

Abschlussarbeit InKonstellation Systemischer Coach

Das Modell der Ego-States im Coaching

Stefan Corsten

DAS MODELL DER EGO-STATES	3
GRUNDLAGE DER EGO-STATE-THERAPIE	3
WAS SIND EGO-STATES?	3
DEFINITION EINES EGO-STATES	4
MERKMALE VON EGO-STATES	4
ZIELE DER EGO-STATE-THERAPIE	5
Kontakt zu den Inneren Anteilen erlangen	5
Aufbau der Kommunikation mit den verschiedenen Anteilen	5
Akzeptanz und Annahme herstellen	5
Unterstützung und Entwicklung der inneren Anteile	5
Nutzung innerer Anteile und Bündnisse	6
Entwicklung des inneren Teams	6
ANWENDUNG VON EGO-STATES IM COACHING BEREICH	6
DIE INNERE STÄRKE ALS BESONDERS REICHER RESSOURCENREICHER EGO-STATE ALS WERKZEUG IM COACHING	7
QUELLEN UND LITERATUR	8

Das Modell der Ego-States

Das Modell der Ego-States kommt ursprünglich stärker aus der Therapie als aus der Richtung des Coachings. In den letzten Jahren hat es vor allem im Bereich der Traumatherapie an Bedeutung gewonnen.

Das Konzept der Ego-States beruht dabei auf der Annahme, dass wir Menschen uns weniger als eine Person-, dafür mehr als eine Persönlichkeit verstehen sollten, die sich aus verschiedenen (Persönlichkeits-)Anteilen zusammensetzt.

Diese Anteile nennen wir Ego-States.

Die Sichtweise der Ego-State-Therapie geht weg vom isolierten- hin zu einem multidimensionalen Selbst.

Grundlage der Ego-State-Therapie

Die Wurzeln der Ego-State-Therapie finden sich in den Erkenntnissen über Dissoziation, die im Wesentlichen auf Pierre Janet zurückgehen, sowie in den psychodynamischen Ansätzen von Helen und John Watkins. Ebenso hatten die hypnotherapeutischen Ansichten von Milton. H. Erickson einen Einfluss auf die Entwicklung des Modells. (vgl. Fritzsche S.10)

Was sind Ego-States?

Watkins und Watkins definieren einen Ego-State folgendermaßen:

„Ein Ich-Zustand kann definiert werden als ein organisiertes Verhaltens- und Erfahrungssystem, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip zusammengehalten werden und das von anderen Ich-Zuständen durch eine mehr oder weniger durchlässige Grenze getrennt ist.“ (vgl. Watkins und Watkins, S.45)

Während ein Ego-State in dieser Definition schnell mit einer sozialen Rolle verwechselt werden könnte, unterscheidet den Ego-State dabei, dass dieser ebenfalls vorrangig durch einen emotionalen Zustand oder durch ein bedeutsames Lebensereignis geprägt sein kann. Auch sind uns die meisten Ego-States im Gegensatz zu unseren sozialen Rollen meist nicht bewusst. Dies betrifft oft vor allem diese Persönlichkeitsanteile, die wir nicht akzeptieren, geheim halten oder ablehnen. (vgl. Fritzsche S.33)

Eine Definition, die diesem Umstand gerechter wird traf dazu Claire Frederick:

Ego States sind „Energien der Persönlichkeit, die aus der Interaktion mit der Umwelt entstanden sind und oft der Notwendigkeit entspringen, Probleme zu lösen oder Konflikte zu bewältigen. Sie sind kreative Ausgestaltungen sowohl des Gehirns als auch der Persönlichkeit im Bemühen des menschlichen Organismus, durch die Welt zu kommen, in der er lebt. Jeder Ich- Zustand besitzt seine eigenen Körperempfindungen, Erinnerungen, Fantasien und Verhaltensweisen, und er hat auch seine eigenen Wünsche, Träume und

Bedürfnisse. Ich-Zustände stehen in ähnlicher Beziehung zueinander wie Familienmitglieder. Obgleich sie voneinander getrennt sind, tauschen sie doch Informationen aus, stehen in ständiger Kommunikation, weisen sich Rollen zu, verfolgen gemeinsame Projekte, Zwecke und Ziele. Wie in Familien kann es auch hier Grüppchen und Allianzen geben und ebenfalls Feindseeligkeiten und Konflikte.“ (vgl. Claire Frederick S.19)

Definition eines Ego-States

Damit wir einen Ego State auf dem Papier definieren können, eignen sich lt. Fritzsche folgende Fragen:

- Hat der Ego-State eine bestimmte Gestalt?
- Hat er einen Namen?
- Wann kam er in das Leben der Patientin?
- Welche Funktion hat der Ego-State?
- Wie erfüllt er seine Aufgabe?
- Wie ist sein Zustand und welche Bedürfnisse hat er?
- Hat er Kenntnisse über weitere Ego-States und, wenn ja, wie sehen die Beziehungen zu ihnen aus?
- Kann und will er sich an einem Veränderungsprozess beteiligen oder nicht?

(vgl. Fritzsche S.35)

Merkmale von Ego-States

Jedem State können bestimmte Merkmale zugeschrieben werden.

Um einen Zugang zu den States zu finden und diese wirkungsvoll und unterstützend in den Prozess einzubeziehen, ist es hilfreich, diese Merkmale zu definieren.

Laut Fritzsche haben Ego States folgende Merkmale:

- Ihre eigene Geschichte
- Ein eigenes Alter
- Einen eigenen Charakter
- Eigene Bedürfnisse
- Eine eigene Wahrnehmung
- Eigene Affekte
- Ihre eigene Funktion
- Eigene Fähigkeiten
- Eigene Symptome

(vgl. Fritzsche S.37)

Ferner führt er aus:

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.

(vgl. Fritzsche S. 38)

Ziele der Ego-State-Therapie

Im Folgenden möchte ich kurz die Ziele der Ego State Therapie lt. Fritzsche (S. 61-68) beschreiben. Diese behalten auch als Bestandteil eines Coaching Prozesses ihre Gültigkeit.

Kontakt zu den Inneren Anteilen erlangen

Ein Ziel des Modells der Ego-State-Therapie ist es, generell den Kontakt zu den verschiedenen Persönlichkeitsanteilen herzustellen. Wie gut das gelingt, ist häufig von vielfältigen Faktoren abhängig, die häufig im Zugang des Klienten begründet sind. Die Reaktionen auf den Kontakt mit diesen Ego States können über positive Reaktionen wie Überraschung, Neugier und Erleichterung bis hin zu negativen Reaktionen wie Angst oder Ablehnung reichen.

Aufbau der Kommunikation mit den verschiedenen Anteilen

Ein weiteres Ziel besteht darin, eine respektvolle Kommunikation mit den Anteilen aufzubauen, die einen Weg in Richtung Verständnis und Kooperation ermöglicht. Das Ziel zwischen Coach und Klient ist es gemeinsam neue Sichtweisen zu entwickeln und neue Erfahrungen zu machen.

Akzeptanz und Annahme herstellen

Dieser Schritt besitzt eine große Bedeutung für den Klienten. Unangenehme oder störende Persönlichkeitsanteile werden häufig vom Klienten abgelehnt und ihre gute Intention, sowie ihr Beitrag zum Gesamtbild wird übersehen. Diese gute Intention gilt es herauszustellen und es damit dem Klienten zu ermöglichen, eine stärkere Akzeptanz gegenüber dem Persönlichkeitsanteil aufzubauen und ihn als wertvollen Bestandteil in seiner früheren und auch heutigen Funktion zu sehen.

Unterstützung und Entwicklung der inneren Anteile

Hierzu gehört das konkrete und lösungsorientierte Arbeiten mit den Ego-States.

Eine mögliche Frage wäre in diesem Zusammenhang, wie es dem Klienten gelingen könnte, einen Ego-State zu unterstützen. Dafür kann er ihn beispielsweise mit bestimmten Ressourcen wie Kraft, Beistand oder Halt versorgen.

Häufig machen wir die Erfahrung, dass bestimmte Ego States von Entwicklungen, die zwischen ihrer Entstehung und dem Heute aufgetreten sind noch nichts mitbekommen haben. Sie blenden diesen Teil systematisch aus und fixieren sich auf potenzielle Bedrohungs- oder Überforderungsreize. Der Coach kann in diesem Fall mit dem Klienten daran arbeiten wichtige Erfahrungen nachzuholen und sie diesem Teil bewusst zu machen.

Nutzung innerer Anteile und Bündnisse

Auf dem Grundgedanken basierend, dass sich innere Anteile nicht abschaffen lassen, geht es darum, die Anteile über die Schaffung neuer Aufgaben produktiver und kooperativer in das Gesamtbild des Klienten zu integrieren. Oftmals steht dabei im Mittelpunkt aus einer „Alles-oder-Nichts“-Haltung herauszukommen und eine „integriertere“ Haltung zu entwickeln. Hier lohnt es sich oftmals nicht die Frage danach zu stellen, was sich denn ändern soll, sondern vielmehr ist hier die Frage zielführend, was denn auf jeden Fall beibehalten werden muss. Es geht in diesem Fall also häufig darum, die Minimalanforderungen zu definieren unter denen ein State zur Kooperation bereit wäre. Durch eine Kooperation zwischen dem Klienten und den verschiedenen States ergibt sich eine zielführende und wertschätzende Zusammenarbeit.

Entwicklung des inneren Teams

Das übergeordnete Ziel der Ego-State-Therapie ist die Integration, also ein Zustand in dem die einzelnen Teile in Kommunikation miteinander stehen und miteinander harmonisch Co-existieren. Oftmals steht auf dem Weg dorthin die Aussöhnung zweier vermeintlich miteinander konkurrierender States auf dem Plan. Das Innere Team kann in Zukunft immer wieder vom Klienten genutzt werden.

Anwendung von Ego-States im Coaching Bereich

In dieser Arbeit ist meist vom Begriff der „Ego-State-Therapie“ die Rede. Wie der Name bereits erahnen lässt, wird diese meist in einem therapeutischen Setting angewandt. Die Grundlagen der Ego-State-Therapie können jedoch ebenfalls im Coaching genutzt werden, also mit Klienten bei denen keine diagnostizierte geistige Erkrankung vorliegt. Das Modell bietet dem Coach und dem Klienten ein interessantes Framework der Zusammenarbeit um Muster, Bedürfnisse und Ressourcen besser zu verstehen und zu analysieren.

Eine Abgrenzung zwischen Coaching- und Therapiewerkzeugen innerhalb des Ansatzes ist nicht klar zu definieren. Tendenziell wird im Coaching jedoch etwas weniger tief in der Ursachenforschung gearbeitet als dies bei vielen therapeutischen Ansätzen der Fall ist. Somit sind vor allem diese Punkte des Ego-State-Modells für den Coach interessant, die sich auf Stärken und Ressourcen beziehen. Die genaue Entstehung von Ego-States nimmt eine

geringere Bedeutung ein und das phasenorientierte Vorgehen gemäß der Traumatherapie findet allenfalls beschränkte Anwendung.

Die Innere Stärke als besonders reicher ressourcenreicher Ego-State als Werkzeug im Coaching

Nachdem ich die Grundzüge des Modells hinter den Ego-States beschrieben habe, möchte ich im letzten Abschnitt dieser Arbeit noch auf einen Teil der Ego-State-Therapie eingehen, der sich meiner Meinung nach für die Arbeit im Coaching als besonders hilfreich erweisen könnte.

Zu den Grundbausteinen der Ego-State-Therapie gehört die Kontaktaufnahme zu einem besonders ressourcenreichen State, der sogenannten „Inneren Stärke“. Diese Intervention geht im speziellen auf Shirley McNeal und Claire Frederick zurück.

Generell nehmen wir an, dass alle States über wichtige Ressourcen verfügen, also ressourcenreich sind. So können auch Anteile oder Gegebenheiten versteckte Ressourcen bereithalten, die der Klient zunächst nicht als solche erkennt.

Als „besonders ressourcenreich“ wird in diesem Zusammenhang jedoch States oder Fähigkeiten beschrieben, die auch der Klient selbst als offensichtliche Stärke, Ressource oder positiven Zustand bezeichnen würde.

Die positiven Zustände bezeichnen wir dabei als innere Stärke. Als Beispiele dafür nennt Fritzsche (S.45) zum Beispiel besondere Hobbys und Interessen. Weiter kommen alle möglichen positiven Erlebnisse in Frage in denen wir uns in einem positiven Zustand befinden oder in denen wir besonders positive Erfahrungen machen.

Das Ziel im Coaching besteht darin, den Kontakt zu diesem Persönlichkeitsanteil zunächst herzustellen, den Kontakt insgesamt zu verstärken und den Anteil in der Zukunft sowie der Gegenwart nutzbar zu machen.

In der Coaching Praxis könnte dieser Prozess folgendermaßen aussehen:

Zunächst suchen wir mit dem Klienten nach einem Zustand in seiner Vergangenheit, in den er sich besonders ressourcenreich gefühlt hat. Dies kann durch den Zugriff auf Erinnerungen oder durch Unterschiedsbildung zu ressourcenärmeren Erleben hergestellt werden. Der vom Klienten gebildete Zustand enthält dabei meist ein Erleben auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen wie der Gedanken- Gefühls- und Handlungsebene.

Basierend auf diesem Zustand würden wir dann im zweiten Schritt einen Persönlichkeitsanteil erschaffen, der vom Klienten so benannt wird, wie es sich für ihn aufgrund der von ihm erlebten Situation schlüssig anfühlt. Wir würden nun hingehen und diesen Persönlichkeitsanteil mit seinen Eigenschaften möglichst genau beschreiben. Dies

machen wir mit den weiter oben bereits definierten Fragen.

Nun würden wir diesen Anteil mit dem Klienten nutzen, um ihn in der Lösungsfindung aktueller Herausforderungen zu Rate zu ziehen. Der Klient kann außerdem überlegen, wie er diesen Anteil gewinnbringend in das Innere Team integriert, um andere Anteile besser zu unterstützen.

Quellen und Literatur

Fritzsche & Hartman – Einführung in die Ego-State-Therapie, 2016

Watkins, Watkins – Ego-States. Theorie und Therapie, Ein Handbuch, 2008

Frederick – Ausgewählte Themen der Ego-State-Therapie, 2013