



Orientierungskarten für die die inneren Landschaften- Ego State Therapie nach Checkliste – ist das möglich und wünschenswert ?

Dr.med. Helmut Rießbeck
Ärztlicher Psychotherapeut, Internist, Allgemeinarzt
1. Vorsitzender – Traumahilfezentrum Nürnberg e.V.
(THZN)
Häfnersgässchen 2
D-91126 Schwabach



Programm

- Grundhaltung bei Trauma
- Warum Standardisierung
- Prinzip der katathymen Landschaft
- Übung
- Einzelne Stationen Beispiel – Galerie der Inneren Stärken - Übung
- Klinische Beispiele
- Die Einbettung -Therapieplanung insgesamt



Grundhaltung im Umgang mit chronisch Traumatisierten

Westalpenschritt - gewählt langsam sein im Bewusstsein der Größe der Landschaft, der Dauer der Steigung und der immer möglichen Zwischenfälle und

Notwendigkeit Pläne abzuändern- auf Gipfel zu verzichten.

Zwei Kliniker verkörpern insbesondere diese Grundhaltung:

Onno v.d. Hart und Clare Frederick mit dem Stichwort:

„tenacity = Beharrlichkeit“.

„Hüten , hegen und Pflegen“ – Modell des Gärtners

Erforderlich ist die Neugier an elementaren

Handlungsautomatismen

All dies scheint unmodern und verkauft sich schlecht.



Therapeutische Grundhaltung

- Beobachten, an einzelnen Aspekten teilnehmen, „Draußen“ bleiben.
- Alltag hat Vorrang
- Orientierung am sichtbaren Handeln
- Jede Handlung hat einen „Guten Grund“
- Die 5-Sinne (Sinneskanäle) sind die Verbindungswege.
- Vermeiden sprunghafter Bewegungen in der Therapie
- Auch bei elementaren Automatismen – gemeinsames Handeln
- Ziel ist es die nächsthöhere Stufe mentalen Handelns zu erreichen
- Physische und mentale Grenzen stärken
- Auf Deutungen verzichten



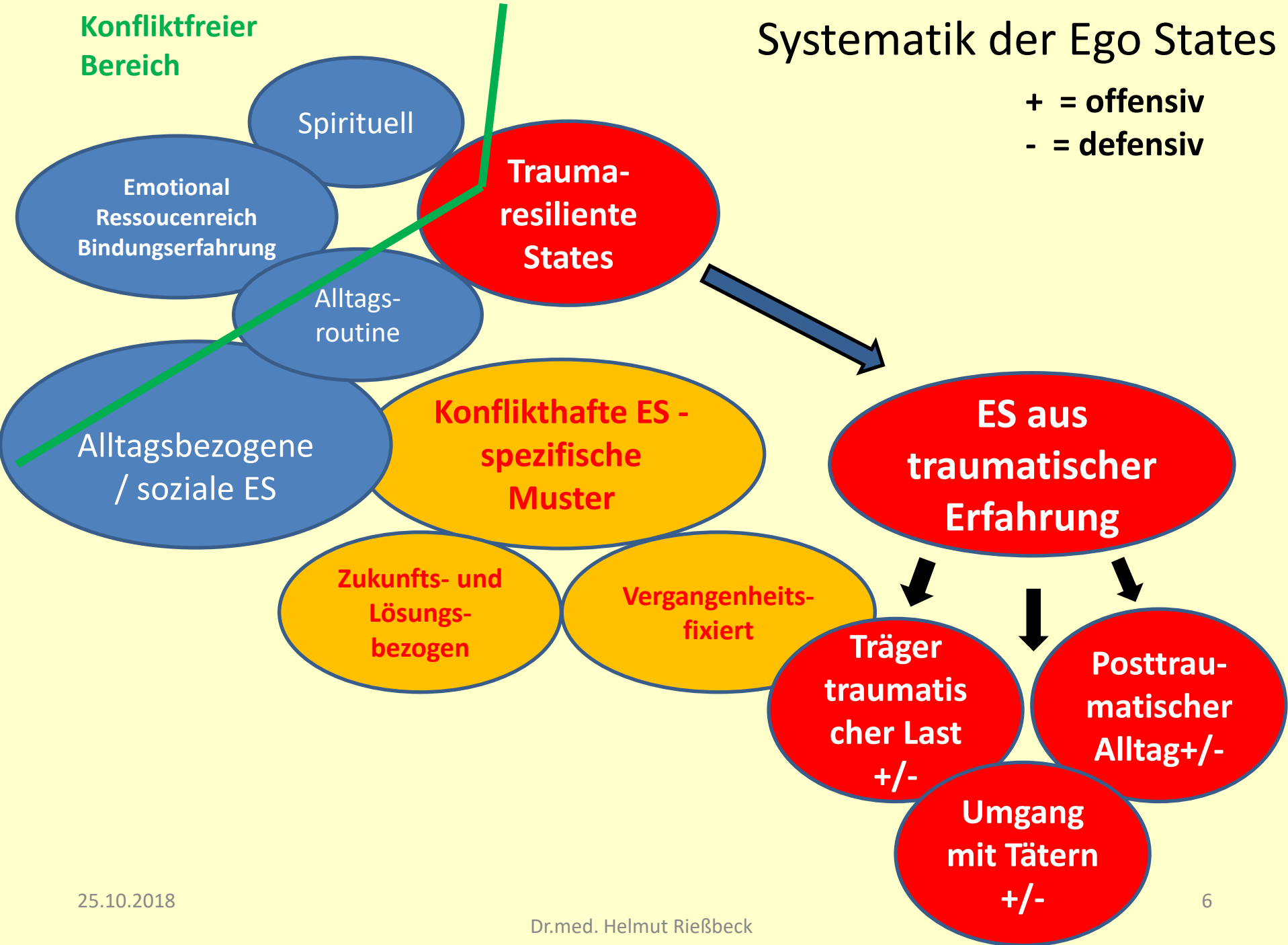
Ungünstiges bei der Grundhaltung im Traumakontext

Hier ist nicht gefragt:

- ❖ der Selbstverliebte Systemtheoretiker
- ❖ der rigoristische Methodiker
- ❖ der bestätigungssüchtige Therapeut (solche die „über sich selbst hinaus wachsen wollen“ !?)
- ❖ Therapie als Event -Kultur
- ❖ Fehlende Reflexion der therapeutischen Beziehung mit der Machtfrage insbes. für die hypnotherap. Interventionen = gezielte soziale Dominanz
- ❖ Paternalistisches Verhalten, insbesondere in Verbindung mit Glaubenssystemen

Systematik der Ego States

+ = offensiv
- = defensiv





Pro - Standardisierung

Vorhersehbarkeit

Transparenz

Kollaborative Arbeitsbeziehung gestärkt

Therapeutenmodell - erleichtert Eigeninitiative bei
Patienten

Vergleichende Auswertbarkeit

Sicherheitsgefühl bei Therapeut*en steigt



Contra Standardisierung

- Verlust von Überraschungseffekten
- Einbußen beim „Zauber“ und „Kreativität“
- Unmittelbares Reagieren auf Angebote von Patienten könnte behindert werden
- Implantation eines überflüssigen Modells



Therapie als Prozess – in jeder Stunde und im Verlauf insgesamt

Psychodramatisches Gestalten (Spannungsbogen)
Körperzustand mit wanderndem Fokus (Muskulatur,
Rhythmen, vegetative Signale – Sympathikus-
Parasympathikus)



Therapie als Werkzeugkasten
Vermeiden von Zielfixierung
Ad hoc Reaktionen/ Interventionen



Das katathyme Prinzip

Ursprünglich stammt der Begriff aus dem „katathymen Bilderleben“. Katathym heisst „den Gefühlen gemäß“.

Man kann das Katathyme Prinzip als einen prozesshaften Ablauf verstehen mit Beteiligung aller BASK-Elemente. Dieser Prozess wird von beiden Beteiligten gestaltet. Führend sind die bildhaften Elemente. Ritualisierte Abläufe sind ein regelmäßiger Bestandteil.

Für Patient*en ist das meist nicht getrennt.

Beim Visualisieren erzeugen wir Vorstellungsbilder von realer, nur im Moment nicht gegenwärtiger Umgebung

Aktivierung der 5 Sinne mit vorhandenen Gegenständen sind „Brücken“ zur Visualisierung

Visualisieren geht immer außer bei ausgeprägt dissoziativem Reagieren.

Visualisierung beinhaltet einen mehr oder weniger ausgeprägten „time shift“.

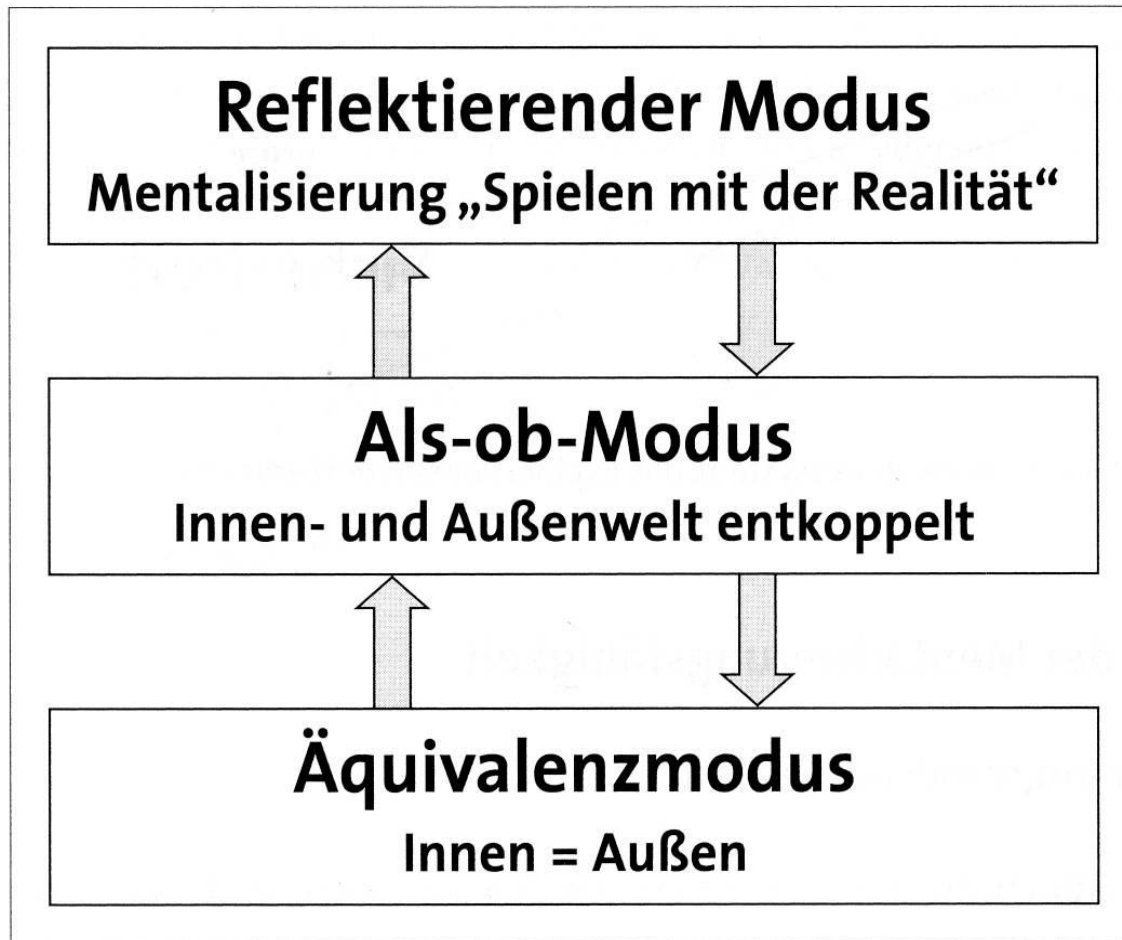


Imaginationen entstammen Visualisierungen und sind neu zusammengesetzte parallele „Wirklichkeiten“.

Sie sind in der Regel komplexer als Visualisierungen und können außerhalb der persönlichen Zeitachse liegen.

Voraussetzung für Imaginationen ist ein **mindestens ein mittlerer Mentalisierungsgrad**:

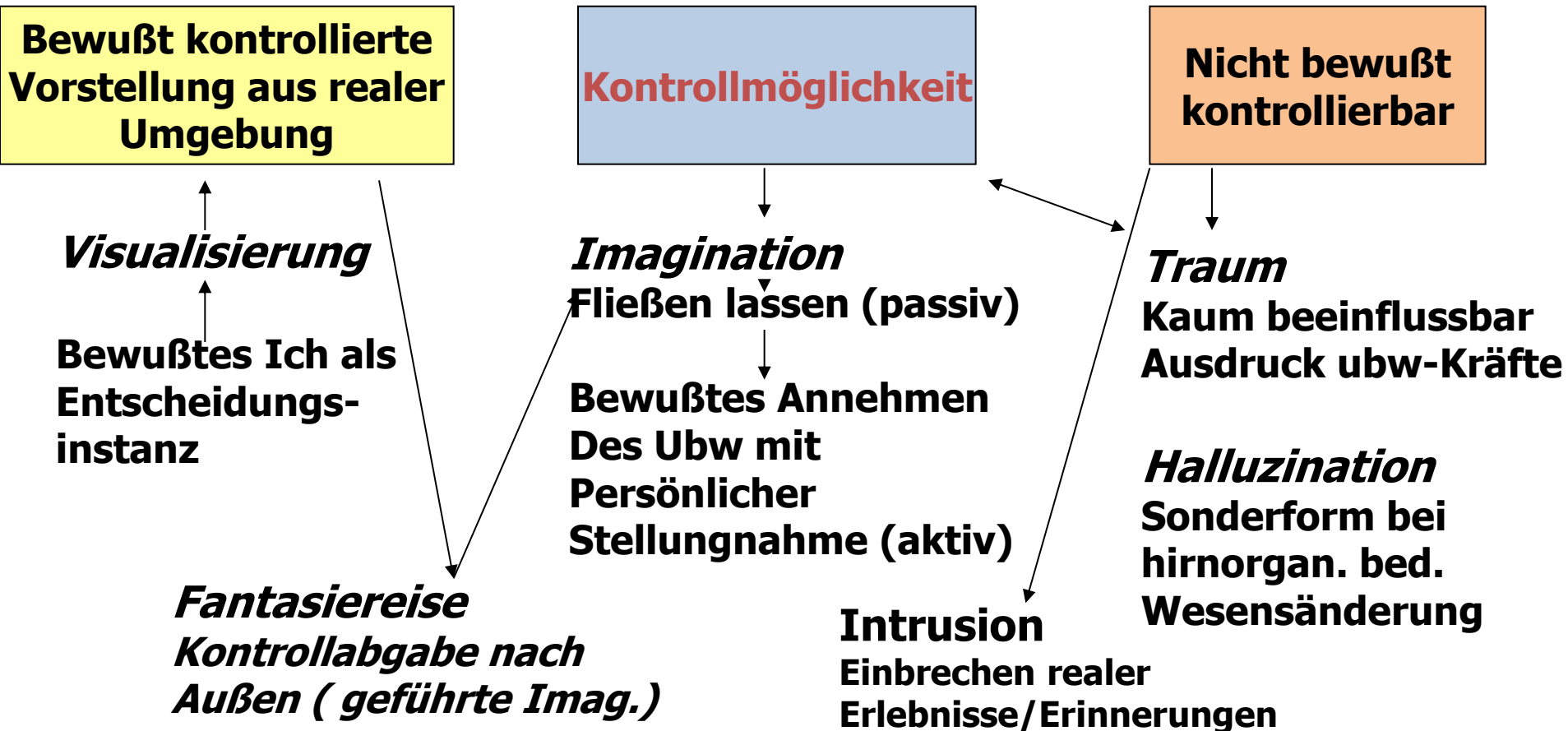
- Als Ob Modus, Spielmodus (P. Fonagy)
- reflexhaft symbolische Handlungstendenzen (P. Janet)
- Symbolisierungsfähigkeit (psychoanalytisch)



(Bolm, Mentalisierungsbasierte Therapie, 2009, S. 36)



Innere Bilder – Bewußte Kontrolle





Übung -Meine persönliche Landschaft – die Stationen

Bitte zeichnen Sie eine kleine Landkarte

Meine persönlichen inneren Stationen

Zunächst einfach Farbflecken, dann Bezeichnungen hineinschreiben („Wohlfühlort, Beratungsplatz...“)

Bitte diskutieren Sie soweit Sie mögen Ihre Stationen mit Ihrem Nachbar* n zur Linken.

Seit wann haben sie die jeweilige Station?

Wozu dient sie Ihnen?

Fehlen Ihnen welche, die Sie gerne hätten?



Der halbstrukturierte Ablauf

Ich gehe soweit es passend und angemessen ist, kann jederzeit zurück.

Rituelle Wiederholungen – ich wiederhole Bekanntes welches die beiden Beteiligten teilen

Prinzip der Landkarte – ich habe Übersicht und alle Möglichkeiten im Blick

Prinzip der aktiven Bewegung

Schleife – ich kehre am Ende der Sitzung zurück zum Ausgangspunkt



Übung -Meine persönliche Landschaft – die Verbindungswege

Nehmen Sie ein zweites Blatt, ordnen Sie die Stationen so an, dass sich für Sie passende Verbindungswege ergeben.

Diskutieren Sie bitte wieder mit Ihre(m)r Nachbar* n zur Linken wofür Ihre Anordnung der Stationen nützlich ist.

Weg zur „inneren
Erfahrung
Zwei Ebenen
Treppe....

Innerer
Beobachter

Weg zur „inneren
Erfahrung
Zwei Ebenen
Treppe....



Möglichkeiten,
„wählen dürfen“
Räume, Türen Wege,
Abzweigungen....



Innerer
Beobachter

Weg zur „inneren
Erfahrung
Zwei Ebenen
Treppe....



Möglichkeiten,
„wählen dürfen“
Räume, Türen Wege,
Abzweigungen....



Orte der
Geborgenheit,
Positive
Körpererfahrung



Tresore
Deponien
Zwischenlager



Innerer
Beobachter

Weg zur „inneren
Erfahrung
Zwei Ebenen
Treppe....

Innere Helfer*
Konkrete
Vorbilder,
Modelle

Möglichkeiten,
„wählen dürfen“
Räume, Türen Wege,
Abzweigungen....

Galerie
der Inneren Stärken
Kunstweg,
Museum....

Orte der
Geborgenheit,
Positive
Körpererfahrung

Tresore
Deponien
Zwischenlager





Übung : Innere Stärken und Ressourcen sammeln

Zunächst mit der Treppenmetapher beginnen, dann nach Ort der Geborgenheit....

Indem Du an auf hier weiter gehst kannst Du dir einen Ort vorstellen, vielleicht wie eine Kunstgalerie oder Ausstellung oder ein Museum... Es kann auch etwas im Freien sein. Und wie Du näher kommst und die Aufschrift erkennst, liest Du ...**Galerie der Inneren Stärken**... und Du erinnerst Dich, wie wichtig es Dir ist Deiner Talente und Fähigkeiten bewusst zu sein ... gerade dann wenn das Selbstwertgefühl auf einem niedrigen Stand ist... und wie Du sie öffnest und eintrittst.... Zu Deiner Überraschung Es gibt mehrere Bereiche da ... und es kann sein... gleich bei der Tür... und Du **Erfolge wieder anschauen**... und Du kommst zu Szenen.... Du erinnerst Dich... (Beispiele von Kindheit mit das erste Mal...frei das Fahrrad balancieren...) Sieh wie selbstverständlich Dir diese Erfolge geworden sind. Wenn du magst richte den Raum ein mit Bildern dieser wichtigen Erfahrungen oder Gegenstände und Erinnerungsstücke, die Dir diese wichtigen Momente wieder wach rufen....

Indem die aufmerksam weiter gehst kannst erreichst Du den Bereich Deiner **besonderen Eigenschaften** ... das was Dich unverwechselbar ausmacht. Es gibt viele tausende Peter /Patras (Name)... aber nur den Einen, der so mit mir hier sitzt... Du betrachtest Dich jetzt objektiver und gleichzeitig von innen heraus.... Kannst Du Deine Stärken identifizieren. Bist Du eine(r) auf die Freunde immer zählen können... Denkst Du gerne an die Kleinigkeiten bei einem Festessen...vielleicht ist es neu für Dich so auf Deine Stärken zu blicken... (persönliche, schon bekannte Details beispielhaft einflechten)

Nun wirf, wenn es passt einen Blick hinein in eine weitere Abteilung Deiner Galerie... Erinnerungen an Gebiete in denen Du Verstärkung brauchen kannst und akzeptiere sie als das was sie sind.... Das was nicht so ist, wie es auch sein könnte bei Dir . Unsere **Schwächen anzuerkennen** unterscheidet sich sehr stark davon sich ihretwegen zu beschimpfen oder zu beleidigen. Schau offen auf diese Erfahrungen als Gebiete die Du bearbeiten und verbessern kannst...



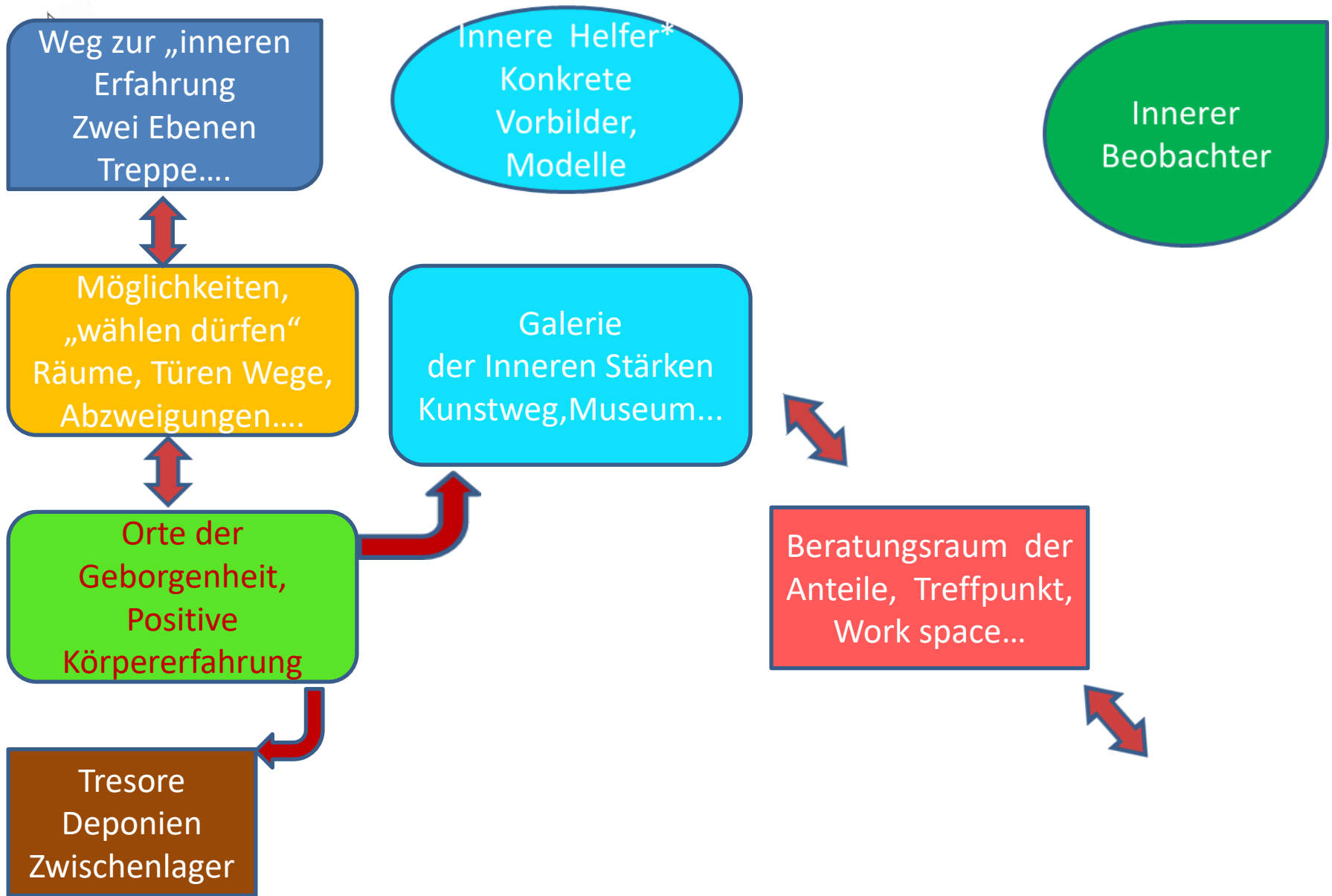
Übung /S.2 Inn. Stärken und Ressourcen sammeln

Wenn Du jetzt um eine kleine Biegung gehst... vielleicht ganz nah ... findest Du einen Platz mit **wohltuenden Hinweisen** und vielleicht tauchen vor Deinem inneren Auge freundliche Menschen oder andere Lebeweisen auf... oder ein altes Buch.... Und bevor du Dich dem Ausgang zuwendest... da ist ein Bereich in ... und er erscheint ganz frisch und neu... und manches ist schon fertig ... anderes angedeutet ... wie eine Ausstellung die gerade aufgebaut wird... **Schritte in die Zukunft**... Und Deine Neugier... und Du genießt dieses angenehme Gefühl von Erwartung und Freude... Die Möglichkeit Alles aus dem Raum an dieser Stelle wieder auszuprobieren... und mitnehmen... und Du kannst Dir erlauben in den nächsten Tagen... ganz in Deinem Alltag... das Vergnügen... einige der früheren **Erfolge wieder anschauen**... **besondere Eigenschaften** im Blick zu haben... **Schwächen anzuerkennen**...und **wohltuende Hinweise** anzunehmen... und Dich selbst bei Deinen **Schritten in die Zukunft**... zu beobachten...

Anschließend geht der Weg zurück zur Treppe oder zu anderen Räumen

Man kann diese Übung auch mit der Metapher „Dateien des Verzeichnisses -Innere Stärken“ vor einem imaginierten Computer anschauen.

Modifiz. nach W. Hartman



Weg zur „inneren Erfahrung
Zwei Ebenen
Treppe....

Innere Helfer*
Konkrete
Vorbilder,
Modelle

Innerer
Beobachter

Möglichkeiten,
„wählen dürfen“
Räume, Türen Wege,
Abzweigungen....

Galerie
der Inneren Stärken
Kunstweg, Museum...

Orte der
Geborgenheit,
Positive
Körpererfahrung

Beratungsraum der
Anteile, Treffpunkt,
Work space...

Tresore
Deponien
Zwischenlager

Spezielle Themen
Schuld und Scham,
ungelebtes Leben
Verborgene
Potentiale

Projektionsraum
für
Screentechnik,
TRIMB, EMDR....