

Ego-State-Therapie

Ego-State-Therapie, ein hocheffizienter psychotherapeutischer Ansatz, basiert auf der Annahme, dass unsere Persönlichkeit nicht aus einem homogenen Ganzen, sondern aus verschiedenen Anteilen, den Ego-States, besteht. Sie wurde in den USA vom Ehepaar John und Helen Watkins im Rahmen der Hypnotherapie ursprünglich zur Behandlung von Traumafolgestörungen entwickelt. Es hat sich bald gezeigt, dass sich der Ansatz sehr erfolgreich auf alle möglichen anderen Probleme anwenden lässt. Ich arbeite direkt mit jenem Persönlichkeitsanteil, dem Veränderung am meisten nützt, statt nur auf der intellektuellen Ebene über ein Problem zu reden. Ego-States können im Gespräch, in der Entspannung, in emotionalen Zuständen, über Kunst und Gestaltung oder in konkreten Symptomen erfahrbar werden. Ich suche mit Ihnen den für Sie passenden Weg, sich und ihre Anteile besser zu verstehen.

Wir alle haben viele verschiedene Ego-States. Jeder dieser Ich-Anteile hat seine eigene Geschichte, seine eigenen Gefühle, Denkweise und Fähigkeiten, seine eigenen Persönlichkeitszüge. Unser Selbst, so könnte man sagen, ist eigentlich eine Selbst-Familie, die aus umgrenzten und beschreibbaren Ich-Anteilen zusammengesetzt ist. Wenn wir also sagen: „Ein Teil von mir möchte...“, reden wir über einen Ego-State. Dies ist alles relativ unproblematisch, solange die einzelnen Teile voneinander wissen, das heisst zwischen ihnen keine Barrieren des Vergessens existieren und sich die Person trotz unterschiedlicher Rollen in der Identität stabil erlebt. Ein schmerzvoller, leidender Ego-State kann hingegen für Unruhe und emotionale Reaktionen sorgen. Wenn zwei Ego-States miteinander in Konflikt sind, fühlen wir uns zerrissen und haben Mühe, eine Entscheidung zu treffen.

Ziele der Ego-State-Therapie

- Es sollen Ego-States gefunden werden, die Schmerz, Trauma, Wut oder Frustration verbergen. Diesen wird geholfen, sich davon zu befreien, indem sie Gelegenheit erhalten, sich auszudrücken und indem sie getröstet, geschützt und gestärkt werden.
- Die Kommunikation zwischen den Ich-Anteilen soll ermöglicht oder verbessert werden (Wenn ich bspw. sage: „Ich hasse mich, wenn ich so bin!“, weist dies darauf hin, dass zwei Ego-States nicht gut zusammenarbeiten resp. sich gegenseitig nicht schätzen).
- Den Klienten und Klientinnen soll geholfen werden, ihre Ego-States kennen zu lernen, damit sie sich diese besser zunutze machen können (zB. zu lernen, in einer entspannten Situation für emotionale Erfahrungen offen zu sein, bei Druck oder Stress sich abzugrenzen und zu wehren).

Ich arbeite seit 10 Jahren mit Ego-State-Therapie und bin von Ego-State-Therapie-Schweiz und Ego-State-Therapie-International (ESTI) als Therapeut und Selbsterfahrungstherapeut für die Ausbildung zertifiziert.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf: www.egostatetherapie.ch