

Dr. rer. nat. Knut Menzel
Versöhnung mit der Vergangenheit
Heilung und Wachstum durch Systemische Traumatherapie

LESEPROBE

Innere Teams und die Verbindung von Innen und Außen

Dr. Gunther Schmidt, renommierter Pionier der systemischen Therapie und Beratung, hat mit seinem hypnosystemischen Ansatz diese Idee verfolgt und weiterentwickelt (Schmidt, 2022).

Er bildet die Eigenschaften von Systemen im Außen – dem Extrasystem, in dem wir leben – auch im inneren des Patienten – dem inneren System oder Intrasystem – ab. Das Intrasystem wird dabei durch das Innere Team repräsentiert.

Auch hier gilt: Unser Inneres Team hat die Aufgabe, mit uns so umzugehen, dass es uns gut geht, wir mit „beiden Beinen fest im Leben stehen“, und dass wir unsere Persönlichkeit im Sinne einer gesunden Selbstverwirklichung weiterentwickeln können. Das Team soll somit für „Zieldienlichkeit“ stehen.

Jeder von uns hat ein individuelles Team. Teammitglieder des inneren Teams werden bei G. Schmidt individuell benannt und haben individuelle Eigenschaften. Teammitglieder sind uns entweder bekannt, oder sie befinden sich im unbewussten Teil der Wahrnehmung, dem Unterbewusstsein.

Im systemisch konstruktivistischen Sinn können nun im Rahmen von Mentorenmodellen Teamgespräche geführt werden, die Bedürfnisse, Wünsche und Ziele der Teammitglieder hinterfragen. Damit kann ein Prozess der Veränderung des Teams angestoßen werden. Diese Veränderungen führen dann

zu neuen Lösungsansätzen und Handlungsoptionen, die für uns zieldienlicher als vorher sind.

Diese Teamgespräche stellen einen Prozess und somit einen Lernvorgang dar, der seine Zeit beansprucht.

Der hypnosystemische Ansatz beschäftigt sich also mit der Fragestellung, wie Patienten unterstützt werden können, um von der Problemtrance in eine Lösungstrance zu kommen. Dies geschieht durch Fokussierung auf die eigenen Ressourcen, auf bisher nicht entdeckte Handlungsspielräume und insbesondere das Anbieten von Sichtweisen und Perspektiven durch den Therapeuten, die einen Unterschied ausmachen und für den Patienten eine Bedeutung haben.

Der systemische Konstruktivismus sagt nun (*s. Kapitel 14 Anhang 1: Systemischer Konstruktivismus*), dass wir in unterschiedlichen Systemen leben und mit unterschiedlichen Wahrheiten umzugehen haben. Genau an dieser Stelle verbinden wir nun das äußere Team mit dem inneren Team und wenden dieselben Eigenschaften der Systemik an.

Tipp!

**Inneres und
äußeres System**

Die Eigenschaften von externen Systemen, von sozialen Systemen, lassen sich auf die Verhaltensweisen des inneren Teams ableiten und übertragen.

In meiner Praxis lasse ich die Patienten ihre

Teammitglieder selbst bestimmen. Im Gegensatz zu Schulz von Thun, werden auf diese Weise die Teammitglieder aus der Welt des Patienten, seiner eigenen Wirklichkeitskonstruktion, beschrieben und benannt.

Beispiele für Teammitglieder finden sich in Abb. 1.4 und sind beispielsweise der Forscher, der Skeptiker, der Sportler, der Lebenspartner, der Antreiber, der Befolger oder Faulpelz. Dabei sind einige im Bewusstsein, also bekannt. Andere Teammitglieder tauchen im Laufe der Reflexion auf oder werden neu ins Team geholt, wenn sie gebraucht werden.

Manchmal ist es auch hilfreich, die Arbeitsweise von Teammitgliedern zu hinterfragen und neu zu gestalten. Das ist wie in einer Firma, wenn die Organisationsziele nicht erreicht werden. Die Firma muss sich an den Veränderungen des Marktes orientieren. Hierzu sind Mitarbeitergespräche notwendig. Manchmal ist es so, dass die Teammitglieder zusammenarbeiten und untereinander Teams bilden. In Abb. 1.5 können wir sehen, dass im bewussten Teil sich ein Verhaltensmuster entwickelt hat.

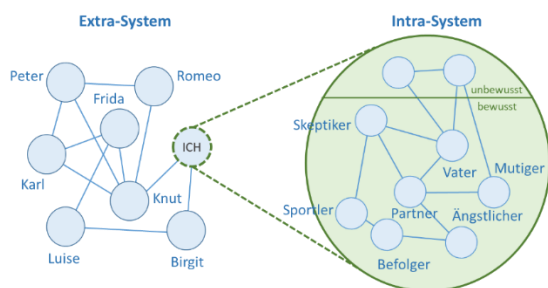


Abbildung 1.4: Das umgebende System und das Innere Team

Beispiel

Stellen Sie sich hierzu ein Paar vor, welches in meiner Praxis sitzt. Sie erzählen davon, dass beide sich nicht wie in einer Liebesbeziehung, sondern wie in einer WG fühlen. Sie erzählen weiter, dass sich das mit der Zeit eingeschlichen hat. Zuerst hat der Sex, dann die körperliche Nähe nachgelassen. Dann hörten beide auf, miteinander über ihre

Bedürfnisse zu sprechen und sitzen seitdem abends nach der Arbeit und dem Tagewerk vor dem Fernseher, bis einer von beiden einschläft, um dann beide ins Bett zu fallen. Ein Modus Vivendi, ein Muster, welches funktioniert und sogar funktional zu sein scheint. Aber die Beziehung und damit die Partner litten unter dieser Situation.

Die Probleme wurden nicht ausdiskutiert, sondern im Fernseher versteckt. Sie kamen beide allein nicht mehr aus diesem Muster heraus. Das Muster ist stabil.

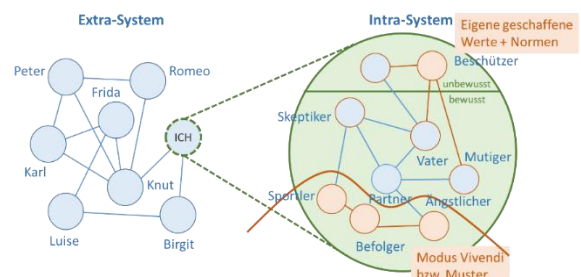


Abbildung 1.5: Das Innere Team und Verhaltensmuster

Das Paar sieht keine Möglichkeit einer Sprungfunktion (s. Anhang 1, 14.2 Wir leben in offenen Systemen), um zu einem neuen und für beide erfüllten stabilen Zustand zu gelangen.

Tipp!

Die Arbeit mit inneren Teams deckt Muster auf

Eingeschliffene Verhaltensmuster lassen sich in den Gesprächen mit den inneren Teammitgliedern aufdecken. Es ist zu prüfen, was die Muster aufrechterhält und wie diese ggf. in Absprache mit Teammitgliedern modifiziert werden können, um mehr Handlungsspielraum für das ICH zu erhalten.

Schauen wir uns nun die Einführung der Ego-States und die Verwendung spezieller innerer Teammitglieder im Traumakontext etwas genauer an.