen, zu ergänzen und immer wieder zu aktualisieren.

1) Von den vielen Dingen, die wir *für unseren Beruf mitbringen* sollten, möchte ich hier zwei hervorheben. Das erste ist das *Interesse an Geschichten*. Wir hören und erleben täglich die Geschichten unserer Patientinnen. Wir lesen sie in Büchern und Zeitschriften. Wir versuchen, sie zu verstehen, ihnen einen Sinn zu geben, Verläufe und Entwicklungen zu erklären, und wir beginnen, mit den Patientinnen diese Geschichten zu gestalten. Wir arbeiten mit ihnen. Wir greifen sie auf. Wir stellen Bezüge her, bauen Brücken. Wir bewegen uns in den Geschichten und helfen dabei, sie umzuschreiben, neue Kapitel zu konstruieren. Wir unterstützen und begleiten einen kreativen Veränderungsprozess. Dafür ist Interesse an Geschichten extrem hilfreich. Möglicherweise erscheint es anspruchsvoll, dieses Interesse zu behalten, da die Geschichten häufig sehr belastend und erschreckend sind, hilflos machen und uns auch unsere Grenzen verdeutlichen. Wir erleben die Geschichten in einem Beziehungs-

geschehen. Wir werden ein Teil der Geschichte. Wir sind mit den impliziten Botschaften, der oft sehr schwierigen Beziehungsgestaltung und unseren Reaktionen darauf konfrontiert. Doch ohne das Interesse an Geschichten kann ich mir die Arbeit nicht vorstellen. Der zweite Punkt, den ich hervorheben möchte, ist die *Freude an Begegnung*. Vielleicht klingt es selbstverständlich. Immerhin begegnen wir tagtäglich anderen Menschen; nicht nur innerhalb unseres Berufes. Andererseits übt die Art, wie wir unseren Patienten begegnen, einen enormen Einfluss auf die therapeutische Beziehung und den Therapieprozess aus. Zu der Art und Weise, in Beziehung zu unseren Patienten zu gehen, gehören viele Aspekte, wie zum Beispiel die ausführlich beschriebenen und viel untersuchten sogenannten Basisvariablen der therapeutischen Beziehung. Es gehören Fragen der Kongruenz und der Würde dazu. Es geht um Kreativität, um Humor, um die gleiche Augenhöhe und darum, Fehler eingestehen zu können, mit der Begegnung und Beziehungsgestaltung arbeiten zu können, Vertrauen in den Prozess legen zu können, Verantwortung zu übernehmen und zu übertragen, es geht um Teilen. Die Begegnung hängt von unserer Grundhaltung ab.

2) Zu den Dingen, die *in der Begegnung realisiert* werden sollten, gehören verschiedene Aspekte. Wir müssen die Patientinnen in ihren Ausdrucksmöglichkeiten wahrnehmen, realisieren, welche Ego-States aktiv sind und welche Strategien sie anwenden, um ihre Ziele zu verfolgen. Dazu gehört, möglichst auch einen Einblick über verborgene Ego-States zu erhalten. Wir müssen die Ausdrucksformen der Ego-States, also ihre Strategien, in Zusammenhang mit dem aktuellen Erleben der Patientinnen stellen und ein Verständnis dafür entwickeln, warum diese Person mit diesen Erfahrungen und Prägungen genau diese Symptomatik entwickelt hat. Wir müssen versuchen, die Funktionalität der Ego-States zu verstehen, bzw. unsere Patientinnen dabei unterstützen, Einblicke in die Funktio-

nalität ihrer Ego-States zu gewinnen, um daraus die weiteren Veränderungsschritte ableiten zu können. Wir benötigen eine gute Wahrnehmung für den Prozess, die Belastbarkeit der Patienten und die Schwierigkeiten, die es zu überwinden gilt. Wir sollten dabei selbstkritisch bleiben, Fehler eingestehen können und unser Vorgehen zur Diskussion stellen. Als sehr hilfreich schätze ich das Vertrauen in den Prozess ein. Viele der augenscheinlichen Hindernisse oder Störungen sind wichtige Feedbacks und führen zu Themen, die ernst genommen werden sollten, die Vorrang haben, selbst wenn der ursprüngliche Plan dadurch durcheinanderkommt. Wir sollten uns unserer Verantwortung bewusst sein, die sich aus unserem Handeln ergibt. Dazu gehört, jeweils abzuwägen, welche Folgen die geplante Intervention haben kann und wie weit die Fähigkeiten der Patientin ausgebildet sind, sich selbst wieder zu stabilisieren. Wir sollten unsere Grenzen gut einschätzen können, ohne uns zu schnell zu verabschieden, weil wir glauben, wir seien dem Geschehen nicht gewachsen. Wir sollten uns auf die Begegnung einlassen können, ohne sofort Lösungen und Rezepte kennen zu müssen.

3) Die dritte Frage beschäftigt sich mit unserem *psychotherapeutischen Angebot*. Vor dem Hintergrund der Beziehungsgestaltung und Störungsgenese muss nun das passende Interventionsangebot formuliert, durchgeführt und überprüft werden. Dafür benötigen wir ein reichhaltiges Repertoire an Werkzeugen und die Fähigkeit, sie flexibel einsetzen zu können. Wir benötigen den Überblick über den Behandlungsverlauf und die Behandlungsziele, Umsicht hinsichtlich der Umwege und Abwege, auf die wir geraten können, und Erfahrungen im Maßschneidern unseres jeweiligen Interventionsangebotes. Wir benötigen Wissen und Intuition. Wir sollten unsere eigenen Stärken kennen und uns trotz allem bemühen, die Fertigkeiten zu erweitern, Neues aufzugreifen und zu integrieren.

Teil II des Buches beschäftigt sich mit dem Behandlungsangebot

der Ego-State-Therapie. Den Startpunkt setzen die prozessorientierten Ziele der Ego-State-Therapie, die gleichzeitig die Gestaltung des Behandlungsplanes ermöglichen sowie eine Orientierung innerhalb des Behandlungsverlaufes bieten. Im Anschluss daran werden die verschiedenen Formen der Aufnahme des Kontakts mit Ego-States vorgestellt und die einzelnen Interventionen der Ego-State-Therapie ausführlich erläutert.

## **Über den Autor**

**Kai Fritzsche**, Dr., Diplom-Psychologe; in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt der Behandlung von Traumafolgestörungen tätig, Lehrbeauftragter für verschiedene Fortbildungsinstitute, Mitbegründer des Instituts für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie (IfHE) in Berlin; Ausbilder und Supervisor für Ego-State-Therapie, Sprecher der Ego-State-Therapie Arbeitsgemeinschaft-Deutschland (EST-A).

John G. Watkins/Helen H. Watkins



# Ego-States – Theorie und Therapie Ein Handbuch



**Carl-Auer**

## Über das Buch

Die Ego-State-Therapie, die John und Helen Watkins in diesem Buch vorstellen, ist bei einer Vielzahl von Störungen wirksam, darunter Angst- oder Stimmungsstörungen, Posttraumatischer Stress (PTSD), Stottern, Borderline- oder Sexualstörungen. Als Brückenschlag zwischen psychoanalytischen Theorien und hypnotherapeutischen Techniken bietet sie vor allem für die Behandlung dissoziativer Identitätsstörungen eine unentbehrliche Basis. Auch angesichts von Kostendruck und Zeitmangel im Gesundheitswesen erscheint die Ego-State-Therapie als zukunftsfähige psychotherapeutische Behandlungsmethode für das 21. Jahrhundert.

*„Als kompakter, lebendiger psychodynamischer Ansatz hat die Ego-State-Therapie vielen Patienten geholfen, in kürzester Zeit wieder zu Wohlbefinden zu gelangen. Helen und John Watkins sind hervorragende Psychotherapeuten – ihr Buch wird ein Klassiker werden.“*

Erika Fromm

## 7 Ich-Zustände beim normalen Individuum

Eine Aufteilung der menschlichen Persönlichkeit kann offenbar an jedem Punkt des Differenzierungs-Dissoziations-Kontinuums stattfinden. Am einen Ende, dort, wo die Dissoziation am weitesten fortgeschritten ist, steht das spontane, unverhüllte Auftreten von Alter-Personen, wie sie für die multiple Persönlichkeitsstörung charakteristisch sind. Die Abspaltungen, die im mittleren Feld stattfinden, treten weniger offensichtlich in Erscheinung. Man kann sie aus dem Einfluss, den sie auf die Primärpersönlichkeit haben, erschließen, genauso wie viele unbewusste Motivationen sich in der Übertragung und in anderen Abwehrmechanismen zeigen (Watkins a. Watkins 1990a).

Die Voraussetzung dafür, dass sie offen gelegt und der bewussten Beobachtung zugänglich gemacht werden können, scheint irgendeine Form von Hypnose zu sein. Die Fokussierung der Aufmerksamkeit aufgrund von Suggestion erfordert es für gewöhnlich, dass der Patient zuerst in eine hypnotische Trance geführt wird. Bei Menschen, die sich leicht in eine therapeutische Hypnose führen lassen, ist meistens keine formale Induktion notwendig. Schon die Anweisung, sich zu entspannen oder sich „in einen Zustand der Hypnose zu versetzen“, kann manchmal genügen, abgespaltene Ich-Zustände zu aktivieren.

Das Auftreten abgespaltener Persönlichkeitsanteile kann spontan erfolgen (wie bei MPS-Patienten, die nicht unter Hypnose stehen), oder es bedarf vielleicht einer Suggestion wie der folgenden: „Gibt es irgendeinen Persönlichkeitsanteil in Mary, der weiß, was gestern passiert ist, als sie die Kopfschmerzen hatte?“ In diesem Moment meldet sich häufig ein neuer Ich-Zustand zu Wort.

Der Grad und die Tiefe der für die Aktivierung erforderlichen Hypnose ist von einer ganzen Reihe von Faktoren abhängig, wie zum

Beispiel vom Grad des Vertrauens zwischen Patient und Therapeut, von dem Grad der Nähe zwischen ihnen, von der Dauer der Therapie, der Stimmung des Augenblicks und der Schwere des Problems, das ursprünglich zur Entstehung des Ich-Zustandes führte, sowie von der Frage, ob der Patient leicht zu hypnotisieren ist oder nicht.

Wenn Ich-Zustände das Resultat einer Aufteilung der Persönlichkeit sind, die zustande kam, weil das ursprüngliche Problem sehr schwer und die Anpassung schwierig war, bedürfen sie einer weniger starken hypnotischen Induktion – oder, anders ausgedrückt, MPS-Patienten befinden sich in einem spontanen hypnotischen Zustand, sobald ihre Alter-Personen auftauchen. In jedem Fall ist die Hypnose das Mittel, das die Fokussierung ermöglicht und zur Entspannung führt, die wiederum dazu beiträgt, die bewussten Abwehrmechanismen zu umgehen.<sup>1</sup> Je geringer der Grad der Abspaltung ist, je mehr er sich also dem andern Ende des Kontinuums, der normalen Differenzierung, annähert, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die betreffenden Ich-Zustände die Bewusstseinschwelle durchbrechen und spontan nach außen treten. Dementsprechend ist eine stärkere oder „tiefere“ Hypnose erforderlich, damit sie manifest werden. Dies ist die Grundlage für die oft zu hörende Kritik, Ich-Zustände seien lediglich ein künstliches Konstrukt, das der Therapeut durch hypnotische Suggestion hervorgebracht habe. Dieser Kritik können wir begegnen, indem wir der Versuchung widerstehen, einen Ich-Zustand durch Druckmittel oder eindringliche Aufforderung dazu zu verführen, sich zu manifestieren. Der Therapeut und der Forscher haben ein Interesse daran zu sehen, was da ist, es geht ihnen nicht darum, ein künstliches Konstrukt in die Welt setzen.

Wir gehen grundsätzlich davon aus, dass diese normaleren Ich-Zustände entstehen, wenn die Aufteilung der Persönlichkeit zum Zwecke der Lösung von relativ normalen Lebensproblemen notwendig gewesen ist und daher der Anpassung dient – im Unterschied zu

dem ausgeprägteren dissoziativen Verhalten, das echte Multiple an den Tag legen; ihr Verhalten wurde durch eine Krise ausgelöst, bei der es oft genug ums schiere Überleben ging und die eine sehr drastische Lösung erforderte. Bei den echten Multiplen entspringt die exzessive Aufspaltung der Persönlichkeit dem Impuls, eine Missbrauchssituation zu überleben, allerdings um den Preis einer schweren Psychopathologie, die ihr gesamtes späteres Leben prägt.

Ein einfaches Beispiel für einen normalen Ich-Zustand ist der Fußballenthusiast, der während des Spiels ausruft: „Mach das Arschloch kalt!“, während er doch zu Hause ein schweigsamer, in sich gekehrter Zeitgenosse und überhaupt nicht aggressiv ist. Wir alle befinden uns in ganz unterschiedlichen Gefühlszuständen, je nachdem, ob wir wochentags in unserem Büro sitzen oder uns am Samstagabend bei einer Party amüsieren. Ja, manchmal erinnern wir uns in der darauf folgenden Woche kaum mehr daran, was sich bei der Party ereignet hat. In Übereinstimmung mit verschiedenen Forschungen in Bezug auf die stimmungsmäßige Wiederbelebung von Erinnerungen (Bower 1981; P. Watkins et al. 1982) zeigt die Erfahrung jedoch, dass solche Erinnerungen zurückkehren können, wenn zum Beispiel die Stimmung auf der Party und die entsprechenden Gefühle wieder belebt werden. Vom Standpunkt unserer Theorie von den Ich-Zuständen aus würden wir sagen, der damalige Ich-Zustand sei wiederhergestellt worden. Diese Erfahrung steht auch in Übereinstimmung mit unseren Untersuchungen zur „Affektbrücke“ (J. Watkins 1971), die wir weiter unten anhand von Fallbeispielen detaillierter darlegen werden.

Der normale Wechsel der Ich-Zustände lässt sich auch an zweisprachigen Menschen demonstrieren, die die eine Sprache in der Kindheit erlernt haben, als Erwachsene aber in einem anderen Land leben und die Sprache ihres neuen Heimatlandes fließend beherrschen.

Helen Watkins hat selbst diese Erfahrung gemacht. Sie ist in Bay-

ern, in Deutschland, geboren und sprach bis zum Alter von zehn Jahren kein Wort Englisch; als sie gerade zehn Jahre alt war, zog sie (nachdem ihr Vater gestorben war) mit ihrer Mutter in die Vereinigten Staaten, wo sie dann bei einem Onkel und einer Tante in Pittsburgh lebten.

In der öffentlichen Schule, die sie besuchte, gab es keinerlei Förderunterricht für fremdsprachige Schüler, sodass ihr nichts anderes übrig blieb, als auf eigene Faust Englisch zu lernen, so wie kleine Kinder das eben machen, indem sie zuerst das Sprechen lernen. Sie lernte Englisch also nicht so, wie man es im Fremdsprachenunterricht lernt, wo jeweils ein deutsches Wort dem entsprechenden englischen Wort gegenübergestellt wird, nach dem Schema: Die englische Entsprechung für „Baum“ ist *tree*. Helen entwickelte einfach einen neuen englischsprachigen Ich-Zustand, der die Wörter aufnahm, als ob sie zum ersten Mal sprechen lernen würde; auf diese Weise lernte sie fließend Englisch sprechen ohne die Spur eines Akzents.

Als wir vor einiger Zeit durch Deutschland reisten, sprach sie mit den Verkäufern Deutsch, und zwar so, dass diese sie für eine Deutsche hielten. Das erforderte jedoch einen Wechsel der Ich-Zustände. Als John Watkins sie fragte, in welchem Monat sie und ihre Mutter mit dem Schiff nach Amerika gekommen waren, antwortete sie „Juli“ (sie sagte also nicht *July*, sondern sprach das Wort deutsch aus). Ihr Denken befand sich in diesem Moment in einem deutschsprachigen Ich-Zustand.

Dasselbe passierte bei einem Dinner mit ein paar amerikanischen Freunden in Deutschland. Wir baten sie, die Menükarte für uns zu übersetzen. Sie zögerte ein bisschen und gab uns dann die jeweiligen englischen Entsprechungen der einzelnen Speisen, bis sie zu einem Wort kam, mit dem sie große Schwierigkeiten hatte. In der Verlegenheit sagte sie: „Ich weiß nicht, wie es auf Englisch heißt, aber es ist lang, grün, und man schneidet es in Scheiben.“ Ihr kindlicher

Ich-Zustand wusste (im Verborgenen) das deutsche Wort „Gurke“, konnte es aber nicht (manifest) in das englische Wort *cucumber* übersetzen.

Als man sie bei einem wissenschaftlichen Kongress in Konstanz während unseres Workshops fragte, ob sie nicht einen ihrer Vorträge auf Deutsch halten könne, sagte sie ganz einfach: „Ich kann es nicht. Ich habe meine Ausbildung in Englisch gemacht, und mein gesamtes wissenschaftliches Vokabular ist Englisch.“ Das Deutsch, das sie beherrschte, war die Sprache einer Zehnjährigen. Das ist ein gutes Beispiel, wie Ich-Zustände bei normalen Menschen funktionieren, denn Helen Watkins ist keine multiple Persönlichkeit.

Manchmal entwickeln Menschen einen neuen Ich-Zustand und begeben sich dauerhaft in diesen neu geschaffenen Zustand hinein; er wird zu ihrer normalen Persönlichkeit, die nun die Führung übernimmt und den ursprünglichen ausführenden Ich-Zustand vermutlich verdrängt.

Ein amerikanischer Soldat, der mit der Armee weit von zu Hause weg war, stellte fest, dass seine Frau sich immer weniger für ihn und ihre Beziehung zu interessieren schien. Einmal schrieb sie ihm, sie habe sich entschlossen, ihren Namen zu ändern und von nun an nicht mehr Louise, sondern Jenny zu heißen. Als sie sich das nächste Mal begegneten, war Jenny anwesend; sie schien die frühere Liebe, die Louise ihrem Mann entgegengebracht hatte, vollständig vergessen zu haben. Die beiden ließen sich scheiden, und die Frau war für den Rest ihres Lebens Jenny, sie behauptete sogar, jünger zu sein, als es tatsächlich der Fall war. Auch sie war keine multiple Persönlichkeit, sondern hatte sich aus einem persönlichen Grund dauerhaft von einem normalen Ich-Zustand in einen anderen begeben und ihr Leben entsprechend geändert.

## **Der ausführende Ich-Zustand, Selbstkonzept und äußere Erscheinung**

Wenn andere uns anschauen, dann sehen sie „eine Person“, ein Individuum mit bestimmten körperlichen Merkmalen, einer bestimmten Beschaffenheit der Haare und einer bestimmten Frisur, einen Menschen mit Bart oder ohne, so oder so gekleidet usw. Dies ist die Art und Weise, wie unser normaler Ich-Zustand (jener Ich-Zustand, der die ausführende Rolle übernommen hat) anderen Menschen manifest gegenübertritt. Die anderen nehmen darüber hinaus auch bestimmte Verhaltenseigentümlichkeiten wahr, Besonderheiten der Sprache, der Haltung und andere Persönlichkeitsmerkmale, die im Allgemeinen stabil bleiben, sodass der Eindruck einer gewissen Kontinuität entsteht.

Diese äußeren Attribute, die für andere sichtbar sind, werden von inneren Gefühlen, Überzeugungen, Motivationen, Werten und anderen Persönlichkeitszügen begleitet, die zusammen den Menschen ausmachen, von dem ich glaube, dass ich der- oder diejenige bin. Das ist mein *Selbstkonzept*; auch dieses Selbstkonzept ist relativ stabil. Es repräsentiert meine Gefühle in Bezug auf mein Selbst.

Wenn ein anderer Ich-Zustand ein höheres Maß an Besetzung erfährt und die ausführende Rolle übernimmt, kann auch eine neue Konstellation innerer Werte an die Stelle der alten treten. Ich definiere mich nun anders. Manchmal fühle ich mich wie „ein neuer Mensch“. Bei einer anderen Gelegenheit sage ich vielleicht: „Heute bin ich einfach nicht ich selbst.“ Manchmal stellen die anderen vielleicht fest: „Henry verhält sich, als ob er ein anderer Mensch wäre. Er ist nicht mehr so depressiv und zurückgezogen. Er scheint auf einmal aus sich herauszugehen und umgänglich geworden zu sein.“ Eine solche Veränderung geht manchmal darauf zurück, dass ein anderer Ich-Zustand die ausführende Position übernommen hat.

Während einer Dissoziation kommt es manchmal vor, dass ein Individuum die Erfahrung macht, außerhalb seines Körpers zu sein;

es nimmt seinen Körper dann als etwas wahr, das sich außerhalb seines „Selbst“ befindet, autonome Verhaltensweisen zeigt und der Selbstkontrolle entzogen ist (wie bei General Schwartzkopf, S. 60 in diesem Buch). Bei extremer Dissoziation kann eine echte multiple Persönlichkeit zum Vorschein kommen, wobei in diesem Fall die eine Alter-Person von der Existenz einer anderen vielleicht nicht einmal etwas weiß.

Menschen, bei denen ein anderer Ich-Zustand die Führung übernommen hat, verändern manchmal auch ihr äußeres Erscheinungsbild, genauso wie ihre Haltung, ihre Motivationen und Werte. Im Allgemeinen bleibt sich das äußere Erscheinungsbild der Menschen gleich, und ihr Aussehen und Auftreten sagt den anderen meist eine ganze Menge darüber, wer sie sind und wofür sie sich halten. Der Geschäftsmann trägt einen Anzug. Der Cowboy zeigt sich in Blue Jeans und nimmt seinen Cowboyhut auch im Haus nicht ab. Hippies, Professoren und Geistliche kleiden sich oft ähnlich wie andere Leute, mit denen sie sich identifizieren. Das Gleiche gilt auch für die Haare, für Haarlänge und Haarschnitt usw. sowie auch bezüglich der Frage, ob wir einen Kinnbart tragen oder einen Oberlippenbart und ob der Bart säuberlich und elegant geschnitten ist oder der Träger ihn mehr oder weniger wild wachsen lässt.

Wenn ein Individuum sein äußeres Erscheinungsbild dramatisch verändert, vermuten wir, dass sich auch innerlich etwas verändert hat. Vielleicht hat ein neuer Ich-Zustand die Führung übernommen.

Vor vielen Jahren durchlief eine meiner (J. G. W.) depressiven Patientinnen, eine Dame mittleren Alters, die stets langweilige, dunkelfarbige Kleider trug, in der Therapie eine für sie sehr wichtige Erfahrung. Ihre Depression verschwand, sie sagte, sie fühle sich „wie ein neuer Mensch“ und kaufte sofort eine Reihe schöner, heller Kleider. Ein anderer Ich-Zustand hatte die Führung übernommen.

Während meiner Zeit als Gefängnispsychologe (J. G. W.) mach-

te ich die Beobachtung, dass viele der Insassen ähnlich gekleidet waren. Sie trugen die Haare lang, ohne richtigen Schnitt, manchmal zu einem Zopf geflochten, der ihnen den Rücken hinunterhing. Sie schienen es darauf abgesehen zu haben, dass sie anders aussahen als das „Establishment“, anders eben als gesetzestreue Bürger. Mit ihrer Haartracht demonstrierten sie, dass sie sich mit den anderen Gefängnisinsassen identifizierten, Menschen, die wie sie selbst im Gefängnis waren, weil sie das Gesetz gebrochen hatten. Wie die Straßengangs in Los Angeles, die unterschiedliche Farben zur Schau stellen, identifizierten sie sich miteinander und ordneten ihr Selbstkonzept und ihre Loyalität diesem Ziel unter.

Oft erschienen Gefangene vor der Kommission für bedingte Haftentlassung und erklärten, sie hätten ihre Lektion gelernt, sie seien zu anderen Menschen geworden, man solle sie aus der Haft entlassen, denn sie wollten von nun an gute, gesetzestreue Bürger werden. Nur selten habe ich einen gesehen, der seine langen Haare geschnitten und sich von seinem Zopf getrennt hätte, kaum jemals hatte sich einer den Bart rasiert oder versuchte, es im Aussehen den Gefängnisangestellten gleichzutun, deren Schuhe glänzten, die das Haar kurz geschnitten trugen und deren Schnurrbärte sorgfältig gestutzt waren. Ich dachte jedes Mal: „Dieser Gefangene hat sich nicht wirklich verändert. Er lügt mich an, wenn er behauptet, er sei ein ‚neuer Mensch‘. Er identifiziert sich nach wie vor mit seinen Kumpeln, den anderen Gefängnisinsassen.“ Hätte er sich tatsächlich die Haare geschnitten und eine andere Frisur getragen als sie, dann hätten auch sie die Veränderung bemerkt, sie hätten sich nicht mehr mit ihm identifiziert und ihn nicht mehr mit ihren falschen Beteuerungen und Prahlereien aufgebaut und getröstet. Wenn er sich wirklich geändert hätte und ihre Werte nicht länger die seinen gewesen wären, dann hätte er sicherlich auch sein Aussehen entsprechend verändert.

Ich habe darüber keine Statistik geführt und verfüge über kein wissenschaftliches Datenmaterial – aber nur allzu oft habe ich die Erfahrung gemacht, dass diejenigen, die sich äußerlich nicht veränderten, auch innerlich unverändert waren. Wurden sie unter bestimmten Bedingungen vorzeitig aus der Haft entlassen, dann meist nur für kurze Zeit. Sie wurden bei einem neuen Vergehen geschnappt und ins Gefängnis zurückgeschickt. Sie waren nicht wirklich rehabilitiert.<sup>2</sup>

Ein prominenter „Freeman“<sup>43</sup> aus dem Westen war für die privaten Milizen, die sich in vielen Bundesstaaten in Opposition zur Bundesregierung organisiert haben, zu einer Art Nationalheld geworden. Er hatte die Hypothekenzinsen auf seine Ranch nicht gezahlt, hatte sich jahrelang geweigert, Einkommenssteuer zu zahlen, und war nicht bereit, einen Führerschein zu machen oder sich eine behördliche Zulassung für sein Auto zu beschaffen. Er hatte gegen die gerichtlichen Anordnungen Widerstand geleistet und die Vollstreckungsbeamten bedroht. Bärtig, bewaffnet und voller Trotz, forderte er die Gesetzeshüter monatelang heraus, sie sollten doch kommen und ihn holen, wenn sie es wagten; als sie ihn genügend in die Enge getrieben hatten, floh er in einen anderen Bundesstaat. Zu diesem Zeitpunkt wurde die Hypothek auf seine Ranch für verfallen erklärt, und die Ranch wurde versteigert.

Er war in seiner Gemeinde sehr beliebt und kehrte nach einigen Monaten freiwillig zurück. Dann stellte er sich dem Gericht, und er und seine Söhne händigten ihre Gewehre den Behörden aus. Als er später vor Gericht erschien, war sein Bart abrasiert, und er trug einen konservativen Anzug, wie ihn die Geschäftsleute tragen. In den Zeitungen hieß es, er sei „in Sprechen und Aussehen vollkommen anders“ geworden. Er musste vor dem gleichen Richter erscheinen wie zuvor und akzeptierte sämtliche Auflagen, die das Gericht erließ, einschließlich der Anmeldung von Einkommenssteuerrückzahlun-

gen, und er sprach den Richter respektvoll mit „Sir“ an. Der Mann wurde wegen „kriminellen Syndikalismus“ und „Behinderung des Gerichts“ verurteilt und für 100 000 Dollar Lösegeld, die seine Eltern aufbrachten, freigelassen. Der Richter stellte fest, dass er zugestimmt hatte, sich von einem Anwalt vertreten zu lassen, und sagte, er und seine Familie zeigten „eine gewisse Einsicht von ihrer Seite“. Als der Verurteilte gefragt wurde, warum er nachgegeben habe, antwortete er: „Ich möchte tun, was recht ist, weil ich die Beziehung zu den Menschen, die mich lieben, nicht aufs Spiel setzen will.“

Angesichts dieses Falles erheben sich viele Fragen. Geht es hier um eine wirkliche Herzensveränderung, oder handelt der Mann lediglich nach den Anweisungen seines Anwalts, um einen guten Eindruck zu machen? Haben wir es hier mit echter Rehabilitation zu tun? Hat ein neuer Ich-Zustand die Führung übernommen? Wenn ja, wird der Wechsel von Dauer sein, oder wird der Mann zu seinem gewalttätigen Verhalten zurückkehren? Was könnte zu einer so offensichtlichen Veränderung beigetragen haben? Kann Liebe die Persönlichkeitsstruktur so grundlegend verändern? Nur die Zeit kann darauf eine Antwort geben. Die Theorie der Ich-Zustände bietet jedoch tatsächlich eine Erklärungsgrundlage, die uns einen solchen Übergang von einem Verhalten in ein anderes verstehen hilft.

Fälle wie dieser geben Anlass für vielerlei Fragen in Bezug auf Veränderungsprozesse und Rehabilitation bei antisozialen Individuen. Unter den Gefängnisinsassen habe ich (J. G. W.) viele Menschen mit dissoziativen Störungen gesehen, bei denen die Frage, ob ihr kriminelles Potenzial zum Ausbruch kam oder nicht, davon abhängig war, welcher von verschiedenen Ich-Zuständen zu einem bestimmten Zeitpunkt gerade die ausführende Position innehatte. Häufig gab es unmittelbar vor der Tat einen Wechsel, in dessen Verlauf eine kriminelle Handlung von einem feindseligen, bössartigen und wütenden Ich-Zustand begangen wurde. Möglicherweise war die Stelle

dieses Ich-Zustands zeitweilig von einem gutartigeren Ich-Zustand eingenommen worden, der ganz gut in der Lage war, im Rahmen der gesellschaftlichen Moralvorstellungen zu funktionieren. Solche Veränderungen können ihre Wurzel in einer echten MPS-Pathologie haben (J. Watkins 1984). In manchen Fällen jedoch haben wütende, aber „normalere“ bösertige Ich-Zustände zeitweilig die Exekutive übernommen (Watkins a. Watkins 1988).

Auch im positiven Sinne können neue Ich-Zustände entwickelt und inkorporiert werden, die dann mehr oder weniger dauerhaft die ausführende Rolle übernehmen. Das tritt an manchen historischen und literarischen Beispielen deutlich zutage. Saulus von Tarsos wandelte sich und wurde zu Paulus. Bei Buddha, der bis dahin so etwas wie ein prinzlicher Playboy gewesen war, vollzog sich ein Wechsel der ausführenden Ich-Zustände, und er begründete eine neue Religion, in der die Güte an oberster Stelle stand. Und in dem Roman *Les Misérables* (dt.: *Die Elenden*) von Victor Hugo wurde der Galeerensträfling Jean Valjean davor bewahrt, der elendeste aller Menschen zu werden, und wandelte sich aufgrund des Einwirkens eines menschenfreundlichen Priesters, dem er ein paar Kerzenhalter gestohlen hatte, zum „besten“ aller Menschen. Die Psychodynamik dieser Interaktion ist von Alexander und French (1946, p. 68 ff.) außerordentlich eindrucksvoll geschildert worden.

Auch ist bekannt, dass die Inkorporation eines neuen und konstruktiveren Rollenmodells, wie es zum Beispiel ein aufgeschlossener Polizist oder ein Trainer beim Sport für einen Jugendlichen sein kann, schon das Leben vieler Personen verändert hat. Vielleicht spielt die Introjektion eines neuen, stabilen ausführenden Ich-Zustandes, der nach Inhalt und Rollenfunktion konstruktiver ist als die bisherigen, dabei eine wesentliche Rolle. Welchen Beitrag die Ego-State-Theorie und -Therapie zur Lösung solcher sozialen Probleme leisten könnte, ist noch nicht genügend erforscht.

## **Weit verbreitete Ego-State-Probleme bei normalen Menschen**

Verborgene Ich-Zustände können bei normalen Menschen manchmal die Ursache für vorübergehende Störungen, wie Angstanfälle oder psychosomatische Schmerzen, sein oder das Verhalten, wie zum Beispiel die sportlichen Leistungen, beeinträchtigen. Ein früherer Schüler von uns arbeitet als Sportpsychologe mit einem größeren Baseballteam, insbesondere mit den Werfern. Er hat festgestellt, dass häufig, wenn ein Werfer ein Tief hat, dies mit der Einwirkung eines verborgenen Ich-Zustandes zu tun hat, der den Betroffenen aus welchen Gründen auch immer zu „bestrafen“ versucht. Sobald der Konflikt im Rahmen einer Therapie der Ich-Zustände durchgearbeitet war, erlangte der Spieler seine normale Funktionsfähigkeit wieder (Ritchi Morris, Ph. D., persönliche Mitteilung 1985).

## **Über die Autoren**

**John G. Watkins**, Prof. Dr. em., war von 1964 bis 1987 Professor für Psychologie und Direktor der klinischen Ausbildung an der Universität von Montana, USA. John Watkins ist Mitbegründer der International Society for Clinical and Experimental Hypnosis (SCEH) und zählt zu den Pionieren der Hypnotherapie.

**Helen H. Watkins**, M. A., Klinische Psychologin, war 30 Jahre als Betriebspsychologin am Beratungszentrum der Universität von Montana tätig. Bis zu ihrem Tod im Jahr 2002 führte sie eine Praxis für Ego-State-Therapie, vorrangig für die Beratung von Mitarbeitern im Gesundheitswesen.



Wiltrud Brächter (Hrsg.)

# Der singende Pantomime

Ego-State-Therapie und  
Teilarbeit mit Kindern und  
Jugendlichen



## Über das Buch

Dieses Buch vermittelt erstmals einen Überblick, wie in der Kinder- und Jugendlichkeitstherapie mit Teilekonzepten gearbeitet werden kann. Dabei bezieht es sich nicht nur auf Ego-State-Therapie nach John und Helen Watkins, sondern auch auf Teilemodelle aus hypnosystemischer, narrativer und Gestalttherapie sowie Psychodrama.

Wiltrud Brächter und ihre Mitautoren zeigen Möglichkeiten der Telearbeit bei Trauma, Angst und Verlust auf und vermitteln Konzepte für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, mit deren Hilfe auch verborgene und abgewehrte Ich-Zustände erreicht werden können. Das Besondere dieses Bandes liegt in der Verbindung der Teilletherapie mit den bewährten Methoden der Kinder- und Jugendlichkeitstherapie wie Sandspiel, Handpuppen, Kunsttherapie oder szenischem Spiel.

*„Wiltrud Brächter und ihre Kollegen bieten viele ermutigende Beispiele dafür, dass man Bewährtes und Vertrautes aus anderen Konzepten wunderbar und sehr effektiv noch besser machen kann, wenn man es in konsistenter Weise mit Ego-State-Konzepten integriert.“*

Dr. med. Gunther Schmidt

Mit Beiträgen von: Alfons Aichinger • Peter P. Allemann • Bärbel Benzel • Hiltrud Bierbaum-Luttermann • Wiltrud Brächter • Malene Budde • Jenny da Silva • Eva Ferstl • Elzette Fritz • Kai Fritzsche • Woltemade Hartman • Siegfried Mrochen • Zita Stoltenberg-Zehnder • Charlotte Wirl • Silvia Zanotta.

# **Kunstvoll und spielend leicht – Telearbeit mit Figuren und szenischen Möglichkeiten**

*Peter Allemann*

Das Psychodrama (vgl. z. B. Aichinger 2010, 2012) mit seinem Reichtum an therapeutischen Interventionsmöglichkeiten hat mich und meine Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien wesentlich geprägt.

Psychodramatisches Arbeiten haucht unseren Persönlichkeiten Leben ein. Persönlichkeitsteile werden so zu Figuren, die sich auf einer äußeren Bühne in einem szenischen Raum begegnen, oft miteinander im Streit liegen oder sich gar nicht kennen und sich dann neu aufeinander beziehen und gemeinsam Lösungsideen entwickeln können.

In der Hypnotherapie und in der Ausbildung und Vermittlung von hypnosystemischen Konzepten lernte ich, die Aufmerksamkeit auf die innere Bühne zu lenken, auf das Geschehen der inneren Bühne zu achten und mich davon leiten und inspirieren zu lassen.

Die folgenden Beispiele erzählen von Kindern, Jugendlichen und Familien, mit denen ich einmal auf der äußeren Bühne, ein anderes Mal auf der inneren Bühne gesucht und geforscht habe, immer mit dem Ziel, die eigenen Persönlichkeitsteile wahrzunehmen und mit ihnen einen wertschätzenden Umgang zu finden.

## **Lars**

Als Lars zu mir kam, war er zehn Jahre alt. Seine Familie lebte recht isoliert. An den Wochenenden wurden die Großeltern besucht, andere Unternehmungen fanden selten statt. In der Schule hatte Lars kaum Kontakt, er wurde von seinen Schulkameraden eher gemieden.

Ich erzählte Lars, dass ich oft in der ersten Sitzung mit den Kindern Fährmann spiele: »Die Kinder spielen jeweils Leute, die ein neues Land entdecken möchten, z. B. das Mut-Land oder das Schlaf-Land oder das Freundschafts-Land. Ich als Fährmann bringe dann die Entdecker über den Fluss, der dazwischen liegt.«

Mit Tüchern und Seilen gestaltete ich einen Fluss, schlüpfte in die Rolle des Fährmanns und wartete auf meinen neuen Passagier. Lars kam zögernd. Am Ufer sitzend, erzählte er mir, dass er Kinder suche, die mit ihm spielen. Er wolle nicht in ein neues Land. Er wolle da leben, wo er herkomme, jedoch mit Kindern, die mit ihm spielen. Ich lobte seine Idee: »Oft ist es doch so, dass die Leute immer wieder etwas Neues suchen. Es freut mich, dass du dorthin, wo du herkommst, gerne wieder zurückgehen willst. Wir können auch eine Tagesexpedition ins Freundschafts-Land planen und dabei interessante Beobachtungen machen. Vielleicht nimmst du dann einige Ideen mit, die dir helfen können, in deinem Herkunftsland andere Kinder zum Spielen zu finden und mit ihnen Spaß zu haben.« Die Idee einer Tagesexpedition gefiel Lars.

Noch in dieser Sitzung, mit aktiver Beteiligung seiner Eltern und seines jüngeren Bruders, entwarfen wir eine Karte des Freundschafts-Landes mit wichtigen Elementen: dem Adlerfelsen mit dem Fernrohr, einem guten Beobachtungsposten; der Zirkuswiese, auf der sich Zauberer, Künstler und Musikanten treffen; der gemütlichen Hängematte, wohin man sich zurückziehen kann; der Ideensäule; dem Beutel mit Steinen und Glaskugeln zum Spielen; der Quelle mit dem Mutwasser; usw.

Neue Selbstbilder und neue Persönlichkeitsteile entstehen durch bildhafte Vorstellung der Lösungen und Lösungsschritte. Die neuen Bilder, Szenen ermöglichen dem Unbewussten, Anregung zu bekommen, brachliegendes Wissen und Ressourcen zu entdecken und dem Bewussten zur Verfügung zu stellen.

Laden wir ein Kind dazu ein, seine zu entwickelnden Teile in einer gespielten Szene zu entdecken, erweitert es nicht nur seine inneren Vorstellungen, sondern übt im So-tun-als-ob neue Handlungsmuster und Rollen ein.

Der szenische Raum, auch wenn er nur rudimentär gestaltet ist, wird zu einem solchen »Möglichkeitsraum«, in dem das Kind neue Teile entdecken kann.

Mit Lars und seiner Familie spielten wir Zirkus. In den Einzelsitzungen übte ich mit Lars Zauberkunststücke ein. Wir trainierten einen für ihn wichtigen Persönlichkeitsteil: sich zu zeigen. Die Familie bekam die Aufgabe, das soziale Netz zu erweitern und Nachbarkinder zu einem kleinen Zirkusfest einzuladen.

### **Simona, erster Teil**

Simona war 15 Jahre alt, als sie zusammen mit ihrer Mutter zu mir in meine Praxis kam. Sie zitterte am ganzen Körper und begann gleich zu weinen, als ich sie nach ihrem Befinden fragte. Sie empfinde nur Angst, Angst, Angst. Angst vor der Zukunft, Angst, erwachsen zu werden.

Die Mutter hatte mir bereits am Telefon erzählt, dass Simona jeden Abend stundenlang im Bett weine. Bei der Vorstellung, mit ihren Kolleginnen (Klassenkameradinnen) auf Klassenausflug zu gehen und eine Woche lang von zu Hause weg zu sein, werde sie von panischen Ängsten gepackt. Alle paar Tage bemerke Simona Symptome einer schweren Krankheit, obwohl verschiedene medizinische Untersuchungen dies jeweils nicht bestätigen konnten.

Auf ihre Ängste angesprochen, sagte Simona: »Ich sehe nur eine graue Wand vor mir, wenn ich daran denke, dass die Schulzeit zu Ende geht und ich einen Beruf wählen muss.« Ihre Ängste waren zu jener Zeit so groß, dass sie den Zugang zu ihren Ressourcen und Fähigkeiten verloren hatte.

Ich holte meine Moderationstafel, legte ein graues Tuch darüber

und bat Simona, sich vor die Wand hinzustellen und ihren Blick auf die »graue Wand« zu richten.

»Ist es so, wie du es erlebst?«, fragte ich sie. Sie stimmte zu. Sie fühlte sich verstanden. Die räumlich-szenische Konkretisierung ihrer Empfindungsbeschreibung gaben Simona die Möglichkeit, in ihr eigenes Bild »der grauen Wand« einzutreten, sich bestätigt zu fühlen in dem, was sie fühlte.

In meiner psychotherapeutischen Arbeit achte ich auf solche Äußerungen, Schlüsselwörter oder Schlüsselsätze. Ich inszeniere solche Sprachbilder wie oben oder lasse die Kinder und Jugendlichen sie sich in Trance vorstellen. Eine Szenerie kann verändert werden, oder man kann in diesem konkreten Stück Welt neue Verhaltensweisen ausprobieren.

»Was ist hinter der Wand?«, fragte ich Simona. »Die Welt der Erwachsenen«, antwortete sie. Pause. »Ich weiß: Ich muss dorthin. Doch ich kann nicht. Die Wand versteckt mir den Weg.«

Weinend erzählte sie, dass sie auch nicht hinüberwolle. Sie bleibe lieber in der Welt der Kinder und Jugendlichen. Die Szenerie wurde erweitert. Die Wand trennte nun die Welt der Erwachsenen von der Welt der Kinder und Jugendlichen.

Simona stand an dieser Grenze und sah (im wörtlichen Sinn!) keine Möglichkeit, den Übergang von der Kindheit über die Gegenwart als Jugendliche in die Zukunft als Erwachsene zu finden. Ich bat die Mutter, sich auf die andere Seite der grauen Wand, also in den Raum der Erwachsenen, zu begeben.

Als ich ihr ein paar Fragen stellte und Simona die Stimme ihrer Mutter hinter der Wand hörte, ohne sie jedoch zu sehen, musste sie schmunzeln.

Dann beklagte sie sich, dass ihre (alleinerziehende) Mutter viel zu viel arbeite und für sie oft nicht erreichbar sei.

Nun bat ich die Mutter, zusammen mit Simona in den Kindheits-

raum zurückzugehen. Simonas Stimme und ihr ganzer Ausdruck wurden entspannter und lebendiger, als sie mit ihrer Mutter wieder in ihrer Kindheit war. Sie erzählte von ihren Freundinnen, von der Party am vergangenen Wochenende. Sie berichtete vom Dorf, in dem sie lebten, als sie noch als Familie zusammen waren, von ihrem Hund, den Großeltern und der sechsjährigen Simona, die sie damals war, umgeben von Wärme und Geborgenheit.

Am Schluss dieser Sitzung schlug ich Simona vor, ein Buch zu gestalten, für jedes Lebensjahr eine Seite, beginnend mit ihrer Geburt. Ich regte sie an, Menschen aus ihrer Familie oder ehemalige Nachbarskinder zu interviewen, diese Berichte zu den eigenen Erinnerungen ins Buch zu schreiben und passende Fotos dazuzukleben.

Wir entwarfen noch den Buchumschlag: Das »Simona-Buch« war geboren.

Es machte Simona Spaß, den Vater, die Mutter, die Großmutter, den Unterstufenlehrer, die Jugendleiterin zu interviewen und sich mit allen wieder zu vernetzen. Ihr inneres Bild wurde wieder vollständig. So meinte sie eines Tages: »Meine Eltern sind zwar geschieden. Wir sind auch weggezogen, an einen neuen Ort. Aber im ›Simona-Buch‹ ist alles wieder da. Das, was war – und das, was ist.«

### **Simona, zweiter Teil**

Einige Sitzungen später klagte sie, dass es immer noch Tage gebe, an denen sie eine richtige »Heulsuse« sei. Es gebe dann nur noch sie und die »Heulsuse«.

Mit Tüchern und einem Stuhl gestalteten wir in Lebensgröße die »Heulsuse« und schufen so die Gelegenheit, diesem personifizierten Teil auf der äußeren Bühne zu begegnen. Auf meine Aufforderung, sich in Bezug auf die »Heulsuse« einen Platz zu suchen, kroch Simona unter ein Tuch und erlebte, wie sehr die »Heulsuse« sie an sol-

chen Heultagen umfasste. Sie wollte etwas ändern, wusste jedoch noch nicht, was.

In solchen Augenblicken ist die Änderungsmotivation hoch. Die gespielte Szene lässt einen spüren, dass man etwas anders will. Ich nutze diesen Augenblick jeweils mit erweiternden Vorschlägen. Hier verglich ich ihre beklagten Stimmungen mit einer Hausbesetzung:

»Die ›Heulsuse‹ besetzt an bestimmten Tagen dein Haus und führt sich so auf, als ob sie da das Sagen hat.« Ich sprach ihre innere Regisseurin/Hausbesitzerin an und schlug ihr vor, weitere Gäste einzuladen.

Als Erstes kam »die Coole« dazu. Die durfte auf keiner Party fehlen. Simona schlüpfte in diesen Teil und stellte sich vor: »Das Leben ist wunderbar. Es hat gar keinen Sinn, sich Sorgen zu machen. Es kommt so oder so, wie es kommen muss. Wichtig ist, das Leben zu genießen.« Sie lud dann die »Heulsuse« ein, auch mitzumachen oder wenigstens zur coolen Musik zu tanzen. So meinte Simona in der Rolle der »Coolen«: »Es tut dir sicher gut, etwas Ablenkung zu haben.« Wir sammelten Ideen, was Simona tun könnte, damit die »Coole« sich zeigen konnte: mit ihrer älteren Schwester ins Kino gehen, für sich ein Schaumbad nehmen, coole Musik hören, TV schauen usw. Simona war aber noch nicht ganz zufrieden. Sie wollte unbedingt »die Kritische« noch einladen.

Die »Kritische« erzählte, dass Simona vor einigen Tagen erst durch die »Heulsuse« gemerkt hatte, dass sie mit ihren Schularbeiten überfordert sei. Die »Coole« hätte da vielleicht nur gesagt: »Macht doch nichts, wenn du die Schularbeiten nicht dabei hast!«

Erst dank der »Kritischen« habe Simona gemerkt, dass sie ihre Freundin um Hilfe bitten könnte.

Die »Kritische« bekam nun die Aufgabe, in schwierigen Momenten der »Heulsuse« und der »Coolen« kritische Fragen zu stellen, um so als Simona jeweils herauszufinden, was im Moment für sie gut war.

Simona hatte ein neues Team gebildet. Immer wieder riefen wir die drei auf die Bühne.

Die »Heulsuse« heulte und gab Hinweise, wenn sie überfordert war, die »Coole« brachte Farben und Leichtigkeit ins Geschehen, die »Kritische« sorgte dafür, dass Simona die »Coole« und auch die »Heulsuse« als unterschiedliche, jedoch sie unterstützende Persönlichkeitsteile wahrnehmen und wertschätzen konnte. Simona als Regisseurin entwickelte Schritt für Schritt ihre Kompetenzen. Mit geschickter Hand führte sie ihr inneres Team und wurde mutig, die so gefundenen Ideen auch auf der äußeren Bühne, in ihrem Alltag, auszuprobieren.

## **Finn**

Zur ersten Sitzung kam der achtjährige Finn in Begleitung seiner Familie: Mutter, Vater, siebenjährige Schwester. Es war bei ihm ADHS diagnostiziert worden, und er sollte psychotherapeutische und medikamentöse Unterstützung bekommen.

Die Eltern erzählten, dass bei einem Rundgespräch mit den Lehrern beklagt worden war, dass Finn ohne ersichtlichen Grund während des Unterrichts aufstehe und im Klassenzimmer herumgehe. Während des Unterrichts sei er unkonzentriert, seine Blicke würden das Weite durch das Fenster suchen statt das Nahe auf der Wandtafel. Als ich in dieser ersten Sitzung die ratlosen Eltern und die beiden braven Kinder vor mir hatte, kam es mir vor, als säßen vier Schulkinder in meiner Praxis, geknickt von Misserfolgen und Tadel.

Deshalb schlug ich vor, miteinander »Schule« zu spielen. Es gebe nämlich eine Schule, die für sie erfunden worden sei. Eine Schule, in der man plötzlich Zusammenhänge verstehen und Aufgaben lösen könne, obwohl man sie bis kurz vor der Schulhaustüre nicht verstanden hatte.

Mit ein paar Handgriffen richteten wir ein Schulzimmer ein.

Ich schlüpfte in die Rolle des Lehrers und begrüßte meine Schüler herzlich: Finn, Sara, Papa und Mama.

Dann bat ich meine »Schüler und Schülerinnen«, mit Buntstiften folgenden Satz zu schreiben: »Bravo! Super, was du kannst!«

Nun sammelten wir für jeden »Schüler« alles, was den »Mitschülern« dazu einfiel.

Zum Papa: Auto reparieren, die beste Pizza der Welt backen, Geld verdienen.

Zur Mama: trösten, gut zeichnen, schnell rennen. Zu Finn: spielen und basteln, fröhlich sein.

Zu Sara: anderen Geschenke machen, Schachteln bunt bekleben.

Dank dieser »ersten Lektion« erlebte jedes Familienmitglied: Wir vier haben auch Fähigkeiten, die sich sehen und zeigen lassen.

Dann lud ich Finn zu folgender Reise in die Zukunft ein: »Stelle dir vor, wie sich in einem halben Jahr ein Buchfink vor dem Schulzimmer auf die Fensterbank setzt und im Zimmer einen Jungen entdeckt, der einen gelben Pullover und Jeans trägt [Finn war jetzt so gekleidet]. Aufmerksam und zugleich vergnügt sitzt dieser Junge da und löst eine Matheaufgabe nach der anderen.« Dann bat ich Finn, das Bild zu zeichnen, das der Buchfink sehen konnte.

Die Eltern und die Schwester regte ich an, etwas zu malen, was sie Finn schenken möchten, damit er so klar und aufmerksam wie in diesem Zukunftsbild auf der Schulbank sitzen kann.

Finn zeichnete sich in der Schulklasse, aufmerksam nach vorne zur Tafel blickend, auf der geschrieben stand: »Bravo! Gut gemacht!« Sara zeichnete einen Adler, Mama ein Haus mit verschiedenfarbigen Fensterläden, Papa einen Berg mit einer Serpentine. Finn stellt sein Werk als Erstes vor. Er habe »Bravo! Gut gemacht!« auf die Tafel geschrieben, weil er immer so große Freude habe, wenn ihm etwas gelinge und die Lehrerin ihn lobe.

Ich gab Finn nun folgende Hausaufgabe: »Erzähle jeden Abend

jemandem aus der Familie von drei Erfahrungen, zu denen ›Das habe ich gut gemacht‹ passt. Für jede Erzählung darfst du dann eine Nuss in ein Gefäß legen. Sobald das Gefäß voll ist, lädt die Familie zu einem kleinen Fest ein.« Selbstverständlich wollte seine Schwester mitmachen, und die Eltern waren bereit, zwei Gefäße aufzustellen und genügend Nüsse zu kaufen.

Sara stellte nun ihre Zeichnung vor: »Der Adler fliegt hoch oben und kann alles sehen. Wenn er eine Maus oder ein anderes Kleintier sieht, lässt er sich plötzlich fallen und packt seine Beute.« Sie wünschte Finn, dass er so zielsicher wie der Adler aufpassen könne.

Den Adler schnitt Finn aus und klebte ihn auf sein Etui. Dadurch wurde der Adler ein äußerer Helfer, der ein Mitglied seines inneren Teams stärkte: »Ich kann aufmerksam sein wie ein Adler.«

Der Vater wünschte Finn mit seiner Zeichnung Ausdauer, die Ausdauer, die man braucht, um oben auf dem Berg anzukommen. Nach kurzem Gespräch ergänzte Finn diese Zeichnung mit ein paar Raststätten: Es darf auch Pausen zum Auftanken geben. Das Bild des Vaters wollte Finn dort aufhängen, wo er jeweils Schulaufgaben erledigt.

Die bunten Fensterläden hatte die Mutter so gezeichnet und eingeschnitten, dass man sie öffnen und schließen konnte. Sie ordnete verschiedene Fähigkeiten von Finn den verschiedenen Fenstern zu. Das mit den roten Fensterläden versehene Fenster war für seine Neugier für alles, was mit der Natur zu tun hatte, oder hinter dem blauen Fensterladen verbarg sich seine Fähigkeit, ruhig zuzuhören usw. Sie wünschte Finn, dass er immer nur einen Fensterladen aufs Mal öffnen würde.

Daraus entstand ein nächster Vorschlag: Finn wird jeden Tag einen farbigen Fensterladen öffnen. Mit der Mutter bespricht er dann, in welcher Situation er diese Fähigkeit brauchen und einsetzen will. Zum Beispiel: »Ich öffne heute den blauen Fensterladen. Ich

kann heute während der Deutschlektion gut zuhören.«

Zufrieden und reich beschenkt ging die Familie wieder zurück in ihren Alltag. Auch noch einige Monate später verhielt sich Finn in der Schule überraschend konzentriert und ruhig.

## **Lena**

Lena war neun Jahre alt, als sie mit ihrer Schulklasse in die Berge zum Skifahren fuhr. So war es jedenfalls geplant. Nach zwei Tagen mussten die Eltern sie nach Hause holen. Was war geschehen? Lena, die auch zu Hause in ihrem Essverhalten sehr wählerisch war, aß im Skiurlaub praktisch nur Brot oder Nudeln. Die Köchin versuchte mit Druck und Zwang, Lena zum Essen zu bringen. Lena war stärker im Verweigern und musste nach Hause. Und von dem Tag an ging sie nie mehr auf Klassenausflüge mit, unabhängig davon, ob die einen Tag oder mehrere Tage dauerten. Sie weigerte sich auch, bei Freundinnen oder Verwandten zu übernachten.

Als Lena mit ihren Eltern und ihrem 14-jährigen Bruder zu mir in die Praxis kam, war sie zwölf Jahre alt. Die Eltern waren entschieden der Meinung, dass Lena nun lernen müsse, auswärts zu übernachten. Lena war nicht grundsätzlich dagegen. Ihre Hauptsorge war, wieder gezwungen zu werden, Dinge essen zu müssen, die sie nicht mochte. Zuerst deutete ich Lenas »Verweigerung«: »Lena schützt sich vor Übergriffen, indem sie zu Hause bleibt und auf neue soziale und kulinarische Erfahrungen verzichtet. Sie schützt sich und ihre Integrität.« Nach dieser wertschätzenden Umdeutung zeichnete ich auf einen Flipchartbogen ein Fabrikgebäude und wandte mich Lena zu:

»Viele Industriebetriebe haben eine Forschungsabteilung, in der nach neuen Produkten geforscht wird. Hier wird auch geprüft, ob und wie bestehende Produkte verbessert werden können. Oft stelle ich mir vor, dass Menschen wie du und ich auch so etwas wie eine Forschungsabteilung in sich tragen: Wir sind neugierig, probieren

etwas aus, wir wägen ab, ob etwas zu uns passt, entdecken, was uns schmeckt, was wir gerne tun oder eben nicht. Viele noch unbekannte Dinge lernen wir erst schätzen, wenn wir uns Zeit nehmen, sie kennenzulernen und sie so zu verändern, dass sie zu uns passen.

Deine Forschungsabteilung ist seit einiger Zeit geschlossen. So kommt es, dass du keine neuen Produkte mehr prüfst und nichts Neues kennlernst, das dir schmeckt, vielleicht sogar überraschend gut. Ich schlage dir vor, statt nur zu sagen, ›Das schmeckt!‹ oder ›Das schmeckt nicht!‹, deine Forschungsabteilung wieder zu eröffnen und auf neue Entdeckungen gespannt zu sein.«

Man kann sich vorstellen, dass die Idee, ihre Ja-Nein-Strategie aufzuweichen, bei Lena nicht sofort auf große Zustimmung stieß.

Neugierig zu sein, etwas auszuprobieren, das musste sie wieder lernen. Mithilfe der Familie und des Versprechens aller Beteiligten, sie zu nichts zu zwingen, beschlossen wir folgendes Projekt: »Lenas Forschungsabteilung«. Ich ließ die Familie einige Formen auf Karten zeichnen: Wellen, Sterne, Kreise usw. Dann malten sie Farbkarten: rote, blaue, grüne, grün-blaue und andere.

Die Mutter wurde zur Forschungsassistentin gewählt mit folgender Aufgabe: »Dreimal in der Woche zieht Lena je eine Farbkarte und eine Formkarte. Gemeinsam wird dann gerätselt, was an Essbarem oder Trinkbarem zu der gewählten Form und gleichzeitig zur gewählten Farbe passen könnte.«

Als Erstes zog Lena die rote Karte und einen Stern. Die Familie suchte nun etwas, das zu beiden Kriterien passte, und wurde fündig: rote Paprika (von oben gesehen, haben Paprika oft ein sternförmiges Aussehen).

Das erste Menü für die Forschungsabteilung wurde in Auftrag gegeben: rote Paprika (in der Schweiz: Peperoni) mit Fleischfüllung. Es war spürbar: Spaß und Neugier waren bei allen Beteiligten geweckt worden, mit guter Beteiligung von skeptischen Anteilen.

Lena, die Chefin der Forschungsabteilung, musste diese neuen Produkte natürlich bewerten: Die Note 6 oder 7 bekamen die Produkte, zu denen sie sagen konnte: »Schmeckt. Wow! So was Gutes!« Die Note 1 oder 2 bekamen die Produkte, die ihr nicht schmeckten oder die sie als ungenießbar empfand. Mit 3, 4 oder 5 wurden die Produkte bewertet, die man zur Not essen kann.

Wir beschlossen, das Projekt während 15 Wochen durchzuführen und rechneten aus, dass Lena in dieser Zeit 45 neue Produkte durch ihre Forschungsabteilung prüfen konnte.

In Wirklichkeit wurden dann über 140 Getränke und Speisen getestet. Lena fand solche, die ihr richtig gut schmeckten. Andere waren keine eigentliche Entdeckung, wie z. B. die Aprikosenmarmelade, die ihrer geliebten Erdbeermarmelade sehr ähnlich war.

Ihr Bruder schlüpfte oft in die Rolle des Vorkosters. Er sagte dann voraus, wie hoch oder wie tief Lena die Neuigkeit bewerten werde. Er trug in seiner Art dazu bei, dass Neugier und spielerische Freude in der Familie Dauergäste wurden.

Lena war wieder im Kontakt mit ihrem Persönlichkeitsteil »Neues wagen, neugierig sein«, und ihre Familie gab ihr den sicheren Rahmen dazu.

Lena kam weiterhin alle 14 Tage zu Einzelsitzungen.

Mit Tierfiguren nahmen wir das erweiterte Thema »Neues wagen, neugierig sein« auf. Es hieß jetzt: »Mutig auf andere Menschen zugehen und mit ihnen in die Welt hinausgehen«.

Für sich wählte sie das Pferd und meinte: »Das Pferd passt zu mir, weil es immer wieder gerne nach Hause in seinen Stall kommt und am liebsten mit anderen Pferden zusammen ist.«

Für den Teil »Ich sage nein!« wählte sie einen Hund, der als Wachhund angestellt war.

Für den entdeckenden Teil wählte sie das Fohlen und kommentierte: »Ich habe das Fohlen gewählt, weil es gerne einmal die Welt

entdecken will. Es ist jedoch erst geboren und will jetzt noch bei der Mutter bleiben.«

Ich regte die Mutter und Lena an, dem Fohlen die Welt zu zeigen, mit ihm die Welt zu entdecken. So planten Mutter und Tochter kleine Ausflüge in die Stadt und entdeckten Futterplätze, Wiesen und Felder zum Laufen und Springen in Form von Cafés und Kleiderboutiquen. Den Wachhund brauchte sie nicht mehr so unbedingt. Es war ihr wichtig zu wissen, dass sie Nein sagen durfte und dass ihre Familie ihr Nein respektierte.

Stolz und erleichtert rief mich die Mutter eines Tages an und erzählte, dass Lena ohne Problem mit ihrer Schulklasse an einer Expedition teilgenommen hatte. Das Fohlen reifte zu einem Jungpferd heran.

### **Tims Mutter**

Die Schulpsychologin empfahl Frau B., der alleinerziehenden Mutter von Tim, eine Erziehungsberatung, da sie mit ihrem neunjährigen Jungen immer wieder heftige Auseinandersetzungen hatte.

Frau B. berichtete, dass die Lehrerin Tim als frech und aufmüpfig erlebe. Er beschäftige sich mit tausend Dingen gleichzeitig und müsse immer das letzte Wort haben. Ich hörte ihr aufmerksam zu und bat sie dann, aus meiner Sammlung ein Tier zu wählen, das zu ihren Gefühlen in schwierigen Situationen mit Tim passen könnte.

Sie wählte ein Krokodil und meinte: »Ich bin dauernd im Kampf mit ihm. Ich muss viel häufiger die Zähne zeigen, als mir lieb ist. Dazu kommen die Klagen der Schule, was mich bissig (ärgerlich) stimmt.«

Darauf schlug ich vor, ein Tier zu wählen, das zu dem passt, wie sie sich lieber fühlen würde. Sie wählte einen Delfin und sagte: »Tim kann auch so anhänglich sein. Das ist jeweils sehr schön für mich. Ich fühle mich dann wie ein Delfin im Wasser, friedlich, gesellig, verspielt.«

Für Tim selber wählte sie einen Tintenfisch und kommentierte:

»Das passt genau zu Tim. Er macht unzählige Dinge gleichzeitig, ist dauernd in Bewegung und will seine eigenen Wege gehen.«

Ich schlug ihr vor, eine kleine Forschungsreise in die Tiefen des Meeres zu unternehmen und in einem Tauchgang zu erkunden, wie Tintenfische leben.

Zusammen gestalteten wir nun eine Unterwasserlandschaft. Ein blaues Tuch für das Meer war schnell zur Stelle. Dann eine Höhle (symbolisiert durch eine Wurzel), in der sich der Tintenfisch geborgen fühlt und in die er sich zurückziehen kann. Rundherum viel Lebensraum mit spannenden Anregungen und Herausforderungen (symbolisiert durch ein Kaleidoskop) und Nahrungsquellen (symbolisiert durch Blumen). Die Fähigkeit des Tintenfischs, ruhig zu verweilen und konzentriert auf Beute zu warten, ist durch das Schneckenhaus symbolisiert (Abb. 26).

Ich bat die Mutter, ihre Augen zu schließen und sich diese Unterwasserwelt vorzustellen, diese Lebenswelt des Tintenfischs, mit seiner Höhle, dem Futter, den spannenden Herausforderungen rundherum. Sich weiter vorzustellen, wie der Tintenfisch in die Höhle schwimmt, dann zum Futter, oder ruhig dasitzt oder schwebt, vielleicht ganz konzentriert auf Beute wartend, wie er auf andere Meerestiere stößt und spannende Situationen erlebt.

Anschließend an diese kurze Trancereise übertrugen wir die Metapher in den Alltag.

Zu Tim als Tintenfisch meinte die Mutter: »Ich möchte Tim in seiner Ganzheit sehen und ihm häufiger zeigen, dass ich mich an seinen vielfältigen Seiten freue. Ich möchte ihm jedoch auch zeigen, wenn ich mich überfordert fühle, wenn alle seine Arme gleichzeitig um sich greifen. Hier möchte ich mit ihm einen neuen Weg suchen.«



*Abb. 26: Der Tintenfisch in seinem Lebensraum*

Zur Nahrung: »Tim bekommt sicher genug zu essen und zu trinken. Die Essenszeiten sind aber unregelmäßig und oft mit Hektik verbunden. Ich möchte regelmäßige Essenszeiten einführen und mir Zeit für die gemeinsamen Mahlzeiten nehmen.«

Zum Lebensraum: »Tim braucht genügend Bewegung. Er liebt es sehr, wenn wir am Abend, wenn auch nur kurz, noch etwas Rad fahren gehen.«

Zu Ruhe und Konzentration: »Ich möchte mit ihm seinen Arbeitsplatz so gestalten, dass er sich bei seinen Schulaufgaben konzentrieren kann. Vielleicht ist es auch besser, wenn sich Tim nach der Schule zuerst für eine halbe Stunde in sein Zimmer, in seine Höhle zurückziehen kann. Hier kann er sich entspannen und spielen, bevor er die Schulaufgaben anpacken muss.«

Am Schluss dieser Sitzung sagte sie strahlend »Ich habe noch nie so positiv über meinen Sohn nachgedacht.« Sie kam noch zweimal, um die in den Alltag umgesetzten Ergebnisse ihrer Forschungsarbeit

»artgerechte Haltung von Tintenfischen« zu überprüfen und auch noch zu erweitern.

## **Über die Herausgeberin**

**Wiltrud Brächter**, Studium der Sozialwissenschaften und Pädagogik; Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Systemische Therapeutin (SG), Supervisorin für systemische Therapie mit Kindern und Jugendlichen. Weiterbildungen u. a.: Gestalttherapeutische Arbeit mit Kindern (Analytisches Gestalt Institut, Bonn); Psychoanalytisch-systemische Therapie (APF, Köln); Hypnotherapeutische und Systemische Konzepte für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (M. E. G.). Spiel- und Familientherapeutin in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis; Veröffentlichungen und Weiterbildungstätigkeit im Bereich systemischer Kindertherapie.

## Weitere Titel aus unserem Programm



Jeffrey K. Zeig  
**Hypnotische Induktionen**  
 Das Hervorrufen von Ressourcen und Potenzialen in Trance  
 ca. 320 Seiten, Kt, 2015  
 € (D) 44,-/€ (A) 45,30  
 ISBN 978-3-8497-0052-2



Elvira Muffler (Hrsg.)  
**Kommunikation in der Psychoonkologie**  
 Der hypnosystemische Ansatz  
 238 Seiten, Kt, 2015  
 € (D) 24,95/€ (A) 25,70  
 ISBN 978-3-8497-0062-1



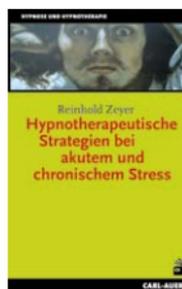
Daniel Wilk  
**Die Melodie der Ruhe**  
 Trance-Geschichten: Gefühle wahrnehmen und akzeptieren  
 245 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2014  
 € (D) 24,95/€ (A) 25,70  
 ISBN 978-3-89670-825-0



Heinz-Wilhelm Gößling  
**Hypnose für Aufgeweckte**  
 Hypnotherapie bei Schlafstörungen  
 203 Seiten, Kt, 2013  
 € (D) 24,95/€ (A) 25,70  
 ISBN 978-3-8497-0007-2



Dabney M. Ewin  
**101 Dinge, die ich gern gewusst hätte, als ich anfing, mit Hypnose zu arbeiten**  
 148 Seiten, Kt  
 2. Aufl. 2015  
 € (D) 17,95/€ (A) 18,50  
 ISBN 978-3-89670-786-4



Reinhold Zeyer  
**Hypnotherapeutische Strategien bei akutem und chronischem Stress**  
 188 Seiten, Kt, 2012  
 € (D) 24,95/€ (A) 25,70  
 ISBN 978-3-89670-854-0

# www.carl-auer.de – systemische Vielfalt rund um die Uhr

- Aktuelles**      Veranstaltungskalender  
Neuigkeiten aus dem Verlag und dem systemischen Feld
- Bücher**        Alle lieferbaren Titel, Neuerscheinungen,  
Autoreninformationen, Lesermeinungen, Leseproben
- CAA**            www.carl-auer-akademie.de
- Community**    Weblogs (Simons Systemische Kehrwoche, Clements Verkehrsnachrichten, Der Körperleser), Social Media (Twitter, Facebook, Youtube, Xing)
- Downloads**    Zusatzmaterialien zum bequemen Herunterladen für zu Hause und unterwegs
- Extras**         Verlagsinformationen, Prospekte, Links
- Newsletter**    Regelmäßige Informationen direkt zu Ihnen nach Hause  
[www.carl-auer.de/newsletter](http://www.carl-auer.de/newsletter)



## Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel.: +49 62 21 64 38 -0  
Fax: +49 62 21 64 38 -22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

