

**10. Kindertagung  
Rottweil 28.-31.10.2024  
Böse Eltern-Gute Eltern**

**Wenn Eltern in uns weiterleben und kindliche Anteile im Vorwurf sind  
Hypnotherapeutische Arbeit mit kindlichen Ego-States**

**Dipl. Psych. / Dipl. Soz. Päd. Claudia Müller-Quade**

**mueller-quade@wipra.com  
info@wietra-international.com  
www.wietra-international.org**

# Literaturverzeichnis

- Fritzsche, K. (2013): *Praxis der Ego-State-Therapie*, Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH
- Fritzsche, K. (2021): *Ego-State-Therapie bei Traumafolgestörungen*, Handbuch für die Praxis, Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH,
- Fritzsche, K.; Hartman, W. (2010): *Einführung in die Ego-State-Therapie*, Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH
- Phillips, M., & Frederick, C. (2007). *Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen* (2. Aufl.)
- Hartman, W. (2023) *Unveröffentlichtes Skript*, Wiesbaden: WIETRA-international, Wiesbadener Trauma Institut
- Hartman, W. (1995). *Ego state therapy with sexually traumatized children*. Kagiso Publishers.
- Hartman, W. (1997). *Ericksonian Utilisation: The Use of Guiding Ego State Associations*. *Hypnos*, 206–212.

# Literaturverzeichnis

- Hartman, W. (2009). Straight Guys with Queer Eyes, The Utilization of Opposing Ego States in the Treatment of Trauma-Related Sexual Orientation Distress. *Tidsskrift for Klinisk Hypnose: Psykologfagligt Selskab for Klinisk Hypnose*, 2, 13 - 22.
- Hartman, W. (2016). Einführung in die Ego-State Therapie [Introduction to Ego-State Therapy]. (Unveröffentl. Vortragsunterlagen) zur 8. Kindertagung in Heidelberg. (Unpublished lecture notes) on the 8th Children's Conference in Heidelberg, 1 - 93.
- Hartman, W. (2018). *Curriculum "Ego-State-Therapie" Unveröffentl. Ausbildungsunterlagen. Einführung in die Ego-State-Therapie*. [Curriculum "Ego-State-Therapie" Unpublished Training Material. Introduction to Ego-State-Therapy]. Milton Erickson Institute of South Africa - MEISA.
- Kachler, R. (2020): *Die Therapie des inneren Kindes*, Stuttgart: Klett-Cotta
- Peichl, J. (2023): *Ego-States, Seiten, Parts & Co*, Stuttgart: Klett-Cotta
- Peichl, J. (2024): *Rote Karte für den Inneren Kritiker. Wie aus dem ewigen Miesmacher ein Verbündeter wird*. Kösel

# Literaturverzeichnis

- Shapiro, R. (2019): Ego-State-Interventionen leicht gemacht, Strategien für die Teilarbeit, Lichtenau. G.P. Probst Verlag
- Selvam Raja: Verkörperte Gefühle, Integrale somatische Psychologie
- Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (2008). *Ego-States-Theorie und Therapie: Ein Handbuch* (2. Aufl.) [Ego States Theory and Therapy: A Handbook (2nd ed.)]. Carl-Auer.
- *Walker, P. (2023): Posttraumatische Belastungsstörung. Vom Überleben zu neuem Leben.* Narayana Verlag GmbH

# Beruflicher Hintergrund



- Klinische Psychologin
- Diplom Sozialpädagogin
- Physiotherapeutin
- Trainerin und Supervisorin für Ego-State Therapie und Supervisorin SOMA
- 26 Jahre systemisches Institut für Beratung und Therapie und 10 Jahre Privatpraxis
- Gründerin: Wiesbadener Traumainstitut international (WIETRA)
- Vorstandsmitglied von Ego-State Deutschland (EST-D)
- Referentin für Trauma, Ego-State-Therapie, Reflecting Team national und international

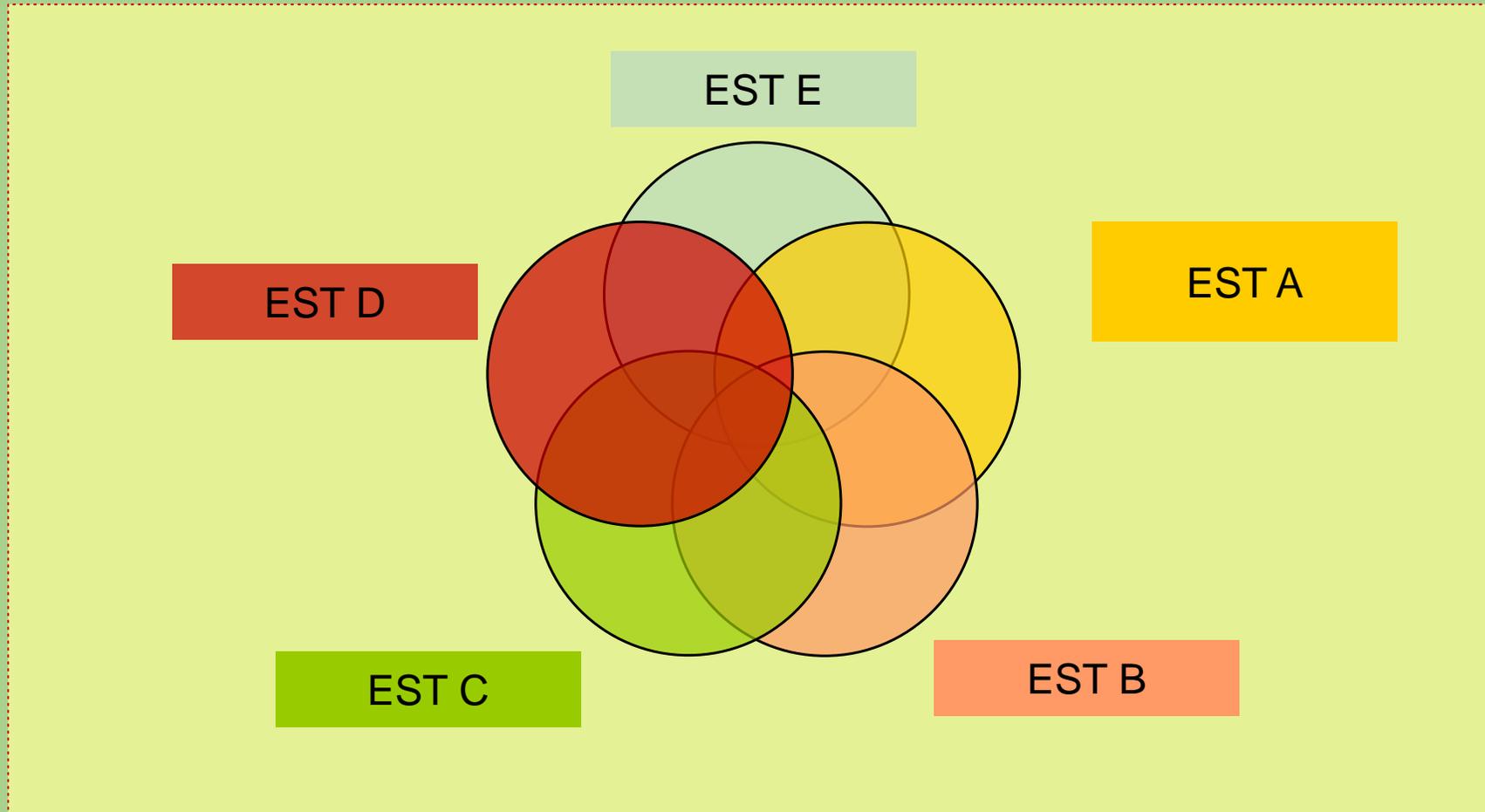
# Das Menschenbild der Ego-State-Therapie

„Die Persönlichkeit ist durch Multiplizität gekennzeichnet und nicht einfach eine Einheit“

(Federn, 1956)

Sie besteht aus verschiedenen Ich-Zuständen (Ego-States). Diese Ich-Zustände sind Energien des „Selbst“ (Watkins & Watkins, 1987).“

# Verschiedene Energien des Selbst



# Das Menschenbild der Ego-State-Therapie

## Das Selbst

„Das Selbst ist eine Energie, die nur 1 Merkmal hat nämlich das Ich-Gefühl als das Gesamtgefühl der eigenen Person; es bleibt übrig ,wenn alle anderen gedanklichen Inhalte fehlen...“ (Federn, 1956)

# Definition von Ego-State

Watkins (1997; 2008) definierte Ich-Zustände als „ein organisiertes System von Verhalten und Erfahrung, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip miteinander verbunden sind und das von anderen Ich-Zuständen durch eine mehr oder weniger durchlässige Grenze getrennt ist“.

# Definition von Ego-State

Maggie Phillips und Claire Frederick (2007), Schüler von Watkins, definieren Ego-States als Energien der Persönlichkeit, die aus der Interaktion mit der Umwelt entstanden sind und oft aus der Notwendigkeit resultieren, Probleme oder Konflikte zu lösen (S.19).

# Definition von Ego-State

Ego-States sind neurophysiologische und psychologische Manifestationen des autonomen Nervensystems in Reaktion auf positive oder negative Lebenserfahrungen (Hartman, 2022).

# Definition von Ego-State

Ego-States sind komplexe, neuronale Netzwerke, die Gefühle, Körperempfindungen, Kognitionen und Verhaltensweisen in einem bestimmten Augenblick oder über einen bestimmten Zeitraum festhalten (Peichl, 2007).

# Ego-State Eigenschaften

Jeder Ego-State hat eine ihm eigene Selbst- und Weltsicht und ist Ausdruck einer Beziehungs- und Entwicklungserfahrung. Damit zeigt ein Ich-Zustand auch charakteristische Muster in der Wahrnehmung, im körperlichen Ausdruck und im Beziehungsverhalten (Fritzsche 2017, S.79).

# Merkmale von Ego-States (W. Hartman, 2018)

- Ego-States haben eigene Wahrnehmungen, Motivationen, Rollen.
- Sie haben ihren eigenen Charakter, Werte, Bedürfnisse, Interessen und Ziele,
- Sie haben eigene Kognitionen und Affekte,
- Ego-States verteidigen ihre Rolle und Existenz.
- Sie befürchten die Vernichtung vor allem durch den Therapeut/-innen.

# Merkmale von Ego-States (W. Hartman, 2018)

- Ego-States lassen sich nicht eliminieren.
- Ich-Zustände stehen in gleicher Beziehung zueinander wie Familienmitglieder.
- Ego-States kann man ansprechen und befragen wie eine Person.
- Sie können untereinander Konflikte erzeugen, die sich als Symptome zeigen.

# Merkmale von Ego-States

„Der Einfluss von Ego-States kann das Funktionieren der primären Persönlichkeit modifizieren oder fördern. Er kann sich aber auch störend auswirken und Symptome bilden wie Depression, Angst, Zwänge, Psychosomatische Störungen, Dissoziationsstörungen etc.“ (Watkins & Watkins, 2008) und zwar insbesondere bei Konflikten zwischen den Ego-States.

# Funktion der Ego-States

- Sie dienen der Anpassung und Bewältigung von Konfliktsituationen
- Sie haben überwiegend eine Schutzfunktion
- Sie sorgen für die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse wie: Liebe, Anerkennung, Nähe, Versorgung etc.

# Definition der Ego-State-Therapie

„Sie ist ein Stimulations-, Stärkungs- und Durcharbeitungsprozess um die Kommunikation zwischen den Anteilen zu fördern mit dem Ziel eine harmonische Beziehung untereinander zu erreichen“ (Hartman,2004).

# Entstehung von Ego-States

Sie entstehen durch:

1. Differenzierung und Integration
  2. Introjektion wichtiger Bezugspersonen
  3. Traumatisierung
- Sie entstehen überwiegend unbewusst und aus der Notwendigkeit heraus psychische Grundbedürfnisse (Liebe, Anerkennung etc.) zu befriedigen (K. Fritsche, 2013)
  - Ausbildung im Jugend-und Erwachsenenalter

# 1. Integration und Differenzierung

Durch Integration und Differenzierung lernt das Kind, komplexere Einheiten und Subsysteme zu erkennen wie z.B. „Familie, Eltern, Geschwister, Freunde“. Es entwickelt Muster für den Umgang mit diesen Subsystemen. So bilden sich Verhaltens- und Erfahrungssyndrome, die zu Ich-Zuständen werden.

## 2.Introjektion

Bedeutende andere Personen wie z.B. die Mutter werden introjeziert. Sie werden entweder als Teil des Selbst erlebt oder als „Objekt,“ gegen das man im Innern ankämpfen muss.

### 3. Entstehung durch Trauma

Der Traumatisierte spaltet das traumatische Erleben ab. Dies dient dem „emotionalen Überleben“. Dabei kann sich ein traumatisierter Ich-Zustand entwickeln, der im „Inneren“ des Patienten weiterwirkt (Watkins & Watkins) d.h. das Trauma weiter erlebt. Dabei spielt unser Autonomes Nervensystem (ANS) eine wichtige Rolle.

# Drei Defensivsysteme des ANS (S. Porges, 2019)

## 1. Defensivsystem des ventralen Vagus

Bei Stress werden 3 Schaltkreise (Defensivsysteme) in einer bestimmten Reihenfolge aktiviert:

Zuerst ventraler Vagus (Defensivsystem des ventralen Vagus):  
Sicherheit erreichen mit Hilfe von Mimik, Stimme und Sprache.

Bleibt das erfolglos wird das System deaktiviert und das sympathische NS wird eingeschaltet.

# Drei Defensivsysteme des ANS

## 2. Defensivsystem des Sympathikus

Der Sympathikus schaltet sich ein. Es folgt die Mobilisierung zur Vorbereitung auf die Verteidigung durch Kampf oder Flucht.

# Drei Defensivsysteme des ANS

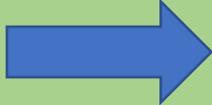
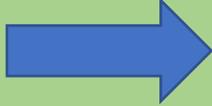
## 3. Das Defensivsystem des dorsalen Vagus

Bleibt das erfolglos, wird das sympathische Defensivsystem deaktiviert und das parasympathische Defensivsystem (dorsaler Vagus) wird aktiviert (Erstarrung, Kollaps, Shutdown; z.B. erhöht es die Schmerzempfindungsschwelle).

# Zusammenfassung ANS

- Parasympathikus (Neuer Vagus) ventraler Zweig → soziales Engagement
- Sympathikus → Mobilisierung, Bewegungskoordination, Kampf Flucht
- Parasympathikus (Alter Vagus) dorsaler Zweig → Erstarrung, Immobilisierung

# Wie entstehen die verschiedenen Typen von Ego-States?

- Ventraler Vagus  Ressourcen-ESTs, helfende ESTs
- Sympathikus aktiv  **Symptomassoziierte ESTs:**  
Angst, Panik, Wut, Ärger
- Dorsaler Vagus  **Traumaassoziierte ESTs**

# Ressourcenreiche Ego-States

- „Normale“-Kind-Ego-States
- „Blaupausen“ für Entwicklungsaufgaben, die altersentsprechend und funktional bewältigt wurden
- Angenehme Erfahrungen ergeben positive Kind-Ego-States
- Positive Introjekte
- Ressourcen-ESTs sind voll von Selbstwirksamkeits- und Kompetenzerfahrungen ( Kachler, 2020)

# Ressourcenreiche Ego-States- Beispiele

- Ego-States der inneren Stärke,
- Innere HelferInnen, innere Ratgeber,
- Innere BeobachterInnen, der erwachsene Anteil,
- Innere Weisheit, vernünftiger Anteil, die kluge Seite,
- Der Naturliebhaber, Athlet, Sportler,
- die Abenteuer\*in, die Weltenbummler\*in

Es ist darauf zu achten, dass es wirklich ein Ego-State ist und nicht „nur“ eine Fähigkeit

# Ressource vs. Ressourcenreicher Ego-State

Der Ego-State ist mehr als eine Ressource. Die Ressource ist eine Fähigkeit. Der Ego-State ist ein Persönlichkeitsanteil. Zum einen verkörpert er die Ressource, zum anderen kann der Ego-State eigenständig aktiv werden. Er kann universeller eingesetzt und um Hilfe gebeten werden, auch in Situationen, in denen die Ressource also die Fähigkeit (z. B. gut tanzen zu können und sich dabei kompetent und selbstbewusst zu fühlen) nicht mehr zur Situation passt (K. Fritzsche, 2021)

# Ressource vs. Ressourcenreicher Ego-State

Ressourcenreiche Ego-States repräsentieren nicht „nur“ Kompetenzen im Sinne von Fertigkeiten wie z.B. im Sport, Kochen, Tanzen etc. sondern sind mit vielen, unterschiedlichen, positiven Erfahrungen, Wahrnehmungen und Gefühlen verbunden wie z. B.: eine innere Ruhe, Konzentriertheit, Gelassenheit, Spiritualität, Humor, Geduld u.v.a.m.

Sie sind stärker integriert, werden als näher am Selbst, am eigenen inneren System, an der eigenen Persönlichkeit erlebt (Fritzsche 2021, S. 163 ff.).

# Ressourcenreiche Ego-States Kennzeichen

- Halten die Funktionsfähigkeit im Alltag aufrecht,
- nähren sich und andere,
- bewahren die Hoffnung und wissen, dass die Situation sich bessern kann,
- wissen, dass der Klient Vernachlässigung, Mobbing, Missbrauch nicht selbst verschuldet hat,
- haben Mitgefühl mit sich selbst und anderen,
- haben eine umfassendere Perspektive,
- sind flexibel,
- sorgen sich um den Klienten,
- bringen den Klienten in unsere Praxis.

# Verletzte Ego-States

Verletzte ESTs, die sich durch Symptome ausdrücken wie Schmerzen, dysfunktionale Verhaltensweisen oder dysfunktionale Gedankenmuster. Zu den verletzten ESTs gehören:

- die symptomassoziierten EST
- traumaassoziierten EST also auch
- dissoziierte ESTs (Peichl, 2023).

# Symptomassoziierte Ego-States

**Symptomassoziierte ESTs** sind mit den Beschwerden assoziiert, über die Patienten berichten. Sie werden angesichts eines Traumas mit dem Ziel „abgespalten“ dem Individuum zu „helfen“ zu überleben und das Erlebte zu bewältigen. Jedoch „tragen“ diese Teile dann Symptome auf einer intrapsychischen Ebene weiter.“(Fritzsche, 2013).

# Symptomassoziierte vs. traumatisierte ESTs

Bei symptomassoziierten ESTs geht es um alle denkbaren Symptome und Beschwerden wie z.B. Ängste, Zwänge, Verhaltensstörungen, Rückenschmerzen, Bauchschmerzen also pathologisch wirkende Symptome.

Oft führen uns symptomassoziierten ESTs zu den traumatisierten ESTs.

# Symptomassoziierte Ego-States

Das Ego-State-Modell geht davon aus, dass ein EST für ein Symptom verantwortlich ist und es als Lösungsversuch einsetzt. Sie sind in irgendeiner Form dafür zuständig.

Es können mehrere ESTs für ein Symptom verantwortlich sein oder ein EST kann für mehrere Symptome verantwortlich sein.

# Symptomassoziierte ESTs

- Das Symptom ist der bestmögliche Bewältigungsversuch eines Problems, Konflikts oder eines Traumas, um die innere Konsistenz und Kohärenz wieder herzustellen und gut zu überleben
- Zur Zeit ihrer Entstehung gab es keine bessere Lösung
- Das Symptom entstand aus der Not heraus und wird als beste Lösung gesehen

# Botschaften des Körpers bei sympathischer (Über-)Aktivierung

## Körperliche Anzeichen:

- Stimme: lauter, schrill, erregt
- Mimik: Gesichts- und Halsmuskeln angespannt, Augenschlitze, Nase gerümpft, Zähne gefletscht
- Nervöse Tics, Zuckungen
- Oberkörper hyperten, angespannt
- Hände gefaustet oder Finger nesteln
- Beine unruhig, Fluchtimpulse, motorische Unruhe
- Ständiges Hin- und Her-Rutschen auf dem Stuhl

# Botschaften des Körpers bei sympathischer (Über-)Aktivierung

## Psychische Anzeichen:

- Ungeduld, nicht abwarten können
- Schnelles Reden, den Anderen nicht zu Wort kommen lassen (Logorrhoe), das Gegenüber nicht „sehen“ können
- Auf das traumatische Ereignis fixiert sein (ständig darüber sprechen wollen)
- Schimpfen oder sich beschweren
- Klagen und damit nicht aufhören können

# Traumatisierte Ego-States

**Traumatisierte ESTs** sind mit den traumatisierenden Ereignissen assoziiert. Es sind ESTs, die aufgrund einer Traumatisierung entstanden sind, die sozusagen das Trauma „tragen“. Sie stecken noch in der traumatisierenden Situation und erleben das Trauma gegenwärtig.

# Traumatisierte Ego-States

## Kennzeichen

- Sehr verängstigt und hilflos oder wütend,
- Verzweifelt und allein,
- Erleben die Traumatisierung in diesem Moment,
- Verfügen nicht über funktionale Bewältigungsfertigkeiten,
- Handeln reflexhaft d.h. agieren auf einer niedrigen Niveauebene,
- Sind erstarrt oder haben sich unterworfen,
- Sind (oft) vom Trauma dissoziiert.

# Botschaften des Körpers bei Aktivierung des dorsalen Vagus

## Körperliche Anzeichen:

- Bewegungsverarmung - Bewegungslosigkeit
- Trägheit bis zur Unbeweglichkeit (Erstarrung)
- erstarrte Mimik (wenig Modulation)
- Stimme monoton, leise
- gebeugte Körperhaltung
- Augen gesenkt, Pupillen erweitert, fokussiertes Sehen
- Wahrnehmung eingeschränkt

# Botschaften des Körpers bei Aktivierung des dorsalen Vagus

## Psychische Anzeichen:

- Geringe Modulation der Stimmung
- Traurigkeit bis zur Depression
- Resignation („es bringt ja eh nichts“)
- Kreisende Gedanken bis zu Grübelzwängen
- Erinnerungslücken bis zu Amnesie
- Trägheit im Denken bis zu Unbeweglichkeit (Erstarrung)
- Emotional abgestumpft bis zur emotionalen Taubheit
- Kontaktstörung

# Botschaften des Körpers bei Aktivierung des Dorsalen Vagus

Erstarrung mit hoher darunter liegender Energieladung (Totstellreflex). Wir fühlen uns hilflos, ohnmächtig oder dissoziiert.

Erstarrung steht in Zusammenhang mit der Vorbereitung einer Aktivität, die nicht ausgeführt werden kann. Das Opfer hält inne, aber schaut zu.

# Hybride Ego-States

- Das Nervensystem steckt in einem dissoziativen Zustand. Einerseits ist es dorsal aktiviert und in der Erstarrung andererseits aktiviert der Sympathikus die Flucht-und Kampfreaktion.
- Das NS ist somit in einem defensiven Zustand der Hilflosigkeit gekoppelt mit Scham, Wut, Trauer. So entsteht eine hybride Mischung der somatischen und psychischen Systeme.

# Destruktiv wirkende ESTs

„Es handelt sich um hilfreiche Anteile in unserem Ich, die in der spezifischen Entwicklungskrise halfen diese Krise zu bewältigen und dadurch die Reifung der Persönlichkeit unterstützten. Sie sind innere Helfer, Aufpasser, Wächter und fungieren als Stellvertreter für die von uns internalisierten Regeln und Normen, die wir im Laufe unserer Sozialisation in uns aufgenommen haben. Sie sind die Folge einer Auseinandersetzung mit den normalen Entwicklungskrisen unseres Lebens.“(Peichl, S.53)

# Verletzende oder destruktiv wirkende Ego-States

ESTs halfen diese Konflikte zu lösen, dabei jedoch heute destruktiv wirken.

Man kann sie nach ihrer Botschaft unterscheiden (Peichl, 2023):

- der innere Kritiker,
- der Wächter oder Aufpasserin,
- der innere Kontrolleur,
- die Perfektionistin, Antreiber,
- die Allen-Recht-Macherin,
- Be-und Verurteilter, innerer Analytiker
- Täter nahe oder Täter imitierende ESTs, ESTs, die sich in uns selbst ähnlich verhalten wie Täter, die wir im Außen erleben mussten,
- negative Introjekte.

# Zusammenfassung

## Typen von Ego-States (ESTs)

1. Grundsätzlich **Ressourcenreiche Ego-States** sind weitgehend konfliktfreie, gesunde Anteile,
2. **Destruktiv wirkende Ego-States**: bewältigende, Trauma kompensatorische Anteile; Ego-States, die eine Bewältigungsstrategie entwickeln, die sich meist in Form von Psychopathologie zeigt.
3. **Symptomassoziierte ESTs** sind mit den Beschwerden assoziiert, über die Patienten berichten.
4. **Traumatisierte Ego-States**: erlebende Anteile, die das überwältigende traumatische Erleben „tragen.“

# Überlebensstrategien erzeugen Ego-States (Walker, 2019)

Aus den 4 grundlegenden Überlebensstrategien Kampf, Flucht , Erstarrung und Unterwerfung entstehen verschiedene Traumatypes (Ego-States). Aus der ursprünglichen Abwehrreaktion entsteht allmählich ein State of Mind:

- Kampftyp
- Fluchttyp
- Erstarrungstyp
- Unterwerfungstyp

# Kampftyp (Kontrolleur) (Walker, 2019)

- Motto: Kontrolle um sich zu verbinden und Wut , um sich sicher zu fühlen
- Vermeidet echte Intimität durch wütende, kontrollsüchtige Forderungen nach bedingungsloser Liebe
- Unrealistische Forderungen nach Befriedigung ihrer Kindheitsbedürfnisse
- Sie halten sich für perfekt, moralisch überlegen. Der andere muss erzogen werden und hat Schuld an allen Beziehungsproblemen
- Halten andere mit Einschüchterung, Kritik und Sarkasmus unter Kontrolle und entfremden damit andere von sich

# Fluchttyp (Antreiber und Perfektionist) (Walker, 2019)

Motto: Perfektionierung, um sich zu verbinden und Perfektion, um sich sicher zu fühlen

- Ständig beschäftigt, um jeder tiefergehenden Interaktion aus dem Weg zu gehen. Sie fliehen unablässig vor dem Schmerz ihrer Verlassenheit
- Unbewusste Überzeugung, dass Perfektion Sicherheit gibt
- Sie hetzen umher, um etwas zu erreichen sowohl im Denken als auch im Tun
- Oder: arbeitet wie besessen daran, sich selbst zu erziehen in der Hoffnung, eines Tages ausreichen liebenswert zu sein

# Erstarrungstyp (Walker, 2019)

Motto: keine Chance, dass ich mich mit anderen verbinde. Sich verstecken um sich sicher zu fühlen. Isolation als Absicherungsverhalten.

- Vermeidung von zwischenmenschlichem Kontakt, Beziehungen sind gefährlich
- Versteckt sich in seinen vier Wänden
- Zuflucht und Trost in Schlaf, Tagträumen, Wunschvorstellungen, TV, Internet, Videospiele
- Unbewusste Überzeugung, dass Mensch und Gefahr gleichbedeutend sind
- Abspaltung von der Realität

# Unterwerfungstyp (Walker, 2019)

Motto: Verschmelzung, um sich zu verbinden. Kriechen, um sich sicher zu fühlen.

- Zeigen ungern ihr wahres Selbst,
- Um Enttäuschungen zu vermeiden, verstecken sie sich hinter Hilfsbereitschaft und Fixierung auf andere
- Fokussieren sich vollständig auf den Partner, um keine Selbstentblößung zu riskieren und damit keine Zurückweisung auf tiefere Ebene

# Stufenmodell nach Erik Erikson

- Das Stufenmodell gliedert sich in **8 verschiedene Stufen**, mit denen sich jeder Mensch bis zu seinem Tod auseinandersetzt. **Jede der 8 Stufen stellt eine Krise mit einem Konflikt dar.**
- **Die positive Bewältigung einer Stufe liegt in der Klärung des jeweiligen Konflikts.** Die nächste Stufe kann auch bei nicht Bewältigung oder negativer Bewältigung des Konflikts erfolgen.
- Eine positive **Bewältigung ist von Vorteil. Sie bilden das Fundament für weitere Stufen und Konflikte.**
- Die Konflikte werden nie vollkommen abgeschlossen, sie bleiben ein Leben lang mal weniger mal mehr aktuell.

# Die 8 Stufen der Identitätsentwicklung und ihre Entwicklungskrisen (Erik H. Erikson,

1. Urvertrauen vs. Misstrauen
2. Autonomie vs. Scham und Zweifel
3. Eigeninitiative vs. Schuldgefühle
4. Leistungsverhalten (Werksinn) vs. Minderwertigkeitsgefühl
5. Eigene Identität vs. Rollendiffusion
6. Intimität vs. Isolierung
7. Generativität vs. Stagnation
8. Ich-Integrität vs. Verzweiflung

# Die Geburtsstunde der inneren Kritiker

## (Peichl, 2024)

- Es handelt sich um einen kindlichen Ich-Zustand, der sich als Folge einer Krisensituation herausbildete. Dessen Lösungsstrategie war es, die äußeren Forderungen zu verinnerlichen und sich dem Druck anzupassen- nach der einfachen Logik: „Wenn ich tue, denke, mich verhalte, wie sie es wollen, dann haben sie mich wieder lieb.“
- Die Hilflosigkeitssituation des Kindes ist die Geburtsstunde des inneren Kritikers als Lösungsstrategie aus der Hilflosigkeit in eine Aktivität zu kommen und sich nicht mehr hilflos fühlen zu müssen.

# Der Kontrolleur: Mr./Mrs. Be Strong! (J. Peichl, 2024)

Autonomie vs. Scham und Zweifel

*Frühe Kindheit 1-3-Lebensjahr*

- *Schützt vor Scham und Zweifel*
- *„ Du must alles kontrollieren!“*

# Innerer Kontrolleur

- Er schaut mit der Lupe auf jede Kleinigkeit, um alles bis aufs Detail kontrollieren zu können
- Es gibt eine Liste von Betriebsvorschriften wie die Dinge zu sein haben
- „Du bist nur okay wenn du immer stark und unangreifbar bist!“
- „Gefühle in die Gefriertruhe, immer die Ruhe bewahren, emotionale Regungen und Stimmungsschwankungen nicht zeigen.“
- Ein Junge weint nicht“ Ein Mädchen muss geduldig sein! Abgeklärtheit, Coolness, Autonomie
- Der Preis: Vorbild sein macht einsam und schneidet uns von unseren Gefühlen ab (Peichl, 2024)

# Perfektionist (J. Peichl, 2024)

## Initiative vs. Schuldgefühle

*Spielalter 4-5.Lebensjahr*

- ***Schutz vor Schuldgefühlen***
- ***„Mache alles perfekt!“***

Keine Leistung ist gut genug. Ständiges Streben nach Fehlerlosigkeit und höchstem Einsatz. Alles muss perfekt gemacht werden und nichts ist gut genug. „ Du bist nur in Ordnung wenn du fehlerlos bist“ Wenn nicht dann...?

Der Perfektionist denkt wenn ich perfekt bin, werde ich gemocht und nicht ausgeschlossen

# Antreiber (J. Peichl, 2024)

**Werkssinn vs. Minderwertigkeit oder  
Überlegenheit vs. Unterlegenheit**

*Schulalter 6.Lebensjahr -Pubertät*

- **Schützt vor Minderwertigkeit**

**„Mache alles schneller, höher, weiter, besser!“**

Seine Lieblingsbeschäftigung ist To- Do-Listen zu schreiben. Nichts ist schnell genug erledigt, um gleich zur nächsten Aufgabe zu rasen:  
„Beeile dich, dann kannst du noch mehr schaffen“ ist sein Wahlspruch.

# Innerer Antreiber (J. Peichl, 2024)

- Er suggeriert, dass ich im Leben das Wesentliche nicht verpassen darf und ich mich daher beeilen muss
- Er ist ein Hektiker, macht mehrere Dinge gleichzeitig
- Sein Gefühl vom Minderwertigkeit versucht er durch Fleiß und sein Höher-Schneller-Weiter zu vermeiden
- Er fürchtet Unterlegenheit und Minderwertigkeit sowie Stillstand

# Allen-Rechtmacher: Mr./ Mrs. Please me (J. Peichl, 2024)

## Identität vs. Identitätsdiffusion

### *Jugendalter*

- **Schutz vor Verlassenheit**

**„Mache es allen recht, sei lieb und angepasst und stelle deine Bedürfnisse hinten an, dann bist du nicht allein!“**

Er kann nicht „Nein“ sagen, denn er sehnt sich nach Anerkennung und hat Angst vor Ablehnung. So kann er sich von Forderungen anderer schwer abgrenzen. Sein Lieblingssatz ist: „Ja... sehr gerne, selbstverständlich“.

# Allen-Rechtmacher

- Kopfnicken als permanenter Zwang zur Zustimmung. Er liebt die Harmonie, er errät die Bedürfnisse anderer, um diese sofort erfüllen zu können.
- Er vermeidet Streit und Konfrontation und schützt sich so vor der Angst verlassen zu werden. Die eigene Meinung hält er zurück, um nicht in Widerspruch mit dem Gegenüber zu geraten.
- Der Preis: Er ist durch seine gefällige Art zwar beliebt aber durch seine Konturlosigkeit bekommt er weder Respekt noch Anerkennung.

# Kampftyp Analytiker

- Er zerbricht sich laufend den Kopf um die Frage: „ Warum? Woher kommt es? Was ist die Ursache?
- Er analysiert jedes Problem zehnfach, um es nach allen Seiten zu betrachten und dabei nichts auszulassen.
- Er findet und sucht nach Erklärungen.
- Er kennt sich bestens mit seinem Problem aus und hat sich ausführlich darüber belesen.
- Sein ständiges Rationalisieren schützt ihn vor unangenehmen Gefühlen.
- Der Preis: sein ständiges Rationalisieren entfernt ihn von seinen Gefühlen und lässt ihn kalt erscheinen.

# Der Be-und Verurteiler (J. Peichl, 2024)

Introjektion der Forderungen der Eltern und der Kultur

*Kindheit – frühes Erwachsenenalter*

- Schutz vor Kränkungen und Entwertungen von außen

„Sei tadellos!“

Er ist gnadenlos und vermittelt: so wie du bist, bist du wertlos, enttäuschend und nicht liebenswert!...Du bist ein Versager, eine Null, unattraktiv, uncool! Wer will mit dir schon zu schaffen haben?“

# Innerer Be-und Verurteiler (J. Peichl, 2024)

- Er beobachtet alles, was wir sagen, damit wir alles noch besser, machen. Er drängt uns dazu uns ständig mit anderen zu vergleichen, mit deren Schönheit, Intelligenz, Beliebtheit.
- Durch seine Dauer Kritik fühlen wir uns schon im Vorfeld von Vorhaben entmutigt und unfähig.
- Das Kritisieren, Entwerten und Kleinmachen dient ihm dazu jeder Art von seelischem Missbrauch durch andere zuvor zu kommen.

# Ziele der inneren Kritiker

„Es handelt sich um hilfreiche Anteile in unserem Ich, die in der spezifischen Entwicklungskrise halfen diese Krise zu bewältigen und dadurch die Reifung der Persönlichkeit unterstützten. Sie sind innere Helfer, Aufpasser, Wächter und fungieren als Stellvertreter für die von uns internalisierten Regeln und Normen, die wir im Laufe unserer Sozialisation in uns aufgenommen haben. Sie sind die Folge einer Auseinandersetzung mit den normalen Entwicklungskrisen unseres Lebens.“(Peichl, S.53)

# Ziele der inneren Kritiker

- Innere Kind Anteile vor Liebesverlust vor Scham und Zweifel zu schützen
- Schutz vor Schuld und Ablehnung
- Schutz vor Minderwertigkeit
- Schutz vor Beurteilung und Zurückweisung
- Schutz vor Verlassenheit, Einsamkeit
- Schutz vor Kränkungen und Entwertungen
- Proaktiv agieren, um Anerkennung, Wertschätzung und Liebe zu bekommen
- Schutz vor Schaden durch „Angriffe“ von innen: „Iss nicht so viel, trink nicht so viel“ etc. als auch von außen: „Sei bescheiden und halte lieber die Klappe, das geht sonst schief mit dem Chef und dem Job!“

# Innere Kritiker als Copingstrategie

- Die Abbildung des äußeren, bedrohlichen Objekts z.B. die harsch kritisierende und abwertende Mutter: „ Du taugst nichts!“ in den psychischen Innenraum durch Introjektion (Verinnerlichung) ist eine Abwehr-oder Überlebensstrategie. Sie schützt zunächst den verwundeten inneren Kind-Anteil und hilft Schmerz, Beschämung und Bindungsverlust zu minimieren oder zu vermeiden (Peichl, 2024 S.68 ff).
- Was sich im Gehirn bewährt hat, wird dann beibehalten, ausgebaut und synaptisch verstärkt

# Mit wem sprechen die inneren Kritiker? (Peichl, 2024)

Sie sprechen mit einem Anteil, der vor dem inneren Kritiker entstanden ist, nämlich mit dem kindlichen Ego-State, der sich einmal durch drohenden Liebesverlust, massive Loyalitätskonflikte oder Traumatisierung verängstigt und hilflos gemacht fühlte und sich beschämt, schuldig, wütend, verärgert oder rebellisch fühlt.

# Innere Kritiker Weiterentwicklung (Peichl, 2024)

- Während wir älter werden , internalisieren wir über viele Jahre alle äußeren kritischen Stimmen und „peinlichen“ Ereignisse, Begrenzungen unserer Spontaneität und unseres natürlichen Verhaltens. Aus alldem werden die inneren kritischen Stimmen der inneren Verfolger, Kritiker, Be-und Entwerter.
- Ihr Job ist es alle Regeln und Forderungen der Umwelt wie in einem Gesetzbuch aufzuschreiben und uns dann permanent zu ermahnen, diese Gesetze einzuhalten.

# Innere Kritiker Weiterentwicklung (Peichl, 2024)

- Im Laufe der Zeit werden diese Stimmen häufig noch harscher und fordernder als es die Stimmen der Eltern, Erzieher waren.
- Wir geißeln uns dann selbst emotional, verletzen uns durch mangelnde Selbstfürsorge und Süchte. Was ursprünglich als Schutz gedacht war, ist jetzt ein Zerstörer.

# Innere Kritiker Weiterentwicklung (Peichl, 2024)

Die Kausalität muss reziprok gesehen werden nicht nur: „Es geht mir schlecht weil ich so einen strengen Entwerter in mir trage“ sondern auch weil ich einen so verletzlichen Kind- Anteil in mir trage, der so massive Angst vor Liebes-und Bindungsverlust, Beschämung, erneuter Traumatisierung hat, brauche ich einen inneren Entwerter, um zu vermeiden, was ich befürchte (Peichl, ebenda).

# Innere Kritiker Weiterentwicklung (Peichl, 2024)

Nicht nur der innere Kritiker ist das alleinige „Problem,“ sondern die Ohnmacht des kindlichen oder traumatisierten Ego-States, das nicht in der Lage ist einen Zustand von Sicherheit und Gebundenheit in einer nährenden Beziehung zu erreichen - und zwar vor allem in der Gegenwart nicht in der Lage dazu ist.

# Übung: Welche kritischen Anteile habt Ihr?

- Paarweise oder als kleine Gruppe zusammen gehen und tauscht Euch über Eure kritischen oder perfektionistischen etc. Anteile aus.
- Woran könnt ihr sie erkennen?
- Wie hilfreich sind sie im Alltag?
- Wie störend sind sie im Alltag?
- Wie geht ihr damit um?

# Kampftyp Ankläger als traumatisierter EST

Wenn wir also sagen, es gibt einen inneren Anteil, der im Vorwurf gegen die Eltern oder ein Elternteil ist, dann haben wir es entweder mit einem kindlichen (traumatisierten) Ego-State zu tun, der sich den Eltern ausgeliefert, hilflos, ohnmächtig, benachteiligt etc. fühlte und dies häufig im Umgang mit den Eltern heute noch fühlt, sodass diese Erfahrungen noch nicht abgeschlossen oder betrauert werden können. Der Ankläger ist kindlich, pubertär oder jugendlich und zu tiefst verletzt.

# Kampftyp Ankläger als destruktiv wirkender Ego-State

Oder: Aus dieser Verletzung und Kränkung heraus entwickelte sich ein anklagender, verurteilender Ego-State, der sich nach außen gegen die Eltern oder ein Elternteil oder später gegen andere richtet und diese manchmal lebenslang anklagt. Dies ist (häufig) ein destruktiv wirkender Anteil, der den emotional traumatisierten inneren Kind-Anteil schützt, verteidigt oder Gerechtigkeit herstellen möchte. In jedem Fall ist der Ankläger jünger als der Klient, weil er sich zu einem früheren Zeitpunkt in der Folge der Traumatisierung entwickelt hat.

# Ankläger Kennzeichen

- Wütend oder resigniert, deprimiert,
- Häufig im Vorwurf nicht nur gegen die Eltern
- Häufig im Kampf-oder Abwehrmodus oder in der Verachtung nach dem Motto:“ Das bringt ja eh nichts, die ändern sich nicht! Sind zu dumm, blöde etc.“
- Verachtung und Abscheu für die Eltern
- Will auf keinen Fall so werden wie die Mutter, der Vater,
- Im Extrem: er /sie kann nichts Positives an den Eltern finden

# Ziele des Anklägers

Ziele des Anklägers sind:

- Die Machtverhältnisse zu verschieben zu Gunsten des „Kindes“ durch Anklage und dadurch
- eine Wiedergutmachung durch die Betroffenen zu erreichen,
- Die heimlich Hoffnung nicht aufgeben müssen, dass die Eltern sich doch noch ändern,
- die Eltern für das zugefügt Leid bestrafen und damit
- Gerechtigkeit herstellen
- die Würde des Kindes zu verteidigen,
- seine Hilflosigkeit und Ohnmacht aufzuheben

# Ankläger-Preis

- Die Wut und Verachtung bleiben „gespeichert“ in der Psyche und im Körper
- Psychosomatische Symptome
- Gedankenkreisen, Depression, Grübel -Zwänge etc.
- Bleibende Wut, Aggression,
- Süchte
- Hat nur ein Anti-Modell und kein Vorbild- oder Rollenmodell für die eigene Mutter-/Vaterrolle. Die Folge ist:
- Große Unsicherheit bei der Erziehung der eigenen Kinder, da es nur ein „So-wie-die Mutter-nicht“ gibt aber keine Alternativen
- Teufelskreis in der Beziehung zu den Eltern, der sich über die Jahre verfestigt und selbst verstärkt

# Dynamik Ankläger-Beklagte

Der Beklagte (die Eltern, das Elternteil) versucht durch Abwehr die Machtverschiebung („Kind“ stellt sich über die Eltern indem es ihnen Fehler zuweist und sie anklagt) rückgängig zu machen und damit wieder seine Elternposition herzustellen: „Du bist halt zu empfindlich! Du warst schon immer so sensibel!“ Oder: „Ich weiß gar nicht, was du meinst. Ich wollte nur dein Bestes.“

# Dynamik Ankläger-Beklagte

Dies bewirkt eine erneute Kränkung des „Kindes“, dem damit bestätigt wird, dass das, was es den Eltern vorwirft, unbedeutend ist. Diese sich wiederholenden, erneuten Kränkungen führen zu weiteren „Anklagepunkten“ und zu noch mehr Wut, Verachtung und Resignation auf Seiten des „Kindes“. Ein Teufelskreis, der oft bis zum Beziehungsabbruch führt.

# Umgang mit den 3 Typen von Ego-States

Alle 3 Typen benötigen ein eigenes Beziehungsangebot:

- **Ressourcenreiche ESTs** werden reaktiviert und als Helfer einbezogen.
- **Traumatisierte EST** benötigen Akuthilfe. „Sie befinden sich mitten im Trauma und haben meistens keine Zeit für langes Reden“.
- **Destruktiv wirkende, bewältigende ESTs** benötigen Würdigung und Wertschätzung. Sie fühlen sich oft falsch verstanden und können nicht nachvollziehen, warum ihre Strategie dysfunktional sein soll. Eine solche Sichtweise erleben sie als Kränkung. Sie erleben sich als Überlebensretter, ohne die der Klient nicht mehr „durchgekommen“ wäre. Was soll also daran schlecht sein? (Fritzsche 2021, S. 80 ff.)

# Arbeit am Vorwurf - Ablauf

Vorbereitung: 5 Stühle

1. Anamnese des Klienten und seiner Eltern. Welches Elternteil ist am meisten vom Vorwurf betroffen? Beispiel Mutter: Alter der Mutter, wo lebt sie heute, damals, ihr Name, Beruf, etc. Gibt es Gemeinsamkeiten? Gemeinsame „Fehler“?
2. Den „Hauptvorwurf“ aus den verschiedenen Anklagen herausarbeiten. Einen emotional passenden Satz finden für den Vorwurf (z. B. du hast mich nicht gesehen; ich konnte es dir nie Recht machen etc.)
3. Einen Stuhl für die Mutter aufstellen und die Mutter auf dem Stuhl imaginieren

# Beispiel: Vorwurf gegen die Mutter

4. Einen 2. Stuhl neben Klient stellen: Gibt es einen Anteil in mir, der sich so fühlt? Diesen **Anteil „aus dem Körper rausnehmen“** und imaginativ auf den 2. Stuhl setzen. Welche Gefühle hat dieser Anteil (Wut, Traurigkeit, Ärger, Einsamkeit, Verlust)?
5. Gibt es einen Anteil, der den Vorwurf trägt und den verletzten Anteil schützt? Welche Gefühle hat er (Wut, kämpferisch „das verzeihe ich nie!“)? 3. Stuhl neben die Klientin für diesen Anteil.
6. Fragen an die Erwachsene: „Wie geht es dir wenn wir uns mit diesen Anteilen beschäftigen? Wenn sich der verletzte Anteil zeigen würde? Was, würdest du sagen, ist seine Not? Was braucht er?“
7. Den **Vorwurf-Satz** der Mutter sagen und diesen **„vom Herzen her“ aussprechen lassen** und ihre Reaktion imaginieren.

# Beispiel: Vorwurf gegen die Mutter

8. Fragen an die Erwachsene: Was denkst du wie geht es dem verletzten Anteil wenn die Mutter so reagiert? Wie geht es dem wütenden Anteil?

9. Stell dir vor du nimmst Kontakt auf zum wütenden Anteil: Wie begegnest du ihm?

Stell dir vor, du nimmst Kontakt zum verletzten Anteil auf. Was würdest du sagen? Wie kommt es an?

# Fallbeispiel: Vorwurf gegen die Mutter

10. **Wechsel zum verletzten Anteil:** „Spür mal als Verletzte. Stell dir vor die Große sitzt jetzt neben dir und sagt das zu dir. Wie geht es dir? Wie ist das für dich? Was spürst du im Körper?“
11. **Wechsel zum Erwachsenen-Ich:** Die **Mutter aufteilen in positive Seite und problematische Seite** (symbolisiert durch 2 Stühle). Die positive Seite der Mutter beschreiben lassen. Eine **Botschaft finden für die positive Seite** ohne Vorwurf. Ist so etwas wie Versöhnung vorstellbar?
12. **Wechsel zum wütenden Anteil:** Den Vorwurf erneut der problematischen Seite der Mutter sagen. Wie groß ist der Vorwurf? Wie sieht er aus: Form? Farbe? Kann man die Mutter noch hinter dem Vorwurf sehen? Was möchtest du mit dem Vorwurf tun?

# Fallbeispiel: Vorwurf gegen die Mutter

13. **Rollentausch mit dem Elternteil:** Wie reagiert sie wenn sie diesen Vorwurf hört? Wie fühlt sie sich? Was spürt sie im Körper?
12. **Wechsel zurück zum Erwachsenen-Ich:** wie ging es mir in der Rolle der Mutter? Was sagt die Mutter mit ihrer Reaktion über sich selbst aus? Was bräuchte die? Was ist ihre Not?

# Fallbeispiel: Vorwurf gegen die Mutter

15. **Die Geschichte der Mutter sehen (falls bekannt):** Stuhl der Mutter drehen und 2. Stuhl davorstellen, der die Geschichte der Mutter symbolisiert. Erwachsener wechselt auf Stuhl der Mutter: Was fühlt sie, wenn sie auf ihre Geschichte / Eltern etc. schaut. Dabei nachspüren lassen, wie es ihr ergeht. Was spürt sie im Körper, wenn sie ihre Eltern/ ihre Geschichte sieht? Was hat dazu geführt, dass sie sich so verhielt?
16. Zurück zum Erwachsenen-Ich: Wie ging es dir in der Rolle der Mutter? Gibt es eine **verbindende Botschaft** zwischen dir und deiner Mutter wie z.B. „Mama, es geht mir so wie dir...“ Wie ergeht es dir, wenn du diese Botschaft gibst?