

Dagmar Kumbier

# Das Innere Team in der Psychotherapie

Using the Inner Team in Therapy

Modell und Methode des Inneren Teams von Friedemann Schulz von Thun sind für den Bereich von Coaching und Beratung entwickelt worden. Der Artikel stellt dar, welches Potential das Innere Team für die Psychotherapie bietet und welche Erweiterungen für den Einsatz in der Psychotherapie sinnvoll und notwendig sind. Insbesondere sollten Besonderheiten traumaassoziiierter innerer Anteile konzeptionell und mit Blick auf Interventionsplanung berücksichtigt werden. Abschließend werden Ähnlichkeiten, Unterschiede und Integrationsmöglichkeiten mit verwandten Konzepten (insbesondere denen von Richard Schwartz und Luise Reddemann) diskutiert.

Schlüsselwörter

Psychotherapie – Inneres Team – Innere Anteile – Schulz von Thun – Richard Schwartz – integrativ

*The model of the Inner Team was invented by Friedemann Schulz von Thun for use in coaching and counseling. This article describes the potential of this model for therapy and considers the necessary and useful enhancements, especially the concept of traumatized inner parts and subsequent intervention planning. Similarities, differences and integration with similar concepts (Richard Schwartz and Luise Reddemann) are discussed in the end.*

Keywords

*Inner Team – inner parts – Schulz von Thun – Richard Schwartz – integration*

## 1 Das Innere Team von Friedemann Schulz von Thun

Modell und Methode des Inneren Teams wurden von Friedemann Schulz von Thun für die Arbeit in Kommunikationstraining, Coaching und Beratung entwickelt (Schulz von Thun, 1998). Ausgangspunkt war die Beobachtung, dass klassische Kommunikationstrainings an Grenzen stoßen, wenn es nicht um einen Mangel an Fähigkeiten, sondern um einen inneren Konflikt geht. Menschen können nur dann klar, konstruktiv und souverän kommunizieren, wenn sie mit sich selber einig sind. Dieses Erkenntnis war die Geburtsstunde des Inneren Teams. Ziel des Modells war es, das psychotherapeutische Wissen über die innere Vielstimmigkeit und Konflikthaftigkeit des Menschen für die Arbeit in Coaching und Training handhabbar zu machen.

Und so bot Schulz von Thun den Führungskräften das Bild vom „Inneren Team“ an. Eine gute Führungskraft müsse nicht nur ein äußeres Team leiten – sondern auch eine innere Mannschaft, die ebenso zerstritten und schwierig sein könne wie die äußere und die nach ganz analogen Spielregeln funktioniere. Innen wie außen gelte, dass ein schlechtes Arbeitsklima und ungelöste Konflikte die Mannschaft blockieren. Die entscheidende Fragestellung ist daher, wie aus der Not der inneren Zerrissenheit eine Tugend werden kann. Wie kann es gelingen, das Potential der einzelnen Teammitglieder in der Zusammenarbeit zu nutzen und die Vielfalt fruchtbar zu machen? Wie können Konflikte konstruktiv gelöst werden, und welche Fähigkeiten braucht die innere Führungskraft? Welche innere Mannschaftsaufstellung ist sinnvoll und nötig, um äußere Herausforderungen souverän bewältigen zu können, und wie kann es gelingen, zu einer solchen Mannschaftsaufstellung zu kommen? Und gibt es Teammitglieder, die neu aufgebaut werden sollten – oder die eine Weiterentwicklung im Sinne einer Personalentwicklung brauchen? Ziel des Modells ist gute Kommunikation, nach innen wie nach außen. Ziel ist die doppelte Übereinstimmung sowohl mit sich selber als auch mit Anforderungen der äußeren Situation (Schulz von Thun, 1998, 2004 und 2007; Schulz von Thun, Ruppel & Stratmann, 2000; Schulz von Thun & Kumbier, 2008).

Das Modell vom Inneren Team setzt die innere Vielstimmigkeit also in Analogie zur Dynamik in äußeren Arbeitsgruppen. Diese Analogie erleichtert es, auch Führungskräften aus der Wirtschaft, die häufig höchst allergisch auf die Aussicht reagieren, von Psychologen „auf die Coach gelegt“ zu werden, für Introspektion zu interessieren und oft zu begeistern. Das Modell ist anschlussfähig an die Art und Weise, wie Menschen im Alltag und in der Wirtschaft denken.

Zugleich überträgt das Modell auch unsere Vorstellungen für einen angemessenen Umgang mit Personen auf den Umgang mit inneren Anteilen. Auch wenn wir uns nicht immer daran halten: Wir alle haben verinnerlicht, dass man Personen mit Wertschätzung und Respekt begegnen sollte und dass in einem „Team“ jeder Gehör finden und einen Platz haben sollte. Die Analogie „innen wie außen“ überträgt diese Vorstellungen implizit auf den Umgang mit abgelehnten, abgewehrten und verleugneten inneren Anteilen und bahnt damit einen entsprechenden Umgang mit sich selber. Das Modell wirkt also wie ein Trojanisches Pferd: In einer wirtschaftsaffinen Metapher schmuggelt es humanistische Werte ein.

Der Gedanke einer Personalisierung der inneren Dynamik ist nicht neu, in Familientherapie (Satir, 1988), Gestalttherapie, Psychodrama und Transaktionsanalyse (Berne, 1970) wird seit vielen Jahren damit gearbeitet. In den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts wurde dieser Grundgedanke an verschiedenen Orten und in verschiedenen Kontexten zu komplexen und differenzierten Systemen der menschlichen Psyche ausgearbeitet.

Richard Schwartz übertrug in den USA das systemische Wissen über die Dynamik in Familien auf die „Innere Familie“ (Schwartz, 1997). Gunter Schmidt ging in Heidelberg einen ähnlichen Weg zum „Inneren Parlament“ (Schmidt, 2000, 2003). John und Helen Watkins verbanden in ihrem Ego-State-Modell psychoanalytische und hypnotherapeutische Konzepte mit dem Ziel, die enorme Behandlungsdauer analytischer Therapien zu verkürzen (Watkins & Watkins, 2003; Peichl, 2007, 2011). Luise Reddemann knüpfte an die Ego-State-Therapie an und integrierte die Arbeit mit inneren Anteilen in traumatherapeutische Konzepte (Reddemann, 2001, 2011).

So ähnlich sind diese Konzepte in ihren Grundannahmen, so sehr lohnt es sich, die Besonderheiten der einzelnen Methoden zu beachten. Die Besonderheit an der Arbeitsweise von Schulz von Thun ist die Visualisierung. Die Therapeutin oder der Therapeut malt die inneren Anteile auf und gibt der inneren Dynamik damit in einem wörtlichen Sinne ein Gesicht, das Therapeut und Klient oder Klientin gemeinsam von außen betrachten können. Darin entwickelt sich eine besondere Dynamik. Dadurch, dass jeder innere Anteil, jedes Teammitglied auf dem Blatt am Flipchart festgehalten wird und damit einen Platz hat, kann der Klient diesen loslassen und sich den Anteilen zuwenden, die noch fehlen. Es entsteht eine Art von Sog: Der Klient vergleicht das am Blatt entstehende Bild mit dem, was er klar oder unklar in sich selber fühlt. Auch der Therapeut kann das äußere Bild mit dem vergleichen, was er beim Klienten oder in der Interaktion zwischen dem Klienten und sich selber erlebt. Dies ermöglicht es, innerhalb kurzer Zeit eine komplexe innere Dynamik gemeinsam mit dem Klienten zu verstehen. Dies bietet für die psychotherapeutische Arbeit enormes Potential.

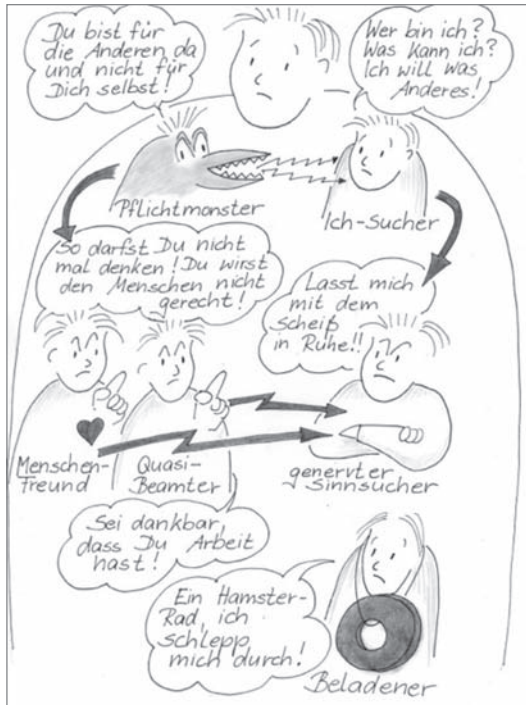
*Herr Ortlieb\* kommt zur Psychotherapie, weil er die „Wüste“, die sein Leben sei, nicht mehr ertrage. Er fühle sich wie erstarrt und vollkommen unlebendig – ein Eindruck, der ihm von seiner Frau zunehmend gespiegelt wird. Vor allem gelinge es ihm überhaupt nicht, sich von den Ansprüchen anderer abzugrenzen – und es gebe sehr viele Menschen, die von ihm als Pastor und Familienvater etwas wollen. Die Starre und Unlebendigkeit, unter denen Herr Ortlieb leidet, bilden sich auch in unserem Gespräch ab. Er erzählt monologisch und monoton, und ich fühle mich wenig mit ihm in Kontakt. Herr Ortlieb möchte sich zunächst auf den Beruf konzentrieren, und wir erheben sein Inneres Team zu seiner beruflichen Situation.*

*Bei der Erhebung meldet sich als Erstes ein „Beladener“, der schwer an seinen Pflichten trägt. Dieser fühlt sich wie mit einem Mühlstein um den Hals gefangen in einem Hamsterrad. Hinter ihm taucht ein „Sinnsucher“ auf, der von der Arbeit als Pastor vollkommen genervt ist: gähnend langweilige runde Geburtstage, Konfirmationsunterricht mit desinteressierten Jugendlichen, die nur an den Geldgeschenken interessiert seien, einen Chor aus unbegabten Frauen leiten. Dieser „Sinnsucher“ hat zwei starke Gegenspieler, einen „Quasi-Beamten“, der Herrn Ortlieb darauf hinweist, wie gut er es hat, in diesen Zeiten eine sichere Arbeit zu haben. Und im Vergleich zu anderen könne er über seine Arbeit nun wirklich nicht klagen! Noch schärfer äußert sich der „Menschenfreund“: So abwertend dürfe Herr Ortlieb nicht einmal denken, er werde den Menschen nicht gerecht und seinem Auftrag als Pastor erst recht nicht!*

*Herr Ortlieb war bei dieser Erhebung deutlich lebendiger geworden. Dies seien jetzt alle. Er hatte zwischendurch beiläufig die Phantasie erwähnt, auf der Autobahn nicht nach Hause abzubiegen, sondern einfach weiterzufahren, ohne Ziel – und gespannt zu sein, wo er landen werde. Ich spreche ihn auf diese Phantasie an: Haben wir das Teammitglied, das diese Phantasie hat, schon auf dem Papier? Nein. Herr Ortlieb identifiziert einen verzweifelten „Ich-Sucher“, der sich verloren hat, nicht mehr weiß, wer er eigentlich ist, und der Freiraum bräuchte, um sich zu finden – einen Freiraum, den er in seinem Alltag in keiner Weise habe. Als ich ihn frage, wer diesen „Ich-Sucher“ in Schach halte und verhindert habe, dass dieser sich hier zu Wort melde, fängt Herr Ortlieb an zu weinen: ein „Pflichtmonster“, das fordere, dass er für alle Sorge, aber nicht für sich selber. Sein Vater sei genauso gewesen.*

*Die Starre hat sich aufgelöst, Herr Ortlieb ist nun sehr traurig und sehr lebendig, und wir sind in Kontakt.*

\* Namen und Lebensumstände wurden in allen Beispielen so anonymisiert und verfremdet, dass Ähnlichkeiten mit realen Personen reiner Zufall wären.



Das Innere Team von Herrn Ortlieb

Die Visualisierung des Inneren Teams hat in einer Sitzung vom Symptom der Erschöpfung über konkrete, arbeitsbezogene Hintergründe derselben zur psychischen Tiefenschicht geführt. Kern der depressiven Symptomatik ist ein tief in der Biographie verankertes Schuldgefühl und ein inneres Verbot, den eigenen Weg zu gehen und das eigene Leben zu leben. In der Psychotherapie (vor allem bei psychodynamischen Ansätzen) sind dabei gerade die unbewussten Anteile wichtig. Die zentralen Teammitglieder, nämlich der „Ich-Sucher“ und das „Pflichtmonster“, haben sich in der Erhebung nicht von alleine gemeldet. Vor allem Letzteres färbt so sehr das Grundgefühl, dass es dem Klienten gar nicht mehr als eigener Anteil bewusst ist. Die Therapeutin sollte daher auch auf Anteile achten, die sich implizit im Prozess der Erhebung, also in psychodynamischer Begrifflichkeit „szenisch“ zeigen (Argelander, 1970).

## 2 Verletzte und traumatisierte Teammitglieder im Inneren Team

*Herr Christensen kommt zu mir nach Jahren mit einer schweren Depression, die ihn in die Berufsunfähigkeit geführt hat. Es habe nie gedacht, dass er mal bei „einer Psychoklempnerin“ wie mir landen würde. Seine tiefe Einsamkeit und seine Verzweiflung über diese Einsamkeit sind deutlich spürbar und rühren mich sehr an. Zugleich hält Herr Christensen große Distanz und begegnet mir mit ironischer Herablassung. Er will Hilfe von mir, um wieder der zu werden, der er war:*

ein überaus erfolgreicher Akademiker, witzig, ironisch, redegewandt, charmant, immer leicht arrogant wirkend, Mittelpunkt jeder Party. Es habe doch lange Zeit alles wunderbar geklappt! Warum zum Teufel schaffe er es nicht einfach, sich zusammenzureißen!

Herr Christensens Mutter war schwere Alkoholikerin, der Vater verstrickt in Zwangsrituale, dem Sohn gegenüber kontrollierend, abwertend und beschämend. Nach außen hin wurde der Schein einer funktionierenden gutbürgerlichen Familie aufrechterhalten, nach innen herrschte ein Klima von Distanz, Gleichgültigkeit und Desorganisation. Herr Christensen lernte früh, für sich selber zu sorgen, seine Eltern zu verachten und niemanden zu brauchen.

Eines Tages sehe ich schon, als er hereinkommt, dass es ihm sehr schlecht geht. Sein Großvater ist gestorben – der einzige Mensch, bei dem er sich je aufgehoben gefühlt habe. Er habe seinen Freunden vom Tod des Großvaters erzählt, aber diese hätten nicht weiter darauf reagiert. Was ja wieder zeige: Im Endeffekt sei man immer allein! Ich benenne seine tiefe Enttäuschung und frage vorsichtig nach, ob die Freunde denn gemerkt hätten, wie nahe ihm der Tod des Großvaters gebe. Wahrscheinlich nicht. Aber wenn die es nicht rafften würden, dann könne er darauf auch verzichten. Ich biete ihm ein Bild an. Eine Seite in ihm sei sehr ärgerlich auf seine Freunde und schaue geradezu verächtlich auf diese. Herr Christensen stimmt zu, und wir finden als Kernsatz dieser Stimme: „Wenn Ihr es nicht schnallt – dann eben nicht!“ Ich sage, dass es aber offenbar eine andere Seite in ihm gebe, die sich danach sehne, gesehen und getröstet zu werden. Herr Christensen verzieht das Gesicht: Das sei doch Quatsch, so etwas zu erwarten. Ich erwidere, dass sich aber ein Anteil in ihm offenbar gewünscht habe, dass die Freunde Anteil nähmen – sonst hätte er diesen nichts erzählt und wäre auch nicht enttäuscht. Zugleich finde ein anderer Anteil solche Gefühle unlogisch und womöglich auch gefährlich. Schritt für Schritt arbeiten wir das Bild heraus, dass es einen „Sehnsüchtigen“ in ihm gebe, der jedoch nie zu Wort komme. Denn eine andere Seite, die Herr Christensen den „Logiker“ nennt, schneide diesem nicht nur das Wort, sondern auch das Gefühl ab, indem sie den „logischen“ Nachweis führe, dass solche Sehnsüchte und Verletzlichkeiten unangemessen, unsinnig und angesichts der Kälte und Aggressivität der Welt auch gefährlich seien.



Herrn Christensens Inneres Team

Die psychotherapeutische Arbeit mit dem Inneren Team führt regelmäßig zu einer Dynamik, die von verletzten Teammitgliedern oder aber von Anteilen geprägt ist, die entweder andere Mitglieder des Inneren Teams oder andere Menschen attackieren und die dabei sehr destruktiv wirken können. Um diese Art von Dynamik verstehen und therapeutisch erreichen zu können, muss das Schulz-von-Thun'sche Modell erweitert werden (Kumbier, 2013). Hier geht es um verletzte und traumatisierte innere Anteile und um deren Wächter. Diese folgen anderen Gesetzen und erfordern andere Arbeitsweisen als die erwachsenen inneren Anteile, die Schulz von Thun mit Blick auf Coaching und Training in den Mittelpunkt stellt. Hier lohnt der Seitenblick auf verwandte psychotherapeutische Konzepte, vor allem auf die Arbeiten von Richard Schwartz (1997) und Luise Reddemann (2001, 2011).

Traumatisierte oder schwer verletzte innere Anteile (wie der „Sehnsüchtige“ im Inneren Team von Herrn Christensen) erleben die traumatisierende oder verstörende Situation als ewige Gegenwart. Sie haben gewissermaßen nicht realisiert, dass das Trauma vorbei ist und dass sie dieses überstanden und überlebt haben. Richard Schwartz und Luise Reddemann sprechen davon, dass solche inneren Anteile wie „erstarrt“ (Schwartz, 1997, z. B. S. 77, 159 ff.) oder „festgefroren“ (Reddemann, 2001, S. 183) am damaligen Ort und in der damaligen Zeit sind. Wenn daher etwas passiert, was sich für den traumatisierten Anteil so anfühlt wie das damalige Erlebnis (wenn es „getriggert“ wird), dann reagiert es mit all der emotionalen Wucht, die zum Trauma gehört hat. Das können „Flashbacks“ sein wie bei einer posttraumatischen Belastungsstörung, das kann aber auch eine scheinbar unerklärliche extreme Angst in harmlosen Situationen sein.

Die Erfahrungen, die einer solchen Dynamik zugrunde liegen, können sehr unterschiedlich sein. Es kann um Traumata im engeren Sinne gehen (beispielsweise um Missbrauch oder die Erfahrung schwerer Gewalt), aber auch um eine Situation chronischer Vernachlässigung und Gleichgültigkeit, um Mobbing-Erfahrungen oder um psychische Erkrankungen und Traumatisierungen der Eltern. Traumatisierte Eltern können sich an Punkten, die ihre eigenen Traumata berühren, nicht in ihre Kinder einfühlen. Schmerz und Ohnmacht des Kindes drohen ihre eigenen sorgsam weggesperrten verletzten Teammitglieder zu wecken. Daher besteht die Gefahr, dass sie sich entweder zurückziehen oder in ihrem Kind die eigenen unerträglichen Gefühle bekämpfen. Traumatisierte Eltern werden daher häufig für ihr Kind emotional unerreichbar sein oder dieses mit unverständlichen und destruktiven Reaktionen erschrecken. Auf diesem Wege können Traumatisierungen der Eltern „transgenerational“ an die Kinder weitergegeben werden (Alberti, 2010; Huber & Plassmann, 2012; Rauwald, 2013). Das Resultat sind häufig frühe Bindungsstörungen. Diese hinterlassen im Inneren Team des Kindes ähnliche Spuren wie traumatische Erfahrungen im engeren Sinne. Das Ausmaß der Beeinträchtigung unterscheidet sich gravierend – die Struktur der inneren Dynamik jedoch ist vergleichbar.

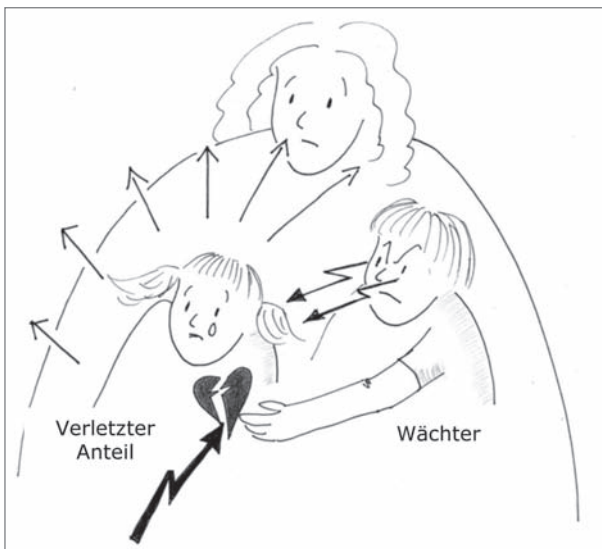
Da Menschen nie wieder so verletzlich und abhängig sind wie als Kinder, sind Kinder anfälliger für Traumatisierungen als Erwachsene (Bohleber, 2008, S. 112; Rauwald, 2013, S. 26). Das gilt auch und gerade für Traumata, die so früh geschehen, dass sie später nicht erinnert werden können – denn diese Erfahrungen können ohne Hilfe später nicht bewusst verarbeitet und daher nur schwer integriert werden. Für die Arbeit mit dem Inneren Team



heißt das: Im Kern der Dynamik, die wir mit unseren Klienten psychotherapeutisch bearbeiten, stoßen wir häufig auf verletzte, verstörte oder traumatisierte kindliche Anteile.

Charakteristisch für eine Traumadynamik ist zweitens, dass die emotionale Wucht und Not dieser verletzten inneren Kinder nicht angemessen aufgefangen werden kann. Das Trauma sprengt die Verarbeitungskapazität. Im Bild des Inneren Teams bedeutet das: das „Oberhaupt“ (Schulz von Thun, 1998, S. 68), also der Chef des Inneren Teams, der als übergreifender Kopf immer im Bild präsent ist, kann die verletzten oder traumatisierten Anteile nicht beruhigen, trösten und schützen, er droht von diesen überflutet zu werden (Schwartz, 1997, S. 67 ff.). Daraus entsteht eine sowohl für den verletzten Anteil als auch für die Gesamtperson bedrohliche Situation. Der verletzte Anteil ist nicht geschützt und kann wieder verletzt werden. Und der Mensch als Ganzes ist nicht mehr stabil und kann sich im Alltag nicht mehr behaupten.

In dieser äußersten Not übernehmen nun andere Teammitglieder die Aufgabe, diese schwer verletzten inneren Anteile einerseits zu schützen und andererseits zu bändigen, um der Gesamtperson zu ermöglichen, weiterzuleben und nach außen zu funktionieren. Charakteristisch für diese Teammitglieder ist, dass auch sie in der traumatischen Situation festgefroren sind. Auch sie haben nicht realisiert, dass diese vorbei ist und dass die damaligen Notmaßnahmen nicht mehr nötig sind. Auch sie sind von der Angst vor dem Trauma beherrscht, und ihre Motivation ist es, um jeden Preis zu verhindern, dass so etwas noch einmal passiert oder dass die Gesamtperson in diesem Trauma untergeht. Und sie entstammen der gleichen Zeit und der gleichen Situation wie das traumatisierte Teammitglied. Das heißt, auch sie folgen einer kindlichen Logik. Das erklärt ihre Rigidität und die Tatsache, dass sie von besserem Wissen und erwachsenen Einsichten der Klienten nicht erreichbar sind.



*Wirkung von Traumatisierungen auf das Innere Team*

So geht der „Logiker“ im Beispiel von Herrn Christensen davon aus, dass Gefühle verschwinden, wenn er sie für „unlogisch“ hält. Und er folgt dem Glaubenssatz, dass es möglich und wünschenswert ist, unangreifbar zu sein. Diese Strategie war für Herrn Christensen als Kind die einzige Möglichkeit, die Kälte, die Gleichgültigkeit und das Chaos seines Elternhauses zu überstehen. Auch das „Pflichtmonster“ von Herrn Ortlieb entstammt einer traumatischen Kindheitssituation.

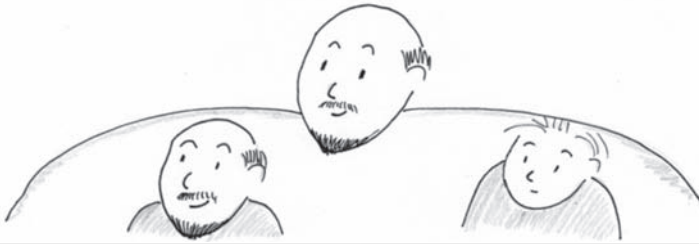
Die Strategien, die diese kindlichen Wächter verfolgen, sind sehr unterschiedlich. Sie können als innere „Perfektionistin“ oder als „Kontrolleur“ auftreten, die versuchen, eine Klientin durch Perfektion oder absolute Selbstkontrolle unangreifbar zu machen, oder als innere „Mutter Theresa“, die sich durch Fürsorge unverzichtbar macht, so dass die Klientin nie wieder Gefahr läuft, verlassen zu werden. Andere attackieren verstörte oder traumatisierte Anteile, damit diese sich zusammenreißen – oder greifen mit Worten oder Gewalt andere Menschen an, welche die verletzten Anteile aktivieren. Andere Wächter unterbrechen den Kontakt zu verletzten inneren Anteilen durch Dissoziation oder durch Suizidalität oder betäuben traumatisierte Anteile durch Süchte verschiedenster Art.

Gemeinsam ist ihnen: Sie waren der Versuch, in einer verstörenden oder traumatischen Situation zu überleben, sie waren die „bestmögliche Lösung zur Zeit ihrer Entstehung“ (Fürstenau, 2001, S. 86). In der psychotherapeutischen Arbeit müssen sie in dieser positiven Absicht gesehen, verstanden und gewürdigt werden. Auf dieser Basis kann es möglich werden, die Wächter und die verletzten Anteile aus der traumatischen Situation herauszulösen, sie in die Gegenwart zu holen und sie in das Innere Team zu integrieren, also neue Rollen und einen guten Platz für sie zu suchen.

Erwachsene Anteile im Inneren Team wollen gemäß der Schulz-von-Thun'schen Metapher des Arbeitsteams in ihrem Beitrag zum Ganzen gesehen und mit dem Teil von Weisheit gewürdigt werden, das sie zum Ganzen beitragen. Ziel in Therapie und Coaching ist, sie in eine gute Balance mit den anderen Mitgliedern des Inneren Teams zu bringen, so dass die verschiedenen Bedürfnisse und Ziele situationsangemessen berücksichtigt werden können. Kindliche Wächter, die in verstörenden oder traumatischen Situationen festgefroren sind, wollen dagegen in ihrem biographischen Hintergrund verstanden und in ihrer biographischen Leistung gewürdigt werden. Therapeutisches Ziel ist, sie in die Gegenwart zu holen. Dort zeigt sich, dass die alten Strategien in diesem Umfang nicht mehr nötig sind, und es geht darum, eine neue Rolle für diese Anteile zu finden.

Wenn verletzte und traumatisierte Anteile und kindliche Wächter in das Konzept des Inneren Teams integriert werden, kann auf Basis des Modells die ganze Bandbreite psychischer Aufstellungen dargestellt und beschrieben werden: von einer gesunden Balance über leichte Einschränkungen der psychischen Flexibilität bis hin zu einer Borderline-Dynamik und Zuständen psychischer Desintegration (Kumbier, 2013).





| Erwachsene Teammitglieder  | Kindliche Wächter  |
|--|--|
| Bezug: gegenwärtige Realität   | Festgefroren im Damals   |
| Werteträger, Bedürfnisträger<br>Orientierung: Gegenwart und Zukunft  | Verletzungsträger<br>Angstgeleitet: „Nie wieder!“  |
| Lernen aus Erfahrung<br>Argumenten zugänglich  | Kindliche Logik, unwiderlegbar, absolute Gewissheit, rigide, magisches Denken, Argumenten nur scheinbar zugänglich |
| <b>Ziel der Bearbeitung:</b><br>Würdigung des Körnchens Weisheit<br>Entpolarisierung, Ergänzungspartner suchen | <b>Ziel der Bearbeitung:</b><br>Würdigung der biographischen Leistung<br>In die Gegenwart holen                    |

*Erwachsene Teammitglieder und kindliche Wächter*

### 3 Arten der Erhebung des Inneren Teams

Schulz von Thun beschreibt zwei Grundtechniken der Visualisierung des Inneren Teams. Bei der klassischen Erhebung des Inneren Teams malt die Therapeutin das Innere Team des Klienten zu einer Situation Schritt für Schritt auf. Bei der zweiten Form nutzt die Therapeutin die Visualisierung des Inneren Teams, um dem Klienten zurückzumelden, was sie von ihm wahrgenommen und verstanden hat. Hier erarbeitet sie das Bild also nicht Schritt für Schritt gemeinsam mit dem Klienten, sondern bietet diesem ein Bild an und lässt es von ihm bestätigen oder korrigieren. Wir haben diese beiden Grundmethoden an den Beispielen von Herrn Ortlieb und Herrn Christensen bereits kennen gelernt.

#### 3.1 Die klassische Erhebung

Bei der klassischen Erhebung verständigen sich Therapeutin und Klient (wie im Beispiel von Herrn Ortlieb) darauf, zu einem bestimmten Thema das Innere Team zu erheben. Die Therapeutin malt (am besten am Flipchart) einen Kopf mit einem großen Bauchraum auf. Dieser Rahmen ist wichtig, damit von Anfang an bildhaft und implizit deutlich wird, dass der Klient als „Oberhaupt“ (also Kopf des Inneren Teams) die Möglichkeit hat, Einfluss auf die Mitglieder des Inneren Teams und die Dynamik zwischen diesen zu nehmen. Dann fragt die Therapeutin den Klienten, welcher Anteil sich zu dieser Situation als Erstes in ihm meldet – sei es als Gedanke, als Gefühl, als Bild oder als Körperempfindung.

Aufgabe der Therapeutin ist es, die einzelnen Teammitglieder mit dem Klienten gemeinsam sorgsam herauszuarbeiten: Worum geht es diesem Teammitglied, was ist mit Blick auf dieses Thema sein zentrales Gefühl und sein wichtigstes Anliegen? Wenn es nur nach diesem Teammitglied ginge, was würde der Klient dann tun? Therapeutin und Klient arbeiten eine Kernbotschaft heraus und suchen nach einem Namen für das Teammitglied. Bei Klienten mit hinreichend guter Introspektionsfähigkeit lohnt es sich, sich nicht mit einem Namen wie „der Wütende“ zufriedenzugeben, sondern weiter zu fragen, „wer“ im Klienten denn gerade wütend (oder besorgt oder traurig) ist. Denn je nach Situation und Thema kann nahezu jedes Mitglied des Inneren Teams wütend (oder besorgt oder traurig) sein. Für Klienten mit wenig Introspektionsfähigkeit wäre diese Frage eine Überforderung, und man wird als Therapeutin hochzufrieden sein, wenn es mit Hilfe des Inneren Teams gelingt, verschiedene Affekte voneinander zu differenzieren. Wenn ein Teammitglied prägnant geworden ist, steht die Therapeutin auf und malt dieses Teammitglied mit Namen und Kernbotschaft auf – und zwar so klein, dass noch Platz bleibt für andere Teammitglieder. Denn es ist vorher nicht absehbar, wie viele sich melden werden, es können drei sein, aber auch achtzehn, und alles wäre „normal“.

Wenn das erste Teammitglied zur Welt gebracht ist, lehnt die Therapeutin sich zurück und fragt den Klienten, wer sich als Nächstes in ihm meldet. Oder sie schweigt und wartet ab. Wichtig ist, dass sie dem Klienten vollständig die Regie überlässt und keine eigenen Vorschläge macht, wer jetzt kommen könnte. Denn die Teammitglieder folgen einander in einer inneren Logik, die sich von Klient zu Klient unterscheidet. Manchmal folgen sie dem Prinzip von Rede und Gegenrede, und jedes Teammitglied wird gefolgt von einem Kontrahenten. Manchmal meldet sich erst eine Legion von Stimmen, die sich ganz einig sind – und erst ganz am Ende kommen sehr leise noch ganz andere Stimmen. Manchmal kommen erst die starken und dann die verletzten – und manchmal erst einmal nur ängstliche und verletzte Stimmen, und die kompetenten Anteile bleiben zunächst vollständig verborgen. Die Reihenfolge, in der die inneren Anteile einander folgen, spiegelt unmittelbar die innere Dynamik, und es ist daher wichtig, den Klienten seinen eigenen roten Faden spinnen zu lassen.



*Die klassische Erhebung*

Erst wenn der Klient mit seinem Prozess am Ende ist und sich vorerst keine weiteren Teammitglieder mehr zu Wort melden, kann und sollte die Therapeutin eigene Rückmeldungen geben. Jetzt kann sie Anteile benennen, die sie glaubt, implizit gehört oder wahrgenommen zu haben, und den Klienten fragen, ob dieser mit ihrer Wahrnehmung etwas anfangen kann. Hierher gehörte meine Frage an Herrn Ortlieb, zu welchem Teammitglied die Fluchtphantasie gehörte und ob wir diese Stimme bereits auf dem Papier hatten. Wichtig ist hier wie an allen anderen Punkten der Erhebung: Der Klient entscheidet, was für ihn passend ist und was er annehmen möchte.

Die Erhebung des Inneren Teams ermöglicht es Therapeutin und Klient, sich ein differenziertes Bild der Inneren Dynamik zu verschaffen. Der Klient sieht die Dynamik, die er sonst als unklares und häufig sehr quälendes Durcheinander in sich spürt, wie in einem Spiegel von außen und kann das entstehende Bild mit seinem inneren Bild vergleichen. Die Klienten treten mit dem Bild in einen Dialog, in dem sie häufig sehr genau spüren, ob noch etwas fehlt und ob das Bild vollständig ist. Nicht immer rundet sich das Bild in der ersten Sitzung ab, häufig gibt es in einer weiteren Sitzung noch „Spätmelder“ (Schulz von Thun, 1998, S. 28). Diese sind in der Regel wichtig, weil sie aus einer tieferen Bewusstseinschicht stammen. Es lohnt sich, Klienten darauf vorzubereiten und sie einzuladen, von solchen Spätmeldern zu berichten.

Bei der Erhebung tritt der Klient einerseits einen Schritt zurück: Er betrachtet die Teammitglieder von außen. Zugleich tritt er in einen intensiven Dialog mit den einzelnen Teammitgliedern. Durch die Visualisierung kann er ängstigende oder beschämende Teammitglieder gemeinsam mit der Therapeutin außerhalb seiner selbst auf dem Flipchart betrachten. Der Dialog mit solchen Teammitgliedern ist häufig zunächst von Ablehnung und Herabsetzung geprägt. Indem die Therapeutin gegenüber allen Mitgliedern des Inneren Teams eine würdigende und zugewandte Haltung einnimmt, vermittelt sie dem Klienten implizit oder explizit eine Haltung und Respekt und Wertschätzung allen Mitgliedern des Inneren Teams gegenüber und kann so als Modell dienen.

Bei der klassischen Erhebung treten traumatisierte und verstörte Anteile genauso in den Blick wie Erwachsenen-Anteile und Ressourcen. Häufig wird schon hier deutlich, warum ein Klient in bestimmten Situationen keinen Zugang mehr zu diesen Ressourcen bekommt. Klient und Therapeutin können so Verstehensansätze und Orientierungspunkte für die weitere therapeutische Arbeit entwickeln.

### **3.2 Das Innere Team als Feedbackmethode**

Wenn der Therapeut das Innere Team als Feedbackmethode einsetzt, dann erhebt er es (wie im Beispiel von Herrn Christensen) nicht Schritt für Schritt gemeinsam mit dem Klienten, sondern nutzt die Visualisierung, um diesem einen Eindruck zu spiegeln. Er kann ihm sagen, dass in ihm ein Bild davon entstanden sei, was womöglich im Klienten vorgehe, und diesen fragen, ob er das Bild aufmalen darf, und der Klient schaut, ob er etwas damit anfangen kann.

Dabei muss der Therapeut nicht von Anfang an alle Details vor Augen haben, manches klärt sich auch beim Malen im Dialog mit dem Klienten. Der Therapeut sollte sich bei jedem Schritt vergewissern, ob der Klient einverstanden ist und mit dem Bild etwas

anfangen kann. Auch bei dieser Methode ist das Bild also ein gemeinsames Produkt von Therapeut und Klient, auch hier hat der Klient die Deutungshoheit und bestimmt, was für ihn passt. Der Unterschied liegt darin, dass der Therapeut dem Klienten hier ein Angebot macht, statt diesen zu fragen, was in ihm vorgeht.

Diese Vorgehensweise bietet sich in der Psychotherapie vor allem an

- zur Arbeit mit Wächtern – was in psychodynamischer Begrifflichkeit ein Äquivalent zur Deutung von „Abwehr“ und „Widerstand“ ist
- um ein zentrales Thema zu fokussieren
- zur Förderung der Fähigkeit von Selbst- und Affektwahrnehmung

### ***Arbeit mit Wächtern***

Die Arbeit mit Wächtern haben wir am Beispiel von Herrn Christensen bereits kennen gelernt. Sowohl der „Ärgerliche“ als auch der „Logiker“ sind Wächter des verletzbaren, sehnsüchtigen Teammitglieds. Sie versperren den Weg zu diesem Teammitglied, auch dem Therapeuten gegenüber. Indem der Therapeut die Dynamik zwischen dem Wächter oder den Wächtern und dem Beschützten ins Bild bringt, kann er sich den beschützten, verletzlichen Anteilen nähern, ohne die Wächter zu übergehen, und gemeinsam mit dem Klienten über diese Dynamik, über die Beweggründe und Strategien der Wächter ins Gespräch kommen.

In psychodynamischer Begrifflichkeit entspricht dies einer Deutung: Abwehr und Abgewehrtes kommen zugleich ins Bild. Die Verbildlichung im Medium des Inneren Teams erleichtert dem Klienten die Einfühlung in sich selber und hält im Bild implizit präsent, dass es neben den Wächtern und den verletzten Anteile auch andere, erwachsene und stabile Anteile gibt, dass es im Inneren Team auch einen „Chef“ gibt. Diese implizite Vergewisserung der eigenen Ressourcen (auf die der Therapeut natürlich auch explizit hinweisen kann) vermindert für viele Klienten Angst und Scham, die mit der Annäherung an solche Themen häufig verbunden sind.

### ***Fokussierung zentraler Themen***

Bei klar umgrenzten Themen kann der Therapeut der Klientin die zentralen Punkte als Bild anbieten, statt eine große Erhebung zu machen. Das liegt dann nahe, wenn er keinen intensiven Introspektionsprozess anstoßen, sondern unmittelbar ein zentrales Thema fokussieren und herausarbeiten will.

*Frau Veith deutet im ersten Gespräch mit starker Scham an, dass ihr zentrales Thema ja überaus sichtbar sei: Sie habe Probleme mit dem Essen. Tatsächlich ist sie etwas übergewichtig, und es ist deutlich, dass sie damit rechnet, dass ich dieses Übergewicht stark wahrnehme und missbillige. Eigentlich wisse sie genau, was vernünftig sei: auf Zucker verzichten, am besten vegan leben und nach 20 Uhr nichts mehr essen. Manchmal schaffe sie es auch, sich daran zu halten und abzunehmen. Dann sei sie stolz auf sich. Aber immer wieder gebe es mit ihr durch, dann „stopfe“ sie abends Schokolade, Käsebrote und Kekse in sich hinein und nehme zu.*

*Ich sage Frau Veith, mir schiene, dass es zu diesem Thema mehrere Stimmen in ihr gebe, und frage sie, ob ich aufmalen dürfe, welche ich meinte, gehört zu haben. Einerseits scheine es mir eine Seite*

zu geben, die klare Vorstellungen darüber habe, was „vernünftig“ sei und für die es ganz selbstverständlich sei, sich beim Essen auch danach zu richten. Frau Veith stimmt mir zu: Das stimme! Diese Seite sei wütend auf sie und fände, mit diesem Thema solle sie doch allmählich auch mal durch sein! Frau Veith ist sehr einverstanden mit dieser Stimme und findet, dass diese recht habe. Ich biete ihr an, dass es aber offenbar noch eine andere Seite in ihr gebe, die das vollkommen anders sehe und die Schokoladessen womöglich nicht so schlimm fände. Sie grinst, und Mimik und Körperhaltung verändern sich deutlich. Manchmal gehe ihr das ganze Diätzeug so was von auf die Nerven! Und dann habe sie den Satz im Kopf „Ich mache jetzt, was ich will!“ Und in dem Moment genieße sie es dann auch, zu essen und sich über alles hinwegzusetzen. Wir malen beide Stimmen auf. Frau Veith nennt die eine Stimme „die Perfekte“ und die andere die „Trotzige“. Die „Perfekte“ sei sehr wütend auf die „Trotzige“ und überhaupt auf Frau Veith, weil sie es nicht schaffe, dieses Thema endlich in den Griff zu bekommen. Und sie mache ihr die Hölle heiß und unternehme alles Mögliche, um die „Trotzige“ endlich zu bändigen. Aber diese gewinne letztlich immer und sei nicht zu kontrollieren.

Ich frage Frau Veith, warum es denn so wichtig sei, die Trotzige zu kontrollieren. Sie stutzt, schaut auf das Bild und fängt nach einiger Zeit zu weinen an. Weil sie sich so entsetzlich schäme, wenn sie „fresse“ und wenn sie so dick werde und alle sehen könnten, dass sie sich nicht beherrschen könne. Wir malen diese Stimme, die sich so sehr schämt (und die im Gespräch vor allem zu Beginn szenisch sehr spürbar war) mit auf.



Ein zentrales Thema herausarbeiten: Der Kampf ums Essen

*Frau Veith schaut lange auf das Bild und sagt: „Was für ein Kampf!“ Und wie lange dieser schon ihr Leben beherrsche. Es wird deutlich, dass das Thema „Essen“ eine lange Vorgeschichte in ihrer Biographie hat. Für ihren Vater sei es von extremer Wichtigkeit gewesen, dass Frauen „schlank und schön“ seien. Er habe sie, die immer zu einer gewissen Belebtheit geneigt habe, lächerlich gemacht und gedemütigt. Sie deutet eine Geschichte von körperlichen Misshandlungen und Grenzüberschreitungen an. Sie habe große Angst vor ihrem Vater gehabt, und die „Perfekte“ sei Ausdruck ihres Versuchs, es ihm recht zu machen.*

*Ihre Schwester dagegen habe in allem das Gegenteil getan. Diese sei schlank gewesen und habe sich zugleich wütend und vehement gegen den Vater gewehrt. Sie habe ihre Schwester bewundert und zugleich gesehen, welchen Preis diese für ihre offene Rebellion gezahlt habe: Sie sei in der Familie immer mehr an den Rand geraten. Den Preis dieser Einsamkeit habe Frau Veith nicht zahlen wollen. Sie schaut auf das Bild und sagte: „Womöglich war die heimliche Rebellion der Trotzigen mein Weg, mich meinem Vater gegenüber zu behaupten.“ Ich erwidere, dass diese dann ja eine sehr wichtige Funktion gehabt habe, und sie stimmt mir sehr bewegt zu. Wahrscheinlich seien beide Seiten wichtig – wenn diese nur nicht so sehr gegeneinanderkämpfen würden.*

Durch die Visualisierung tritt der entscheidende Konflikt unmittelbar in den Fokus. Therapeutin und Klientin können diesen Faden weiterspinnen und von diesem Fokus aus andere Aspekte (die Scham, den biographischen Hintergrund) in den Blick nehmen.

### **Förderung von Selbst- und Affektwahrnehmung**

Das Innere Team bietet Klienten, die wenig Introspektionsfähigkeit haben, eine einfache und zugleich differenzierte Einfühlungshilfe in sich selber an. Das Modell gibt die implizite Erlaubnis, dass man mehrere Gefühle auf einmal haben kann, zeigt, wie diese zusammenwirken, und birgt die Verheißung, dass dieses so kompliziert scheinende Innenleben „normal“ ist und verständlich werden kann. Dabei erleichtert die Visualisierung vielen Klienten, ein Bild ihrer inneren Zustände zu entwickeln und auch über die Zeit festzuhalten.

Das bedeutet: Die Visualisierung fördert die Bildung innerer Repräsentanzen von Gefühlszuständen und kann daher entsprechende psychotherapeutische Konzepte ergänzen. In der psychodynamischen Therapie bieten sich Bezüge zur Mentalisierungstheorie (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2004), in der Verhaltenstherapie Verbindungen zur Schematherapie an (Berkalk, 2010). Eine große Erhebung des Inneren Teams wäre für Klienten mit Defiziten in der Mentalisierungsfähigkeit am Anfang eine Überforderung. Hilfreich dagegen ist es, das Innere Team gezielt als Feedbackmöglichkeit für einzelne Aspekte zu nutzen. So könnte der Therapeut

- benennen und aufmalen, dass eine Klientin zwei Gefühle gleichzeitig hat: „Ich habe den Eindruck, einerseits gibt es eine Seite in Ihnen, die zornig auf ihre Mutter ist, und eine andere Seite hat große Angst, ihr das zu zeigen. Könnte da etwas dran sein?“
- einem Klienten sein eigenes Verhalten erklären: „Mir scheint eine Seite in Ihnen war durch das Verhalten Ihrer Frau sehr gekränkt. Eine andere war wütend. Stimmt das? Und mein Eindruck ist, dass die Wut gewissermaßen vorgeprescht ist. Die Wut konnte ihre Frau ja deutlich sehen, die Kränkung aber nicht.“





*Unterstützung der basalen Einfühlung in sich selber – der Wächter*

Das Bild bietet einen äußeren Anker, der es erleichtert, die innere Dynamik zu identifizieren. Therapeut und Klient können ihre Erkenntnisse Schritt für Schritt im Bild festhalten und dieses so immer weiter differenzieren und verfeinern. So könnte der Therapeut das Bild nutzen, um gemeinsam mit dem Klienten zu überlegen, welchen Sinn es machen könnte, dass die Wut vor der Kränkung steht. Er könnte fragen, was genau die verletzte Stimme so gekränkt hat. Oder er könnte mit dem Klienten besprechen, wie genau sich diese Anteile bemerkbar machen: Was genau nimmt der Klient von ihnen wahr? Konnten daraus womöglich Frühwarnzeichen für einen Wutausbruch abgeleitet werden? Die Visualisierung hilft vielen Klienten dabei, innere Bilder auszuprägen, welche die Identifizierung und Wiedererkennung der Muster in realen Alltagssituationen erleichtert.

Ebenso können aus diesen Bildern Entwicklungsperspektiven abgeleitet werden: Wen oder was bräuchte der Klient, um seiner Wut Herr zu werden? Für den „Gekränkten“ müsste gesorgt werden – und wie kann das gehen? Ist dieser womöglich durch frühere Erfahrungen sehr dünnhäutig? Vielleicht bräuchte es auch einen „Vernünftigen“ oder einen „Inneren Therapeuten“, der sich an das erinnert, was in der Therapie erarbeitet wurde, und den Wütenden dann bremst, um einen Raum zu schaffen, zunächst in Ruhe zu überlegen. Wie müsste dieser „Innere Therapeut“ aussehen, und was müsste er können? Und wie kann er im Inneren Team verankert werden, woran würde gewissermaßen der „Chef“ merken, dass er den „Therapeuten“ von der Reservebank holen sollte? Auch diese Entwicklungsperspektiven können visualisiert werden, was den Transfer in den Alltag erleichtert.

Therapeut und Klient können das Innere Team auch für die Einfühlung in andere Menschen nutzen. Der Blick auf das Bild macht es Klienten oft leichter, sich gewissermaßen von außen zu betrachten und einen Eindruck davon zu bekommen, welche innere und äußere Reaktion eine solche Teamaufstellung beim Gegenüber ausgelöst haben wird.

In der Arbeit mit Klienten, denen die basale Einfühlung in sich selbst fehlt, ist es wichtig, die Namenssuche schlicht zu halten. Hier ist es ein großer Erfolg, wenn ein „Wütender“ und ein „Gekränkter“ identifiziert und voneinander differenziert worden sind. Die Frage, wer im Klienten wütend ist und aus welcher seelischen Quelle die Wut kommt, wäre hier eine Überforderung.

#### 4. Vertiefung und Kombination mit anderen Ansätzen

Die Erhebung am Blatt lässt sich mit erlebnisaktivierenden Methoden gezielt vertiefen. Dabei kann die Dynamik entweder mit gestalttherapeutischen und psychodramatischen Methoden auf einer „äußeren Bühne“ oder mit imaginativen Methoden auf der „inneren Bühne“ inszeniert werden.

Bei gestalttherapeutischen und psychodramatischen Techniken bietet der Therapeut oder Berater dem Klienten an, ganz in die Haut eines einzelnen Teammitglieds hineinzuschlüpfen (Schulz von Thun, 1996; Benien, 2002). Dazu wird für jedes Teammitglied ein eigener leerer Stuhl bereitgestellt. Der Klient wechselt dann zwischen seiner Rolle als „Oberhaupt“ des Inneren Teams und der Rolle des Teammitgliedes hin und her. Auch der Konflikt zwischen zwei oder mehr unterschiedlichen Teammitgliedern kann auf diese Weise in Szene gesetzt werden. Die innere Dynamik wird auf der „äußeren Bühne“, also im Raum, inszeniert.

Der Klient fühlt sich bei dieser Arbeitsweise vertieft in die unterschiedlichen Teammitglieder ein und gewinnt ein häufig sehr intensives Verständnis der Dynamik zwischen diesen inneren Anteilen. Außerdem können Therapeut und Klient Veränderungen anstoßen und erproben, zum Beispiel einen Konflikt zwischen zwei Teammitgliedern klären und Lösungen verhandeln.

Bei imaginativen Techniken leitet der Therapeut den Klienten dazu an, über Körperwahrnehmung oder die Entwicklung innerer Bilder Kontakt zu einzelnen inneren Anteilen aufzunehmen (Schwartz, 1997; Reddemann, 2001, 2011, siehe dazu auch den Beitrag von Uta Sonneborn in diesem Band). Die Arbeit findet in der Vorstellung des Klienten statt, dieser durchlebt einen intensiven inneren Prozess und lässt den Therapeuten daran teilhaben, indem er diesem davon erzählt. Die Arbeit in der Imagination führt erheblich tiefer in die innere Dynamik hinein als die Arbeit auf der äußeren Bühne. Auf der „inneren Bühne“ entwickelt der Dialog mit inneren Anteilen häufig eine Eigendynamik, die sich tief aus dem Unbewussten speist. Die Bilder können dabei eine Feinheit, Kreativität und Expressivität entwickeln, die auf der Ebene des körperlichen Ausdrucks nicht möglich ist. Ein Körper kann sich nicht einfach in Nebel zurückziehen, auf einmal schrumpfen, explodieren und sich wieder zusammensetzen, schwarz werden oder sich in eine Hexe, eine Fee oder ein kleines Mädchen verwandeln. Wenn der Klient sich auf eine Imagination einlässt, setzt er sich seiner unbewussten Dynamik also sehr aus.

Zugleich kann der Klient auf der inneren Bühne mehr Distanz zu den ausgelösten Gefühlen einnehmen. Er schlüpft nicht in deren Haut, kann sich besser von den verletzten und traumatisierten inneren Anteilen distanzieren und diese bitten, ihn nicht zu überfluten (Schwartz, 1997, S. 150). Dadurch kann er sehr viel feiner steuern, wie nahe er den Gefühlen dieser Anteile kommen möchte. Daher ist die innere Bühne das angemessene Medium für die Bearbeitung von Traumata, und nicht umsonst waren es Traumatherapeuten wie Richard Schwartz und Luise Reddemann, welche die Arbeit auf der inneren Bühne entwickelt haben.

Neben diesen imaginativen Vertiefungsmöglichkeiten kann der Therapeut auch kleinere imaginative Elemente einsetzen, um einen Aspekt erlebnisaktivierend zu vertiefen oder ein Thema zu fokussieren.

Zuweilen mischen sich der Erhebung des Inneren Teams einzelne Teammitglieder immer wieder ein und lassen andere Teammitglieder nicht zu Wort kommen. Beispielsweise hatte Herrn Christensens „Logiker“ meine Fragen an den „Sehnsüchtigen“ und dessen Antworten immer wieder abgewehrt und kommentiert. Mit Hilfe imaginativer Techniken kann sich der Therapeut dann zunächst diesem Wächter zuwenden. Er kann dem Klienten vorschlagen, diesen zu bitten, beiseitezugehen und fragen, ob dieser dazu bereit sei. Wenn dieser nicht dazu bereit ist, kann er weiterfragen: „Und wenn Sie das Teammitglied fragen, warum es nicht beiseitegehen mag: Was sagt es dann? Was sind seine Bedenken?“ Der Therapeut verlagert den Schwerpunkt also auf den Wächter und erkundet dessen Widerstand. Je nach Verlauf des Prozesses kann dies eine kurze Sequenz sein, welche die Fortsetzung der Erhebung möglich macht, oder zu vertiefter Arbeit mit dem Wächter führen.

Ebenso können kleinere imaginative Elemente dazu genutzt werden, einzelne Teammitglieder im Therapieraum präsent werden zu lassen. So könnte der Therapeut einem Klienten spiegeln, dass es sich so anhöre, als würde es neben dem erwachsenen, souveränen Mann auch einen Jungen in ihm geben, der sich ganz und gar nicht souverän, sondern eher verängstigt fühle. Und es klinge, als würde er diesem Jungen sehr ungnädig begegnen.

*Therapeut: „Wenn Sie sich diesen Jungen vorstellen – verängstigt und beschämt, weil er glaubt, gerade einen Fehler gemacht zu haben ... Und wenn Sie dann mit ihm in der Weise sprechen, wie Sie es mir gerade beschrieben haben, indem Sie ihn nämlich beschimpfen, er solle sich gefälligst zusammenreißen und ihm sagen, wie verdammt lästig es ist, dass er Ihnen immer wieder zwischen den Füßen herumläuft – was glauben Sie, wie er reagiert?“*

Er kann dem Jungen dabei mit Gesten einen Platz im Raum zuweisen, so dass beide ihn vor Augen haben. Wenn er den imaginären Jungen direkt anspricht und dabei Wortwahl und Tonfall des Selbstdialogs aufgreift, von dem der Klient zuvor berichtet hatte, dann kann er die Art und Weise, in welcher der Klient mit diesem verstörten kindlichen Anteil innerlich umgeht, im Therapieraum inszenieren. Dadurch wird deutlich, dass ein Kind, das in dieser Weise angeschnauzt wird, natürlich noch mehr Angst bekommt. Eltern frage ich häufig, wie ihr Sohn, ihre Tochter im gleichen Alter reagiert hätte, wenn sie so mit ihm gesprochen hätten und was der Sohn oder die Tochter in einer solchen Situation gebraucht hätte. Diese Art der Inszenierung erleichtert vielen Klienten die Einfühlung in sich selbst und macht deutlich, dass sie mit ihren Kindern nicht so würden umgehen wollen, wie sie es mit sich selbst alltäglich tun.

Die Erhebung am Blatt ist die niedrigschwelligste der dargestellten Arbeitsweisen, der Zugang ist bewusstseinsnäher als beispielsweise die Arbeit in der Imagination, und die Prozesse sind von den Klienten leichter steuerbar. Sie ermöglicht es Therapeut und Klient, sich einen Überblick über die innere Dynamik zu verschaffen und diese präsent zu halten. Dadurch hat die Erhebung am Blatt ein hohes diagnostisches Potential. Imaginative Methoden ermöglichen eine besondere therapeutische Tiefe, erfordern allerdings vom Klienten die Bereitschaft und die Fähigkeit, sich darauf einzulassen. Psychodramatische

und gestalttherapeutische Techniken vertiefen ebenfalls und ermöglichen dem Therapeuten einen unmittelbaren Kontakt zu einzelnen inneren Anteilen, was vor allem dann Vorteile hat, wenn der Klient sehr stark mit einzelnen Anteilen identifiziert ist. Der Therapeut kann auf diese Weise den Prozess der Differenzierung von Oberhaupt und Anteil unterstützen.

Die Integration des Handwerkskoffers verschiedener therapeutischer Richtungen, die mit inneren Anteilen arbeiten, bietet dem Therapeuten also eine große Bandbreite an Interventionsmöglichkeiten und ermöglicht es ihm, die Arbeitsweise sehr differenziert auf den Klienten, den Stand der Therapie und den aktuellen Prozess abzustimmen (Kumbier, 2013).

## 5 Psychodynamische Arbeit mit dem Inneren Team: Arbeit mit mehrfachen Bühnen und „Sprache der Kinder“

Die Methoden der Arbeit mit dem Inneren Team lassen sich für verschiedene Psychotherapeutische Schulen oder Ansätze nutzbar machen. Allerdings wird die Art ihres Einsatzes je nach therapeutischer Richtung anders aussehen. So nutzen die Verhaltenstherapeutinnen Gitta Jakob und Brunna Tuschen-Caffier imaginative Methoden zum „Überschreiben“ und zur gezielten Veränderung „negativer innerer Bilder“ (Jakob & Tuschen-Caffier, 2011). Für Psychodynamische Psychotherapeuten dagegen (zu denen ich mich zähle) öffnet sich in der Arbeit mit dem Inneren Team eine andere Bühne für die szenische Inszenierung und Bearbeitung einer unbewussten Dynamik.

Seit Argelander (1970) wissen wir die zentralen unbewussten Beziehungsmuster des Klienten in der szenischen Inszenierung zwischen Therapeut und Klient zu finden. Der Klient inszeniert in der Beziehung zum Therapeuten unbewusst seine frühen Beziehungsmuster, er „überträgt“ die Erfahrungen und Erwartungen, die er mit seinen frühen Beziehungspartnern gemacht hat, auf den Therapeuten. Dieser reagiert unbewusst auf die derart angetragene Rolle und kann daher durch die Beobachtung seiner eigenen inneren Reaktion auf den Klienten, seiner „Gegenübertragung“, ein Verständnis dieser frühen Beziehungsmuster gewinnen. Indem Therapeut und Klient diese unbewusste Inszenierung allmählich miteinander verstehen und durcharbeiten, kann der Klient sich allmählich von den alten Beziehungsmustern lösen und neue aufbauen. Die therapeutische Beziehung wird damit zur Bühne, auf der destruktive Beziehungsmuster erlebt, verstanden und verändert werden können. Darin liegt der Grundgedanke und das therapeutische Potential der Psychoanalyse. Mit dieser Arbeitsweise ist eine intensive Regression des Patienten verbunden, er regrediert im Kontakt mit dem Psychoanalytiker auf frühe Beziehungsmuster und erlebt diesen analog zu seinen frühen Bindungsobjekten.

Seit den Anfangszeiten der Psychoanalyse haben bedeutende Psychoanalytiker auf die Schwierigkeiten hingewiesen, auf die diese Arbeitsweise bei traumabezogenen Übertragungsmustern stößt (Ferenczi, 1933/2004; Balint, 1968, 1970; Hirsch, 2011). Die Heftigkeit der damit verbundenen Gefühle droht die Beziehung von Klient und Therapeut übermäßig zu belasten oder zu sprengen. Bei vorsprachlichen (also sehr frühen) Beziehungsmustern stößt zudem die rein verbale und deutungsorientierte psychoanalytische „Sprache der Er-

wachsenen“ (Balint, 1968, S. 19 f.) an ihre Grenzen. Im Bereich der vorsprachlichen frühen Erfahrungen sind Klienten über rein verbale Methoden nur schwer erreichbar.

Unbewusste Beziehungsmuster prägen nicht nur die Beziehung zwischen Therapeut und Klient, sondern auch die Beziehungen zwischen unterschiedlichen Teammitgliedern. So inszeniert sich beispielsweise die zynische, abwertende und kalte Art, mit der Herrn Christensens Vater seinem Sohn begegnete, nicht nur in seinem Verhalten mir gegenüber, sondern wiederholt sich auch in der Art, wie der „Logiker“ mit dem verletzten und einsamen „Sehnsüchtigen“ umgeht. Ebenso erwartet Frau Veith einerseits, von mir ebenso beschämt zu werden wie von ihrem Vater. Aber die aggressive, abwertende und dominante Art, in der ihr Vater mit seinen Töchtern umgegangen ist, prägt auch den Umgang der „Perfekten“ in Frau Veiths Innerem Team mit der „Trotzigen“.

Für eine psychodynamische Betrachtungsweise bedeutet dies: Das Innere Team bietet sich als Bühne für die Arbeit mit Übertragungsmustern an. Luise Reddemann hat für die Arbeit in der Imagination den Begriff der „inneren Bühne“ geprägt (Reddemann, 2001, S. 25, ähnlich auch 2011, S. 85). In ähnlicher Weise lassen sich auch die Arbeit am Blatt und die Arbeit mit psychodramatischen Methoden als „Bühnen“ nutzen und mit psychodynamischen Konzepten verbinden. Die Arbeit mit dem Inneren Team ermöglicht also die Inszenierung unbewusster Übertragungsmuster außerhalb der therapeutischen Beziehung. Dies erleichtert nicht nur die therapeutische Arbeit mit traumaassoziierten Übertragungsmustern, sondern macht auch eine tiefe Regression des Klienten in der Beziehung zum Therapeuten überflüssig. Damit eignet sich die Arbeit mit dem Inneren Team in besonderer Weise für den Einsatz in der tiefenpsychologisch fundierten Therapie. Die Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin findet in der Arbeit mit Inneren Anteilen überwiegend auf der Erwachsenenenebene statt, nämlich zwischen dem Therapeuten und dem Oberhaupt des Klienten. Zugleich wird auf der Bühne des Inneren Teams tiefe Regression ermöglicht: Die Klientin kann die leidvollen Teile der Inneren Dynamik unmittelbar erleben und daran arbeiten. Aber diese Regression findet im Raum des Inneren Teams statt, und die Therapeutin sorgt dafür, die Übertragung in der Beziehung nach Möglichkeit zu begrenzen. Damit bleibt die therapeutische Beziehung ein sicherer Ort und der Therapeut ein vertrauter Begleiter, der außerhalb des traumatischen Strudels steht. Fürstenau und Reddemann haben für eine solche Arbeitsweise das Bild geprägt, dass sich zwei Erwachsene um den verletzten inneren Anteil des einen kümmern (Reddemann, 2001, S. 25).

Natürlich findet auch in der Beziehung zum Therapeuten weiterhin Übertragung statt, und ein psychodynamisch arbeitender Therapeut wird diese beachten. Er arbeitet also mit mehreren Bühnen, und seine Herausforderung besteht darin, zwischen diesen Bühnen zu wechseln und diese Wechsel psychodynamisch zu reflektieren. Jaeggi und Riegels haben deutlich gemacht, dass sich diese Herausforderung integrativer Arbeit nicht grundsätzlich von den Herausforderungen unterscheidet, vor denen psychodynamisch arbeitende Psychotherapeuten ohnehin stehen. Denn jede Verhaltensweise des Therapeuten tangiert die Übertragung und muss entsprechend reflektiert werden. Und gerade Deutungen und „eine gewisse Zurückhaltung des Therapeuten“ nehmen erheblichen Einfluss auf die Übertragung, die der Klient auf seinen Therapeuten entwickelt (Jaeggi & Riegels, 2008, S. 32, 60).

Und schließlich kann die Bilderwelt des Inneren Teams die deutungsorientierte verbale „Sprache der Erwachsenen“ (Balint, 1968) ergänzen und damit die Reichweite der psychodynamischen Arbeitsweise vergrößern. Vor allem die inneren Bilder, die in der Imagination entstehen, ermöglichen die Arbeit mit sehr frühen vorsprachlichen Beziehungsmustern und bieten sich so als „Sprache der Kinder“ an, deren Platz im Theoriegerüst der Psychoanalyse Balint lange vor der Entwicklung imaginativer Methoden implizit vorbereitetete.

## 6 Fazit

Das Innere Team bietet für die Psychotherapie ein reichhaltiges Methodeninventar. Es kann andere Teile-Konzepte integrieren und selbst in Konzepte verschiedener therapeutischer ‚Schulen‘ integriert werden. Für den Bereich der psychodynamischen Therapie wurde eine entsprechende Integration skizziert (ausführlich siehe Kumbier 2013), für andere therapeutische Ansätze würde sich eine entsprechende Ausarbeitung lohnen.

## Literatur

- Alberti, B. (2010). *Seelische Trümmer. Geboren in den 50er und 60er Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas*. München: Kösel.
- Argelander, H. (1970). *Das Erstinterview in der Psychotherapie*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Balint, M. (2002). *Therapeutische Aspekte der Regression. Die Theorie der Grundstörung* (3. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta. (Original veröffentlicht 1968).
- Balint, M. (1970). Trauma und Objektbeziehung. *Psyche*, 24, 346-358.
- Berbalk, H. (2010). Schematherapie. In J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie* (Bd. 4: Materialien). New York: Springer.
- Berne, E. (1970). *Spiele der Erwachsenen*. Reinbek: Rowohlt.
- Benien, K. (2002). *Beratung in Aktion. Erlebnisaktivierende Methoden im Kommunikationstraining*. Hamburg: Windmühle.
- Bohleber, W. (2008). Wege und Inhalte transgenerationaler Weitergabe. *Psychoanalytische Perspektiven*. In: H. Radebold, W. Bohleber & J. Zinnecker (Hrsg.), *Transgenerationale Weitergabe kriegsbelasteter Kindheiten* (S. 107-118). Weinheim: Beltz Juventa.
- Ferenczi, S. (1933/2004). Sprachverwirrung zwischen den Erwachsenen und dem Kind. In H. Balint (Hrsg.), *S. Ferenczi: Schriften zur Psychoanalyse II*. Gießen: Psychosozial. (Original veröffentlicht 1970).
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2004). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fürstenau, P. (2001). *Psychoanalytisch verstehen - Systemisch denken - Suggestiv intervenieren*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hirsch, M. (2011). *Trauma*. Gießen: Psychosozial.
- Huber, M. & Plassmann, R. (Hrsg.) (2012). *Transgenerationale Traumatisierung*. Paderborn: Junfermann.
- Jaeggi, E. & Riegels, V. (2008). *Techniken und Theorie der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Jakob, G. & Tuschen-Caffier, B. (2011). Imaginative Techniken in der Verhaltenstherapie. *Psychotherapeutenjournal*, 2, 139-145.



- Kumbier, D. (2013). *Das Innere Team in der Psychotherapie. Methoden- und Praxisbuch.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Peichl, J. (2007). *Innere Kinder, Täter und Co.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Peichl, J. (2011). *Hypno-analytische Telearbeit. Ego-State-Therapie mit inneren Selbstanteilen.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rauwald, M. (Hrsg.) (2013). *Vererbte Wunden. Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen.* Weinheim, Basel: Beltz.
- Reddemann, L. (2001). *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Reddemann, L. (2011). *Psychodynamisch imaginative Traumatherapie PITT - Das Manual: ein resilienzorientierter Ansatz in der Psychotraumatologie.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Satir, V. (1988). *Meine vielen Gesichter.* München: Kösel.
- Schmidt, G. (2000). *Konferenzen mit der inneren Familie.* In P.U. Hesse (Hrsg.), *Telearbeit: Konzepte von Multiplizität in ausgewählten Bereichen moderner Psychotherapie.* Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Schmidt, G. (2003). *Wer bin ich, und wenn ja, wie viele? Hypnosystemische Utilisationskonzepte für Arbeit mit der inneren Familie.* Auditorium Netzwerk- Verlag.
- Schulz von Thun, F. (1996). *Praxisberatung in Gruppen. Erlebnisaktivierende Methoden mit 20 Fallbeispielen zum Selbsttraining für Trainerinnen und Trainer, Supervisoren und Coachs.* Weinheim, Basel: Beltz.
- Schulz von Thun, F. (1998). *Miteinander Reden. 3: Das Innere Team und situationsgerechte Kommunikation.* Reinbek: Rowohlt.
- Schulz von Thun, F. (2004). *Der Mensch als pluralistische Gesellschaft. Das Modell des Inneren Teams als Haltung und Methode.* In: Schulz von F. Thun & W. Stegemann (Hrsg.), *Das Innere Team in Aktion.* Reinbek: Rowohlt.
- Schulz von Thun, F. (2007). *Miteinander Reden: Fragen und Antworten.* Reinbek: Rowohlt.
- Schulz von Thun, F. Ruppel, J. & Stratmann, R. (2000). *Miteinander Reden für Führungskräfte.* Reinbek: Rowohlt.
- Schulz von Thun, F. & Kumbier, D. (2008). *Impulse für Beratung und Therapie. Kommunikationspsychologische Miniaturen 1.* Reinbek: Rowohlt.
- Schwartz, R.C. (1997). *Systemische Therapie mit der inneren Familie.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Watkins, J.G. & Watkins, H.H. (2003). *Ego-States – Theorie und Therapie. Ein Handbuch.* Heidelberg: Carl Auer.

## Korrespondenzadresse

Dipl.- Psych. Dagmar Kumbier, M. A., Psychologische Psychotherapeutin  
Schulz von Thun-Institut für Kommunikation  
Rothenbaumchaussee 20 | 20148 Hamburg  
Tel: 040 / 88 18 74 43 | mail@dagmar-kumbier.de | www.dagmar-kumbier.de