

**Einsatzmöglichkeiten von Handpuppen in der Sozialen Arbeit –  
Inneren Anteilen Ausdrucksmöglichkeiten schaffen**

**Bachelorarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Bachelor of Arts  
(B.A.)**

Hochschule Merseburg  
Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur  
Studiengang Soziale Arbeit  
Sommersemester 2021

Vorgelegt von  
**Pia Marie Wischmeyer**

Geboren am: 20.11.1996  
Matr.-Nr. 25495  
E-Mail: pia\_marie.wischmeyer@stud.hs-merseburg.de  
Fachsemester: 6

Abgabedatum: 28.08.2021

Erstgutachter: Prof. Dr. Christian Paulick  
Zweitgutachterin: Prof. Dr. Sabrina Amanda Hancken

## **Gendererklärung**

In der vorliegenden Arbeit wurde gegendert. Es wurde versucht, sofern es möglich ist, wurde die genderneutrale Form gewählt. Ansonsten entschied ich mich für die Gendervariante mit dem Sternchen, um die Vielfalt der Geschlechter aufzuzeigen. Das Sternchen umfasst auch Menschen, die sich zu keinem Geschlecht zuordnen möchten.

Es ist anzumerken, dass Zitate nicht nachträglich gegendert wurden, sondern im Ursprung zitiert werden.

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>2. Hintergrund der Ego-State-Therapie</b>	<b>7</b>
2.1. Entstehung von Ego-States . . . . .	9
2.2. Entstehungsprozess bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu Erwachsenen . . . . .	11
2.3. Handlungshinweise zur Arbeit mit Bühnen und dem sicheren Ort . . . . .	12
2.4. Kategorien von Ego-States . . . . .	14
<b>3. Grundlagen zu traumatischen Erlebnissen</b>	<b>19</b>
<b>4. Beziehungsgestaltung innerhalb einer Beratung</b>	<b>21</b>
<b>5. Handpuppen</b>	<b>23</b>
5.1. Tierhandpuppen . . . . .	24
5.2. Formen von Handpuppen . . . . .	24
5.3. Möglicher Ablauf einer Beratung . . . . .	25
5.4. Arbeit mit Handpuppen am Beispiel Familiensystem . . . . .	28
<b>6. Die Besonderheit von Handpuppen im Kontext der Beratung</b>	<b>30</b>
<b>7. Kritik</b>	<b>31</b>
<b>8. Fazit</b>	<b>32</b>
<b>Literatur</b>	<b>35</b>

## 1. Einleitung

Schon in frühen Lebensjahren haben viele von uns höchstwahrscheinlich die Begegnung mit Handpuppen gemacht. Meist war im Kindergarten ein Puppentheater anzutreffen, mit dem Geschichten erzählt werden konnten. Wir können uns dieses Spiel anschauen, aber auch selbst in die Welt der Fantasie eintauchen und den Puppen mit unseren Händen und Stimmen Lebendigkeit einhauchen. Im späteren Verlauf hat vielleicht eine Handpuppe in der Schule den Lehrenden beim Vermitteln des Unterrichtsstoffes in Englisch geholfen und so den Einstieg in eine neue Sprache erleichtert. Außerdem kann eine Plüschtierfigur beim Vermitteln des korrekten Zähneputzens helfen, wenn die/der Zahnärzt\*in in die Schule kam. Auch zu Hause im Kinderzimmer sind Handpuppen zu finden, ob als treuer Begleiter in der Funktion eines Kuscheltieres oder als Puppe, die zum Spielen heraufgeholt wird und solange in der Kiste auf den großen Moment wartet. Diese begleiten uns oft ein Leben lang und tauchen in den verschiedensten Momenten wieder auf, zum Beispiel, wenn wir selbst Eltern werden oder uns um andere Kinder kümmern. Aber auch als älterer Mensch im Pflegeheim kann uns eine Handpuppe begegnen. Möglicherweise haben wir zu dem Zeitpunkt vieles vergessen, wobei die Puppe beim Wachrütteln von Erinnerungen behilflich sein kann.

Auch wenn man als erwachsene Person Handpuppen über den Weg läuft, üben sie eine Faszination aus - es ist, als würde das Kind, das im Herzen geblieben ist, in den Vordergrund rücken und den Tieren und Fabelwesen Leben verleihen. Dieses Rufen nach Spielen und Fantasie kann einem kindlichen Anteil zugeordnet werden. Ähnlich wie mit den Handpuppen, die uns durch das Leben begleiten, verhält es sich mit den Anteilen, welche als Ego-States bezeichnet werden. Diese kennzeichnen die unterschiedlichen inneren Anteile des Menschen. Die Ego-State-Therapie ist eine Form der Unterstützung, um innere Prozesse sichtbar zu gestalten. Es wird davon ausgegangen, dass jede Person über verschiedene Anteile verfügt und diese auf unterschiedliche Weise entstehen können. Zur besseren Einordnung existieren Kategorien, die in dieser Arbeit erläutert werden.

Die Fragestellung, die im Mittelpunkt dieser Arbeit steht, ist folgende: Welche Aufgaben können Handpuppen in der Arbeit mit Ego-States bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen übernehmen?

Es soll demnach herausgefunden werden, wie Handpuppen eine Form der Verbildlichung von inneren Prozessen darstellen können und ob dies bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die gleiche Vorgehensweise ist. Obwohl der Ansatz der Ego-State-Therapie, wie der Name schon deutlich zeigt, aus dem therapeutischen Spektrum stammt, soll

in dieser Arbeit ein Bezug zur Sozialen Arbeit hergestellt werden. Es wird demnach kein Unterschied zwischen Therapie und Beratung gemacht, da beide Berufsgruppen Anteilarbeit leisten. Im Rahmen einer Therapie wird häufig von Patient\*innen statt von Klient\*innen gesprochen. Zudem wird die beratende Person als Therapeut\*in betitelt. Da auch Literatur aus dem therapeutischen Bereich verwendet wurde, sind in dieser Arbeit die Begriffe Therapeut\*in und Berater\*in sowie Patient\*in und Klient\*in gleichgesetzt. Besonders der systemische beziehungsweise der hypnosystemische Ansatz, welcher in beiden Bereichen häufig Anwendung findet, ist ein großer Bestandteil im Kontakt mit Ego- States.

Es wird mit dem Hintergrund der Ego-State-Therapie und allgemeinen Informationen begonnen. In diesem Kapitel werden unter anderem Helen und John Watkins vorgestellt, die als wesentliche Begründer\*innen der Theorie gelten. Außerdem werden Kai Fritzsche und Jochen Peichel thematisiert, da beide die Entwicklung im deutschen Raum maßgeblich voran getrieben haben. Es gibt noch wesentlich mehr Personen, die einen Beitrag zum Konzept haben. Jedoch werden diese zum Teil nur am Rande erwähnt, da die Thematik in dieser Arbeit nicht vollständig mit allen Autor\*innen behandelt werden kann. Weiter wird der Entstehungsprozess von Anteilen im Allgemeinen erläutert, um anschließend Unterschiede zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen treffen zu können beziehungsweise zu sehen, ob überhaupt welche existieren. In beiden Kapiteln sind Empfehlungen enthalten, die Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. In Beratungssituationen kann schnell ein unangenehmes Gefühl auftreten. Persönliche Gedanken, für die es bis dahin keinen Gesprächsraum gab, können als Thema vorkommen. Um eine vertraute Atmosphäre herzustellen, ist die Erschaffung eines sicheren Ortes von Bedeutung. Was genau dafür relevant ist und wie dies am besten geschehen kann, wird in diesem Kapitel behandelt.

Jeder der Anteile hat durch die bisherigen Erlebnisse eine eigene Geschichte. Aufgrund dessen gibt es verschiedene Arten von Ego-States, die alle unterschiedliche Wünsche, Träume und Ängste haben. Durch die Einordnung in Kategorien, die keinesfalls fest ist, kann eine gezieltere Konzentration auf die einzelnen Anteile erfolgen.

Traumatische Erlebnisse können eine von mehreren Möglichkeiten sein, warum Ego-States entstehen. Aus diesem Grund folgt ein kleiner Einblick, was darunter zu verstehen ist. Im fünften Kapitel lassen sich wichtige Hinweise für die Praxis finden. Beispielsweise werden Hinweise zu einer angenehm gestalteten Arbeitsatmosphäre genannt. Zusätzlich wird das Eingehen auf die Bedürfnisse von Klient\*innen thematisiert. In diesem Zusammenhang lassen sich die fünf Ebenen der Beziehung in den Fokus setzen.

Im zweiten Teil der Arbeit geht es um Handpuppen. Zuerst werden diese allgemein thematisiert, um folgend den Fokus auf Tierhandpuppen zu legen. Anschließend werden die verschiedenen Arten von Puppen genannt, um die Vielfältigkeit zu verdeutlichen.

Alle Informationen zum Thema Handpuppen und Ego-States werden im Kapitel „Möglicher Ablauf einer Beratung“ mit Handlungstipps für die Praxis verknüpft. Um zu verdeutlichen, dass die Methode nicht nur im Kontakt mit einzelnen Personen angewendet werden kann, wird auf die Arbeit mit weiteren anwesenden Personen eingegangen. Dazu wurde sich für das Beispiel Familiensystem entschieden.

Zum Ende hin wird nochmals die Besonderheit an der Arbeit mit Handpuppen verdeutlicht. Wie bei allen Modellen und Konzepten gibt es auch hier Punkte zu kritisieren. Ein paar dieser Kritikpunkte werden im folgenden Kapitel verdeutlicht.

Die Arbeit kann nur einen Einblick geben, da die Thematik vielfältig ist, es kein richtig und falsch gibt. Außerdem gibt es viele Ansätze und Weiterentwicklungen, die individuell angepasst werden müssen, wobei unter anderem abhängig von der Situation, der Problematik, der Personen und der unterschiedlichen Lebensphase ist. Dies macht deutlich, wie zu Beginn der Arbeit erwähnt, dass Handpuppen ein Leben lang eingesetzt werden können.

## 2. Hintergrund der Ego-State-Therapie

Da sich die Arbeit mit Handpuppen innerhalb des vorliegenden Werkes auf die inneren Anteile eines Menschen fokussiert, wird zuerst erklärt, was darunter zu verstehen ist und wie der generelle Ansatz des Konzeptes ist.

Neben der Sozialen Arbeit ist die Sichtweise der inneren Anteilen unter anderem auch in der Psychotherapie weit verbreitet. Es wird davon ausgegangen, dass die Persönlichkeit eines Menschen aus verschiedenen Anteilen besteht. Diesen ist man sich jedoch nicht immer bewusst, beziehungsweise kennt man oft nicht alle einzelnen. Es gibt ungeliebte Anteile, die wenig Zuwendung bekommen. Mit diesen ist der Umgang oft schwerer, da die Akzeptanz fehlt (vgl. Fritzsche 2017, S. 36). Die Interpretation, was genau Anteile beziehungsweise Ego-States sind, ist umstritten. Aufgrund dessen gibt es verschiedene Autor\*innen mit differenzierten Ansätzen zum Prozess der Entstehung und zur Arbeit mit ihnen (vgl. ebd., S. 24). Es ist anzumerken, dass es sich dabei um kein festes Konstrukt handelt und individuell auf die Klient\*innen angewendet werden kann. Ziel ist es, die verschiedenen Anteile anzunehmen, zu verstehen und zusammenzuführen (vgl. ebd.). In der Literatur ist im Zusammenhang mit den inneren Anteilen häufig der Begriff des „inneren Teams“ (Scherwath und Friedrich 2012, S. 127) zu finden. Die Beschäftigung mit dem „inneren Team“ (ebd., S. 129) kann Prozesse sichtbar machen und dabei helfen das Verhalten besser zu verstehen.

Jedes Individuum, egal wo es aufgewachsen ist, verfügt über Ego-States (vgl. Fritzsche 2017, S. 24). Insgesamt kann der Ansatz als Methodik dienen, um unter anderem Verhalten, Charakter und Handeln erklärbar zu machen. Gleichzeitig kann es für Ratsuchende und die/den Berater\*in einen Einblick in die Vorgänge des Innenlebens bieten (vgl. Peichl 2017, S. 22).

In dieser Arbeit wird sich vorrangig auf den Ansatz nach John und Helen Watkins fokussiert, da sie zum einen als Vorreiter\*innen fungieren und sich zudem dieser Ansatz in der „psychotherapeutischen Traumaarbeit“ (Scherwath und Friedrich 2012, S. 127) durchsetzen konnte. Es ist zu erwähnen, dass traumatische Erlebnisse nicht der einzige Grund für die Entstehung von Anteilen sind. Daher ist der Ansatz vielfältig einsetzbar. Das Konzept von Helen und John Watkins wurde etwa 1980 entwickelt und baut auf ein Konzept von Paul Feder und seinem Gehilfen Edoardo Weiss auf, der ein „Energimodell vorschlug, das Ego-States innerhalb des Egos erfasste“ (Peichl 2017, S. 48). Watkins und Watkins entwickelten das Modell weiter und es entstand eine Form von „hypnoanalytischer Therapie“ (Peichl 2017, S. 48), welches als Ego-State-Therapie bekannt wurde.

Im deutschen Raum entwickelte Dr. med. Jochen Peichel das Modell nach Watkins und Watkins weiter (vgl. Scherwath und Friedrich 2012, S. 127). Einer seiner Schwerpunkte in der Arbeit liegt auf Trauma und dissoziativen Störungen (vgl. Peichl 2017, S. 1). Ein weiterer großer Vertreter und Weiterentwickler der Ego-States-Therapie in Deutschland ist Kai Fritzsche. Er ist Psychologischer Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt auf Traumafolgestörungen (vgl. Fritzsche 2021, S. 328).

Für Ego-States beziehungsweise Anteile gibt es viele verschiedene Definitionen. Die von Watkins und Watkins ist am bekanntesten. Sie definieren wie folgt:

„Ein Ich-Zustand kann definiert werden als organisiertes Verhaltens- und Erfahrungssystem, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip zusammengehalten werden und das von anderen Ich-Zuständen durch eine mehr oder weniger durchlässige Grenze getrennt ist“ (Watkins u. a. 2003, S. 45).

Daraus lässt sich ableiten, dass Anteile verschiedene Einflüsse sammeln und daher symbolisch als Kiste für die Aufbewahrung betrachtet werden können. Es ist erkennbar, dass eine Beeinflussung durch andere Ego-States erfolgen kann (vgl. Peichl 2017, S. 44–45). Krankheitswert hat das Vorhandensein von Anteilen jedoch nur, wenn diese nicht der eigenen Person zugeordnet werden können, beziehungsweise wenn keine Zusammenarbeit zwischen ihnen stattfindet – sie getrennt voneinander existieren und mehrere Teilpersönlichkeiten anstelle einer einzelnen existieren. In einem solchen Fall würde von einer dissoziativen Störung gesprochen werden. Mithilfe der Ego-State-Therapie soll sich ein Austausch zwischen den Anteilen ergeben und so eine Zusammenarbeit entstehen (vgl. ebd., S. 49).

Jede der Definitionen von Ego-States ist verschieden, setzt den Fokus anders und alle haben ihre Berechtigung. Als sehr passend wurde die Definition von Claire Frederick empfunden. Sie beschreibt Ego-States als „kreative Ausgestaltungen sowohl des Gehirns als auch der Persönlichkeit im Bemühen des menschlichen Organismus, durch die Welt zu kommen, in der er lebt“ (Frederick 2007, S. 19). Diese Definition verdeutlicht, dass Ego-States bei jedem entstehen können und vielfältig zu betrachten sind.

Um eine Arbeit mit Anteilen zu erreichen, kann der systemische Ansatz verwendet werden. Mithilfe dieser Fragetechniken wird ein Perspektivenwechsel angeregt und kann helfen die anderen Teile besser zu verstehen (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 81). Anhand von Skalierungsfragen kann zum Beispiel die Angst eines Anteils bildlich dargestellt werden. Dazu kann ein Luftballon verwendet werden, der die Größe der Angst symbolisiert. Wenn keiner vorhanden ist, kann auch eine Liste mit Zahlen Anwendung finden und die 10 als die größte Angst festgelegt werden. Zirkuläre Fragen



wie zum Beispiel „Was würde der Innere Kritiker zu dieser Situation sagen“ können dabei helfen, eine andere Sichtweise einzunehmen (vgl. Patrzek 2017, S. 27–28). Es gibt noch andere systemische Fragetechniken, die verwendet werden können. Diese können in dem Buch von Andreas Patrzek nachgelesen werden.

Die Anteile sind sehr individuell, passen nicht in die Einordnungen von „Kinder-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich“ (Peichl 2017, S. 46) und trennen sich daher von dem Ansatz der „Transaktionsanalyse“ (ebd., S. 46) ab. Unter dieser Analyse versteht sich eine Theorie zur Persönlichkeit des Menschen. Sie wurde von Eric Berne entwickelt und seitdem weiterentwickelt (vgl. ebd.).

Jeder dieser Anteile verfügt über eine eigene Vergangenheit und ist somit individuell mit Wünschen, Träumen und Bedürfnissen (vgl. Phillips und Frederick 2003, S. 93) ausgestattet. Dieser Teil grenzt die Ego-State-Therapie von der Transaktionsanalyse ab, da die Einzigartigkeit dieser Anteile sich in keine vorgefertigten Formen einordnen lässt.

Es lässt sich feststellen, dass Anteile in jedem und jeder Person vorhanden sind. Der Ansatz des Ego-State Konzeptes kann dazu beitragen, die inneren Anteile sichtbar zu machen und sich deren bewusst zu werden. Um mit Anteilen in den Kontakt zu treten, kann ein Perspektivenwechsel helfen, welcher möglicherweise mit Hilfe von systemischen Fragen erreicht wird.

## **2.1. Entstehung von Ego-States**

Nachdem bereits ein grober Überblick über die Frage gewonnen wurde, was Ego States sind, stellt sich die Frage, wie sie entstehen können.

In der Arbeit mit Anteilen geht es nicht darum ob sie wirklich vorhanden sind, sondern die Fähigkeiten sichtbar zu machen und die Zustände verständlich zu gestalten (vgl. Peichl 2017, S. 47–48).

Der fortlaufende Abschnitt beschäftigt sich mit der Entstehung von Ego-States allgemein, welche sich auf Publikationen von Klaus Grawe zurückführen lassen.

Anteile können in jedem Lebensalter und in den unterschiedlichsten Situationen entstehen (vgl. Fritzsche 2017, S. 17). In einem späteren Abschnitt werden die relevanten Punkte in der Entstehung im Kinder- und Jugendalter im Vergleich zum Erwachsenenalter dargestellt.

Grawe beschreibt, dass alle Menschen vier psychische Grundbedürfnisse haben, die lauten:

- „ein Bedürfnis nach Orientierung, Kontrolle und Kohärenz
- ein Bedürfnis nach Lust
- ein Bedürfnis nach Bindung
- ein Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung“ (Fritzsche 2017, S. 26).

Inwieweit sich psychische Vorgänge zueinander kompatibel verhalten und wie Abläufe funktionieren, bezeichnet Grawe als „Konsistenzregulation“ (ebd.) Um diese Vorgänge zu bewältigen, hat jede Person eigene Techniken, die dabei helfen, einen Zusammenhalt zu erreichen. Obwohl die Grundbedürfnisse dieselben sind, ist das Bestreben ein anderes. Ego-States können bei der Bewältigung dieser Abläufe helfen und somit die Basisversorgung sichern. Die Anteile verfolgen demnach eine innere Aufgabe. Diese Anforderung entsteht durch ein nicht erfülltes Grundbedürfnis, welches als Gefahr für die eigene innere Welt betrachtet wird. Dies wird nicht immer bewusst bemerkt. Wenn ein Anliegen nicht erfüllt werden kann oder etwas anderes dafür vernachlässigt wird, können daraus negative Folgen resultieren, woraus über längere Zeit eine Störung der Verhaltensweisen entstehen kann.

Um ein Bedürfnis notdürftig zu vertreten, kann dies von einem anderen Anteil übernommen werden. Wenn ein anderer Anteil den Auftrag übernimmt, wird dieser wahrscheinlich selbst Hilfe benötigen, da die eigenen Wünsche und Begehren nicht mehr vollständig erfüllt werden können. Es kann sein, dass die Nichterfüllung bereits in der Vergangenheit begann und bis ins spätere Alter fortführt. Anteile, die Aufgaben übernommen haben, können sich daran gewöhnt haben oder sich gar nicht mehr über die zusätzlichen Aufgaben bewusst sein. Für die Person selbst kann es über die lange Zeit eine Gewöhnung sein, da keine anderen Umstände mehr gekannt werden. Als Beispiel lässt sich das Bedürfnis nach Nähe anbringen. Wenn dies über Jahre nicht gestillt werden konnte oder unangenehme Erfahrungen erlebt wurden, kann es dazu führen, dass keine Nähe oder wenn nur erschwert zugelassen werden kann. Für die Betroffenen kann dies sehr verletzend sein, da sie sich nicht geliebt oder gewollt fühlen können. Es nicht immer einfach den Grund für das Verhalten herauszufinden, da dieser lange in der Vergangenheit liegen kann (vgl. ebd., S. 26-29).

Ziel der Ego-State-Therapie ist es diesem entgegenzuwirken. Anteile sollen Techniken erlernen, um ein Verlangen zu erfüllen und dabei möglichst wenige negativen Folgen für weitere Anteile oder die Person allgemein hervorrufen (vgl. ebd.).

Wie bereits erwähnt können Ego-States auf den unterschiedlichsten Wegen entstehen. Nach Watkins und Watkins gibt es drei Kategorien zur Bildung. Als erste Kategorie wird die „Differenzierung“ (Watkins u. a. 2003, S. 51) genannt. Damit sind Ego-States gemeint, die im Laufe des Lebens und bereits vor der Geburt entstehen. Diese sind beeinflusst von äußeren Einflüssen der Umgebung, wie beispielsweise dem sozialen Umfeld und dem gesellschaftlichen Handeln (vgl. Fritzsche 2017, S. 28). Als zweiten Punkt bezeichnen sie die „Introjektion“ (Watkins u. a. 2003, S. 52). Darunter lässt sich das Beschäftigen mit psychischen Situationen von anderen Menschen, welche meist unbewusst mit aufgenommen werden und Einfluss auf das eigene Sein haben, beschreiben. Abhängig ist dies von der Emotionalität der Beziehung gegenüber dem anderen Individuum. Je stärker diese ist, desto stärker ist die Beeinflussung (vgl. Fritzsche 2017, S. 28). In der dritten Kategorie benennen Watkins und Watkins die „Traumatisierung“ (Watkins u. a. 2003, S. 53) als Grund für die Entstehung von Ego-States. Anteile können, wie schon erwähnt, bei dem Erleben einer traumatischen Situation entstehen. Diese Auflistung der Entstehungsgründe verdeutlicht, dass jeder und jede welche besitzt und sie aus den verschiedensten Umständen entstehen können. Jeder Ego-State hat seinen eigenen Entstehungshintergrund und selbst wenn dieser derselbe ist, sind die Anteile verschieden.

## **2.2. Entstehungsprozess bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu Erwachsenen**

Nachdem allgemein die Entstehung von Ego-States erläutert wurde, sollen jetzt verschiedene Punkte zur Herausbildung im Kinder- und Jugendalter, sowie im Erwachsenenalter beleuchtet werden. Es sollen Unterschiede zum Prozess im Erwachsenenalter verdeutlicht und so aufgezeigt werden, warum eine Zusammenarbeit in beiden Bereichen von Bedeutung ist, beziehungsweise warum Berater\*innen auf beides vorbereitet sein sollten.

Wenn eine belastende Situation für die Kinder oder Jugendlichen entsteht, ist ein eingreifen von beratenden Personen nicht immer möglich. Dies bedeutet, dass der Prozess eventuell nur beobachtet werden kann. Dass ein Handeln nicht immer direkt möglich ist, kann beispielsweise an der häuslichen Situation, an dem Verhalten von Eltern und Umfeld oder aber auch an der fehlenden Netzwerkarbeit liegen. Wenn jedoch ein Eingreifen möglich ist, kann es Auswirkungen für das weitere Leben der betroffenen Person haben (vgl. Fritzsche 2017, S. 17–18). Wenn das Ereignis noch nicht lange zurückliegt, sind die „pathologischen Symptome“ (ebd., S.18) noch nicht gefestigt. Kinder und Jugendliche haben so die Möglichkeit, mit ihren Ego-States besser zurechtzukommen. Durch die Nähe zum Entstehungsprozess haben sie die Chance, neue Erlebnisse in Bezug auf sich selbst

und andere zu machen. Die Vor- und Nachteile zur direkten Arbeit am Entstehungsprozess sollten von beratenden Personen unbedingt beachtet werden, um Kindern und Jugendlichen ein adäquates Hilfs- und Unterstützungsangebot zu bieten (vgl. Fritzsche 2017, S. 17–19).

Bei der Arbeit mit erwachsenen Personen ist es für die beratende Person wichtig zu wissen, dass es sich nicht ausschließlich um Ego-States aus der Kindheit handelt. Zudem haben die Anteile ein unterschiedliches Alter und andere Erlebnisse durchlebt. Ein wichtiger Teil in der Therapie und Beratung ist laut Fritzsche das „nachträgliche Nähren“ (Fritzsche 2021, S. 258). In der Kindheit und Jugendzeit hat meist keine Umsorgung stattgefunden. Mithilfe von Therapie und Beratung wird versucht dies aufzuarbeiten. Das Wort nachträglich kann hierbei eigentlich auch unbeachtet bleiben, da die Anteile das Bedürfnis auch in der Gegenwart haben. Hierbei gibt es einen Unterschied in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu erwachsenen Personen. Bei Kindern und Jugendlichen liegt das Ereignis meist noch nicht lange zurück und die Bedürfnisse sind somit leichter zu erkennen (vgl. Fritzsche 2017, S. 19–21). Erwachsene hingegen sind oft nicht in der Lage klar zu kommunizieren, welches Ego-State welches Bedürfnis hat. Dies gilt es herauszufinden, wobei das „nachträgliche Nähren“ (Fritzsche 2021, S. 258) eine große Rolle spielt.

Zusammenfassend lässt sich beschreiben, dass beratende Personen sowohl auf Kinder und Jugendliche wie auch Erwachsene eingehen sollte, da immer unterschiedliche Altersstufen im Raum vorhanden sind und beispielsweise Kinder und Jugendliche Anteile haben, die durch „Introjektion“ (Watkins u. a. 2003, S. 52) entstanden sind, die sehr erwachsen wirken können. Trotz dessen können sie nicht das gleiche Angebot bekommen und in der Arbeit befinden sich unterschiedliche Schwerpunkte. Bei der Beratung mit Kindern und Jugendlichen steht im Vordergrund, Merkmale zur Herausbildung aufzudecken. Bei Erwachsenen hingegen ist es wichtig, dass auf kindliche Ego-States eingegangen werden kann, da diese nicht immer mit Erwachsenen kommunizieren können (vgl. Fritzsche 2017, S. 21). Ein Austausch beider Bereiche ist daher von enormer Wichtigkeit.

### **2.3. Handlungshinweise zur Arbeit mit Bühnen und dem sicheren Ort**

Nachdem im vorherigen Abschnitt die Entstehungsprozesse erläutert wurden, kann daraus erkannt werden, dass besonders bei Traumatisierungen das Vertrauen zu anderen schwer fällt, da dies durch Situationen zerstört worden sein kann. Aber auch Menschen ohne traumatische Erlebnisse haben Schwierigkeiten sich zu öffnen und über sich zu sprechen. Das Prinzip der inneren Bühnen kann helfen, Prozesse von innen nach außen

und umgekehrt sichtbar zu machen. Mit dem sicheren Ort kann in der Beratung eine vertraute Atmosphäre entstehen.

Um das System der Bühnen besser greifbar zu machen, hilft die Vorstellung von einem Festival mit unterschiedlichen Bühnen und Interpret\*innen. Diese Ansicht hilft beim Verständnis, wer etwas zu sagen hat und wer sich eher im Hintergrund aufhält. Wer hält das System zusammen und sorgt dafür, dass es nicht zusammenbricht? Die Prinzipien der Bühnen helfen, einen Zugang zum Inneren der Klient\*innen zu bekommen (vgl. Fritzsche 2021, S. 101–102). Es gibt verschiedenen Arten von Bühnen. Fritzsche benennt: „die Inhaltsbühne und die Beziehungsbühne, die innere und die äußere Bühne, die Bühnen der Vergangenheit und Gegenwart bzw. die der Gegenwart und der Zukunft“ (ebd., S.102). In dieser Arbeit werden nur die Verbindungen zwischen der inneren und der äußeren Bühne benannt, da diese eine Sonderform in der Beratung haben. Das Arbeiten mit den beiden Bühnen verbindet verschiedene Ansätze aus dem psychologischen Bereich miteinander. Die Ego-State-Therapie verbindet beide Bühnen miteinander. Auf der äußeren Bühne findet alles statt, was im Umfeld der/des Klient\*in passiert, wodurch Konflikte sichtbar werden und Strategien zu Lösungen gefunden werden kann. Ein Wechsel zur inneren Bühne kann helfen nicht den Überblick zu verlieren und die Ursachen zu verstehen. Auf der inneren Bühne befindet sich alles, worüber sich die/der Ratsuchende Gedanken macht (vgl. ebd., S.114-115).

Um von der äußeren Bühne mit der inneren zu kommunizieren, gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten, die hier kurz skizziert werden. Bei der ersten Vorgehensweise befindet sich auf der äußeren Ebene ein Konflikt, für den Lösungsmöglichkeiten gefunden werden sollen. Der Fokus wird auf die innere Bühne gerichtet, um zu sehen, welcher Anteil welche Aufgaben hat. Es wird die allgemeine Kommunikation und Stimmung im System betrachtet. Wer setzte sich durch und wer ist eher im Hintergrund? Die oder der Berater\*in hat die Möglichkeit einen Einblick zu bekommen, wie sich die Anteile in bestimmten Situationen verhalten und welche Mechanismen angewendet werden. Auf diesem Weg können Ego-States entdeckt werden, die bei der Lösung des Konflikts auf der äußeren Ebene helfen können. Außerdem wird der Hilfebedarf der einzelnen Anteile sichtbar (vgl. ebd., S. 115-116). Der zweite Weg bezieht sich auf die Situation und wie welche Anteile auf diese reagieren. Wer sagt was und wie wird gehandelt? Bei beiden Ansätzen ist zu beachten, dass nicht die Lösung an sich im Vordergrund steht, sondern der Prozess der Findung (vgl. ebd., S.116).

Um von der inneren auf die äußere Bühne zu kommunizieren, ist die Vorgehensweise ähnlich. Manchmal ist die zu beratende Person in sich gekehrt und es könnte der Eindruck

entstehen, dass keine Kommunikation nach außen gewünscht ist, da diese als bedrohend für das innere System empfunden wird. In einer solchen Situation sollte mit Vorsicht agiert werden, um die Person und ihre Anteile nicht zu verschrecken. Auch hier gilt es herauszufinden, wer auf der inneren Bühne spielt und wer sich wie verhält. Es kann Anteile geben, die über Fachwissen verfügen und sehr nützlich für den Prozess sein können. Aber auch schüchterne oder verletzbare Ego-States sollten gesehen werden, um ihnen einen Schutzraum zu bieten. Bei diesem Vorgehen kann es hilfreich sein, bildlich den Vorgang zu skizzieren, dabei können unter anderem Handpuppen eine gute Unterstützungsmöglichkeit bieten (vgl. Fritzsche 2021, S. 117).

Damit eine Arbeit mit der inneren und äußeren Bühne stattfinden kann, ist ein sicherer Ort für das innere Team von enormer Wichtigkeit. Die zu beratende Person soll sich sicher fühlen. Diese Suche nach dem sicheren Ort kann von Anteilen übernommen werden. Wenn diese es nicht allein schaffen, kann die beratende Person dabei unterstützen. Es kann auch mehrere sichere Orte geben, da jeder Anteil im inneren Team eigenen Vorlieben hat (vgl. Huber 2011, S. 102–103).

Es lässt sich zusammenfassen, dass die Findung eines sicheren Ortes eine Notwendigkeit für die Beratung darstellt. Nur wenn dies gegeben ist und eine vertrauensvolle Atmosphäre vorhanden ist, kann eine Arbeit mit den verschiedenen Bühnen stattfinden. Durch die Arbeit mit der inneren und der äußeren Bühne kann ein Austausch stattfinden. Anteile auf der einen Bühne wissen etwas, was die auf der anderen nicht wissen und so kann ein gegenseitiges Helfen entstehen. Das Wissen aus diesem Kapitel ist wichtig für eine spätere Beratungssituation.

#### **2.4. Kategorien von Ego-States**

Im vorherigen Kapitel wurden die Bühnen allgemein thematisiert. In diesem Abschnitt wird auf die Vielfältigkeit der Ego-States eingegangen. Diese befinden sich alle auf einer der genannten Bühnen.

Ego-States lassen sich nur schwer in Gruppen einordnen, da sie sehr individuell sind, von Mensch zu Mensch unterschiedlich auftreten und zudem von jedem und jeder anders verstanden werden. Die einzelnen Gruppen, die im folgenden vorgestellt werden, sind Versuche der Einordnung. Kategorien bieten den Vorteil, sich vielleicht besser etwas darunter vorzustellen und einen groben Überblick zu bekommen. Was bei allen Ansichten gleich ist, ist das Ziel: Es soll versucht werden innere Anteile kennenzulernen, zu verstehen und wenn möglich zu unterstützen. Wenn jedoch allein in Schubladen gedacht wird, besteht die Möglichkeit, dass der Mensch nicht mehr als Individuum betrachtet

wird, sondern versucht wird, ihn in eine vorgefertigte Form zu ordnen. Die genannten Klassen sind keinesfalls fest, sondern als variabel zu betrachten, zudem ist nicht immer eine genaue Einordnung möglich. Die Obergruppierungen gliedern sich zudem in weitere Untergruppierungen auf (vgl. Fritzsche 2017, S. 29).

Nach Fritzsche gibt drei grobe Kategorien von Ego-States:

1. „grundsätzlich ressourcenreiche Ego-States
2. verletzte Ego-States
3. verletzende, destruktiv wirkende Ego-States “ (Fritzsche 2021, S. 74).

Anzumerken ist hier, dass die Kategorien „verletzte und verletzende Ego-States“ (ebd., S. 74)) von Luise Reddemann übernommen wurden, da Fritzsche dies Gruppierung für die praktische Arbeit als passend empfand <sup>1</sup>.

Die Klasse der „grundsätzlich ressourcenreichen Ego-States“ (ebd., S.74) teilen sich auf in:

1. „Ego-States der inneren Stärke
2. innere Helferinnen und Helfer
3. innere Beobachterinnen und Beobachter “ (ebd., S.74).

Alle der genannten inneren Anteile haben einen großen Bereich in den Ressourcen des Individuums. Wichtig ist dabei zu beachten, dass die Ressourcen nicht immer direkt erkennbar sind, sondern auch versteckt auftreten können. Es ist eine Aufgabe in der Arbeit, die ressourcenreichen Anteile sichtbar zu machen. Demnach kann auch negatives Verhalten eine Ressource sein. So kann beispielsweise bei einer Person, die öfter unter Wutausbrüchen leidet, es als positiv anerkannt werden, dass Gefühle geäußert werden können. Anteile, die über eine Ressource verfügen, werden zudem meist leichter akzeptiert als andere. Für die Situation der Beratung ist diese Kategorie der Ego-States besonders wichtig. Es sollte beachtet werden, dass Menschen nicht immer in der Lage sind, ihre eigenen Ressourcen direkt zu erkennen, da sie häufig als selbstverständlich betrachtet werden (vgl. Fritzsche 2017, S. 31–32).

Anteile mit einer inneren Stärke können zu „Kotherapeuten“ (Fritzsche 2021, S. 75) werden und somit eine Hilfe für Berater\*innen bieten. Zudem wird mit ihnen ein friedliches Leben im Inneren mit Werten wie beispielsweise Vertrauen, Kraft und Unabhängigkeit verbunden (vgl. ebd., S. 75-77). Die Unterkategorie der inneren Helfer\*innen basiert auf

---

<sup>1</sup>Mehr über die Einordnung von Luise Reddemann ist in Ihrem Buch (Reddemann 2011) nachzulesen.

stärkenden Erfahrungen aus Beziehungen. Dabei sind Bindungen gemeint, die eine Resource durch ihr Erleben gebildet haben. Es ist anzumerken, dass diese Kontakte nicht für immer bestehen müssen. Es reichen bereits kurze Verbindungen aus, um stärkende Erfahrungen zu sammeln. Es gilt herauszufinden, wie die andere Person zu einem steht, was einen verbindet und welchen Nutzen die Beziehung hat (vgl. Fritzsche 2021, S. 80–81). Die inneren Helfer\*innen gehören der inneren Gemeinschaft beziehungsweise dem „inneren Team“ (Scherwath und Friedrich 2012, S. 129) an und können einen großen Beitrag zum Seelenleben leisten. Auch sie können als „Kotherapeuten“ (Fritzsche 2021, S. 81) dienen. Die Untergruppe der inneren Beobachter\*innen lässt sich auf Untersuchungen nach Ernest Hildegard zurückführen und kann genauer im Buch (vgl. Revenstorff 1993b) nachgelesen werden. Innere Beobachter\*innen betrachten das Geschehen und können von außen die Situation objektiv bewerten. Sie sind meist nicht mit Gefühlen involviert, was positiv wie negativ gesehen werden kann. Ein objektiver Blick ohne Gefühle kann neue Hinweise geben, ermöglichen jedoch kein Eingreifen (vgl. Fritzsche 2021, S. 81–82). Die Form von Helfer\*innen kann als „Sonderform“ (ebd., S. 81) eine relevante Aufgabe erfüllen. So können sie beispielsweise durch ihre Kompetenzen und Erfahrungen vieles ansprechen und so einen neuen Blickwinkel schaffen. Wenn es um schwierige Situationen geht, können sie zudem einen Überblick geben, welches Handeln jetzt am Besten wäre, wer von den anderen Anteilen einbezogen oder ausgeschlossen werden sollten (vgl. ebd., S. 82–84).

Die Gruppe der „verletzten Anteile“ (ebd., S. 75) lässt sich wie folgt untergliedern:

1. „symptomassoziierte Ego-States
2. traumatisierte Ego-States “ (ebd., S. 75).

Diese Anteile sind häufig für das Aufsuchen von Hilfe verantwortlich und benötigen dringend Hilfe. Die Symptome, die sich zeigen, sind jedoch nicht gleich der Ego-State selbst, sondern spiegeln diesen wider. So ist ein Anteil, der Trauer widerspiegelt, nicht gleich selbst traurig. Die Trauer kann in diesem Fall als Taktik dienen, um schwere Situationen durchzustehen oder beim Streben nach einem Grundbedürfnis entstehen. Es kann passieren, dass sich der Anteil nicht helfen lassen möchte, da seine Mechanismen bisher gut für ihn funktioniert haben. Einerseits kann er an die Umstände gewöhnt sein, aber andererseits auch Angst vor Veränderungen haben. Gleichzeitig ist es genauso möglich, dass die Hilfe schnell und gerne in Anspruch genommen wird, da schon lange das Bedürfnis danach besteht (vgl. Fritzsche 2017, S. 30–31). Anhand der „symptomassoziierte[n] Ego-States“ (Fritzsche 2021, S. 75) und der „traumatisierte[n] Ego-States“ (ebd., S. 75)



wird ersichtlich, dass es nicht nur durch traumatische Erlebnisse zur Entstehung von Anteilen kommen kann und die Anteilarbeit somit vielfältig einsetzbar ist. Wenn es keine traumatische Situation gegeben hat, kann von „symptomassoziierte[n] Ego-States“ (Fritzsche 2021, S. 75) ausgegangen werden.

Anteile dieser Gruppierung sind meist offen und herzlich. Es entsteht das Gefühl helfen zu wollen, welches ein Verhalten ist, was nicht allen Kategorien gegenüber gezeigt wird (vgl. Fritzsche 2017, S. 31).

Die Kategorie der „verletzenden, destruktiv wirkenden Ego-States“ (Fritzsche 2021, S. 75) unterteilt sich in:

1. „innere Kritikerinnen und Kritiker, verbotende Anteile
2. Ego-States, die destruktiver als innere Kritiker wirken
3. täternahe Ego-States, täterloyale Anteile, aggressive sowie selbstverletzende Anteile“ (ebd., S. 75).

Im Vergleich zu den „verletzten Anteile“ (ebd., S. 75) wird hier gegensätzlich reagiert. Es kann zu Einschüchterungen kommen und das Gefühl entstehen, dass eigene Bereiche angegriffen werden. Die Bereitschaft zu helfen sinkt.

Ralf Vogt verweist in dem Kontext der inneren Kritiker\*innen auf den „Introjektionsbegriff“ (Vogt 2012, S. 26) hin. Dabei handelt es sich um ein Konzept, welches nach sieben differenzierten Graden der Schwere in Abhängigkeit von dem Zustand der Regulierung unterscheidet (vgl. Fritzsche 2021, S. 86). Relevant für die „Regulationszustände“ (ebd., S. 86) ist dabei die Schwere des traumatischen Erlebnisses. Ebenfalls ist es relevant, wie die Beziehung zwischen Täter\*innen und Opfer war und inwieweit eine Über- und Unterlegenheit vorhanden war. Je schwerer das traumatische Erlebnis empfunden wird, desto stärker ist das Gefühl der Unterlegenheit. Ein Raum des Schutzes ist nicht mehr vorhanden und die Persönlichkeit ist offen zugänglich, im Extremfall sogar nicht mehr zu erfassen. Ralf Vogt führt zur besseren Zuordnung die folgenden Regulationsstufen an, welche ich gerne kurz nennen möchte: „(1) situationsflexibler State, (2) Gewohnheits-State, (3) Übertragungs-State, (4) Introjektions-State, (5) Implantats-State, (6) Programm-State und (7) dualer State“ (Fritzsche 2021, S. 87). Diese Regulationszustände sind nach Ralf Vogt für das Verhalten und Erleben des Menschen verantwortlich (vgl. Vogt 2012, S. 26–45) <sup>2</sup>.

Innere Kritiker\*innen sind häufig vorhanden und verbreiten meist keine gute Stimmung. Sie wissen vieles besser und können mit ihrem Verhalten großes Leid verursachen. Meist

---

<sup>2</sup>Mehr über die Einordnung dieser Regulationszustände kann im Buch nachgelesen werden (Vogt 2012).

halten sich innere Kritiker\*innen im Mittelpunkt auf und sind daher sehr präsent. Sie können der Grund sein, warum „symptomassoziierte Ego-States“ (Fritzsche 2021, S. 75) ihr Verhalten zeigen, dies muss jedoch nicht zwangsläufig der Fall sein, sondern kann auch unabhängig davon auftreten. Innere Kritiker\*innen können einen hohen Anspruch an sich selbst erzeugen und einem das Gefühl geben, nie genug zu machen. Zu Beginn der Beratung sind sie meist distanziert und halten dagegen. Sie sind nicht begeistert von der Idee, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es hilft sie zu akzeptieren und ihr Handeln zu verstehen, um besser mit ihnen zurechtzukommen (vgl. ebd., S. 88-89).

Wenn sehr schwere Situationen bewältigt werden müssen, kann es zu der Entstehung von „Ego-States, die destruktiver als innere Kritiker wirken“ (ebd., S. 75) kommen. Diese haben starke Ähnlichkeiten mit den inneren Kritiker\*innen, sind jedoch noch etwas stärker ausgeprägt. Ihr Verhalten lässt sich auf Extremsituationen zurückführen. Das Verhalten dieser Anteile wird meist als bedrohend oder sehr verletzend erlebt (vgl. ebd., S. 91-93). Ihre eigentliche Verletzbarkeit wird mit anderem Verhalten überspielt, welches sich mit den „symptomassoziierte[n] Ego-States“ (ebd., S. 75) und den „traumatisierten Ego-States“ (ebd., S. 75) vergleichen lässt. Ihr Verhalten ist eine Strategie, um die erlebte Situation zu überleben und sich zu schützen.

Der Begriff „täternahe Ego-States, täterloyale Anteile, aggressive sowie selbstverletzende Anteile“ (ebd., S. 75) wird hier nicht näher erläutert, da dies den Rahmen der Arbeit sprengen würde. Mehr über die Thematik ist in dem Buch (Vogt 2012) von Ralf Vogt und dem Buch (Reddemann 2011) von Luise Reddemann nachzulesen. Es soll nur kurz anmerkt werden, dass diese Anteile durch eine „Man-made-Traumatisierung“ (Fritzsche 2021, S. 97), also eine von Menschen verursachte Tat entstehen. Außerdem ist zu nennen, dass diese Anteile einen großen Beitrag zum Überleben geleistet haben, um die Situation zu überstehen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in der Beratung ressourcenreiche Anteile eine große Hilfe sein können. Sie geben den Klient\*innen Kraft mit den anderen Anteilen zu kommunizieren. Bei verletzten Ego-States sollte ein sicherer Ort gefunden werden, um die Arbeit zu erleichtern. Diese Suche kann beispielsweise ein ressourcenreicher Anteil übernehmen. Im Kontakt mit einem verletzten und einem verletzenden Anteil gibt es ein erhöhtes Konfliktpotenzial, welches bedacht werden muss.

### 3. Grundlagen zu traumatischen Erlebnissen

Nachdem im vorherigen Kapitel festgestellt werden konnte, dass das Erleben von traumatischen Situationen zur Ausbildung von Anteilen führen kann, wird das Thema in dem kommenden Abschnitt näher erläutert.

Der Begriff Trauma bedeutet Wunde oder Verletzung. Im Bereich der Medizin bezieht sich dies auf die Schädigung des Körpers. Psychotraumatologie hingegen meint die Lehre der seelischen Verletzungen, also eine Schädigung der Psyche. Traumata entstehen meist, wenn eine Situation psychisch nicht ertragbar ist. Es wird eine Ausweglosigkeit empfunden (vgl. Scherwath und Friedrich 2012, S.17). Der Körper befindet sich im Notstandsmodus. Es gibt nur zwei Möglichkeiten in einer solchen Situation zu handeln zu flüchten oder zu kämpfen. In solchen schwer erlebbaren Situation kann es zur zusätzlichen Entstehung von Ego-States kommen (vgl. Huber 2009, S. 41). Bettina Bonus beschreibt Trauma als ein „Erlebnis, das größer ist man als selbst“ (Bonus 2006, S. 33). Diese Beschreibung eignet sich als sehr passend, da die Schwere einer solchen Situation ungreifbar ist. Um solche Situationen überleben zu können, kommt es zu einer außergewöhnlichen Leistung des Gehirns. In einer solchen Situation erhöhen sich die physiologischen Parameter im Körper und im Gehirn kommt es zu einer Ausschüttung von Stresshormonen (vgl. Scherwath und Friedrich 2012, S.19). Das Gehirn schaltet in den Angstmodus und es folgt der Überlebensmodus. Dieser Modus teilt sich nach Huber in zwei Kategorien auf. Zum einen ist es der Fluchtreflex, um die Lage nicht weiter erleben zu müssen und zum anderen ein Wehren, um sich der Position entgegen zu stellen (Huber 2009, S. 43). Wenn es Personen nicht gelingt, aus den Umständen entkommen zu können, führt dies in die „traumatische Zange“ (ebd., S. 38). Betroffene Personen können Reaktionen auf das Ereignis nicht zeigen. Das Gehirn schaltet in einen Zustand, in dem die Situation psychisch durch eine Distanzierung erlebbar gemacht wird. Durch diesen Zustand entstehen differenzierte Symptome. Unter anderem kann es beispielsweise zur Abspaltung von Anteilen oder zur Entstehung neuer Anteile kommen. Dieser Vorgang lässt sich gut mit dem Zerschlagen von Gegenständen aus Porzellan vergleichen (vgl. Mulisch und Habers 2008, S. 27)

Das Erleben von traumatischen Ereignissen hat für die betreffenden Personen häufig weitreichende Auswirkungen und kann dabei alle Lebensbereiche betreffen. Aus neurobiologischer Sicht verändert sich das Gehirn nach den Bedürfnissen des Einzelnen. Es passt sich an die neuen Bedingungen an. Durch das immer wieder neue Anpassen des Gehirns kommt es zu veränderten Anpassungsprozessen, woraus sich schlussfolgern lässt,

dass Veränderungen nach traumatischen Erlebnissen nicht endgültig sind (vgl. Scherwath und Friedrich 2012, S.21). Zudem stellt sich das „Stresssystem“ (ebd., S.21) um, da es öfter in Alarmbereitschaft ist als vor dem Erlebnis. Außerdem nimmt das Empfinden von Schmerzen ab. Es kann passieren, dass sich Betroffene mehr zurückziehen (vgl. ebd.) Es ist erkennbar, dass ein traumatisches Erlebnis vielfältige Auswirkungen auf den Körper hat. Michaela Huber bezeichnet daher ein Trauma als „Anschlag auf die Identität“ (Huber 2009, S. 22). Einen wesentlichen Einfluss auf die Bildung von Symptomen hat das Alter. Je früher das Trauma erlebt wird, desto früher können Veränderungen in der weiteren Entwicklung auftreten (vgl. Scherwath und Friedrich 2012, S. 22).

#### 4. Beziehungsgestaltung innerhalb einer Beratung

In den vorherigen Kapitel wurde bereits erläutert, dass jede Person Ego-States besitzt. Zudem wurde festgestellt, dass eine angenehme Atmosphäre bei der Arbeit mit Anteilen besonders wichtig ist, um Klient\*innen ein gutes Gefühl und einen sicheren Raum zu vermitteln. Wie genau das funktioniert, wird im Folgenden dargelegt.

In der Beratung sollten, wenn mit Ego-States Ansatz gearbeitet wird, einige Dinge beachtet werden. Dieses Kapitel lässt sich sowohl auf den Einsatz von Handpuppen, als auch auf andere systemische Methoden anwenden. Als Berater\*in ist es wichtig flexibel zu reagieren und auf die genannten Ebenen eingehen zu können (vgl. Fritzsche 2017, S. 34).

„Die Fünf Beziehungsebenen lauten:

1. die Ebene der Beziehung zwischen Therapeutin und Patientin
2. die Ebene der Beziehung zwischen Therapeutin und den Ego-States der Patientin
3. die Ebene der Beziehung zwischen der Patientin und ihren Ego-States
4. die Ebene der Beziehung zwischen den Ego-States
5. die Ebene der Beziehung zwischen den Ego-States der Therapeutin und den Ego-States der Patientin “ (ebd., S. 33)

Auf der ersten Ebene steht die Atmosphäre zwischen Therapeut\*in und der zu betretenden Person im Vordergrund. Für eine gute Arbeitsbeziehung sollte die ratsuchende Person Vertrauen zu der Beratenden aufbauen und dieser im Gegenzug offen und respektvoll gegenüber treten. Damit die Situation von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen besser verstanden werden kann, hilft es, den Prozess vor und nach dem Spielen gemeinsam zu besprechen (vgl. ebd., s. 33-34). Bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen liegen andere Aspekte im Fokus als in der Arbeit mit Erwachsenen, dies kann in Kapitel 3.2. nachgelesen werden.

Wenn mit einzelnen Anteilen gearbeitet wird, ist es wichtig, dass die in die Beratung kommende Person diesen Raum als „Gesamtperson“ (ebd., S. 34) wieder verlässt. Der Begriff „Gesamtperson“ (ebd., S. 34) meint, dass die/der Betreffende die Rollen, die während des Spiels eingenommen wurden, wieder abwirft.

In der Kommunikation mit den Anteilen des Klienten auf der zweiten Ebene ist Flexibilität gefordert. Alle Ego-States sind verschieden, haben ein unterschiedliches Alter und andere Erlebnisse gehabt. Um besser auf die diversen Anteile einzugehen, können die

oben genannten Kategorien helfen, jedoch kann eine Abweichung von diesen jederzeit möglich sein. Sollte keine vertraute Atmosphäre zwischen den Anteilen und der beratenden Person entstehen, ist eine gemeinsame weitere Arbeit nur schwer möglich, da sich die Anteile der Beratung entziehen könnten (vgl. Fritzsche 2017, S. 34–35).

Die Beziehung zwischen den eigenen vorhandenen Anteilen kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Vielleicht gibt es Anteile, die in den Vordergrund treten und gleichzeitig welche, die eher im Hintergrund sind und eine große Ressource darstellen. Die Anordnung der differenzierten Anteile ist nie fest und kann sich immer wieder verändern. Mit der Zeit lernt die Person sich und ihre Anteile besser kennen und kann so eine Beziehung zu sich selbst aufbauen (vgl. ebd.).

Die vierte Ebene, „die Ebene der Beziehung zwischen den Ego-States“ (ebd., S. 33) leistet einen essentiellen Beitrag zum Erfolg der Beratung beziehungsweise der Ego-State-Therapie. Durch die Vielfalt der Anteile kann es zu Konflikten innerhalb des Systems kommen. Es kann welche geben, die sich gut verstehen und die gleichen Ziele verfolgen. Andererseits kann es auch zu Spannungen führen, wenn sich Anteile in einer Situation gar nicht einigen können. Dies kann das ganze System durcheinander bringen (vgl. ebd.).

Die fünfte und letzte Ebene, „die Ebene der Beziehung zwischen den Ego-States der Therapeutin und den Ego-States der Patientin“ (ebd., S. 33) bezieht sich auf die eigenen Ego-States und wie sich diese gegenüber den Anteilen der ratsuchenden Person verhalten. Es kann vorkommen, dass sich Anteile des Beratenden durch eine Situation gereizt fühlen und sich in den Vordergrund drängen. Normal ist, dass nicht mit allen Situationen gleich gut umgegangen werden kann und dass persönliche Erfahrungen der eigenen Anteile eine Rolle spielen. Daher ist eine Reflexion der eigenen Anteile und die Kommunikation mit ihnen relevant für eine gute Arbeitsbeziehung (vgl. ebd.).

## 5. Handpuppen

Nachdem die wichtigsten Punkte zu der Thematik der inneren Anteile beschrieben wurden, folgt nun der Teil zu den Handpuppen. Es soll herausgefunden werden, ob Handpuppen dabei helfen können, dass inneren Anteilen eine Form der Ausdrucksmöglichkeit geboten wird.

Ihren hauptsächlichen Einsatz finden Handpuppen in der Arbeit mit Kindern. Ob sie in der Schule den Kinder die Angst vorm Zahnarzt nehmen oder zu Hause im Kinderzimmer Geschichten im Puppentheater erzählen sind nur Beispiele ihrer Aufgaben. Kinder finden sie sympathisch. Sie schaffen es Ängste zu nehmen und Freude zu verbreiten. Nicht immer muss der Puppe eine Stimme geliehen werden, da meist keine Worte nötig sind. Die Welt der Handpuppen ist eine kleine Welt der Fantasie, in die hinein getaucht werden kann. Ihre Aufgaben könnten unterschiedlicher nicht sein (vgl. Möller 2007, S. 6). Zwischen Kindern und Handpuppen können Freundschaften entstehen. Sie können in schweren Situationen Trost spenden oder einfach ein treuer Zuhörer sein. Jedoch sind Handpuppen keinesfalls nur für Kinder wohltuend, auch viele Erwachsene haben eine, die sie über die Jahre begleitet und Halt spendet (vgl. ebd., S. 8). Auch kann die Handpuppe etwas tollpatschig sein und damit ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Mit ihnen zusammen kann eine Menge Quatsch erlebt werden und es wird selten langweilig (vgl. ebd., S. 8). Das Wunderbare an einer Puppe ist, dass sie so sein kann, wie wir sie gestalten. Gleichzeitig kann sie aber auch als ein Vorbild dienen (vgl. ebd., S. 13-15).

Wie bereits geschrieben können Handpuppen diverse Aufgaben übernehmen, wodurch sie in vielen Bereichen Anwendung finden. Beispielsweise im Pflegeheim bei älteren Menschen die an Demenz erkrankt sind, kann der Einsatz viele Erinnerungen wecken, die vorher verborgen schienen (vgl. Gauda 2001, S. 9). Für Menschen, die nicht sprechen können, kann die Puppe ein\*e Freund\*in sein, die oder der für sie da ist und Verständnis zeigt. Aber auch Menschen mit Behinderung können mithilfe von ihnen eine Ausdrucksmöglichkeit erhalten. In Einrichtungen für Menschen mit schwersten Gewalterfahrungen, wie zum Beispiel im Frauenhaus, werden sie schon lange verwendet, um eine Form der Nähe anzubieten oder Situationen nachzustellen (vgl. ebd., S. 8). Es ist erkennbar, wie vielfältig die Funktionen der Handpuppe sein können, von Kuscheltier über Freundschaft bis zum Erklärenden ist alles dabei.

## 5.1. Tierhandpuppen

Handpuppen, die eher einem Menschen ähnlich sind, können als Spiegelbild betrachtet werden. Dieses Spiegelbild lässt sich jedoch frei interpretieren (vgl. Gauda 2001, S. 7). Tiere als Handpuppen geben einen Zugang in eine Welt der Fantasie. Der Löwe kann auf einmal sprechen und das Krokodil und der Bär verbringen gerne Zeit zusammen. Aus Filmen und Büchern sind Geschichten über Tiere bekannt, die schnell mit dem Tier verknüpft werden. Eine Maus wird oft als schnell, klein und schüchtern beschrieben, während ein Löwe als mächtig gilt. Das Spielen mit der Handpuppe kann zeigen, dass die Tiere auch anders sein können, der Löwe kann beispielsweise auch ängstlich sein und die Maus ganz stark.

Zu Tieren, die Kinder als Haustier von sich oder Freunden kennen, wird dieses in ihre Vorstellung des Aussehens einbezogen (vgl. Möller 2007, S. 17). Wenn die Vorstellungen des Kindes erfüllt werden, wie beispielsweise große Augen und Ohren, löst dies beim Kind das Gefühl aus, nicht alleine zu sein und beschützt zu werden (vgl. Steinmann und Steinmann 2004, S. 187). Bei Tieren wird oftmals keine Stimme beim Spielen benötigt, es reicht allein ihre Anwesenheit.

## 5.2. Formen von Handpuppen

In dem therapeutischen Prozess wie auch in der Beratung können Handpuppen wie bereits deutlich wurde die unterschiedlichsten Nützlichkeiten übernehmen und so als Mittel zum Ausdruck von inneren Gefühlen verwendet werden. Jedoch gibt es je nach Funktion unterschiedliche Handpuppen, die im folgenden erläutert werden.

Den Anfang bilden die „Protektionspuppen“ (Gauda 2001, S. 9). In diese Kategorie gehören beispielsweise Handpuppen oder Kuschtiere, die Menschen ein Leben lang begleiten. Eigenschaften wie treu, beschützend und immer da werden diesen Figuren zugeordnet. Die charakterlichen Eigenschaften werden jetzt gerade benötigt und vom Kind selbst festgelegt. Dieser Kategorie würde zum Beispiel auch ein Löwe angehören, der alle anschreit, wenn diese dem Kind zu nahe kommen. Gleichzeitig gehört hier auch der Teddy hin, der das Kind ein ganzes Leben begleitet (vgl. ebd., S. 9).

Die nächste Kategorie bilden die „Identifikationspuppen“ (ebd., S. 9). Diese Figuren dienen als Spiegelbild des Kindes, geben Auskunft übers Sein und über die Wünsche der Zukunft (vgl. ebd., S. 9).

Die „Substitutionspuppen“ (ebd., S. 9) symbolisieren jemand anderen im Leben. Bei schwierigen Situationen, wie beispielsweise einer Operation, kann es helfen, die andere



Seite kennenzulernen und nachzuspielen (vgl. Gauda 2001, S. 9). In dieser Kategorie geht es ums „be-greifen“ (ebd., S. 9).

Gestalten, die als böse betrachtet werden, wie zum Beispiel der Teufel, sind „Aggressionspuppen“ (ebd., S. 9). Es ist anzumerken, dass diese Puppen nicht nur negative Eigenschaften besitzen.

Die genannten Kategorien können helfen, die gewählten Handpuppen besser einzuordnen.

### **5.3. Möglicher Ablauf einer Beratung**

Bevor die Beratung stattfindet, sollten die räumlichen Gegebenheiten vorbereitet werden. Dazu gehört beispielsweise, das eigene Handy auf stumm zu schalten oder ein Schild an die Tür zu hängen, um die Beratung nicht zu unterbrechen. Im Raum selbst sollte eine vertraute Atmosphäre bestehen, die einladend wirkt. Ein angenehmes Raumklima kann durch Pflanzen und ein vorheriges Durchlüften erreicht werden. Gläser und eine Flasche Wasser sorgen außerdem für eine einladende Umgebung (vgl. Schubert, Rohr und Zwicker-Pelzer 2019, S. 148). Die Haltung der Beratenden sollte gegenüber der ratsuchenden Person offen, wertschätzend und respektvoll sein. Für eine gute Zusammenarbeit ist es essentiell herauszufinden, ob eine sympathische Haltung von beiden Seiten vorhanden ist und ob gemeinsam der Prozess der Beratung angestrebt wird (vgl. Huber 2003, S. 26). Zu den räumlichen Gegebenheiten sollte auch das Gespräch selbst vorbereitet werden. Es gilt als Ziel, ein Angebot der Unterstützung zu leisten.

In die Vorbereitung gehört auch die Überlegung, ob eine Puppe selbst gebastelt werden soll oder ob mit bereits fertigen Handpuppen gearbeitet werden soll (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 67). Im Fall des selbst basteln wird dies vorbereitet und alle benötigten Materialien werden bereit gelegt (vgl. Gauda 2001, S. 12). Der jetzt geschilderte Ablauf lässt sich auch auf das Basteln beziehen, da auch zusätzlich bereits fertige Handpuppen verwendet werden können. Die durchführende Person sollte zudem die fünf verschiedenen Ebenen einer Beziehungsgestaltung aus dem fünften Kapitel beachten, um für sich und die/den Klient\*in eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu gestalten.

Wenn die in Anspruch nehmende Person den Raum betritt, kann es passieren, dass direkt, ohne einen Auftrag eine Handpuppe gewählt wird. Wenn noch keine Figur Auswahl getroffen wurde, erfolgt eine kurze Begrüßung, wo Raum für Fragen oder Anliegen besteht. Anschließend gibt die beratende Person den Auftrag, eine Handpuppe oder ein

Stofftier zu nehmen, die oder das gerade als passend empfunden wird. Durch die Aufgabe des Aussuchen wird auf keine direkte Antwort gedrängt und es gibt Zeit sich die Puppe in Ruhe anzusehen und eine Verbindung aufzubauen. Dies ist wichtig, um die für sich passende zu entdecken. Es kann auch passieren, dass eine Puppe gewählt wird ohne den Auftrag abzuwarten, auch dies ist total in Ordnung (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 67). Entweder wählt sich die/der Beratende folgend selbst eine Puppe aus oder bekommt eine von dem oder der Klient\*in. Es ist nicht zwingend erforderlich, dass die/der Durchführende ebenfalls eine Figur hat, dies kann flexibel gestaltet werden.

Mit Fragen zum Charakter, Vorlieben und Abneigungen kann ein Einstieg in das Gespräch mit der Puppe erfolgen (vgl. Oaklander 2011, S. 136). Die Formulierung der Fragen sollte dabei immer altersentsprechend erfolgen. Betroffene können sich mit der Situation überfordert fühlen und erstmal gar nicht antworten. In einem solchen Kontext kann das Verhalten beschrieben werden, zum Beispiel, dass die Figur ängstlich aussieht oder sich scheinbar gerade verstecken möchte. Wenn noch immer keine Reaktion erfolgt, kann der Auftrag erteilt werden eine Handpuppe zu wählen, die das gegensätzliche Verhalten darstellt. Es ist von enormer Wichtigkeit, dass die Fragen an die Puppe gerichtet werden, da es sich auf den jeweiligen Anteil beziehen soll, der gerade dieses Verhalten zeigt (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 68). Es kommt zu einer Umdeutung, welche als „Reframing“ (ebd., S. 69) bezeichnet wird und den Zugang erleichtert. Die Gefühle werden sichtbar, wodurch die Figur zur/zum Expert\*in der Situation wird (vgl. ebd., S. 68-69).

Mithilfe des Sprechens kann sich die/der Klient\*in in die Sichtweise des Anteils einfühlen und das Verhalten besser verstehen. Gleichzeitig kann der Anteil aber auch beobachtet werden, unter anderem kann dies durch das Beschreiben des Verhaltens von der Person gegenüber erfolgen. Damit verschiedene Blickwinkel erreicht werden können, ist es die Aufgabe der/des Beratenden, die verschiedenen Ebenen zwischen dem/der Klient\*in und der Handpuppe zu trennen. Die verschiedenen Stufen haben eventuell unterschiedliches Wissen, was zu Verwunderung, Trauer oder Wut führen kann (vgl. ebd.). Wenn beispielsweise Traumatisierungen in der Vergangenheit stattgefunden haben, kann es sein, dass sich die betreffende Person nicht vollständig daran erinnern kann, ein anderer Anteil hingegen schon. Fragen an den jeweiligen Anteil, die nach dem Wissen oder nach Aufgaben im Leben fragen, können helfen dies herauszufinden (vgl. ebd.).

Es kann vorkommen, dass Person und Handpuppe eine andere Antwort geben, die Handpuppe beispielsweise zustimmt, während der Kopf es verneint. Damit sich Menschen nicht

unter Druck fühlen, ist anzumerken, dass keine Antwort mit Stimme erfolgen muss (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 74).

Die/der Berater\*in sollten jederzeit auf alle Gefühle vorbereitet sein. Hypothetische Fragetechniken wie „Was wäre wenn...“ können zudem einen neuen Blickwinkel geben. Es kann sich zum Beispiel kaum vorgestellt werden, was ist, wenn der Anteil nicht mehr da wäre, wodurch die Aufgaben dieses Anteils sichtbar gemacht werden (vgl. ebd., S. 68-69). Besonders bei Anteilen, die für ein Problem verantwortlich gemacht werden, gilt es herauszufinden, welches Grundbedürfnis sie darstellen sollen. Wenn ein Anteil vollkommen ausgeschlossen wird, ist es Aufgabe der Beratung, mit diesem Anteil ins Gespräch zu kommen, sein Verhalten zu verstehen und eine neue Aufgabe für ihn zu finden, dabei kann eine Handpuppe helfen (vgl. ebd., S. 70)).

Bei Kategorien von Anteilen, die akzeptierter sind, wie zum Beispiel die „grundsätzlich ressourcenreiche[n] Ego-States“ (Fritzsche 2021, S. 74) geht es hauptsächlich um das Visualisieren machen der bereits vorhandenen Ressourcen. Diese können im Verlauf der Beratung als Stütze dienen.

In der Abschlussphase der Beratung steht das Annehmen aller inneren Anteile. Virginia Satir, die die Arbeit mit Anteilen als „Parts' Party“ (Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 66) beschreibt, hat als Ritual das Vorkommen jedes Anteils und Äußern von Erlebnissen und Tätigkeiten innerhalb des Systems. Beim Vorkommen bittet sie die Person darum, dass sie akzeptiert und empfangen werden (vgl. ebd., S. 70).<sup>3</sup>

Bei Anteilen, die als Ressource dienen, könnte dieser verwendet werden, um mit dem lästig wirkenden Anteil in Kontakt zu treten. Bei Kindern und Jugendlichen oder jüngeren Anteilen bei Erwachsenen kann dies spielerisch gestaltet werden, zum Beispiel könnte mit dem Anteil Ball gespielt werden. Ziel des gemeinsamen Austausches ist es, sich besser kennenzulernen, die Stärken und Schwächen herauszufinden, vielleicht gibt es auch Gemeinsamkeiten, die auf den ersten Blick nicht ersichtlich waren. Zusammen sollen die Aufgaben im System gefunden werden (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 70). Die Handpuppen können unterstützend wirken, um die Kommunikation der Anteile bildlich zu spielen. Wenn Klient\*innen die Situation direkt vor sich sehen, kann dies helfen es besser zu verstehen, da es präsent vor einem passiert (vgl. ebd.).

In der nächsten Phase kann der hypnosystemische Ansatz Anwendung finden. Der Begriff „hypnosystemisch“ (Schmidt 2018, S. 7) wurde im Jahr 1980 von Gunther Schmidt gewählt, um den systemischen Ansatz mit „den Modellen der kompetenzaktivierenden Erickson'schen Hypno- und Psychotherapie“ (ebd., S. 7) zu einem gemeinsamen Ansatz zu

---

<sup>3</sup>Mehr über den Ansatz von Virginia Satir kann in dem Buch Satir.2011, nachgelesen werden.

verbinden. Das Ziel dieses Ansatzes ist die „gezielte Beeinflussung unbewusster und unwillkürlicher Prozesse“ (Schmidt 2018, S. 11). Die Klient\*innen haben meist eine genaue Vorstellung, wie die innere Welt aussehen soll. Um dies zu erreichen, kann ein Zustand helfen, der sich wie eine Trance anfühlt (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 71).

Es kann passieren, dass Personen in der Zeit in einen Zustand geraten, der einer Dissoziation ähnelt. Um diesen Vorgang bildlicher zu gestalten, kann eine Form gewählt werden, die der Hypnose ähnelt. Es kann gebeten werden die Augen zu schließen und sich einen Moment nur auf sich zu besinnen. Die/der Berater\*in kann bitten, sich eine Art Fluss, Regenbogen oder ähnliches vorzustellen, über den die Anteile ihre Bedürfnisse, Wünsche, Träume, Tipps und weiteres herüber geben können. Anschließend kann die Person wieder im Jetzt empfangen werden. Diese bildliche Vorstellung, dass die Dinge genau dort ankommen, wo sie gerade benötigt werden, kann helfen, um das Vorgehen realer wirken zu lassen (vgl. ebd.).

Ob mit der genannten Methode oder allein mit systemischen Fragen wie zum Beispiel „Was können die beiden... (Teile) zusammen für dich... (Name des Kindes) bewirken?“ (ebd., S. 71) gearbeitet wird, kann die/der Beratende je nach Person und Situation frei entscheiden. Mit unterschiedlichen Fragen werden verschiedenen Ebenen angesprochen, was vorher bedacht werden sollte. Bei Aufgabenstellungen, die das Wort „erreichen“ (ebd., S. 72) enthalten, wird die mentale Ebene angesprochen, während „Beobachtungen oder Vorstellungen“ (ebd., S. 72) meist Prozesse der inneren Findung auslösen. Die Fragen in Kombination mit der Erfahrung der tranceähnlichen Zusammenführung können langfristig Erfolge erreichen (vgl. ebd., S. 72).

#### **5.4. Arbeit mit Handpuppen am Beispiel Familiensystem**

Die Arbeit mit Ego-States und Handpuppen kann nicht nur innerhalb des eigenen Systems Anwendung finden, sondern auch in allen Bereichen, wo andere involviert sind, wie zum Beispiel in der Arbeit mit Familien oder Paaren. In diesem Abschnitt soll die Arbeit mit Handpuppen im Kontext der Familie verdeutlicht werden, dafür gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten. Zum einen können nur der/die Berater\*in und der/die Klient\*in anwesend sein und die anderen Familienmitglieder werden durch Handpuppen symbolisiert (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 82). Durch die Anwesenheit der Handpuppen wird es leichter, Bedürfnisse zu kommunizieren, die nicht erfüllt wurden (vgl. Aichinger 2013, S. 82). Durch die Darstellung beispielsweise des Vaters als Handpuppe besteht die Chance, wichtige Dinge, die schon immer gesagt wer-

den wollten, auszudrücken. Dies können positive wie negative Aspekte sein. Manchmal kommen Klient\*innen nicht direkt selbst auf Dinge, in so einem Fall können Anregungen von der/dem Berater\*in gegeben werden (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 81). Durch die Kommunikation mit den „verinnerlichten“ (ebd., S. 82) Personen können Konflikte sichtbar werden oder aber auch das Handeln der Anderen besser nachvollzogen werden (vgl. ebd.).

In der zweiten Möglichkeit sind die anderen Personen, beispielsweise wie die Familie, anwesend. Zu Beginn nehmen diese meist den Beobachtungsposten ein und sehen zu, wie zum Beispiel das Kind mit der beratenden Person oder der/dem Therapeut\*in spricht. In dieser Rolle sehen sie sich als Handpuppe dargestellt, bekommen mit, wie sie betrachtet werden und einen möglichen Eindruck ihrer Wirkung erhalten. Durch die Anwesenheit der realen Personen kann ein direkter Austausch stattfinden (vgl. ebd.).

## 6. Die Besonderheit von Handpuppen im Kontext der Beratung

Uns allen fällt es nicht immer leicht, über unsere eigenen Probleme zu sprechen, oft würde man sich lieber verstecken, unsichtbar werden oder über was anderes sprechen. Oft werden Probleme nicht einmal thematisiert, wenn sie bereits zu einem großen Berg gewachsen sind. Es kann daran liegen, dass es unangenehm ist, verdrängt wurde oder mit Scham behaftet ist.

Durch Forschungen konnte herausgefunden werden, dass das Areal, das zur Produktion von Sprache verantwortlich ist, bei Schilderungen von Traumata blockiert werden kann. Dies kann mit Menschen verglichen werden, die einen Schlaganfall erlitten haben und unter Ausfällen der Sprache leiden. Die Konsequenzen eines Traumas kann die Sprachlosigkeit über das Erlebte sein, welche sich über Jahre hinweg vollzieht. Wenn versucht wird über das Erlebte zu sprechen, wird der Körper jedes mal in die damalige Situation zurück versetzt. Gefühle von Ausweglosigkeit, Kontrollverlust und Schmerzen auf physischer und psychischer Ebene können entstehen (vgl. van der Kolk 2019, S. 57–58).

Die Sprachlosigkeit kann sich im Laufe der Jahre auflösen. Das Erzählte erfasst jedoch meist nicht die Komplexität der erlebten Situation. Häufig findet eine Umschreibung von Gefühlen statt, da für die Wahrheit keine Worte gefunden werden können. Eine zeitliche Anordnung, wann was genau und in welcher Abfolge passierte, ist zudem meist nicht vorhanden, da vieles verdrängt wurde oder nicht mehr eingeordnet werden kann (vgl. ebd.).

Mithilfe von Handpuppen kann das Erlebte symbolisiert werden. Durch das Anbieten der Puppen kann eine erste Kontaktaufnahme erfolgen. Es muss nicht gesprochen werden, allein Gesten und Mimiken reichen aus, um inneren Anteilen eine Form des Ausdrucks zu bieten (vgl. Fritzsche 2017, S. 38). Die einzelnen Ego-States haben die Möglichkeit auf die äußere Bühne zu treten und von ihren Erlebnissen zu berichten. Anteile können sich in einigen Situationen noch an Elemente erinnern, die von der „Gesamtperson“ (ebd., S. 34) vielleicht vergessen oder verdrängt wurden (vgl. Mrochen und Bierbaum-Luttermann 2017, S. 70). Handpuppen können vielfältige Aufgaben übernehmen, sie können als Vertreter\*innen der Personen sprechen und so Wünsche und Ängste äußern, die vielleicht sonst verborgen geblieben (vgl. Möller 2007, S. 85). In der Beratung wird die Puppe vom Spielzeug zum Mittel des Sprechens (vgl. Gauda 2001, S. 8). Wenn keine vorhanden sind, kann die Arbeit auch mit anderen Kuscheltieren durchgeführt werden. Das Beseelen solcher Objekte kann den gleichen Zweck erfüllen. Ein Kuscheltier oder die Handpuppe werden dann zu dem, was gewollt ist (vgl. Vogt 2004, S. 60).

## 7. Kritik

Das Konzept der Ego-State-Therapie ist nicht für jede und jeden Klient\*in anwendbar. Es gibt Menschen, die keinen Zugang zu ihren Anteilen bekommen oder es für sich als nicht passende Methode erkennen. Das kann daran liegen, dass gar kein Zugang zur Beratung an sich gefunden wird. Auch ist es möglich, dass Menschen das Konzept nicht ernst nehmen und somit keinen Zugang zu ihren Ego-States finden. Für diese Menschen wäre eine andere Form vielleicht geeigneter. Das Gleiche ist es bei Handpuppen. Manche Menschen könnten denken, dass dies nur etwas für Kinder ist und sich damit nicht ernst genommen fühlen. Für diese Personen wäre vielleicht eine andere Form der Anteilarbeit passender. Auch kann es sein, dass Menschen sich nicht vorstellen können, die Arbeit mit Hilfe von Handpuppen nütze ihnen irgendetwas. Es gilt herauszufinden, welche Methode für welche\*n Klient\*in die geeignete ist. Zumal zu beachten ist, dass jede\*r Berater\*in über eine vielfältige Auswahlmöglichkeit von unterschiedlichen Handpuppen verfügt. Es ist also auch eine Frage der Ausstattung. Die beratende Person hat demnach nicht nur die Aufgabe sich zu überlegen, mit welchen Methoden gearbeitet werden soll, sondern muss zudem noch herausfinden, welche angemessen für den oder die Klient\*in ist. Im Zweifelsfall muss flexibel auf die Situation reagiert werden können und gewechselt werden (vgl. Peichl 2017, S. 54).

Ein weiterer Kritikpunkt, der angemerkt werden kann, ist, dass die Auswahl der Handpuppe in der Beratung selbst eventuell nicht genügend beachtet wird. Zudem gibt es nicht genügend Forschungen, wie die Handpuppen von den Klient\*innen ausgewählt werden, beziehungsweise inwiefern im späteren Verlauf darüber objektiv gesprochen wird (vgl. Vogt 2004, S. 61).

Weiter kann als kritische Anmerkung genannt werden, dass durch die intensive Beschäftigung mit den inneren Anteilen eine Spaltung hervorgerufen, aufrechterhalten oder intensiviert werden kann und somit nur noch die verschiedenen Anteile benannt werden und nicht mehr die Person im Gesamten.

Anhand dieser aufgeführten Punkte wird deutlich, dass, wie bei anderen Konzepten auch, die Ego-State-Therapie nicht für alle eine Form des Ausdrucks ist. Dasselbe lässt sich für die Handpuppen sagen. Es gibt Menschen, die empfinden die Arbeit als nicht hilfreich und andere profitieren davon ein Leben lang. Es gilt gemeinsam herauszufinden, welches Konzept das Richtige ist.

## 8. Fazit

Zusammenfassend konnte in dieser Arbeit ein Einblick in die Ego-State-Therapie gegeben werden. Es wurde damit begonnen, den Hintergrund der Ego-State-Therapie zu beleuchten, um das Konzept, die Entstehung und die Vertreter\*innen einordnen zu können. Darauf folgten Informationen zum Prozess der Entstehung, wodurch sichtbar wurde, dass Anteile in unterschiedlichen Situationen entstehen können, woraus abgeleitet werden kann, dass Anteile eine eigene Geschichte erlebt haben und somit über unterschiedliches Wissen und Fähigkeiten verfügen. Diese Erkenntnis trägt einen essenziellen Teil zur Beratung mit Handpuppen bei.

Es konnte zudem herausgefunden werden, dass das Alter des Anteils nicht dem realen Alter der Person entsprechen muss. Somit haben Erwachsene auch Anteile, die über kindliche Eigenschaften verfügen und daher nicht immer mit älteren Anteilen kommunizieren können. Aufgrund des Verschiedenseins der Anteile muss die beratende Person flexibel auf die Situation reagieren, sich und ihr Wohlbefinden dabei jedoch nicht außer acht lassen.

Um eine angenehme Atmosphäre zu gestalten ist es wichtig, mit dem/der Ratsuchenden zusammen einen sicheren Ort zu gestalten. Diese Aufgabe kann auch an die Anteile abgegeben werden, da diese ihre Bedürfnisse meist besser kennen. Vielleicht gibt es eine\*n Manager\*in, der oder die diese Aufgabe übernehmen möchte (vgl. Huber 2011, S. 102–103). Die Arbeit nach dem Prinzip der Bühnen kann helfen, Prozesse von innen nach außen und anders herum sichtbar zu machen, um beide Ebenen miteinander zu verbinden.

Die Anteile haben unterschiedliche Erfahrungen durchlebt und haben daher auch ein unterschiedliches Bedürfnis in der Beratung. Die Kategorien können helfen, die Ego-States zu ordnen und besser auf sie eingehen zu können. Dieses differenzierte Bedürfnis lässt sich stark erkennen, wenn man beispielsweise die verletzten Ego-States mit den verletzenden vergleicht.

In dem Kapitel „Beziehungsgestaltung innerhalb einer Beratung“ wird sichtbar, dass eine weitere Schwierigkeit auf die/den Beratende\*n zukommt. Ihre eigenen Ego-States haben auch Bedürfnisse und werden diese auch äußern beziehungsweise können sie sich durch die Anteile der/des Klient\*in angegriffen fühlen. Es ist wichtig, sich um diese zu kümmern, um gut für sich selbst zu sorgen. Auch gehört es dazu, die eigene Geschichte zu reflektieren beziehungsweise Selbsterfahrungen zu durchleben. Gleichzeitig ist eine gute Beziehung zu den Anteilen der/des Betreffenden wichtig, um eine vertraute Basis zu



erschaffen. Ist diese nicht gegeben, kann keine gute Beratung stattfinden.

Im zweiten Teil der Arbeit wurden die Handpuppen thematisiert. Es wird erkennbar, wie vielfältig Handpuppen bereits eingesetzt werden und was sie leisten können. Wenn eine Person einsam ist, kann die Puppe ein Freund sein. Sie kann in der Rolle der Zuhörenden oder Vertretenden als wichtige Bezugsperson fungieren. Da vielen die Anwendung der Puppen bekannt ist, können sie sich vielleicht auch leichter darauf einlassen. Im Weiteren wurde der Unterschied zwischen menschlichen und tierischen Handpuppen verdeutlicht. Bei Tieren ist es oft so, dass ihnen bereits Eigenschaften zugeschrieben werden. In der Beratungssituation kann es vorkommen, dass nur die negativen Eigenschaften des Tieres beachtet werden. Wenn eine Handpuppe einem Tier aus dem privaten Umfeld ähnlich sieht, zum Beispiel der Familienhund, der eine treue Seele hat und einem immer seinen Kopf auf den Schoß legt, wenn man weint. Dieser liebe Hund, der immer für einen da ist, kann dann in Verbindung mit der ausgewählten Handpuppe in der Form eines Hundes gebracht werden, womit ein ressourcenreicher Anteil dargestellt werden soll. Tiere können auch mit Geschichten aus Märchen oder Filmen verknüpft werden. Es kann auch eine menschenähnliche Puppe ausgewählt werden, die an einen Comic erinnert. Bei den zur Verfügung gestellten Handpuppen muss es sich nicht um maschinell gefertigte handeln. Es ist eine Möglichkeit, das Basteln einer eigenen Puppe in den Prozess einzubeziehen. Im Kapitel „möglicher Ablauf einer Beratung“ findet eine Zusammenführung der bisher genannten Punkte statt. Es lässt sich zusammenfassen, dass eine einladende Atmosphäre im Raum vorhanden sein soll. Pflanzen, ein heller Raum und keine Möglichkeit, von außen direkt in den Raum einzusehen, sorgen für eine vertraute Atmosphäre. Ein Flasche Wasser mit Gläsern, ein Schild an der Tür mit „Bitte nicht stören“, sowie ein ausgeschaltetes Handy sorgen für angemessene Ruhe, damit die/der Klient\*in sich ohne Störungen von außen öffnen kann.

Der Vorgang der Beratung kann damit begonnen werden, dass die in Anspruch nehmende Person gebeten wird, sich ein Handpuppe auszuwählen, die den momentanen Zustand widerspiegelt. Mit Fragen an die Figur können Informationen herausgefunden werden. Es ist wichtig, dass die Fragen dabei an die Handpuppe gestellt werden und nicht an die „Gesamtperson“ (Fritzsche 2017, S. 34). In manchen Situationen wissen die einzelnen Anteile mehr als die „Gesamtperson“ (ebd., S.34). Es kann vorkommen, dass mit Verwunderung darauf reagiert wird. Nach und nach können immer mehr Anteile in Form von Handpuppen in das Gespräch geholt werden. Ziel ist es, dass die Anteile auf bildlicher und spielerischer Ebene in den Kontakt kommen. Ego-States soll die Möglichkeit gegeben werden vorzutreten, Geschichte, Empfindungen, Ängste und Wünsche zu äußern.

Mithilfe des hypnosystemischen Ansatz kann diese Kommunikation erreicht werden. Ob dieser oder andere Fragetechniken verwendet werden, kann dabei von der Beratenden Person frei gewählt werden. Es hat sich gezeigt, dass eine Kombination langfristige Erfolge zeigt.

Da sowohl die Thematik der Ego-State-Therapie als auch die Handpuppen sehr umfangreich sind, konnte nicht alles in dieser Arbeit behandelt werden. Auch der Bereich um Trauma kann nicht alle Facetten vollständig aufzeigen. Bei dem Thema Ego-States wurde unter anderem das SARI-Modell nicht in die Arbeit einbezogen. Im Zusammenhang mit Handpuppen gibt es noch Beseelbare Therapieobjekte, auch diese wurde in der Arbeit nur kurz angerissen.

Anhand der Literatur konnte die folgende Frage „Welche Aufgaben können Handpuppen in der Arbeit mit Ego-States bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen übernehmen?“ beantwortet werden. Die Ausdrucksweise in Form von Handpuppen ist jedoch nicht für jede und jeden die passende Form. Daher kann die Methode nicht ausschließlich auf alles angewendet werden, sondern ist nur eine von viele.

Bisher gibt noch keine ausreichende Forschung in diesem Gebiet, wodurch keine endgültige Aussage zu treffen ist. Techniken der Forschung sind jedoch in diesem Bereich sehr schwierig, da die Erfahrungen der Beratung auf individuellen Empfindungen beruht.

## Literatur

- [1] Aichinger, Alfons (2013): *Einzel- und Familientherapie mit Kindern: Kinderpsychodrama ; Bd.3*. Wiesbaden: Springer VS.
- [2] Bonus, Bettina (2006): *Mit den Augen eines Kindes sehen lernen*. Nordstedt: Books on Demand.
- [3] Brächter, Wiltrud (2017): *Der singende Pantomime: Ego-State-Therapie und Telearbeit mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Auer.
- [4] Frederick, Claire (2007): „Ausgewählte Themen zur Ego-State-Therapie“. In: *Hypnose - Zeitschrift für Hypnose und Hypnotherapi*. 1+2, S. 5–100, URL: <https://www.meg-stiftung.de/index.php/de/publikationen/6-hypnose-zhh/11-ego-state-therapie> (Zugriff: 28.07.2021).
- [5] Fritzsche, Kai (2017): „Einführung in die Ego-State-Therapie“. In: Brächter, Wiltrud, (Hrsg.): *Der singende Pantomime*. Kinder- und Jugendlichentherapie. Heidelberg: Auer, 2017, S. 16–46.
- [6] Fritzsche, Kai (2021): *Praxis der Ego-State-Therapie*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- [7] Gauda, Gudrun (2001): *Theorie und Praxis des therapeutischen Puppenspiels: Lebendige Psychologie C. G. Jungs*. Dortmund: Verl. Modernes Lernen.
- [8] Huber, Michaela (2009): *Trauma und die Folgen: Trauma und Traumabehandlung, Teil 1*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- [9] Huber, Michaela (2011): *Viele sein: Ein Handbuch ; Komplextrauma und dissoziative Identität - verstehen, verändern, behandeln*. Paderborn: Junfermann.
- [10] Huber, Michaela (2003): *Wege der Trauma-Behandlung*. Paderborn: Junfermann.
- [11] Maercker, Andreas (2009): *Posttraumatische Belastungsstörungen: Mit 10 Tabellen und zahlreichen Fallbeispielen*. Heidelberg: Springer.
- [12] Möller, Olaf (2007): *Große Handpuppen ins Spiel bringen: Technik, Tipps und Tricks für den kreativen Einsatz in Kindergarten, Schule, Familie und Therapie*. Münster: Ökotopia Verlag.
- [13] Mrochen, Siegfried und Bierbaum-Luttermann, Hiltrud (2017): „Telearbeit mit Handpuppen - Ein Konzept der strategischen und hypnosystemischen Psychotherapie“. In: Brächter, Wiltrud, (Hrsg.): *Der singende Pantomime*. Kinder- und Jugendlichentherapie. Heidelberg: Auer, 2017, S. 66–86.

- [14] Mulisch, Harry und Habers, Annelen (2008): *Das Attentat: Roman*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verl.
- [15] Oaklander, Violet (2011): *Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- [16] Patrzek, Andreas (2017): *Systemisches Fragen: Professionelle Fragetechnik für Führungskräfte, Berater und Coaches*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- [17] Peichl, Jochen (2007): *Die inneren Trauma-Landschaften: Borderline, Ego-State, Täter-Introjekt ; mit 21 Tabellen*. Stuttgart: Schattauer.
- [18] Peichl, Jochen (2017): *Innere Kinder, Täter, Helfer & Co: Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- [19] Peichl, Jochen (2018): *Integration in der Traumatherapie: Vom Opfer zum Überlebenden*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- [20] Phillips, Maggie und Frederick, Claire (2003): *Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen*. Heidelberg: Auer-Systeme Verl.
- [21] Reddemann, Luise (2011): *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie: PITT - das Manual ; ein resilienzorientierter Ansatz in der Psychotramatologie*. Stuttgart und Klett-Cotta:
- [22] Revenstorff, Dirk (1993): *Klinische Hypnose*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- [23] Revenstorff, Dirk (1993): „Zur Theorie der Hypnose“. In: Revenstorff, Dirk, (Hrsg.): *Klinische Hypnose*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 1993, S. 98–101.
- [24] Satir, Virginia u. a. (2011): *Das Satir-Modell: Familientherapie und ihre Erweiterung*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- [25] Scherwath, Corinna und Friedrich, Sibylle (2012): *Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung*. München: Reinhardt.
- [26] Schmidt, Gunther (2018): *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer.
- [27] Schubert, Franz-Christian, Rohr, Dirk und Zwicker-Pelzer, Renate (2019): *Beratung: Grundlagen – Konzepte – Anwendungsfelder*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden und Imprint: Springer.

- [28] Steinmann, Peter Klaus und Steinmann, P. K. (2004): *Die Theaterfigur auf der Hand: Grundlagen und Praxis*. Frankfurt am Main: Puppen und Masken.
- [29] van der Kolk, Bessel A. (2019): *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag.
- [30] Vogt, Ralf (2004): *Beseelbare Therapieobjekte: Strukturelle Handlungsinszenierungen in einer körper- und traumaorientierten Psychotherapie*. Gießen: Psychosozial-Verl.
- [31] Vogt, Ralf (2012): *Täterintrojekte: Diagnostik und Behandlungsmodelle dissoziativer Strukturen*. Kröning: Asanger.
- [32] Vogt, Ralf und Bruns, Wiebke (2018): *Das traumatisierte Gedächtnis - Schutz und Widerstand: Wie sich traumatische Belastungen in Körper, Seele und Verhalten verschlüsseln und wieder auffinden lassen*. Köln: Lehmanns media.
- [33] Watkins, John G. u. a. (2003): *Ego-States - Theorie und Therapie: Ein Handbuch*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verl.