

# „Arbeit mit Persönlichkeits-Anteilen“

## Einblick in die therapeutische Praxis der Beratungsstelle

Nachdem sich die Leitartikel der Jahresberichte 2010 und 2011 mit dem Thema Prävention beschäftigten und sich dabei sowohl mit strukturellen Voraussetzungen zur Verhinderung sexualisierter Gewalt in Institutionen als auch mit Möglichkeiten zur Verhinderung sekundärer Traumatisierung bei Fachkräften auseinandersetzen, geben wir im nun vorliegenden Bericht einen Einblick in die therapeutische Begleitung traumatisierter Menschen. Hier richten wir den Fokus auf die Arbeit mit Persönlichkeits-Anteilen, die im Rahmen der Traumatherapie bei der Bewältigung von Erfahrungen sexualisierter Gewalt als zentrale wirkungsvolle Intervention zu betrachten ist.

In diesem Artikel zeigen wir die wissenschaftlichen Grundlagen und die theoretische Einordnung der Persönlichkeitsanteile in entsprechende psychologische Konzepte auf. In der Vorstellung der therapeutischen Arbeit beleuchten wir zunächst wesentliche Merkmale von Persönlichkeitsanteilen, bevor wir dann auf die dabei erforderliche therapeutische Haltung, die Indikation, die Zielsetzung und die Methodik eingehen.

### 1. Wissenschaftliche Grundlagen

#### 1.1. Persönlichkeits-Anteile - aus neurobiologischer Sicht:

Um psychischen und physischen Stress zu bewältigen, reagiert das menschliche Gehirn unwillkürlich mit einem „Notfall-Programm“. In rascher Abfolge werden das innere Bindungssystem (andere Menschen um Hilfe und Unterstützung bitten), das „Flucht“- und das „Kampf“-System aktiviert. Mithilfe der Ausschüttung von Stresshormonen soll der Mensch in die Lage versetzt werden, die Gefahrensituation abzuwenden, indem er

- Unterstützung bei anderen Menschen sucht und erhält,
- sich der Gefahr durch Flucht entzieht
- sich der bedrohlichen Situation stellt und kämpft.

Traumatische Situationen sind jedoch dadurch gekennzeichnet, dass

- den Betroffenen niemand zu Hilfe kommt
- keine Möglichkeit zur Flucht aus der bedrohlichen Situation besteht
- keine Möglichkeit auf Gegenwehr, Auseinandersetzung und Kampf besteht, weil die gewaltausübende Person mental und physisch überlegen ist oder für die existentielle Absicherung der Betroffenen sorgt.

Betroffene geraten dadurch in eine „traumatische Zange“, in der es dann als psychischer Überlebensmechanismus zu physiologischen Wahrnehmungsveränderungen und einem „Totstell-reflex“ kommt.

Die Hirnforschung kann heute mittels bildgebender Verfahren belegen, dass traumatischer Stress durch emotionale Vernachlässigung, sexualisierte Gewalt, Verlust-Erfahrungen sowie chronische und existenzbedrohende Krankheitsverläufe eine Veränderung der Hirnstrukturen und des Hirnstoffwechsels (hormonelles System) bewirkt. Es entstehen also spezifische neuronale Netzwerke, die die

visuellen, sensomotorischen, affektiven Erfahrungen und Verhaltens-Muster der traumatischen Erfahrung speichern. Sie sind das biologische Äquivalent zu der psychologischen Vorstellung eines Persönlichkeitsanteils als einem inneren Teil der menschlichen Persönlichkeit.

Durch äußere Auslösereize sind diese neuronalen Netzwerke jederzeit aktivierbar, weswegen Trauma-Patienten an als besonders belastend empfundenen Störungen im Bereich der Selbstregulation (Steuerungsfähigkeit hinsichtlich Aufmerksamkeit, Impulsen und Handlungen), leiden. Ebenso ist der mentale Umgang mit Gefühlen und Stimmungen wie auch die Körperwahrnehmung beeinträchtigt. Daraus resultierend zeigen sich gravierende Schwierigkeiten im Bereich der Fähigkeiten, eigene Bedürfnisse zu erkennen bzw. durch zielgerichtetes und realitätsgerechtes Handeln zu verwirklichen.

Je nach Schwere der vorliegenden Traumata und der Persönlichkeitsstruktur der Betroffenen kommt es überdies zu Störungen des Bewusstseins (Dissoziation, Flashbacks).

Das führt bei den Betroffenen zu Störungen in der Einordnung und Erinnerung bestimmter Erfahrungen in Raum, Ort und Zeit. Dies wirkt sich besonders dadurch aus, dass es für traumatisierte Menschen schwierig ist, die belastenden Erfahrungen detailgenau und im richtigen zeitlichen Ablauf zu erinnern und zu verbalisieren. Insbesondere bei der Beurteilung ihrer Glaubwürdigkeit in entsprechenden Gerichtsverfahren erleben Opfer-Zeuginnen und Opfer-Zeugen immer wieder, dass z.B. aufgrund zeitlich widersprüchlicher Angaben der grundsätzliche Wahrheitsgehalt der Aussagen angezweifelt wird.

## **1.2. Persönlichkeitsanteile - aus psychologischer Sicht**

In der therapeutischen Arbeit mit Betroffenen beziehen wir uns hauptsächlich auf folgende Hypothesen zur Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit:

Maßgebliche Persönlichkeitskonzepte verstehen menschliche Identität nicht als Einheit, sondern gehen von deren Vielgestaltigkeit und Komplexität aus. Die Bedeutsamkeit biografischer Erfahrungen von Kindheit, inneren Bildern des eigenen Kindseins sowie inneren „Repräsentanzen“ der Eltern steht bei allen Konzepten im Vordergrund, die in der Traumatheorie Anwendung finden. Diese Persönlichkeitsentwicklungsmodelle dienen dazu, das Vorhandensein verschiedener belastender emotionaler Zustände der Psyche (sogenannter „states“), die häufig frühe destruktive Beziehungserfahrungen repräsentieren, metaphorisch zu beschreiben und psychotherapeutisch zu behandeln:

### **1.2.1. Analytische Psychologie, C. G. Jung, 1930er Jahre**

In der Weiterentwicklung und Veränderung der Grundhypothese Sigmund Freuds, der die menschliche Identität in die drei Teile des Ich, Es und Über-Ich aufteilt, geht auch die analytische Psychologie von C. G. Jung von der Multiplizität der Psyche, also vom Vorhandensein verschiedener Komponenten aus. Demgemäß basiert die menschliche Bewusstseinsentwicklung insgesamt ebenso wie die gegenwärtige Persönlichkeitsspaltung auf frühen individuellen Erfahrungen. Unbewusste seelische Themenfelder führen gewissermaßen ein Eigenleben und beeinflussen die aktuelle Wahrnehmung des Bewusstseins.

### **1.2.2. Kommunikationstheorie / F. Schulz von Thun, 1970er Jahre**

Dieses Konzept geht von einer inneren Pluralität in Form eines „inneren Teams“ aus, dessen einzelne seelischen Kräfte als Botschafter innerer Gedanken, Gefühle und Motive sowohl aufeinander einwirken als auch in vielfältiger Weise die Interaktion eines Menschen mit seiner Umwelt

bestimmen. Da es sich dabei hirnbioologisch um komplexe neurophysiologische Vorgänge handelt, lässt es sich psychotherapeutisch imaginativ leichter anhand einer Personalisierung dieser seelischen Kräfte als Persönlichkeitsanteile oder als Teil-Persönlichkeiten arbeiten.

### **1.2.3. Ego-States-Therapie / J.+H. Watkins, 1970er Jahre**

Das Ehepaar Watkins hat die vorhandenen Persönlichkeitskonzepte zur Ego-State-Theorie weiterentwickelt, welche davon ausgeht, dass die innere Wirklichkeit besser als ein multidimensionales bzw. multimodales Selbst im Gegensatz zur Vorstellung eines konsistenten Ich zu beschreiben ist. Persönlichkeitsanteile sind wissenschaftlich betrachtet komplexe neuronale Netzwerke, die Gefühle, Körperwahrnehmungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen beinhalten. Sie werden als Ich-Zustände bezeichnet, die voneinander abgrenzbare psychische Einheiten sind. Entstanden sind sie aus der Interaktion mit der Umwelt und oft aus der Notwendigkeit heraus, Probleme zu lösen oder Konflikte zu bewältigen.

Hier wird das Vorhandensein verschiedener Ich-Zustände also als Form von Anpassungsleistungen an lebensgeschichtliche Erfahrungen verstanden und dabei in „gesunde“ und „ungesunde Anteile“ unterschieden. Pathologische Beziehungen und Bedingungen führen darüber hinaus zur Entwicklung von Ich-Anteilen, die aufgrund der psychischen Überlastung während der traumatischen Erfahrung abgespalten wurden und damit häufig nicht mehr bewusst zugänglich sind.

Jeder Ich-Zustand hat seinen eigenen Ursprung, eine eigene Geschichte sowie eigene Gedanken und Gefühle. Andere Ich-Zustände, die momentan nicht im Vordergrund stehen, sind dennoch bewusst und können abgerufen werden. Verschiedene Ich-Zustände können also als inneres Familien-System, Teile der Persönlichkeit oder als „states of mind“ verstanden werden.

### **1.2.4. Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT) / L. Endemann**

PITT entwickelt die bestehenden theoretischen Persönlichkeitskonzepte für die psychotherapeutische Behandlung von Trauma-Patienten weiter, die häufig in der Kindheit Vernachlässigung und Verletzungen erfahren haben. Wesentliches Element ist die imaginative Zuwendung der nunmehr Erwachsenen diesen „inneren Kindern“ gegenüber, um sie in der Gegenwart in Sicherheit zu bringen, sie zu versorgen, zu trösten und zu beruhigen. Die damit verbundene Regression einerseits sowie die Distanzierung zum damaligen Erleben und Geschehen als auch die Übernahme von Eigenverantwortung für die innere Versorgungsaufgabe, ermöglicht die Wiedererlangung von Kontrolle und Selbstwirksamkeit, die durch das frühere Ohnmachtserleben verloren gegangen war.

### **1.2.5. Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT) / M. Linehan**

Die Entwicklung der Dialektisch-Behavioralen Therapie für Menschen mit Borderline-Störungen, mit selbstverletzendem Verhalten oder latenter Suizidalität beruht auf der These, dass die Entstehung von Störungen auf dem Zusammenwirken biologischer Unregelmäßigkeiten mit angeborenen bzw. erworbenen Defiziten in der Gefühlsregulation beruht. Eine invalidierende Umwelt, gekennzeichnet durch Vernachlässigung, Abwertung und unterschiedliche Formen der Gewalt, begünstigt dabei eine erhöhte Vulnerabilität. Aus Sicht der DBT geraten Menschen dann durch Erinnerungen auslösende aktuelle Situationen in kindliche Ich-Zustände und entsprechende Verhaltensweisen (Impulskontrollstörungen, Suchtverhalten, Entwicklung anderer psychischer Erkrankungen). In der Therapie lernen die Betroffenen durch ein entsprechendes „Skills“-Training (sensomotorische Reize, angemessene Bedürfnisäußerung, Gefühls-Ausdruck, Selbstfürsorge durch Grenz-Wahrnehmung) im

Hinblick auf eigene kindliche Ich-Zustände (Säugling, Kleinkind, Schulkind, Jugendliche) entsprechende „beelternde“ Fähigkeiten.

## **2. Persönlichkeitsanteile**

Auf Grundlage wissenschaftlicher Forschung und der Entwicklung von Persönlichkeitsmodellen in der Psychologie verstehen wir in unserer Arbeit Persönlichkeitsanteile als komplexe Empfindungs- und Verhaltensmuster, die wir metaphorisch personifizieren, um sie besser voneinander unterscheiden und mit ihnen arbeiten zu können.

### **2.1. Merkmale**

Die Vorstellung eines vielgestaltigen Selbst kann grundsätzlich auf die menschliche Entwicklung und nicht nur auf die Beschreibung pathologischer Entwicklungen der Psyche angewendet werden.

Im Prozess des Wachstums, der Reifung und der Ausdifferenzierung vom Säugling zum Erwachsenen entwickelt sich ein Verhaltensrepertoire, das der alltäglichen Lebensgestaltung und Bewältigung dient. In der Regel sind sich die Menschen dieser Anteile bewusst und erleben diese als nicht konflikthaft, da kognitive und emotionale Aspekte dieser Anteile einander nicht wesentlich widersprechen.

Im Gegensatz dazu entstehen im Rahmen als schwierig empfundener Entwicklungsaufgaben und bei invalidierenden Bedingungen Persönlichkeitsanteile, die dem Bewusstsein der Betroffenen weniger oder völlig unzugänglich sind. Sie sind überlebenswichtige Bewältigungsstrategien, indem sie durch Introjektion Persönlichkeitsmerkmale von Bezugspersonen internalisieren, um die reale Beziehung zu entlasten und gleichzeitig die intrapsychischen Konflikte zu beruhigen. Diese überwiegend kindlichen Persönlichkeitsanteile weisen dann in der Gegenwart häufig dysfunktionale Verhaltensweisen auf, was die psychische Belastung für die Betroffenen weiter erhöht. Bei zunehmender Individualisierung, bei Wiederholung negativer Beziehungserfahrungen oder weiteren Traumata brechen diese intrapsychischen Konflikte in Form von Angstzuständen, Flashbacks oder Dissoziation jedoch wieder auf.

Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, entwickeln darüber hinaus spezifische Persönlichkeitsanteile in Form von Täter- oder Opferintrojekten als Überlebensmechanismen, die die reale Erfahrung der Gewaltausübung einerseits und des Ausgeliefertseins andererseits dauerhaft introjizieren, um die als existenziell wichtig empfundenen realen Beziehungen zu den „Tätern“ (die häufig nahe Bindungspersonen sind) aufrechterhalten zu können. Da jedoch die Übernahme der Rollen des Täters (Selbstentwertung, Selbstbestrafung, Bössigkeit, Schuld) wie des Opfers (Angst, Erregung, Ohnmacht, Verletzlichkeit) innerpsychisch zu gravierenden Konflikten führt, werden diese Persönlichkeitsanteile dem Bewusstsein entzogen und abgespalten (Dissoziation).

Aufgrund ihrer früheren Bedeutung und Entlastungsfunktion widersetzen sich diese Anteile in der Gegenwart auch nach der Bewusst-Werdung durch die Therapie häufig der Veränderungserfordernis und bedürfen daher im Rahmen der Teile-Arbeit besonderer Vorgehensweisen.

### **2.2. Therapie**

#### **2.2.1. Therapeutische Haltung**

- Grundsätzlich vertreten wir die Haltung, dass allen Persönlichkeitsanteilen adäquat und entsprechend ihrer Funktion im inneren System mit Respekt und Verständnis begegnet

werden muss. Schwierigkeiten und Probleme betreffen nur einige der Persönlichkeitsanteile, andere Teile sind kompetent und leistungsorientiert. Alle Teile sind wichtige Funktionsträger und gleichzeitig fähig, zu wachsen und zu reifen, sich zu verändern und miteinander zu kommunizieren.

- Wir differenzieren zwischen dem Verhalten eines Anteils und seiner zugrundeliegenden Absicht. (der sogenannte „gute innere Grund“ für das Verhalten): Die auftretenden Symptome sind sinnvoll und zeigen sich, um mithilfe der wahrgenommenen Schwierigkeiten die Gesamtpersönlichkeit zur Lösungssuche und zur Veränderung zu bewegen.
- Wir bestärken die Betroffenen in der Rückgewinnung ihrer inneren und äußeren Kontrolle hinsichtlich ihrer Bedürfnisse, Gefühle, Handlungsimpulse und Verhaltensweisen. Sowohl der Entscheidungsfreiheit der Betroffenen und ihrer Selbstverantwortung als auch der Überzeugung auf Seiten der Therapeuten in die Entwicklungsmöglichkeiten der Betroffenen kommt dabei eine wesentliche Rolle zu.
- Zuverlässigkeit und Transparenz im therapeutischen Handeln wie auch klar strukturiertes methodisches Vorgehen geben Halt und Sicherheit. Dies ist für traumatisierte Menschen wichtig, um sich neu orientieren und alte dysfunktionale Beziehungsmuster erkennen bzw. sich von ihnen distanzieren zu können.
- Wir arbeiten ressourcenorientiert, in dem wir die Betroffenen darin unterstützen, vorhandene, aktuell nicht zugängliche oder nicht anwendbare Selbsthilfestrategien zu explorieren und nutzbar zu machen. Wir unterstützen sie darin, dysfunktionale Bewältigungsstrategien zu identifizieren und durch in der Gegenwart für die Betroffenen durch geeignetere Möglichkeiten zu ersetzen. Der Förderung der Selbstregulation und der Fokusveränderung von den traumatischen Ereignissen hin zu positiven Selbst-Erfahrungen kommt dabei besondere Bedeutung zu.
- Die Aufgabe des Therapeuten in der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen beinhaltet
  - Spiegelung von Anteilen, die sichtbar sind, aber auch derer, die noch nicht dem Bewusstsein der Betroffenen zugänglich sind.
  - Orientierungshilfe im Rahmen der Exploration.
  - Zeugenschaft.

## **2.2.2 Indikation**

- Die Überflutung durch Gefühle und Handlungsimpulse einerseits und die wesentlich eingeschränkten Fähigkeiten von Selbstregulation und Selbstkontrolle andererseits sind weitere wichtige Symptome, bei denen die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen im Rahmen traumatherapeutischer Behandlung wirksam ist.
- Traumatisierte Menschen sind hinsichtlich ihrer eigenen Identität häufig verunsichert, leiden unter inneren Ambivalenzkonflikten in Form belastender innerer Dialoge und haben gravierende Probleme in ihrem Selbstverständnis bzw. Selbstbewusstsein. Sie sehen sich gewissermaßen durch die Augen der Menschen, die für die erlittenen Traumatisierungen verantwortlich sind.

## **2.2.3 Ziele**

- Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen fördert die Introspektionsfähigkeit der Betroffenen und unterstützt sie dabei, Klarheit, Akzeptanz und Verständnis hinsichtlich der eigenen vielschichtigen Identität zu entwickeln.
- Die psychische Entlastung der Betroffenen durch Differenzierung und Relativierung wird durch die Wahrnehmung dessen unterstützt, dass es sich um einzelne Anteile handelt, die Angst haben, sich unfähig erleben oder als wertlos empfinden. Dies verringert Ohnmachtsgefühle, öffnet den Zugang zu den eigenen Ressourcen und stärkt realitätsgerechtes Handeln.
- Durch die Identifikation und Unterscheidung kindlicher bzw. erwachsener Persönlichkeitsanteile wird die zeitliche Einordnung von Gefühlen und Verhaltensweisen und damit letztlich die Traumasynthese in die Biografie möglich.

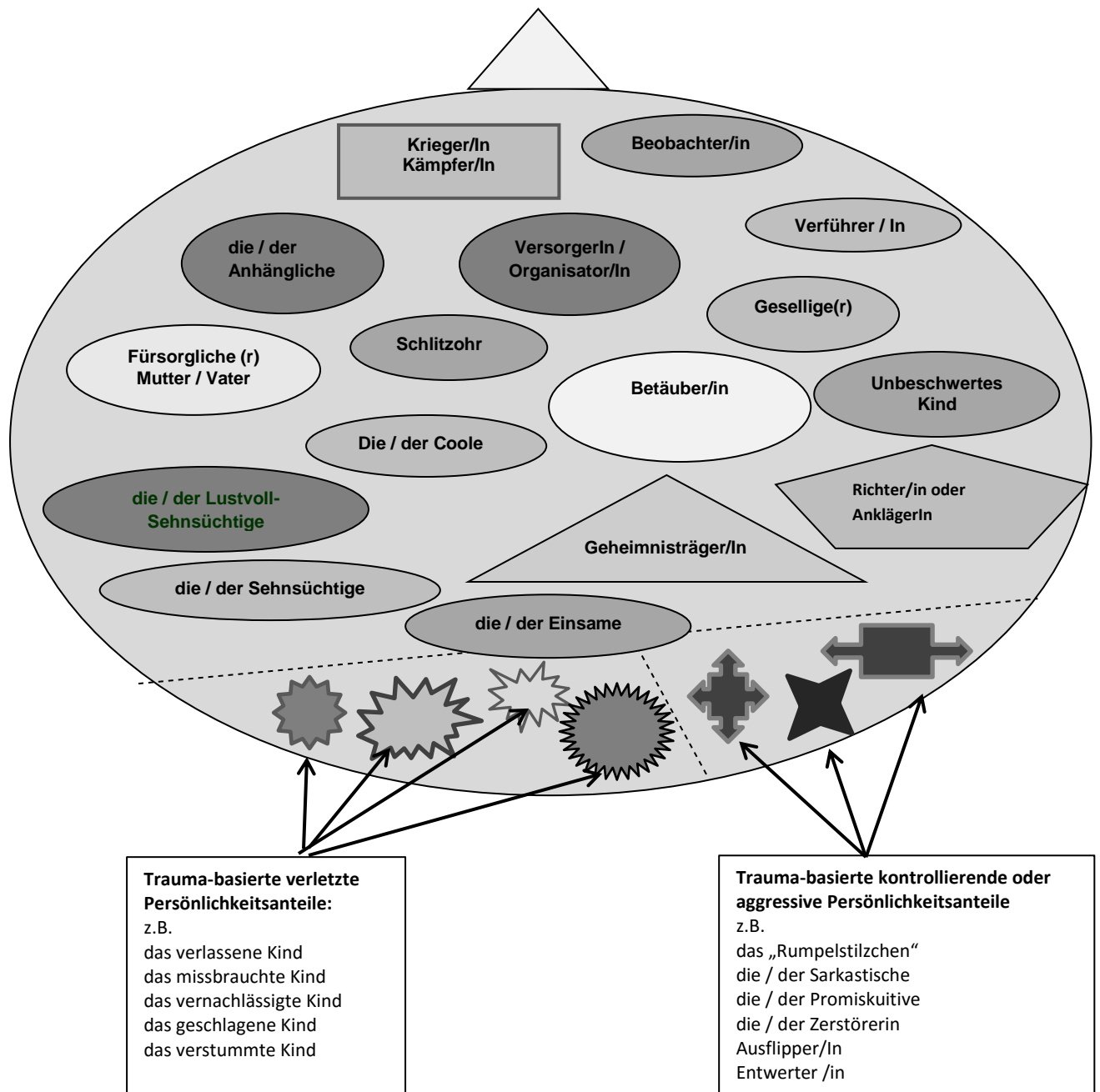
## **2.2.3 Methodik**

### **2.2.3.1 Psychoedukation**

Zunächst wird den Betroffenen das Konzept des multidimensionalen Selbst vermittelt, um dann mithilfe der Spiegelung entsprechender Äußerungen der Betroffenen „(einerseits bin ich..., andererseits...“ oder „das passt eigentlich gar nicht zu mir...“), unterschiedlicher Haltungen, Verhaltensweisen und emotionaler Äußerungen die Exploration der individuellen Persönlichkeitsmerkmale einzuleiten. Die Betroffenen werden dabei durch die Haltung des Therapeuten unterstützt, der sich für jeden Persönlichkeitsanteil interessiert, ihn für wichtig hält und ihm respekt- bzw. verständnisvoll begegnet.

### **2.2.3.2 Ablauf**

#### **1. Mapping**



Im therapeutischen Prozess wird mit den Betroffenen mithilfe visueller Symbolisierung durch verschiedengestaltige Holzfiguren oder beschriftbare Karten eine individuelle Liste seiner Persönlichkeitsanteile erarbeitet. Die einzelnen Persönlichkeitsanteile werden dabei nicht bewertet, sondern ganzheitlich betrachtet.

Die Erarbeitung dieser Liste erfolgt in strukturierter Weise anhand folgender Aspekte:

- Alter bzw. Ursprungssituation, in der der Persönlichkeitsanteil entstanden ist
- Name
- Geschlecht: bei Erfahrungen sexualisierter Gewalt entwickeln sich häufig männliche Anteile, die vor allem Stärke- oder Machtaspekte repräsentieren
- Kernbotschaft bzw. Aussage über das Selbstverständnis des Anteils
- Funktion des Anteils im Innern der Betroffenen („innere Bühne“), vor allem in Hinblick auf andere Persönlichkeitsanteile (Schutzfunktion, Geheimnisträger, Ordnungsfunktion, moralische Instanz)
- 3 Qualitäten (positiv zu bewertende Wesenszüge des Persönlichkeitsanteils)
- Funktion im Kontakt mit der Umwelt (Außenwirkung)

- mögliche Schwierigkeiten und Konflikte, die sich für die Betroffenen aus dem jeweiligen Persönlichkeitsanteil ergeben (die Umwelt nimmt die Betroffenen z.B. „kindisch“, „zickig“, „aggressiv“, „verantwortungslos“ oder „entscheidungsunfähig“ wahr und empfindet deren Verhalten als unangemessen bzw. als nicht realitätsgerecht.)

Diese Vorgehenseise ermöglicht eine Abkehr von Bewertungsmechanismen hin zu konstruktiver Auseinandersetzung mit funktionalen und dysfunktionalen Verhaltensweisen. Daraus entwickelt sich eine zunehmende Introspektionsfähigkeit: Die Überlegung, was sich in bestimmten Situationen „auf der inneren Bühne der Betroffenen“ ereignet, wird erweitert durch die Förderung der inneren Kommunikation einzelner Persönlichkeitsanteile, in Form eines inneren Dialogs. Als methodische Mittel eignen sich hier Rollenspiele, Dialogarbeit sowie die Arbeit mit dem Familienbrett.

Die Betroffenen werden durch diese Vorgehensweise darin unterstützt, die auftauchenden Selbstbewertungen, Gefühle, Handlungsimpulse und Verhaltensweisen besser zu verstehen, als zu ihrer Individualität zugehörig zu akzeptieren und im Rahmen des inneren Reifungsprozesses weiterzuentwickeln und letztlich zu integrieren.

Die Persönlichkeitsanteile werden in einer Tabelle dargestellt und in drei Kategorien eingeteilt:

- **Erwachsenen-Selbst:**  
Alltagsrollen, bewusste Persönlichkeitsanteile, Ressourcenanteile
- **Kompensatorische Persönlichkeitsanteile:**  
Sie dienen der Anpassung an schwierige Lebenssituationen. Psychoanalytisch betrachtet den Abwehrmechanismen ähnlich, haben sie eine Schutzfunktion gegenüber den Teilen der Persönlichkeit, die aufgrund von traumatischen Erfahrungen entstanden sind. Sie verhindern, dass die Gesamtpersönlichkeit die damit verbundenen Gefühle wie Verzweiflung, Hilflosigkeit und Angst auf der einen Seite sowie Aggression auf der anderen Seite in vollem Umfang wahrnehmen muss.  
Sie verhalten sich strategisch mit dem Ziel, die innere Stabilität aufrechtzuerhalten, sind gleichzeitig aber häufig sowohl in intrapsychische Konflikte verstrickt und schränken meist im Kontakt mit der Außenwelt die Möglichkeit zu realitätsgerechtem Handeln ein.
- **Traumabasierte Anteile**  
(Affekt- und Verhaltensmuster in der Trauma-Situation, differenziert in Opfer- bzw. Täter-Seite)  
Sie werden in verletzte Anteile (tragen die Last der biografischen Erfahrung) und Täterintrojekte (destruktive und übelwollende Persönlichkeitsanteile) unterschieden.

### Exemplarische Darstellung von Persönlichkeitsanteilen

Anteilsname und Entstehungsalter	Funktion im Innern	Kernbotschaft / Anliegen des Anteils	3 Qualitäten	Funktion im Kontakt zur Umwelt / Außenwirkung	Schwierigkeiten bzw. Konflikte, die sich aus dem Anteil ergeben
Erwachsenen-Selbst: Alltagsrollen, bewusste Persönlichkeitsanteile, Ressourcenanteile					
(freundlicher) Beobachter,	Wahrnehmung aller Anteile und ihrer	ich nehme alles, ohne es zu	Sorgfältig, zuverlässig,	Erleichtert soziale Kontakte	



aktuelles Alter	Anliegen	beurteilen, wahr	unterstützend		
z.B. „Analytiker“ oder „Vernunft“, erwachsen	Beruhigung ängstlicher Anteile durch Information; unterstützt bei Entscheidungen	Ich kläre auf	Sachlich, ruhig, klar	Unterstützt realitätsgerech- tes Planen und Handeln	
Positive Introjekte: Innere Stellvertreter guter Beziehungs- erfahrungen „Die Gute“ Mutter „der gute Vater“	Verständnis für kompensatorische und traumabasierte Anteile: Unterstützung, Orientierung, Ermutigung	Ich bin da	fürsorglich, warmherzig, offen	gestaltet soziale Kontakte, schafft angenehme Atmosphäre	
<b>Kompensatorische Persönlichkeitsanteile = der Anpassung an schwierige Lebenssituationen dienend</b>					
z.B. „KritikerIn“, „ZensorIn“, „AnklägerIn“ oder „RichterIn“	möchte Anteile vor Fehlern oder Gefahr bewahren	Ich sehe jeden Fehler, gib Dir Mühe, mach es richtig.	kraftvoll, aufrichtig, konsequent	Möchte Anerkennung und Akzeptanz durch Außenwelt sicherstellen	Führt innerlich zum Empfinden, unzureichend zu sein und im Außen zu vielen Konflikten mit Anderen
„AntreiberIn“,	möchte Leistungsfähigkeit fördern	Strenge Dich an.	ausdauernd, stark, vorausschauend	Sorgt für Wertschätzung durch Leistung	Überforderung, Aggression, Motivationsverlust
„Ja-SagerIn“, kindlich	Möchte ängstliche Anteile beruhigen	Es ist alles in Ordnung.	flexibel, hilfsbereit, anpassungsfähig	verhindert Aggression durch Anpassung	Unzufriedenheit und Enttäuschung, weil eigene Bedürfnisse unberücksichtigt bleiben
„Mutter Theresa“, parentifiziertes Kind	Stärkt das geschwächte Selbstbewusst-sein	Ich bin kompetent, ich bin wichtig.	geduldig, genügsam, zugewandt	sorgt für soziale Anerkennung du Bewunderung	Selbstaussbeutung, evtl. Verantwortungs- übernahme für andere / Grenzverletzungen
z.B. „BetäuberIn“, „Verleugnung“ oder „Süchtige“, jugendlich, junge Erwachsene	Möchte Gesamtpersönlich- keit vor den schmerzlichen Gefühlen einzelner Anteile bewahren	es tut gar nicht weh, es ist nicht schlimm.	entschlossen, durchsetzungs- stark, sorgfältig	Möchte soziale Beziehungen entlasten und Zuneigung von Anderen erhalten	Selbstzerstörung; verhindert Wahrnehmung von Problemen; erschwert befriedigende soziale Kontakte
<b>Traumabasierte Anteile</b>					
<b>Verletzte Anteile</b>					
„Die Verletzte“ kindlich	Aktiviert kompensatorische Anteile um sich zu helfen: Mutter Theresa,	Ich empfinde Schmerz, ich bin traurig	Feinfühlig, ehrlich, offen	Möchte Schonung, Rücksichtnahme und Unterstützung	Gefahr, nicht ernstgenommen oder ausgenutzt zu werden

	Betäuberin, Ja-Sagerin...			durch Andere	
„Die Überforderte“ kindlich	Aktiviert kompensatorische Anteile um sich zu helfen z.B. AntreiberIn, „AnklägerIn“,...	Ich brauche eine Pause	mutig, klar, aufrichtig	sucht Unterstützung und Versorgung durch Andere	Führt zu innerer Lähmung, Niedergeschlagenheit
„Die Hilflose“ kindlich	Aktiviert kompensatorische Anteile um sich zu helfen z.B. die „Coole“	Ich brauche Mut, Zuversicht und Unterstützung	überzeugend, fürsorglich, ausdauernd	sucht Verständnis und Zuwendung	Löst in Außenwelt Aggressionen aus, hält die Gesamtpersönlichkeit in Anhängigkeit, lädt zu weiteren Grenzverletzungen ein
<b>Täter-Introjekte</b>					
„KriegerIn“	Beschützt verletzte Anteile durch Positionswechsel: von der Opferidentität zum Aggressor; beruhigt z.B. „die Verletzte“ und „die Hilflose“...	Ich setze mich zur Wehr	Stark, selbstbewusst, frei	Vermittelt der Umwelt die Wehrhaftigkeit und sorgt für Grenzziehung	Verursacht Konflikte; Umwelt fühlt sich ungerecht behandelt, zieht sich zurück oder kämpft: Verlust von Zuwendung und Beziehung;
„Selbstentwertung“ verschiedene Altersstufen	Loyalität mit dem realen Täter unterstützt die Gesamtpersönlichkeit darin, der Erlittenen Erfahrung einen Sinn zu geben und soll „durch besseres Verhalten künftig besser schützen	Ich bin selbst verantwortlich	Unbestechlich, verantwortungsbewusst, unabhängig	stärkt Anerkennung, Aufmerksamkeit und Mitgefühl bei anderen	Schwächt Selbstbewusstsein, fördert Isolation und sozialen Rückzug
z.B. „Prostituierte“ oder „Promiskuitive(r)“ jugendlich, junge Erwachsene	Stärkt verletzte Anteile: durch Positionswechsel: Übernahme der Führungsposition (Kontrolle über Beziehungsgestaltung	Ich bin frei, ich habe die Kontrolle	Selbstbewusst, liebenswert, selbständig	Kontrolliert Beziehungsgestaltung zur Umwelt, hält sichernde Distanz zu anderen Menschen durch Unverbindlichkeit und rasche Beziehungswechsel	beeinträchtigt Kontaktaufnahme und die Erfahrung tragfähiger, näherer Beziehungen; löst Unverständnis, Ablehnung und Abwertung in der Umwelt aus

Nach der Exploration der Persönlichkeits-Anteile beinhaltet die therapeutische Arbeit mit den einzelnen Anteilen weitere folgende Schritte:

## 2. Kontaktaufnahme zu den Anteilen

- Ansprechen aller Anteile (Wertschätzung, Bitte um Kooperation, Verdeutlichung des therapeutischen Anliegens)
- Aktivierung von Teilen, die zunächst unzugänglich sind. Therapeutisch wichtig ist dabei, dass den Betroffenen bewusst wird, dass sie diese Anteile in sich tragen und dass diese zur Entwicklung der Symptomatik und damit zur Beibehaltung bestehender innerer Konflikte beitragen.

### 3. Stabilisierungsphase

- Wiederentdeckung und Ausbau von Selbstunterstützung, Selbstliebe und Selbstverantwortung:  
Mit Hilfe von Imaginationsübungen („sicherer innerer Ort“, „innere Helfer entwickeln“ / „innere Helfer um Unterstützung bitten“, „Tresor-Übung“) werden die inneren Anteile unterstützt: Bedürftige und ängstliche Anteile werden symbolisch in der Gegenwart „an den sicheren inneren Ort“ gebracht, dort versorgt und geschützt, was ihnen bei der Beruhigung (Symptomreduktion) hilft. Es werden ihnen imaginativ hilfreiche und verständnisvolle Helferfiguren zur Seite gestellt, die damit die Selbstkontrolle bzw. die Selbstwirksamkeit betonen und so die Bereitschaft und Fähigkeit zu selbstfürsorglichem Handeln stärken. Im Gegensatz zu den Erfahrungen der Vergangenheit (Hilflosigkeit, Einsamkeit, fehlende Unterstützung) kümmern sich in der Gegenwart zuverlässige Erwachsene (Betroffene und Therapeut) um innere verletzte oder bedürftige Anteile.
- Zugang zu bereits vorhandenen Ressourcen-Anteilen öffnen:  
Mit Hilfe von Imaginationsübungen (z.B. „der inneren Kraft / RatgeberIn begegnen“) und durch differenzierendes Betrachten des Alltagserlebens der Betroffenen wird nicht nur die symbolische, sondern auch die gute reale Befriedigung innerer Bedürfnisse unterstützt. Dazu wird immer wieder die Metapher der „inneren Bühne“ verwendet, um zu verstehen bzw. zu veranschaulichen, welche Persönlichkeitsanteile
  - sich mehr Fürsorge und Schutz wünschen,
  - diese Aufgabe übernehmen können ,
  - im Rahmen kompensatorischer Konfliktbewältigung „dagegen arbeiten“
  - welchen Täter-Introjekten der Entwicklung von Selbstverantwortung und Selbstfürsorge ablehnend gegenüberstehen.
- Ressourcen-Arbeit mit dem „inneren Kind“:
  - Die Betroffenen werden darin unterstützt, Kontakt zum inneren Kind zu entwickeln, in dem sie lernen, in allen Sinnes- und Wahrnehmungsbereichen positive erlebbare und erfahrbare kindgemäße (inneres Kind zwischen 3 - 11 Jahre) Aktivitäten durchzuführen. Diese Aktivitäten sollen mit wohlwollenden, geduldigen und liebevollen Gedanken an das Innere Kind verbunden sein.
  - Die Betroffenen üben den inneren Dialog mit Inneren-Kind-Anteilen und vermitteln diesen, dass sie jetzt als Erwachsene bereit sind, für diese kindlichen Anteile da zu sein und etwas Schönes Kindgemäßes miteinander zu erleben.
- Förderung der Kommunikation zwischen den einzelnen Persönlichkeitsanteilen:

Mithilfe von Imaginationen, die eine Art „Runder Tisch“ oder eine „Teile-Konferenz“ einführen, werden Persönlichkeitsanteile unterschiedlichen Alters zum Dialog untereinander angeregt. Dies dient dazu, möglichst alle Anteile kennenzulernen sowie ihre Empfindungsweise und ihre Anliegen verstehen zu können. Dabei wird in aller Regel zunächst deutlich, dass in den Betroffenen häufig traumabasierte Anteile die Steuerung des Gesamtsystems übernommen haben, um innere bzw. äußere Konflikte möglichst spannungsarm zu bewältigen und dabei das Erwachsenen-Ich nur unzureichend die „reife Kontrolle“ über das Geschehen hat. Symptomatisch ist häufig außerdem, dass die Betroffenen in der Gegenwart nun ebenfalls die schwachen, verletzten, kindlichen Anteile in sich ablehnen und „los werden“, zumindest sich aber nicht um sie kümmern wollen.

Nach der Exploration der Anteile und dem bereits eingeübten inneren Dialog mit einzelnen Anteilen, können schwierig erscheinende Themen, Fragen oder anstehende Entscheidungen aufgegriffen werden. In einer Art „Brainstorming“ werden Ansichten, Bedürfnisse und Ziele aller Anteile dazu erfragt. Es ist dann möglich, dass die „Konferenz-Teilnehmer“ untereinander und mit dem Erwachsenen-Ich so lange verhandeln, bis ein gemeinsames Ergebnis formuliert werden kann oder dass Erwachsenen-Ich nach Abwägung aller inneren Argumente eine altersadäquate und realitätsgerechte Entscheidung trifft.

- Zugang zum Trauma-Material
  - Über die Erinnerungen an schwierige frühere biografische Erfahrungen, die sich mittels Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmungen zeigen, werden die Betroffenen darin begleitet, in der Gegenwart nun die verdrängte Dimension der Belastung wahrzunehmen und dabei etwas über die Entstehung, die Bedeutung und die Bedürfnisse und Ziele dieser verletzten, ängstlichen Innere-Kinder-Anteile zu erfahren. Im Rahmen dieser Arbeit besteht dabei die Möglichkeit, die bislang zurückgehaltenen Empfindungen zu spüren. Damit wird die Voraussetzung dafür geschaffen, im Gegensatz zu damals, mittels Unterstützung von außen sowie Selbstfürsorge dieser Situation gewachsen zu sein und sie im Rahmen der Traumasynthese in die Biografie zu integrieren. Es findet damit durch die Unterscheidung von „hier und heute“ zu „dort und damals“ die emotionale und zeitliche Einordnung des traumatischen Geschehens auf der „inneren Bühne“ der Betroffenen statt.
  - Arbeit mit täterloyalen und täteridentifizierten Persönlichkeitsanteilen (Täterintrojekte)  
Anteile,, die in ihrem Denken, Fühlen und Verhalten
    - die innere Verkörperung des äußeren Täters (Selbstsucht, Entwertung, mangelnde Empathie) repräsentieren
    - sich durch Aggression gegen Unbeteiligte unbewusst gegen den Täter zur Wehr setzen
    - sich auf Seiten des Täters stellen, weil sie vernachlässigende und nicht vor dem Täter schützende Personen repräsentierenblockieren häufig den Ausstieg aus der Traumatisierung. Im Rahmen der Teile-Arbeit muss geklärt werden, ob sich diese Teile zur Kooperation bewegen lassen. Dies gelingt in der Regel dann, wenn sie im Sinne des „guten inneren Grundes“ eigentlich

die Betroffenen vor Ohnmachtsempfinden schützen wollen. Handelt es sich um hartnäckige Täterintrojekte, muss mithilfe von Imaginationen („Drachentötermethode“, „Schurken schrumpfen“) das jeweilige Täterintrojekt „unschädlich“ gemacht werden, damit sich Betroffene von der Bindung an den Täter lösen, sich befreien und sich wieder bestimmter Fähigkeiten (Schätze) bemächtigen.

- Im Rahmen der Traumasyntese mithilfe der Bildschirm-Technik (distanziertes Betrachten des traumatischen Ereignisses) wird das verletzte, ängstliche jüngere Ich vom Betroffenen nachträglich symbolisch aus der traumatischen Situation herausgeholt und in Sicherheit gebracht.

#### 4. Trauer, Abschied und Neuorientierung am Ende des therapeutischen Prozesses

Nach der Integration der traumatischen Erfahrungen erhalten die verschiedenen verletzten Anteile die Gelegenheit zu betrauern, welche Einschränkungen, Erschütterungen und Verluste sie aufgrund der traumatischen Erfahrungen erlitten haben.

Auch in dieser Phase der Therapie dienen Imaginationenübungen (z.B. „Aussöhnung mit sich selbst“, „Durch die Tür der Vergebung gehen“) dazu, noch bestehende innere Konflikte lösen zu helfen. Wertungsfrei und verständnisvoll gegenüber den eigenen inneren Anteilen sollen Betroffene Verantwortung für das damalige eigene Handeln (oder passiv bleiben) in der traumatischen Situation als existenzsichernde Überlebensstrategie in ihr Selbstbild integrieren lernen. Unterstützend sind dabei weitere Dialogarbeiten mit diesen Anteilen, die mitteilen können, welche „Voraussetzungen“ für die innere Aussöhnung noch bestehen.

Mithilfe der Ressourcen-Anteile wird daran gearbeitet, welche inneren Schlussfolgerungen die Anteile aus den Erlebnissen ziehen und welcher individuelle Sinnzusammenhang für das weitere Leben daraus abgeleitet werden kann (z.B. das eigene Dasein als wertvoll und schützenswert zu betrachten; das eigene Leben nach individuellen Vorstellungen positiv zu gestalten und sich als selbstwirksam zu erleben).

Am Ende der Therapie verfügen Betroffene über ein weitgehendes Bewusstsein und die Fähigkeit zu wertschätzender Akzeptanz ihrer unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile. Sie sind in der Lage, innere Konflikte, die aus divergierenden inneren Interessen heraus entstehen, zu erkennen und mithilfe innerer Dialoge zu lösen. Die Steuerungsfähigkeit der Erwachsenen-Anteile wird durch die weiterentwickelten Ressourcen-Anteile gestärkt und unterstützt, so dass die Betroffenen ihr Leben altersadäquat und realitätsgerecht gestalten können.

#### Schlussbemerkung:

Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen wird in diesem Beitrag als Modul der traumatherapeutischen Arbeit der Beratungsstelle vereinfacht dargestellt. Sie ist, als eigenständige Ego-State-Therapie in der Betrachtung bzw. Behandlung einzelner Persönlichkeitsanteile wesentlich detaillierter und komplexer.

Wer Interesse an der Vertiefung der Inhalte der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen hat, findet in der nachfolgenden Literaturliste entsprechende Materialien.

## Literatur

Diagramm Teile-Arbeit

Skript Psychotraumatologie und Psychotraumatheorie nach dem KReST-Modell (Körper-, Ressourcen- und Systemorientierte Traumatherapie), Lutz Besser, zptn

Handbuch Traumakompetenz , Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik

Lydia Hantke, Hans J. Görges,

Junfermann-Verlag

Innere Kinder, Täter, Helfer & Co, Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst

Jochen Peichl

Klett Cotta, Leben lernen

Jedes ich ist viele Teile;

Jochen Peichl

Kösel Verlag

Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie

PITT – Das Manual

Luise Reddemann

Klett Cotta, leben lernen

Ego-States, Theorie und Therapie;

John G. Watkins, Helen H. Watkins

Carl Auer – Systeme Verlag

Wege der Trauma-Behandlung, Trauma und Traumabehandlung, Teil 2

Michaela Huber

Junfermann Verlag

Das verfolgte Selbst

Strukturelle Dissoziation. Die Behandlung chronischer Traumatisierung

Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis, Kathy Steele

Junfermann Verlag

