

Kai Fritzsche

# **Ego-State-Therapie bei Traumafolgestörungen**

Handbuch für die Praxis

Mit einem Vorwort von Martin Sack

2021

# Inhalt

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort von Martin Sack</b> ..... | <b>12</b> |
| <b>Vorwort</b> .....                 | <b>15</b> |

## Teil 1 – Orientierung

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 Erster Kontakt mit der Thematik der Traumafolgestörungen</b> .....                     | <b>20</b> |
| <b>2 Topografie der Traumafolgestörungen</b> .....  | <b>24</b> |
| 2.1 Orientierung mittels der Symptomatik<br>von Traumafolgestörungen .....                  | 28        |
| 2.2 Orientierung mittels traumatischer Ereignisse .....                                     | 34        |
| 2.2.1 Trauma-Typen .....  | 36        |
| 2.3 Orientierung entsprechend dem aktuellen Funktionsniveau<br>und der Persönlichkeit ..... | 38        |
| 2.3.1 Stabilitätskontinuum .....  | 38        |
| 2.3.2 Komorbide und Persönlichkeitsfaktoren .....   | 41        |
| 2.4 Orientierung mittels Klassifikation von Traumafolgestörungen .....                      | 45        |
| 2.4.1 Spezifisch belastungsbezogene psychische Störungen .....                              | 46        |
| 2.4.2 Dissoziative Störungen .....  | 48        |
| 2.4.3 Diagnosekonzeption nach Dell (2001) .....   | 50        |
| 2.5 Orientierung mittels traumatherapeutischer Verfahren –<br>eine Standortbestimmung ..... | 51        |
| 2.5.1 Der Werkzeugkasten ist geöffnet! .....  | 51        |
| 2.5.2 Die wissenschaftliche Perspektive .....   | 53        |
| 2.5.3 Die kreative Perspektive außerhalb der universitären<br>Betrachtung .....             | 56        |
| 2.5.4 Die alternative und weiterführende Perspektive .....                                  | 56        |
| 2.5.5 Die Perspektive aus der Praxis .....  | 57        |
| 2.6 Orientierung mittels Prozessen und Wirkfaktoren .....                                   | 57        |
| 2.6.1 Behandlungsphasen .....   | 57        |
| 2.6.2 Grundlegende Behandlungsstrategien .....  | 62        |
| 2.6.3 Konfrontation .....   | 64        |
| 2.6.4 Erlebensebenen .....  | 65        |
| 2.6.5 Verarbeitungswege .....   | 67        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>3</b> | <b>Topografie der Ego-State-Therapie</b> .....  | <b>69</b> |
| 3.1      | Definition und Merkmale von Ego-States .....  | 70        |
| 3.2      | Typologie von Ego-States .....  | 75        |
| 3.3      | Die Entstehungsmechanismen von Ego-States .....   | 80        |
| 3.4      | Beziehungsebenen der Ego-State-Therapie.....  | 81        |
| 3.4.1    | Beziehungsebene zwischen Therapeutin und Patientin .....  | 82        |
| 3.4.2    | Beziehungsebene zwischen Therapeutin und Ego-States<br>der Patientin .....                          | 83        |
| 3.4.3    | Beziehungsebene zwischen der Patientin<br>und ihren Ego-States .....                                | 84        |
| 3.4.4    | Beziehungsebene der Ego-States untereinander .....  | 86        |
| 3.4.5    | Beziehungsebene zwischen den Ego-States<br>der Therapeutin und denen der Patientin .....            | 86        |
| 3.5      | Prozessorientierte Ziele der Ego-State-Therapie .....   | 87        |
| 3.6      | SARI – Das Behandlungsmodell der Ego-State-Therapie .....   | 89        |
| 3.7      | Vor dem Start – die Grundlagen des Konzepts .....   | 89        |
| 3.7.1    | Nutzung der Ego-State-Therapie als Teile-Modell<br>für die Behandlung von Traumafolgestörungen..... | 90        |
| 3.7.2    | Unterscheidung von Ego-States und<br>traumatischem Material .....                                   | 90        |
| 3.7.3    | Phasenorientierte Behandlung .....  | 91        |
| 3.7.4    | Ego-State-Therapie als multimodales Modell .....  | 91        |
| 3.7.5    | Integration von Wirkmechanismen .....   | 91        |
| 3.7.6    | Integration von verschiedenen Wahrnehmungsebenen<br>und Verarbeitungswegen .....                    | 92        |
| 3.7.7    | Einbeziehung von mehreren spezifischen<br>Strategieebenen.....                                      | 92        |
| 3.7.8    | Unterscheidung von Trauma und Traumamaterial .....  | 92        |
| 3.7.9    | Demut .....   | 92        |
| 3.7.10   | Humanistisches Menschenbild .....   | 93        |
| 3.7.11   | Wissenschafts-Praxis-Problem .....  | 93        |

## Teil 2 – Behandlung

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>4</b> | <b>Grundkonzeption der Ego-State-Therapie zur Behandlung<br/>von Traumafolgestörungen</b> .....             | <b>96</b>  |
| <b>5</b> | <b>Die therapeutische Beziehung und die therapeutische Haltung<br/>in der Ego-State-Therapie</b> .....      | <b>100</b> |
| 5.1      | Konzeptorientierte Aspekte der therapeutischen Beziehung<br>und der therapeutischen Haltung (Auswahl) ..... | 102        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 5.1.1    | Psychodynamische Aspekte .....  | 102        |
| 5.1.2    | Aspekte der personenzentrierten Psychotherapie .....  | 105        |
| 5.1.3    | Hypnotherapeutische Aspekte.....  | 108        |
| 5.2      | Schulenübergreifende Aspekte der therapeutischen Beziehung<br>und therapeutischen Haltung .....           | 110        |
| 5.2.1    | Beziehungs- vs. Technikorientierung .....   | 110        |
| 5.2.2    | Therapeutische Beziehung und therapeutische Haltung<br>in der Ego-State-Therapie.....                     | 112        |
| 5.2.3    | Komplementäre Beziehungsgestaltung und Dilemmata<br>von Bindungsbedürfnissen und Defensivstrategien ..... | 114        |
| 5.2.4    | Reinszenierungen.....   | 119        |
| 5.2.5    | Das Konzept der kollaborativen Beziehung .....  | 121        |
| 5.2.6    | Förderliche Therapeutenmerkmale .....   | 126        |
| <b>6</b> | <b>Die Prognose im Rahmen traumatherapeutischer Behandlungen ..</b>                                       | <b>131</b> |
| <b>7</b> | <b>Vorbereitung und Stabilisierung .....</b>  | <b>138</b> |
| 7.1      | Setting .....   | 140        |
| 7.2      | Klassifizierung der Störung und Umgang mit einem zunächst<br>lückenhaften Symptombild.....                | 141        |
| 7.3      | Vertrauen per Vorkasse.....   | 143        |
| 7.4      | Edukation .....   | 144        |
| 7.5      | Befürchtungen der Patientinnen und Patienten.....   | 146        |
| 7.6      | Arbeit mit verbietenden Ego-States im Rahmen<br>der Stabilisierung .....                                  | 148        |
| 7.7      | Ressourcenaktivierung .....   | 151        |
| 7.7.1    | Äußere Ressourcen .....   | 153        |
| 7.7.2    | Innere Ressourcen .....   | 155        |
| 7.7.3    | Innerlich repräsentierte positive Tätigkeiten.....  | 161        |
| 7.7.4    | Aktivierung grundsätzlich ressourcenreicher Ego-States ...  | 162        |
| 7.7.5    | Nutzung weiterer Ressourcen.....  | 167        |
| 7.7.6    | Aufgabenverteilung im inneren System .....  | 171        |
| 7.7.7    | Nutzung von inneren Beobachtern.....  | 173        |
| 7.8      | Bestehender Täterkontakt.....   | 174        |
| 7.9      | Flashback-Kontrolle und Dissoziations-Stopp-Strategien .....  | 177        |
| 7.10     | Notfall-Checkliste.....   | 181        |
| 7.11     | Die Erarbeitung von Teilzielen für den Behandlungsprozess .....   | 184        |
| 7.12     | Auswahl des traumatischen Materials und/oder<br>der traumaassoziierten Ego-States .....                   | 187        |
| 7.13     | Auswahl der Technik für die Konfrontation oder die Begegnung ....   | 188        |
| 7.14     | Grenzen der Stabilisierung .....  | 190        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>8</b> | <b>Traumafokussierte Arbeit mithilfe der <i>inneren Reise</i></b>   | <b>194</b> |
| 8.1      | Vorbereitung und Stabilisierung im Rahmen der Arbeit<br>mit der <i>inneren Reise</i>                      | 195        |
| 8.1.1    | Wohlfühlort   | 195        |
| 8.1.2    | <i>Innerer Treffpunkt</i> als Vorbereitungsort  | 195        |
| 8.2      | Zugang im Rahmen der Arbeit mit der <i>inneren Reise</i>  | 196        |
| 8.2.1    | Bedingung 1   | 197        |
| 8.2.2    | Bedingung 2   | 198        |
| 8.3      | Konfrontation mit der traumatischen Szene   | 199        |
| 8.3.1    | Exkurs: Argumente für die Konfrontation<br>mit traumatischem Erinnerungsmaterial                          | 200        |
| 8.3.2    | Konfrontation mit der traumatischen Szene   | 209        |
| 8.4      | Kreative Bearbeitung von traumatischem Erinnerungsmaterial  | 215        |
| 8.4.1    | Erfassung der Bedürftigkeit   | 220        |
| 8.4.2    | Erfassung der Beziehungsqualität des erwachsenen<br>Patienten und des traumatisierten Ego-States          | 221        |
| 8.4.3    | Aufgabenverteilung  | 222        |
| 8.4.4    | Nachholen von Ausgebliebenem auf verschiedenen<br>Erlebensebenen  | 223        |
| 8.4.5    | Verarbeitungswege des Nachholens von Ausgebliebenem   | 227        |
| 8.4.6    | Modelllernen und aktive Unterstützung beim Versorgen  | 228        |
| 8.4.7    | Selbstwirksamkeit   | 232        |
| 8.4.8    | Pendeln   | 232        |
| 8.4.9    | Würdigung des Leids   | 234        |
| 8.4.10   | Arbeit mit den Werten und Überzeugungen<br>von Patientinnen   | 236        |
| 8.4.11   | Zuordnung von Verantwortlichkeiten  | 239        |
| 8.4.12   | Positive Einschätzung der Fortschritte  | 240        |
| 8.4.13   | Angemessenheit der Rekonstruktion<br>der traumatischen Szene  | 243        |
| 8.5      | Imaginative Täterkonfrontation  | 248        |
| 8.5.1    | Teamarbeit und Unterstützung  | 249        |
| 8.5.2    | Überwindung von Schuldgefühlen und Täterbindungen   | 251        |
| 8.5.3    | Aspekte des Nachholens von Ausgebliebenem im Rahmen<br>der nachträglichen imaginativen Täterkonfrontation | 252        |
| 8.6      | Behandlungsschritte der Arbeit mit traumaassoziierten Ego-States<br>im Rahmen der <i>inneren Reise</i>    | 254        |
| 8.7      | Verankerung, Nachhaltigkeit, Integration<br>und posttraumatisches Wachstum                                | 260        |
| 8.7.1    | Wo bleibt der traumatisierte Ego-State und wie entwickelt<br>sich die Beziehung der Patientin zu ihm?     | 260        |
| 8.7.2    | Konzept der Adoption  | 262        |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 8.7.3     | Zugehörigkeit des traumatisierten Ego-States. ....  | 263        |
| 8.7.4     | Wie lassen sich Nachhaltigkeit, Integration und<br>posttraumatisches Wachstum fördern? .....                                  | 265        |
| 8.8       | Ausführliches Fallbeispiel zur Arbeit mit der <i>inneren Reise</i> . ....   | 269        |
| 8.8.1     | Symptomatik und Beschwerden .....   | 270        |
| 8.8.2     | Stabilisierung der Patientin .....  | 270        |
| 8.8.3     | Biografischer Hintergrund (Ausschnitt) /<br>Überblick über die Traumatisierungen .....  | 272        |
| 8.8.4     | Zugang, Konfrontation und Bearbeitung .....   | 272        |
| <b>9</b>  | <b>Arbeit mit der Metapher der <i>inneren Bibliothek</i></b> .....  | <b>276</b> |
| 9.1       | Vorbereitung und Wohlfühlort .....  | 277        |
| 9.2       | Imagination einer <i>inneren Bibliothek</i> .....   | 278        |
| 9.3       | Besuch der ersten Abteilung: »Meine inneren Stärken« .....  | 278        |
| 9.4       | Besuch der zweiten Abteilung: »Meine inneren Helferinnen<br>und Helfer« .....   | 280        |
| 9.5       | Besuch der dritten Abteilung: »Meine strengen Seiten« .....   | 282        |
| 9.6       | Besuch der vierten Abteilung: »Nur für Erwachsene« .....  | 283        |
| 9.7       | Einrichten einer Leseecke .....   | 284        |
| 9.8       | Das Geheimnis der <i>inneren Bibliothek</i> .....   | 284        |
| 9.9       | Das Lesen des traumatischen Kapitels .....  | 285        |
| 9.10      | Die Umgestaltung und Neufassung des traumatischen Kapitels<br>in ein ressourcenreiches Kapitel .....                          | 286        |
| 9.11      | Verankerung, Nachhaltigkeit, Integration und<br>posttraumatisches Wachstum. ....  | 288        |
| <b>10</b> | <b>Arbeit mit einer Affektbrücke oder somatischen Brücke<br/>(<i>Erlebensbrücke</i>)</b> .....                                | <b>290</b> |
| 10.1      | Entwicklung und Varianten der Affekt- und der<br>somatischen Brücke .....   | 292        |
| 10.1.1    | Verstehen und Erleben des Zusammenhangs von heute<br>und damals .....   | 292        |
| 10.1.2    | Kontaktaufnahme mit Ego-States .....  | 292        |
| 10.1.3    | Affektbrücke oder somatische Brücke zur Konfrontation<br>mit traumatischem Material .....                                     | 293        |
| 10.2      | Übersicht über die einzelnen Schritte der Arbeit mit einer<br>Affekt- oder somatischen Brücke ( <i>Erlebensbrücke</i> ) ..... | 293        |
| 10.3      | Fallbeispiel für die Arbeit mit einer Affektbrücke<br>( <i>Erlebensbrücke</i> ) .....   | 298        |
| 10.3.1    | Anlass und Vorbereitung der Arbeit mit der Affektbrücke ..  | 298        |
| 10.3.2    | Gegenwärtiges Erleben als Ausgangspunkt .....   | 298        |
| 10.3.3    | Erster Schritt in die Biografie. ....   | 299        |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 10.3.4    | Zweiter Schritt in die Biografie.....   | 299        |
| 10.3.5    | Dritter Schritt in die Biografie.....   | 300        |
| 10.3.6    | Vierter Schritt in die Biografie .....  | 300        |
| 10.3.7    | Fünfter Schritt in die Biografie .....  | 300        |
| 10.3.8    | Sechster Schritt in die Biografie, Unterstützung<br>und Versorgung des traumatisierten Ego-States sowie<br>dessen Integration ..... | 301        |
| <b>11</b> | <b>Arbeit an einem <i>inneren Treffpunkt</i> und <i>Stühle-Arbeit</i> .....</b>   | <b>303</b> |
| 11.1      | Besonderheiten der Arbeit an einem <i>inneren Treffpunkt</i><br>sowie der <i>Stühle-Arbeit</i> .....                                | 303        |
| 11.1.1    | Bewegungen auf einer biografischen Zeitachse .....  | 303        |
| 11.1.2    | Die Reihenfolge der Behandlungsschritte.....  | 306        |
| 11.2      | Die Behandlungsschritte der Arbeit an einem <i>inneren Treffpunkt</i> .....   | 307        |
| 11.3      | Argumente für die <i>Stühle-Arbeit</i> .....  | 317        |
| 11.3.1    | Alternative bei Problemen mit Visualisierungen oder<br>Vorbehalten gegenüber der Verwendung von Hypnose.....                        | 318        |
| 11.3.2    | Kontrollierbarkeit und Sicherheit .....   | 318        |
| 11.3.3    | Haptik und Erleben im Raum .....  | 319        |
| 11.3.4    | Aktivierende Arbeit .....   | 320        |
| 11.3.5    | Möglichkeit der Konkretisierung.....  | 320        |
| 11.3.6    | Bildung eines Gegenübers und Beziehungsförderung .....  | 321        |
| 11.3.7    | Differenzierung von Assoziation und Distanz .....   | 321        |
| 11.3.8    | Modellfunktion der Therapeutin oder des Therapeuten ....  | 322        |
| 11.3.9    | Leichter Wiedereinstieg in den Prozess<br>in einer Folgesitzung .....   | 323        |
| 11.3.10   | Sehr gute Möglichkeit der Kombination<br>mit weiteren Techniken .....   | 323        |
| 11.4      | Übersicht über die Varianten der <i>Stühle-Arbeit</i> .....   | 324        |
| 11.4.1    | Singular vs. Plural.....  | 324        |
| 11.4.2    | Ausgangspunkt der Intervention.....   | 325        |
| 11.5      | Die Behandlungsschritte der <i>Stühle-Arbeit</i> analog zur Arbeit<br>mit dem <i>inneren Treffpunkt</i> .....                       | 326        |
| 11.5.1    | Aspekte der Arbeit mit einem besetzten Stuhl .....  | 330        |
| 11.6      | Die »nicht-hypnotische Technik mithilfe von Stühlen«<br>nach Helen Watkins .....  | 333        |
| 11.6.1    | Varianten der nicht-hypnotischen Technik<br>mithilfe von Stühlen .....  | 343        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>12 Assoziative körperfokussierte Arbeit</b> .....  | <b>346</b> |
| 12.1 Einleitung .....   | 346        |
| 12.2 Körperorientiertes Behandlungsmodell der Ego-State-Therapie .....  | 350        |
| 12.2.1 Körper als Sender und Empfänger .....  | 350        |
| 12.2.2 Der Körper als Gegenüber .....   | 351        |
| 12.2.3 Der Körper ist Schauplatz .....  | 352        |
| 12.2.4 Der Körper hat ein (eigenes) Gedächtnis .....  | 353        |
| 12.2.5 Der Körper stiftet Identität .....   | 353        |
| 12.2.6 Der Körper verfügt über Ressourcen .....   | 353        |
| 12.2.7 Der Körper als Referenz .....  | 355        |
| 12.2.8 Die fünf Ebenen des körperorientierten<br>Behandlungsmodells der Ego-State-Therapie .....                                  | 355        |
| 12.3 Assoziative körperfokussierte Arbeit im Grundkonzept der<br>Behandlung von Traumafolgestörungen mit Ego-State-Therapie ..... | 361        |
| 12.3.1 Einleitung .....   | 361        |
| 12.3.2 Behandlungsschritte .....  | 364        |
| <b>Fazit und Ausblick</b> .....   | <b>377</b> |
| <b>Verzeichnis der Checklisten</b> .....  | <b>379</b> |
| <b>Literatur</b> .....  | <b>381</b> |
| <b>Über den Autor</b> .....   | <b>386</b> |