

Vorwort	XI
----------------------	----

Teil I • Theorien, Modelle, Hintergrundwissen	1
--	---

1. Einführung	3
1.1 Mein Weg zu einer Arbeit mit Anteilen	4
1.2 Eine Erfahrung mit weitreichenden Folgen	5
1.3 Was sind Anteile?	6
1.4 Welche Art von Anteilen sollten wir grundsätzlich unterscheiden?	7
Anteile auf der Ebene von Symbolen und Metaphern	7
Konkrete Anteile durch belastende Situationen	9
Anteile mit eigener Ich-Identität: Innenpersonen	15
Wer hat welche Art von Anteilen?	17
Was bedeutet „integrierte Persönlichkeit“?	17
Was bedeutet „nicht-integrierte Persönlichkeit“?	19
Sollten nicht-klinisch ausgebildete Mitarbeiter in psychosozialen Handlungsfeldern eine so differenzierte Unterscheidung treffen?	20
2. Häufige Fragen von Fachleuten zu einer Teilarbeit	21
2.1 Gehört Teilarbeit nicht in eine Psychotherapie?	21
2.2 Wann kann ich mit Teilarbeit einsteigen?	30
Teilarbeit als Sichtweise	31
Teilarbeit als Haltung, die Konsequenzen hat	32
2.3 Was muss ich vorher erklären?	35
2.4 Kann Teilarbeit schädlich sein?	41
Eine schwierige Klientel	41
Teilarbeit zur Ablehnung von Verantwortung	43
Teilekonzept als Strategie der Vermeidung	43
3. Häufige Fragen von Klienten zu Teilarbeit	47
3.1 Bin ich schizophran?	47
Was könnten wir Klienten antworten?	51
Wann entwickeln Menschen Innenpersonen, d.h. Anteile mit einer eigenen Ich-Identität?	53
3.2 Kann man diese Anteile nicht irgendwie wegbekommen?	54
3.3 Bedeutet Gesundwerden, dass die Anteile „eins“ werden?	56

4. Was ist Dissoziation?	59
4.1 Trauma und Dissoziation	59
4.2 Dissoziation von Erlebensqualitäten	60
4.3 Wann erfolgt eine Dissoziation der Persönlichkeit?	62
4.4 Warum sind dissoziative Störungen noch so wenig bekannt?	64
5. Theoretischer Hintergrund: Modelle einer Telearbeit	67
5.1 Schulz von Thun: Das Modell des inneren Teams	67
5.2 Richard Schwartz: Das System der inneren Familie (IFS)	72
5.3 Ego-State-Therapie: Telearbeit mit Ich-Zuständen	77
Anmerkungen aus der Praxis zu Imaginationsübungen	81
Eigene Ich-Zustände wahrnehmen	82
Das „Selbst“ in der Ego-State-Theorie	83
5.4 Schematherapie	84
Zwei Stärken des Schematherapie-Modells	85
5.5 Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit	86
Primäre Dissoziation	87
Sekundäre Dissoziation	88
Tertiäre strukturelle Dissoziation	89
Kritik an dem Modell	90
5.6 Weitere Modelle und Anwendungsbeispiele	92
5.7 Ein Exkurs: Die Polyvagal-Theorie und ihre Anwendungsmöglichkeiten	96
6. Aus der Praxis: Anteile unterscheiden	101
6.1 Unterscheiden: Was meinen wir mit der Bezeichnung Anteile?	101
6.2 Anteile in ihrer Funktion unterscheiden	104
Innere Kinder	104
Verletzte oder belastete Anteile	106
Innerer Beobachter	107
Innere Helfer	107
Innere Kämpfer	108
Innere Wächter	111
Innere Kritiker	113
Gesundes inneres Kind	114
Innere Reporter	114
Innere Spezialisten	115
Der Alltagsanteil/Alltagsanteile	117

7. Teilarbeit in der Anwendung – kommentiert aus der Praxis	121
7.1 Die Versorgung verletzter Anteile am inneren sicheren Ort	121
Struktur der Übung	123
Anwendungsbeispiele für psychosoziale Helfer	123
Anwendungsbeispiele aus der psychosozialen Arbeit	125
Hinweise zu dieser Übung	129
7.2 Psychoedukation: Erklären, erklären und noch einmal erklären	132
7.3 Das Explorieren von „Lügen“	134
Ein Exkurs: Scham und Schamtoleranz	138
Lügen!	139
Lügen? Eine Anmerkung für Fortgeschrittene	141
„Wahrheit“	141
Widersprüchliche Aussagen	144
7.4 Arbeit mit „inneren Störenfrieden“	145
Wie entstehen (selbst-)schädigende Anteile bei einem integrierten Ich?	145
(Selbst-)schädigende Anteile nach Traumatisierungen durch Menschen	147
1. prototypischer Verlauf: ein dysfunktionaler Schutz	150
2. prototypischer Verlauf: ein funktionaler Schutz	150
3. prototypischer Verlauf: ein Schutzversuch zu einem hohen Preis	151
Klassische Vorgehensweisen in der Arbeit mit inneren Störenfrieden	152
7.5 Arbeit mit dem inneren Team	154
Die Konferenzraum-Technik	159
7.6 Arbeit mit Visualisierungen	162
Eine weitere Visualisierungsmöglichkeit ist: „Das Ich im Zentrum“	164
Visualisierung durch Ringe/Reifen und Seile	167
Visualisierung einer Affektbrücke	173
Visualisieren einer inneren Landkarte	174
7.7 Teilarbeit auf der inneren und äußeren Bühne	179
Eine Darstellung innerer Lebensräume auf der äußeren Bühne	179
Teilarbeit mit Stühlen	181
Aktion und Reflexion trennen	182
Exposition-in-vivo mit Anteilen	183

8. Aus der Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten	189
8.1 Hilfe annehmen?	189
Eine Komplikation: Hilfe annehmen nach langjährigen Gewalterfahrungen durch Menschen	190
8.2 Telearbeit in Paarberatung, Elternarbeit und Familientherapie	191
8.3 Telearbeit im Gruppensetting	194
8.4 Telearbeit und tiergestützte Arbeit	196
8.5 Telearbeit in der Supervision	199
9. Weitere Aspekte der Telearbeit	205
9.1 Innere Bereiche	205
Einen Einstieg in der Arbeit mit inneren Strukturen, inneren Bereichen finden	207
Ein Blick ins Komplex	207
9.2 Grounding	209
9.3 Das Erleben von „Normalität“ ermöglichen	211
Ein Tipp aus der Praxis	216
9.4 Medizinische Komplikationen bei struktureller Dissoziation der Persönlichkeit	217
9.5 Telearbeit und soziale Medien	220
9.6 Eine Begleitung ins Leben	222
Teil II • Aus der Perspektive von Betroffenen	225
Vorbemerkung	227
1. Interview mit einer 18-Jährigen nach vier Jahren Therapieerfahrung	229
Kommentar zum Interview	235
2. Interview mit einer Jugendlichen mit einer gemachten DIS	236
Kommentar zum Interview	241
3. Interview mit einer jungen Frau mit gemachter DIS	243
Kommentar zum Interview	250
4. Interview mit einer Betroffenen von Mind-Control	252
Kommentar zum Interview	261

Teil III · Übungsanregungen	265
Vorbemerkungen	267
1. Anregungen zum Einstieg	269
1.1 Unterschiede wahrnehmen und benennen	270
1.2 Das Selbst von Anteilen trennen	271
1.3 Die heutige Situation unterscheiden von der früheren, aus der ein Anteil stammt	273
1.4 Mit welcher Art von Anteilen arbeite ich?	276
1.5 Anteile gemeinsam benennen	278
1.6 Einen inneren Dialog anregen	279
1.7 Achtsamkeit mit dem BASK-Modell üben	281
1.8 Die innere Vielfalt begreifbar machen	285
1.9 Unterschiedliche Vorgehensweisen in der Teilarbeit einüben	286
2. Anregungen für Fortgeschrittene	291
2.1 Sich unterschiedlichen Anteilen anpassen	291
2.2 Das Setting gestalten	293
2.3 Versteckte Anteile bemerken und mit ihnen in Kontakt kommen	294
2.4 Innere und äußeren Systeme synchronisieren	297
2.5 In die professionelle Beziehung „investieren“	299
Teil IV · Grenzen einer Teilarbeit in psychosozialen Arbeitsfeldern	301
Vorbemerkungen	303
1. Teilarbeit – über den Rahmen dieses Buches hinaus	305
2. Welche Teilarbeit sollte in einer Psychotherapie stattfinden?	310
3. Vernetzung von Psychotherapie und psychosozialer Arbeit	312
Danksagungen	315
Glossar	316
Literatur	317