

Handout zum Workshop Ego-State und die Arbeit mit dem Reflecting Team © (Dipl. Psych. Claudia Müller-Quade)

Ablauf des Reflecting Teams in 4 Phasen:

1. Phase: Interview zwischen Therapeut/-in und Klient
2. Phase: Wechselankündigung
3. Phase: Reflektion
4. Phase: Rekursion

1. Interview Phase

Während Therapeut/-in und das Reflecting Team den Klienten zuhören, sammeln sie Ideen zur Lösung des Problems. Das Reflecting Team hört dem Gespräch schweigend zu.

2. Phase: Wechselankündigung

Der Wechsel in die zuhörende Position des Klienten wird ihm angekündigt. Der Therapeut/-in bittet um die Ideen des reflektierenden Teams. Das Team kann seinerseits mitteilen, dass es Ideen hat. Oder: die Ego-States des/der Therapeut/-innen haben Ideen und „melden sich“ im inneren Dialog des/der Therapeut/-innen. Beispiel: „So wie Sie verschiedene Ich-Anteile haben oder ein Anteil von Frau „X“ sind, so habe auch ich verschiedene Ich- Anteile. Einige davon helfen mir bei meiner Arbeit als Therapeutin. Ich habe zum Beispiel einen Anteil, der...und einen anderen Anteil der ...Diese melden sich gerade bei mir im Inneren und diskutieren.“

- Die eigenen Ego-States des/der Therapeut/-innen dem Klienten beschreiben.
- Hilfreich ist es, den Ego-States Bezeichnungen oder Namen zu geben, damit sie besser unterschieden werden können.
- Der/Die Therapeut/-innen sollen eigene Ego-States auswählen, die unterschiedlicher oder sogar gegensätzlicher Meinung sind.

Der Therapeut/-in überlässt den Klienten Entscheidungsfreiheit: „Sie können sich zurücklehnen und der Konversation folgen, wenn Sie möchten. So haben Sie die Möglichkeit zuzuhören und mit größerem Abstand zu erleben, worüber wir gerade gesprochen haben. Sie können auch kritisieren, protestieren oder schweigen ganz wie Sie wollen.“

3. Phase: Reflektion

Am besten ist die Variante: Objektaktivierung der EST

Therapeut/-in bleibt in der Therapeut/-innenrolle und spricht über seine/ihre Ego-States als Objekte (Objektaktivierung).

Beispiel: „Meine *empathische Helferin* möchte Ihnen gerne helfen und meint...“

Das Reflecting Team versucht möglichst viele Ideen zu entwickeln und nebeneinander stehen zu lassen. Dennoch können sich die Reflecting Team Mitglieder/ Ego-States auf Meinungen einigen, solange sie diese als eine von vielen Möglichkeiten darstellen und wieder relativieren können.

- Die Reflecting Teammitglieder blicken sich gegenseitig an. Sie blicken nicht die Klienten an, damit diese in der unverbindlich zuhörenden Position bleiben können. Reflektiert ein Therapeut/-in alleine, so schaut er/sie ebenfalls nicht den Klienten an.
- Das Team spricht meist in der Möglichkeitsform: Könnte es sein, dass? Möglicherweise ist es...
- Es zeigt sich ein bisschen unsicher wie: „Ich bin nicht sicher..., vielleicht..., man könnte daran denken..., sowohl dieses als auch jenes..., einerseits...andererseits etc.“
- Das Team führt einen Dialog mit vielen unbeantworteten Fragen wie: „...ich frage mich ob...“
- Konfrontieren oder provozieren ist möglich, solange dies durch gegensätzliche Sichtweisen ausgeglichen wird.
- Das Problem eher als Dilemma darstellen.

Der Klient sollte seinerseits nicht unterbrechen, es sei denn, dass er es nicht mehr aushalten kann.

Dauer: ca. 5-10 Minuten maximal

Der 2. Wechsel zurück zum Interviewsystem

Nach dem Austausch an Ideen kann wieder zum Dialog mit dem Klienten und/oder seinen Ego-States gewechselt werden. Beispiel: „Ich lasse jetzt meine beiden Ich-Anteile wieder in den Hintergrund treten und spreche zu Ihnen als Therapeutin. Vielen Dank, dass Sie so geduldig zugehört haben. Möchten Sie sich zu den Gedanken meiner beiden Ich-Anteile äußern?“

Die Zahl der Wechsel beträgt ein- oder zweimal. Es gibt keine Regel, wann Wechsel stattfinden. Jedoch: das Interviewsystem Therapeut/-in-Klientin hat immer das letzte Wort in einer Sitzung.

4. Phase: Rekursion

Der Therapeut/-in beginnt mit einer offenen Frage: „Gibt es irgendetwas von dem, was Sie gehört haben wozu Sie etwas sagen möchten? Worüber Sie weitersprechen möchten?“ Therapeut/-in und Klienten sprechen über ihre Einfälle zu den Reflektionen des Reflecting Teams. Sie führen Dialoge über die Dialoge des Teams über die Dialoge des Interviewsystems.

Die 5 Beziehungsebenen beachten:

1. Zwischen Therapeut/-in und Patient/-in
2. Zwischen Therapeut/-in und den Ego-States der Patient/-in
3. Zwischen Therapeut/-in und ihren eigenen Ego-States
4. Zwischen der Patient/-in und ihren eigenen Ego-States
5. Zwischen den Ego-States der Therapeut/-in und den Ego-States der Patient/-in

Die Therapeut/-in muss sich darüber im Klaren sein:

1. Auf welcher der 5 Beziehungsebenen er/sie arbeitet
2. Welche Ego-States er/sie einsetzt
3. Ob er/sie subjektiviert oder objektiviert einsetzt.