

Dagmar Kumbier

Das Innere Team in der Psychotherapie

Methoden- und Praxisbuch

Klett-Cotta

Inhalt

Einführung	11
1. Das Modell des Inneren Teams	19
1.1 Innere Anteile und innere Gruppendynamik	19
1.2 Ein Beispiel	21
1.3 Der Unterschied zwischen erwachsenen und kindlichen Teammitgliedern	23
Erwachsene Teammitglieder	23
Verletzte Kinder	25
Freie Kinder	26
Kinder Huckepack	27
1.4 Das Oberhaupt	30
1.5 Die Beziehung zu kindlichen Teammitgliedern als Spiegel zentraler Beziehungsmuster	32
1.6 Metapher oder Realität?	35
2. »Trauma« und »Psychische Störung« im Inneren Team ..	38
2.1 Was ist ein »Trauma«?	38
Annäherungen an einen Traumabegriff	38
Traumatogene Erfahrungen	42
Die Bedeutung des Umfeldes	43
Transgenerationale Weitergabe von Traumatisierungen	44
2.2 Wie zeigt sich eine Traumatisierung im Inneren Team?	46
Ein Beispiel	47
Eingefroren in der traumatischen Situation	50
Als Erwachsene verkleidete Kinder: Scheinerwachsene	52
Notprogramm: Introjektion, Gewalt, Dissoziation, Sucht	57

2.3	Ebenen psychischer Störungen aus Sicht des Inneren Teams	66
	Führung durch das Oberhaupt	67
	Huckepack-Dynamik: Dominanz erwachsener Wächter	69
	Herrschaft der Scheinerwachsenen	70
	Herrschaft der Nothelfer	71
	Desintegration	74
2.4	Klassische Störungsbilder aus Sicht des Inneren Teams ..	74
	Depression	75
	Angsterkrankungen	76
	Bulimie und Essattacken	77
	Strukturelle Störungen («Persönlichkeitsstörungen») ...	78
2.5	Diagnostik als Intervention: Welche Form ist hilfreich? ..	78

3.	Das Innere Team in der Psychodynamischen Psychotherapie	81
3.1	Psychodynamische Psychotherapie	82
	Psychodynamische Therapie – Psychoanalyse – Tiefenpsychologisch fundierte Therapie	82
	Der Begriff der »Übertragung«	84
	Die unbewusste »Szene« zwischen Therapeut und Klient als Bühne der inneren Dynamik	85
	Kontraindikationen zur klassischen Analyse: Trauma und Strukturelle Störung	86
3.2	Das Innere Team als psychodynamisches Modell	89
	»Übertragung« aus Sicht des Inneren Teams	89
	Arbeit auf mehrfachen Bühnen: Übertragungsbeziehung, Imagination, Rollenspiel	94
	Bildersprache als »Sprache der Kinder«	99
3.3	Unbewusste Fantasie versus Trauma	100
	Trauma als Tabu: Sexuelle Gewalt und Kriegsfolgen als Leerstellen der Psychoanalyse	101
	Der Kern des Ödipusmythos: ein Trauma	103
	Folgen der Ödipalisierung von Traumata	104

4.	Arbeit am Blatt – Die Erhebung des Inneren Teams.....	106
4.1	Visualisierung	107
4.2	Die klassische Erhebung	109
	Erhebung einzelner Stimmen	109
	Der Prozess: Dem roten Faden des Klienten folgen	112
	Innere Pinnwand und Erhebung unbewusster Stimmen ..	114
	Dynamik herausarbeiten	117
	Vorsicht Falle! Stolpersteine bei der Erhebung	123
	Beispiele	127
4.3	Das Innere Team als Feedbackmethode	132
	Zentrale Konfliktpunkte identifizieren	132
	Der Umgang mit Wächtern: Deutung von Abwehr und Widerstand	135
	Den Kontakt zu sich selber fördern: Mentalisierung und Inneres Team	138
4.4	Prozessbegleitung und spezifische Themen	142
	Trennung und Trauer	142
	Krankheitsverarbeitung	143
	Ungewollte Kinderlosigkeit	143
	Veränderungen und Übergänge	144
	Burn-out	145
5.	Arbeit auf der äußeren Bühne – psychodramatische und gestalttherapeutische Techniken	146
5.1	Erlebnisaktivierung auf der äußeren und inneren Bühne	146
5.2	Die äußere Bühne	147
5.3	Arbeit mit zwei Teammitgliedern auf der äußeren Bühne	148
	Einführung der Methode und Aufbau der Bühne	148
	Monolog: Erkundung der einzelnen Teammitglieder. ...	149
	Dialog der beiden Teammitglieder	152
	Doppeln als zentrale Technik	153
	Verhandlung	156
	Abschluss	157

5.4	Arbeit mit einem oder mit vielen Teammitgliedern	158
	Arbeit mit einer Stimme	158
	Arbeit mit mehreren Stimmen	159
5.5	Beispiele	159
6.	Arbeit auf der inneren Bühne – Imagination	164
6.1	Ein Beispiel	164
6.2	Einführung der Methode	167
	Erklären, worauf es ankommt	167
	Aufbau der Inneren Bühne	168
	Die Grundtechnik des »Dialogisierens«	169
6.3	Stabilisierende Arbeit	172
	Überflutung verhindern	172
	Körperbetonte Arbeit	178
	Arbeit mit Gruppen von Wächtern	179
	Arbeit mit Gruppen von Verletzten	181
	Das Oberhaupt stärken	183
6.4	Vertiefende Arbeit	186
	Arbeit mit Wächtern	186
	Hinweise auf implizit wirksame Anteile	191
	Kontakt zu verletzten Anteilen aufnehmen	192
	Verletzte Anteile in Sicherheit bringen	194
	Entlastung	196
	Man muss nicht wissen, worum es geht	198
	Bezeugen	199
6.5	Abschluss	201
6.6	Wichtige Beziehungspersonen auf der inneren Bühne	202
	Die Eltern auf der inneren Bühne	202
	Reale Kinder auf der inneren Bühne	206
6.7	Kleinere Formen	208
6.8	Beispiele	210

7. Wann welche Methode?	217
7.1 Wann Erhebung am Blatt?	217
7.2 Wann Arbeit auf der äußeren Bühne?	218
7.3 Wann Arbeit auf der inneren Bühne?	220
7.4 Vertiefung auf der äußeren oder auf der inneren Bühne?	222
8. Grenzen	223
8.1 Grenzen der integrativen Arbeit in der psychodynamischen Therapie	223
Methoden als Kontakthindernis	223
Zu schnell	224
Verdeckter Widerstand	225
Psychosenähe	225
8.2 Die Grenze zwischen Therapie und Coaching	226
Arbeit mit erwachsenen Anteilen als Kernbereich im Coaching	226
Keine Vertiefung mit kindlichen Anteilen im Coaching	227
Arbeit mit verletzten Anteilen im Coaching – ein Beispiel	230
8.3 Grenzen des Therapeuten	233
Zum Schluss	234
Dank an	236
Literatur	238