

Weitere Fachbeiträge

Selbstanteile – eine Herausforderung in Theorie und Praxis der Personzentrierten Psychotherapie

Birgit Goldmann

Wien

Im folgenden Artikel werden die Grundlagen für das Verständnis von „Selbstanteilen“ in der personzentrierten Theorie erläutert. Es wird die, insbesondere im englischen Sprachraum stattfindende Diskussion zu Rogers' unitaristischer Konzeption des Selbst und der Persönlichkeit dargestellt sowie die darauf aufbauende Weiterentwicklung von Rogers' Selbsttheorie in Richtung eines pluralistischen Selbst. Dabei gilt Mearns' „dialogischer Theorie des Selbst“ und den von ihm so genannten „Konfigurationen des Selbst“ besonderes Augenmerk. Weiters werden die von Mearns und anderen Vertreterinnen¹ einer selbstpluralistischen Sichtweise der Persönlichkeit beschriebenen Möglichkeiten der therapeutischen Arbeit mit „inneren Anteilen“ aufgezeigt. Die Erörterungen des folgenden Beitrags beziehen sich auf Personen mit einem gut integrierten Selbst und stehen somit in klarer Abgrenzung zu solchen mit einer dissoziativen Identitätsstörung und anderen Störungsformen wie z. B. Schizophrenie oder Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Schlüsselwörter: Selbstanteile, Konfigurationen des Selbst, pluralistisches Selbst, Arbeit mit Teilen

Inner Parts — A Challenge in Theory and Practice of Person-centered Psychotherapy. The following article elucidates the bases for the understanding of “inner parts” in person-centered theory. Especially in the English-speaking area, the ongoing discussion on Rogers' unitary conception of self and personality is outlined and, based thereon, the further development of Rogers' theory of the self in the direction of a pluralistic self. In the course of this, special attention is given to Mearns' “Dialogical Theory of the Self” and the so called “configurations of self”. Thereafter, possibilities of therapeutic work with inner parts are illustrated, as they are described by Mearns and other representatives of the self-pluralistic perspective on personality. The presentations of this paper refer to persons with a well-integrated self and stand in a clear demarcation to those with dissociative identity disorder and other disorders like schizophrenia or borderline personality disorder.

Keywords: inner parts, configurations of self, pluralistic self, working with parts

1. Einführende Bemerkungen

Die Thematik der verschiedenen „Teile“ oder „Anteile“ innerhalb einer Person ist in der Psychologie und Psychotherapie nicht neu. Bereits Freud (2009) sprach von „Es“, „Ich“ und „Über-Ich“, Jung (1979) von „Komplexen“ oder Berne (2006) von „Kindheits-, Eltern- und Erwachsenen-Ich“. Die Arbeit mit Teilen hat auch in humanistische Therapierichtungen Eingang gefunden, eine Erläuterung all dieser Ausführungen, inklusive der damit verbundenen jeweiligen Selbsttheorien, würde jedoch den Rahmen

Birgit Goldmann. Kultur- und Sozialanthropologin, Personzentrierte Psychotherapeutin in der Frauen- und Familienberatungsstelle Kassandra und in freier Praxis. birgit.goldmann@gmx.at

des vorliegenden Artikels bei Weitem sprengen. Hier soll es ausschließlich um „Selbstanteile“ und um die Weiterentwicklung der Theorie des Selbst in der Personzentrierten Psychotherapie sowie deren Bedeutung für die psychotherapeutische Praxis gehen.

In den vergangenen Jahren gewannen Selbstanteile, „Persönlichkeitsanteile“ oder „innere Anteile“, im Englischen u. a. benannt als „parts“, „inner voices“ oder „sub-personalities“ in der Praxis der Personzentrierten Psychotherapie mehr und mehr an Bedeutung. Es finden sich Beiträge hierzu bei Keil (1996), Mearns (1999), Mearns & Thorne (2000), Mearns & Cooper (2005), Barrett-Lennard (2005), Mearns (2010), und Schulz von Thun (2010). Möglichkeiten zur therapeutischen Auseinandersetzung mit spezifizierten inneren Anteilen wie dem „Inneren

Kritiker“, dem „Inneren Facilitator“ oder traumatisierten „inneren Kindern“ beschreiben Stinckens et al. (2002), Vahrenkamp & Behr (2007), Behr (2012), Kersig (2009) sowie Kumbier (2013). Eine Darstellung der aktuellen Ansätze geben Goldmann (2013) sowie Keil & Stumm (2014).

Im englischen Sprachraum haben Mearns, Cooper und Kolleginnen Wesentliches nicht nur zur konkreten psychotherapeutischen Arbeit mit „Teilen“ vorgelegt, sondern sich auch mit ihrer theoretischen Einordnung in das personzentrierte Theoriegebäude und damit zusammenhängenden Fragestellungen wie der Natur des Selbst sowie der Verbundenheit der Person mit ihrem Umfeld beschäftigt. Es entstand eine Diskussion über die *pluralistische Konzeption des Selbst* und eine entsprechende Weiterentwicklung von Rogers' Persönlichkeitstheorie. Mearns formulierte eine Definition der, wie er sie nannte, *Konfigurationen des Selbst* und verfasste, von der selbstpluralistischen Perspektive ausgehend, eine „dialogische personzentrierte Theorie des Selbst.“ Da diese Diskussion im deutschen Sprachraum bisher wenig rezipiert wurde, ist es mein Anliegen, mit diesem Artikel das Konzept des pluralistischen Selbst mit besonderer Betonung der Konfigurationen bei Mearns sowie deren Umsetzung in der psychotherapeutischen Praxis im deutschen Sprachraum bekannter zu machen. Dies insbesondere deshalb, weil aus meiner Erfahrung die Arbeit mit Selbstanteilen sehr hilfreich sein kann.

2. Die Definition der Konfigurationen bei Mearns

Nach Mearns' (2004) Beobachtung begannen Klientinnen im Zuge einer „tiefgreifenden Beziehung“ in der Therapie (vgl. dazu auch Mearns & Cooper, 2005) von verschiedenen Selbstanteilen als „parts“ in sich zu sprechen. Diese beschreibend prägte er 1999 den Begriff der „configurations of self“, um aus der Perspektive der Therapeutin zu verdeutlichen, dass jeder dieser „Teile“ sich aus einer ganzen Anzahl verschiedener Elemente zusammensetzt. Seine Definition der Konfigurationen lautet: „A 'configuration' is a hypothetical construct denoting a coherent pattern of feelings, thoughts and preferred behavioural responses symbolised or pre-symbolised by the person as reflective of a dimension of existence within the Self“ (Mearns & Thorne, 2000, p. 102).

Diese aus bestimmten Gedanken, Gefühlen und dazugehörigen Verhaltensweisen zusammengeführten, kohärenten Muster bezeichnet Mearns als hypothetische Konstrukte, insofern

sie in der Beschreibung der Klientin fassbar werden, sie jedoch zu keinem Zeitpunkt wissenschaftlich direkt beobachtbare Einheiten bilden. Von Klientinnen werden sie beispielsweise benannt als „der Beschützer in mir“, „der Bastard“, „mein trauriger und einsamer Teil“, „das kleine Mädchen“, „meine wilde Seite“, „der Ängstliche“ etc. Jede dieser Konfigurationen ist für Mearns einzigartig, auch wenn ihr gleiche oder ähnliche Namen gegeben werden. Er betrachtet sie als veränderbare, dynamische Entitäten, die über lange Zeit hinweg jedoch auch gleich bleiben können. Manche sind dem Bewusstsein zugänglich, andere nicht, ihre Aktivität und Wirksamkeit entfalten sie jedoch auch unabhängig davon, ob sie bewusst wahrgenommen werden oder nicht.

Für Mearns sind die Konfigurationen nicht als Facetten der Persönlichkeit, als kurzfristig übernommene Rollen oder metaphorische Konstrukte zu begreifen. „It is not sufficient simply to consider ourselves using a range of attributes integrated within a consistent and unitary self“ (Mearns & Thorne, 2000, p. 116). Innerhalb einer Konfiguration findet sich ein großes Repertoire an spezifischen, miteinander verbundenen Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Handlungsweisen. Eine Konfiguration ist wie eine ganze Dimension unserer Existenz, schreibt Mearns (ebd.), in die wir in bestimmten Situationen eintreten. Jede Konfiguration ist von den anderen Teilen mehr oder weniger abgegrenzt, relativ autonom. Eine einmal entstandene Konfiguration kann zu einem „organisierenden Prinzip“ (organising principle) werden, das individuellen Gedanken, Gefühlen und Selbsterfahrungen Struktur und Funktion verleiht. Die Konfigurationen, betont Mearns (2010), sind keine Metaphern, sie sind „*phänomenologische Realitäten*“. Er verdeutlicht den Unterschied am sprachlichen Ausdruck: Während eine Klientin, eine Metapher benutzend, sagen könnte: „I am as innocent as a fairytale princess“ oder „I behaved like a vixen“ würde sie, von einer Konfiguration sprechend, formulieren: „fairytale princess me“ oder „vixen me“ (ebd., p. 81). Als phänomenologische Realitäten beziehen sich die Konfigurationen nicht auf flüchtige Phantasievorstellungen, sondern auf den konkreten Erfahrungsbereich einer ganzen Dimension der persönlichen Existenz.

Die Gesamtpersönlichkeit aber, das gesamte Selbstkonzept besteht aus einer Komposition, einer mehr oder weniger komplexen Zusammensetzung verschiedener Konfigurationen, sodass die Person konzeptualisiert werden kann als „a constellation of different 'parts' ... as well as a unified whole“ (Mearns & Cooper, 2006, p. 31). Es ist gewissermaßen ein Paradoxon, das aus dem Erleben einer Klientin, die Überlebende eines Geiseldramas war, folgendermaßen beschrieben wird: „At first I just cried. I felt that that was all I could do. Then something happened – I stopped crying and became cool, clear and determined. I started to work out strategy. I had read about the

1 Zur besseren Lesbarkeit wird im vorliegenden Text ausschließlich die weibliche Form verwendet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter gemeint.

fact that more hostages survived when they made themselves 'known' to their captors. So I stopped snivelling and started to engage these people. I was amazed – this wasn't me speaking, but, in fact, it was. I wasn't 'acting' – I was being 'me', but a part of me that I didn't recognise" (Mearns, 2010, p.79). Die Klientin „spielte“ nicht, sie übernahm nicht lediglich eine andere Rolle, sondern trat in einen anderen, bislang unbekanntem Teil ihrer selbst, in eine andere Konfiguration ein. Aus dieser heraus sprach sie vollkommen authentisch.

Nach Mearns & Thorne (2000) ist es jedoch wichtig, eine klare Grenze zwischen Konfigurationen des Selbst und dissoziativen Prozessen bzw. der „dissoziativen Identitätsstörung“ oder „multiplen Persönlichkeitsstörung“ zu ziehen. Durch traumatische Erfahrungen können Selbstanteile voneinander getrennt werden, in manchen Fällen bis hin zur Blockierung der Bewusstseinsfähigkeit durch Dissoziation (vgl. auch Warner 2002; 2007). Wie Warner (ebd.) erläutert, kann eine Person mit nicht-dissoziierten Teilen z. B. sagen, ihr inneres Kind übernehme auf Partys immer die Führung. Sie ist sich dabei jedoch bewusst, nicht wirklich ein Kind von z. B. fünf Jahren zu sein. Eine Person mit dissoziierten Teilen aber hat das Gefühl, tatsächlich fünf Jahre alt zu sein und nicht zu wissen, wie sie nach der Therapiestunde nach Hause finden soll. Im Vergleich zur multiplen Persönlichkeit sind Konfigurationen also weniger stark personifiziert und weniger voneinander separiert. Im Hinblick auf die Konfigurationen des Selbst schreiben Mearns & Thorne: „We are embracing 'normal' dimensions of personality integration.“ (2000, p.108).

Im Folgenden sollen jene Grundlagen der Persönlichkeitstheorie von Rogers erörtert werden, die für das Verständnis der Konfigurationen des Selbst von Relevanz sind.

3. Rogers' Persönlichkeitstheorie – die Grundlagen

Carl Rogers' Theorie der Persönlichkeit und des Selbst liefert, wie Mearns, Cooper und Kolleginnen hervorheben, eine gute theoretische Grundlage zum Verständnis des Konzepts der Selbstanteile. Im Mittelpunkt von Rogers Persönlichkeitstheorie steht die Annahme einer *Aktualisierungstendenz*, die er als eine auf Erhaltung und Entfaltung des menschlichen Organismus ausgerichtete, grundlegende Lebens- und Motivationskraft beschreibt. Das *Erleben* bezeichnet ihm zufolge all das, was sich zu einem gegebenen Zeitpunkt im Organismus abspielt und der Wahrnehmung der Person zugänglich ist. Alle Erfahrungen werden im Hinblick auf ihr Potenzial zur Erhaltung und Entfaltung des Gesamtorganismus bewertet. Auf diesem *organismischen Bewertungsprozess* beruhend, werden Erfahrungen selektiv wahrgenommen, nur ein Teil von ihnen

wird symbolisiert (Rogers, 1959/2002; 1980/1991). Von der frühen Entwicklung her betrachtet, werden dem Kleinkind zunehmend Erfahrungen bewusst, die es im Hinblick auf Wahrnehmungen des „Ich“ („I“ oder „me“) und Wahrnehmungen des „Ich in Beziehung mit und zu anderen“ unterscheidet. Aus diesen *Selbsterfahrungen* bildet sich, zusammen mit verschiedenen Lebensaspekten, das *Selbst* (= Selbstkonzept, Selbststruktur). Das Selbst schließt ganz wesentlich auch die mit den jeweiligen Erfahrungen verbundenen Werte mit ein.

Rogers fasst das Selbst als eine „organisierte, konsistente begriffliche Gestalt“ (Rogers, 1980/1991, S. 212) auf, die sich jedoch zugleich in permanenter Veränderung, in permanentem Fluss befindet. Es ist ein Konstrukt, das „aber zu jedem gegebenen Augenblick eine Einheit“ (Rogers, 1980/1991, S. 212) bildet. Diese ist der Gewährleistung zugänglich, ist aber nicht notwendigerweise im Bewusstsein. Als Teil des Organismus trägt das Selbst keine eigene Energie- oder Aktionsquelle in sich, es ist immer auf das größere Potenzial, die Aktualisierungstendenz bezogen. Es ist „ein wichtiges Konstrukt unserer Theorie, aber dieses Selbst ‚tut‘ selbst nichts. Es ist nur eine mögliche Erscheinungsform dieser organismischen Tendenz, die den Organismus erhält und entwickelt“ (Rogers, 1959/2002, S. 22). Allerdings bietet es dem Organismus Orientierung und gewährleistet damit seine Handlungsfähigkeit (zum Selbstbegriff vgl. auch Stumm & Keil, 2002; Schmid, 1991; Keil, 2005; Cooper, 2007a; Höger, 2006).

Durch das Angewiesensein des Kindes auf seine zentralen Bezugspersonen kann das *Bedürfnis nach positiver Beachtung* dem Streben nach Aktualisierung im Sinne der organismischen Bewertung der Erfahrung vorgezogen werden. Das Kind internalisiert dann die Werthaltungen der wichtigen Anderen und beginnt die eigenen Erfahrungen entsprechend zu verleugnen oder zu verzerren. Es entsteht eine Spaltung der Aktualisierungstendenz in ihre entfaltende Qualität auf der einen Seite und in ihre beharrende Qualität auf der anderen. Das Selbst und die organismische Erfahrung stimmen nur noch zum Teil überein, die Person wird *inkongruent* (Rogers, 1959/2002; Stumm & Keil, 2002; Biermann-Ratjen et al., 2003).

In der therapeutischen Situation werden die derart eng gezogenen Grenzen des Selbst wieder weiter, die Person beachtet zunehmend – im Sinne des entfaltenden Aspekts der Aktualisierungstendenz – ihr organismisches Erleben und wird so immer mehr „sie selbst“. Ihre Erfahrungsweisen verlieren an Starrheit und sie beginnt sich selbst in all ihren verschiedenen Teilen zu leben. Die Entdeckung der eigenen Vielfalt beschreibt Rogers als ein Stadium in der Therapie: „Zum Ausdruck kommt zunächst: ‚Ich bin ein Selbst, das anders als ein Teil meiner Erfahrung ist.‘ Später ändert sich dies zum vorläufigen Muster: ‚Vielleicht bin ich viele, ziemlich verschiedene ‚Selbste‘, oder vielleicht finden sich in meinem Selbst mehr Widersprüche,

als ich es mir je hätte träumen lassen. Noch später wandelt sich das Muster etwa so: ‚Ich war sicher, dass ich nicht das sein konnte, als was ich mich erfuhr – es war zu widersprüchlich – aber nun glaube ich langsam, dass ich die Summe meiner Erfahrung sein kann‘ (1961/2004, S. 87). Indem die Person Vielfalt bzw. die Erfahrung ihres Selbst in all seiner Widersprüchlichkeit zulässt, findet sie gleichsam zu sich selbst.

Rogers hat den in seiner Persönlichkeitstheorie zentralen Begriff des Selbst aus der klinischen Arbeit heraus entwickelt. Ihm fiel dabei ein möglicher rascher Wechsel in der Gestalt (oder Konfiguration) des Selbst durch die Veränderung nur eines unbedeutenden Aspektes, ein totaler Wandel des gesamten Musters von einem Moment zum andern auf. Dieses wie andere Phänomene ließen ihn folgern, dass die Suche nach einer adäquaten operationalen Definition des Selbstbegriffs nicht abgeschlossen sei. Sich auf die Arbeit seines Kollegen Nunally beziehend, erwähnt er die Möglichkeit einer „pluralen Definition, die die mannigfaltigen spezifischen Aspekte des Selbst in jeweils verschiedenen Lebensumständen aufzeigt“ (1959/2002, S. 29).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass das Selbst in Rogers' Persönlichkeitstheorie als Konstrukt konzipiert wird, das sich von der eigentlichen Erfahrung der Person unterscheiden kann. Dies liefert, wie Cooper (2007b) hervorhebt, über den Personzentrierten Ansatz hinausreichend, eine gute Grundlage zum Verständnis der Entstehung der inneren Anteile. Auch die Formulierung der unbedingten positiven Beachtung trägt wesentlich zum Verstehen der Herausbildung der inneren Anteile bei. Wie und in welcher Hinsicht wird im folgenden Abschnitt zur Kritik an Rogers' Theorie verständlich werden.

4. Die Kritik an Rogers' Persönlichkeitstheorie und die pluralistische Konzeption des Selbst

4.1. Das pluralistische Selbst

Im Gegensatz zu Rogers, der von einem „unitaristischen“ Selbst (vgl. „unitary self“ bei Cooper, 2007a; 2007b; Mearns & Cooper, 2005) ausgeht, meint Barrett-Lennard (2005), dass beim Menschen auf allen Ebenen, also auf der sozialen, biologischen wie auf der psychologischen Ebene, eine *pluralistische Natur* besteht. Das Selbst setzt sich, so auch Cooper (2007a; 2007b) und Mearns & Cooper (2005), aus unterschiedlichen Elementen zusammen, in ihm existieren verschiedene „Konfigurationen“, „Teile“, „Seinsmodi“, „Stimmen“ oder wie auch immer man es nennen will. Wir sind gewohnt, ein beständiges und verständliches Bild von uns nach außen hin zu vermitteln, ja uns selbst und andere generell als unitaristische, im Sinne von „eine widerspruchsfreie Einheit bildende“ (vgl. ebd.) Wesen zu

begreifen. Das Denken unserer Zeit gründet in der aristotelischen Logik, die mit gleichzeitig bestehenden Gegensätzlichkeiten nichts anzufangen weiß. Auf einer tiefen, existenziellen Ebene aber, so betonen Mearns & Cooper (2005), stimmen die unitaristischen Repräsentationen unseres Selbst oft nicht mit dem Empfinden der eigenen Existenz überein, liegen also Inkongruenzen vor (siehe Kap. 4.4.). Klinische Beobachtungen zeigen, dass Klientinnen spontan beginnen, von verschiedenen „parts“ bzw. inneren Anteilen zu sprechen (vgl. Cooper, 1999; 2007a). Aus der Fülle entsprechender Schilderungen schließend, scheint eine reichhaltige Mischung unterschiedlicher, zum Teil widersprüchlicher Selbstanteile in einer Person nicht die Ausnahme, sondern die Regel zu sein. Dies korrespondiert mit der enormen Komplexität des Menschen.

4.2. Die relationale Natur des Menschen

Rogers geht von einem sich selbst regulierenden, von der Umwelt getrennten Organismus aus, von einem organisierten und konsistenten Selbst, das sich in Richtung einer stabilen, unabhängigen, autonomen Existenz hin entwickelt: „Weg von den Fassaden“, „Weg vom ‚Eigentlich-sollte-Ich‘“, „Weg vom Erfüllen kultureller Erwartungen“ und „Weg davon, anderen zu gefallen“ und hin zur „Entwicklung zur Selbstbestimmung“, zur „Entwicklung zu Selbstvertrauen“ (2004, S. 167–176). Zwar entsteht bei Rogers durch das Bedürfnis nach positiver Beachtung eine Angewiesenheit auf Beziehungen: Das Individuum wird, wie er sich ausdrückt, „unheilbar sozial“, ein „social animal“ (vgl. auch Stumm & Keil, 2002). Vertreter der selbstpluralistischen Perspektive wie Mearns, Barrett-Lennard oder Cooper gehen jedoch einen Schritt weiter. Sich auf Philosophen wie Emmanuel Levinas und Martin Buber beziehend, streicht Cooper (2007b) die von Beginn an auf fundamentale und unauflösbare Weise bestehende Verbundenheit des Menschen mit seiner Umwelt, seine relationale Natur heraus. Ihm zufolge geht es nicht nur um die Frage, was das Individuum von wichtigen Bezugspersonen erhält und wie es im Laufe seines Lebens zu relativer Autonomie gelangen kann, sondern um einen „basic need to give and to be involved in a bi-directional meeting“ (2007b, p. 84). Kinder wollen beachtet, geliebt und wertgeschätzt werden, sie wollen jedoch auch interagieren, wollen ebenso geben wie nehmen, suchen unmittelbaren und tiefgehenden Kontakt. Cooper fügt so dem Bestreben nach Autonomie und Selbstbestimmung das Bedürfnis nach Beziehungserfahrung und sozialer Interaktion hinzu.² So ist nach Mearns & Cooper (2005) auch in der Psychotherapie die fundamentale Begegnung, eine Beziehung von *relational*

² Zum relationalen Personbegriff siehe auch Schmid (1991) sowie Autonomie versus Homonomie bei Tudor & Worrall (2006)

depth gefragt (vgl. auch Mearns, 2002; Stumm, 2011; Beiträge dazu in diesem Heft). In diesem Zusammenhang wurde auch Rogers' implizite positive Bewertung der Autonomie kritisiert: Der relationalen Natur folgend, beinhalten Reife und psychische Gesundheit nicht nur größere Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und Autonomie, wie Rogers dies beschrieb. Es braucht darüber hinaus ein entwickeltes, in Beziehung stehendes „*relationales Selbst*“, das in der Lage ist, eine Balance herzustellen zwischen der Sehnsucht nach Unabhängigkeit und dem Verlangen nach Beziehung (Cooper, 2007a)³. Die relationale Natur ist mit dem Bedürfnis nach positiver Beachtung als ein wesentlicher Faktor für die Herausbildung der Persönlichkeitsanteile zu bezeichnen.

4.3. Das Bedürfnis nach positiver Beachtung

Ein wesentliches Element, das zur Entstehung unterschiedlicher Selbstanteile führt, ist das *Bedürfnis nach positiver Beachtung*. Bei Rogers (1959/2002) ist dieses in der Persönlichkeitsentwicklung richtungsweisend. Sich auf die neuere entwicklungspsychologische Forschung stützend, meint Biermann-Ratjen (2003), dass das Bedürfnis nach positiver Beachtung bei allen Menschen vom ersten bis zum letzten Lebensstag an zu beobachten ist. Sie sieht es als ein universelles, primäres Grundbedürfnis, durch das bestimmte Teile der Erfahrung verbunden werden mit den dazugehörigen Bewertungen bedeutsamer Anderer, beispielsweise der Eltern. Die Erfahrung wird dann entsprechend dieser Bewertungen symbolisiert und in das Selbstkonzept integriert.

Cooper (1999) zufolge bleibt das Bedürfnis nach positiver Beachtung auch nicht beschränkt auf die bedeutsamen Anderen, sondern es besteht gleichermaßen in verschiedenen sozialen Umgebungen und Situationen mit zum Teil sehr unterschiedlichen Bewertungsbedingungen. Die Person strebt in ihrer relationalen Natur nach Beziehungserfahrung und sozialer Interaktion. Die Erfahrungen, die eine Person macht, sind in den unterschiedlichen sozialen Kontexten zum Teil sehr verschieden. Um ein ganz einfaches Beispiel zu nennen, werden sie für eine junge Frau beim sonntäglichen Großelternbesuch anders sein als bei einem nächtlichen Ausgang. Die Unterschiede sind nach Mearns & Thorne (2000) so groß, dass die Vorstellung von einem unitaristischen konsistenten Selbst, dem eine Reihe verschiedener Eigenschaften als Antwortmöglichkeiten zur Verfügung stehen, letztlich nicht ausreichend ist. Die verschiedenen Kontexte erfordern unter Umständen auch widersprüchliche, miteinander unvereinbare Antworten und Reaktionsweisen, die durch die Herausbildung verschiedener Teil-Selbste besser gegeben werden können.

So ermöglicht die Entwicklung von Persönlichkeitsanteilen nach Cooper (2004) die Maximierung positiver Beachtung. Das soziale Leben wäre, so auch Mearns & Thorne (2000), viel stärker limitiert, die Person wäre minimal anpassungsfähig, müsste sie sich auf ein stetig widerspruchsfreies Selbst beschränken. Nur durch die Herausbildung verschiedener Teil-Selbste können wir uns auch in spielerischer Weise zurechtfinden, uns flexibel und, wie ich meine, ohne in uns selbst in Verwirrung zu geraten, an unterschiedliche Umgebungs- und Bewertungsbedingungen maximal anpassen. In den verschiedenen Kontexten muss nicht jeweils das gesamte Selbst, sondern entsprechend den kontextabhängigen Bewertungsbedingungen müssen nur Teile des Selbst angepasst werden, während andere Teile nicht berührt werden und intakt bleiben.

4.4. Dissonante organismische Bestrebungen

In welchen komplexen Bereichen wir uns hier befinden, wird in Hinblick auf die auch im Individuum selbst existierenden unterschiedlichen Anforderungen und Unvereinbarkeiten deutlich. Diese sind nach Mearns (2002) sowie Mearns & Thorne (2000) als zweite wesentliche Ursache der Entstehung der inneren Anteile zu sehen. Nicht nur ist die Person konfrontiert mit einer „äußeren Vielheit“, sondern es finden sich in ihr selbst fluktuierende, einander widersprechende, sich im Prozess des Lebens zeigende, organismische Bedürfnisse und Tendenzen. Wie Margaret Warner (2004) argumentiert, ist die Gesamtheit der gelebten Erfahrung immer mehr als die Versionen des Selbst, die bereits artikuliert wurden und mit denen sich die Person identifiziert. Daher gibt es immer den Drang, einen noch vollständigeren Symbolisierungsgrad der organismischen Erfahrung zu erreichen, die entstandenen Inkongruenzen zu verringern und das Selbst entsprechend zu verändern. „At the same time there is a strong need to hold onto some sense of self that is coherent enough and viable enough that one can continue to live within its gestalt“ (Warner, 2004, p.180). Das Selbst verleiht der Erfahrung einen Sinn, indem es sie gleichsam zusammenfassend von der Vergangenheit in die Zukunft trägt, die Dinge vereint und eine Version des Selbst kreiert, eine kohärente Erzählung, durch die sich ein solides Ich-Gefühl einstellt. Werden jedoch Inkongruenzen spürbar, so werden spontan neue Versionen des Selbst herausgebildet: „No sooner do you get yourself clear – ‘That I realize now that I am an orthodox Catholic, I always have been and I always will be’ – than a little part of you the next day says something different: maybe, ‘Some part of me has always hated being told what to do and wants to do things that I think are really sinful’. So along with a human tendency toward ‘selfing’ there’s an opposite tendency toward creating ‘un-personality’ clusters“ (Warner, 2004, p.180f.).

³ Vergleiche dazu auch die Bindungstheorie (Bowlby, 2010).

So ist die angenommene Widerspruchsfreiheit des Individuums meines Erachtens wohl auch dieser „*human tendency toward 'selfing'*“ zuzuschreiben. Sie entspricht der inneren, organismischen Realität aber letztlich „auch wieder nicht“ und wird durch die entgegengesetzte „*tendency toward creating 'unpersonality' clusters*“ quasi aus sich heraus wieder durchbrochen und aufgehoben. Die Persönlichkeitsentwicklung geht für Theoretikerinnen der selbstpluralistischen Perspektive nicht wie bei Rogers in die Richtung eines unitaristischen, konsistenten Selbst. Bei ihnen werden die Widersprüche nicht aufgehoben, sie bleiben bestehen.

Durch die Herausbildung von Persönlichkeitsanteilen müssen mit dem Selbstkonzept unvereinbare Erfahrungen nach Cooper (1999) nicht verleugnet oder verzerrt und damit die Inkongruenz erhöht werden. Sie können „alternativ“ in einem Teil des Selbst eingeschlossen und abgetrennt, der Person dennoch zugänglich bleiben. Zugänglich, bis zu einem gewissen Grad jedoch auch „abgekapselt“, stehen sie nicht nur im Dienste einer verminderten inneren Konflikthaftigkeit, sondern sie ermöglichen ebenso eine Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten (vgl. auch Barrett-Lennard, 2004). Mearns (2002) nennt dies die „self-protective“ und „self-expressive functions“ der Konfigurationen des Selbst und drückt sich folgendermaßen aus: „What we are witnessing in this multiplicity of configurations within the self is creativity and expressiveness, as well as an incredibly sophisticated adaptive system that can even allow the person to present quite opposite aspects of self congruently in different contexts“ (p. 21).

4.5. Die Frage nach dem wahren Selbst

Eine sich daran anschließende Frage ist die nach dem „*wahren Selbst*“. Bei Rogers (1961/2004) entwickelt sich das prozesshafte Dasein der „*fully functioning person*“ in Richtung eines „Selbst, das man in Wahrheit ist“. Für Mearns (2002) ist die Vorstellung eines wahren Selbst zurückzuführen auf die unitaristische Philosophie. Nach seiner Erfahrung der therapeutischen Praxis wird im Laufe des therapeutischen Prozesses kein wahres Selbst sichtbar (Mearns, 2004). Eine etwas andere Sichtweise findet sich bei Margaret Warner. Sie spricht zwar nicht von einem „*single, real self that is already there waiting to be discovered*“ (2004, p. 183), es zeigt sich jedoch die subjektive Erfahrung eines Selbst, das von Klientinnen als „*deeper*“, „*more real*“ oder „*truer*“ (ebd.) bezeichnet wird.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass Vertreterinnen des Selbstpluralismus in der Einordnung des Phänomens der Persönlichkeitsanteile in die personzentrierte Theorie zwar wie oben beschrieben auf Rogers Grundlagen aufbauen, sich jedoch zugleich weit davon entfernen. Dies insbesondere als in

ihrer Theorie ein Paradigmenwechsel von der Konzeption eines unitaristischen Selbst hin zu einem pluralistischen, zwischen „inneren und äußeren Vielheiten“ eingespannten Selbst vollzogen wird. Eine meiner Meinung nach besonders dynamische Theorie des untrennbar mit seiner Umwelt verbundenen, pluralistischen Selbst hat Mearns vorgelegt. Es soll im Folgenden kurz umrissen werden.

5. Mearns' dialogische personzentrierte Theorie des Selbst

In der *dialogischen personzentrierten Theorie des Selbst* zeichnet Mearns (2002) keine grundlegende Veränderung der Rogers'schen Selbsttheorie. Er skizziert zunächst eine pluralistische Konzeption des Selbst und erweitert Rogers' Theorie sodann auf Pluralismus hin. Ins Zentrum seines dialogischen Konzepts stellt er nicht die Aktualisierungstendenz, sondern den *aktualisierenden Prozess* („*actualizing process*“). Der Mensch als relationales, auf das Soziale ausgerichtete Wesen ruft durch die Antriebskraft („*drive*“) seiner Aktualisierungstendenz einen Widerstand („*resistance*“) im sozialen Lebensraum hervor. Mearns bezeichnet diese Resonanz, diese „Antwort“ oder „Reaktion“ des Lebensraums als *social mediation*. Sie kann auf den ersten Blick für die Person auch negativ in Erscheinung treten. Letztendlich entsprechen „förderliche“ („*growthful*“) wie „nicht-förderliche“ („*not for growth*“) Antworten sowie die daraus resultierenden „*growthful*“ und „*not for growth*“ Konfigurationen jedoch zwei Seiten ein und derselben Medaille, die in ihrer Widerspiegelung des Aktualisierungsprozesses in sich in Richtung Wachstum zielen. Mearns (2002) bezeichnet dieses Wechselspiel zwischen Aktualisierungstendenz und „*social mediation*“ als zentrale Dynamik des Lebens, die ein Gleichgewicht zwischen Wachstum und Stabilität hervorbringt.

Durch Konfiguration und Rekonfiguration wird eine Balance immer wieder neu hergestellt und aufrechterhalten. Mearns schreibt in seiner 8. These (von insgesamt 9) zur Artikulation zwischen Aktualisierungstendenz und sozialem Lebensraum: „This articulation allows both expression and restraint, balancing these differently across the range of life contexts in a fashion so sophisticated that the individual may even use different parts of his/her self to represent different balances and depict a widely varying repertoire“ (ebd., p. 23).

These 9 besagt weiter, dass psychische Störungen erst dann entstehen, wenn der von ihm beschriebene aktualisierende Prozess dauerhaft ins Stocken geraten oder gar zum Stillstand gekommen ist und das Gleichgewicht in der Antwort auf sich verändernde Umstände nicht weiter rekonfiguriert werden kann. Das eigentliche Problem ist insofern nicht die Gesellschaft oder

„unglückliche Umstände“, sondern die Stagnation des aktualisierenden Prozesses, der quasi „Frage und Antwort“ enthält. Für die Psychotherapie bedeutet das nach Mearns: „Instead of therapy being about the releasing of the ‘growthful’ dimensions and the defying of the conditions of worth and social restraints, our object as a person-centered therapist is to create the conditions whereby the client becomes aware of his/her own individual actualizing process and how that may have encountered difficulties over reconfiguring“ (ebd., p. 25).

6. Der Pluralismus des Selbst in der therapeutischen Praxis

6.1. Die Haltungen der Therapeutin

In der personzentrierten Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen ist grundsätzlich gefordert, was allgemein gilt: Die Haltungen bzw. Einstellungen (vgl. Rogers, 1957/1997) charakterisieren die Beziehung, sind die Basis wie gleichzeitig auch die Methodik der Therapie, oder man könnte auch sagen: Sie sind die Therapie. Nach Mearns & Cooper (2006) besteht in der Arbeit mit den Teilen jedoch die zusätzliche Herausforderung, Empathie, Wertschätzung und Kongruenz nicht nur der jeweils dominanten Konfiguration, sondern allen von der Klientin präsentierten „Stimmen“ entgegenzubringen, keine außer Acht zu lassen oder zu bevorzugen (siehe dazu Kapitel 6.3.6.). Von Bedeutung ist dabei die Offenheit der Therapeutin für die Selbstanteile der Klientin sowie das Vertrauen in den Prozess, selbst wenn dies bedeuten sollte, lange Zeit „im Dunkeln zu tapen“. Die Arbeit mit den Teilen kann als Methodik in die Therapie miteinbezogen, unter bestimmten Voraussetzungen (siehe Kapitel 6.3.) von der Therapeutin auch angeregt werden. Wie Mearns betont, gilt es jedoch in Erinnerung zu behalten: „Configurations are NOT meaningful to everyone“ (2010, p. 2).

6.2. Die Beziehungen der Persönlichkeitsanteile untereinander

Die Probleme, mit denen Klientinnen in Therapie kommen, sind, wie Barrett-Lennard (2005) bemerkt, sehr verschieden, ganz oft aber ist darin eine Schwierigkeit in der Selbst-Kommunikation enthalten. Konkret meint er damit auch die Verbindungen und die Verständigung der Persönlichkeitsanteile untereinander. Wie Mearns & Thorne (2000) ausführen, ignorieren manche Teile einander oder leben ungestört nebeneinander, manche sind einander konträr entgegengesetzt und bekämpfen sich, andere wiederum haben Allianzen gebildet und unterstützen sich gegenseitig. Hier gibt es unzählige Möglichkeiten, genau wie im täglichen Leben anderen Individuen gegenüber.

Unter den verschiedenen Teilen, die sich in Verbindung mit äußeren Faktoren und Einflüssen auch wiederum verändern können, besteht eine Dynamik, die zu Ableitungen und Abspaltungen, aber auch zu Synergien und neuen Kooperationen führen kann. Die Konfigurationen sind in permanenter Veränderung begriffen, werden konfiguriert und rekonfiguriert, entstehen und vergehen, nicht nur durch die sich wandelnden Einflüsse der Umwelt, sondern ebenso durch die Beziehungen der Persönlichkeitsanteile untereinander. Es ist ein prozesshaftes Geschehen, das zu hochkomplexen Ausformungen des gesamten Selbst führen kann: „This dynamic evolution and interaction of configurations provides a highly sophisticated means by which the Self can continue through the challenges of life maintaining a breadth of substance and responsiveness to function as a relational human being in that ever-changing social world“ (Mearns & Thorne, 2000, p. 118f.).

Unter den Vertreterinnen der pluralistischen Sichtweise der Persönlichkeit besteht Cooper (2004) zufolge die einhellige Auffassung, psychische Problematik entstehe, wenn die Teile einer Person in konflikthaften, unempathischen oder missbräuchlichen Verhältnissen zueinander stehen. Entscheidend ist also die Qualität oder der Stand („level“) des inneren Dialogs. Psychische Gesundheit wird assoziiert mit offenen, dialogischen Beziehungen der Selbstanteile zueinander.

In Anlehnung an Bubers (1958) Unterscheidung zwischen „I-Thou“ und „I-It“ als verschiedene Arten des in Kontakt-Gehens mit anderen Menschen, spricht Cooper (2003), diese von der interpersonalen auf die intrapersonale Ebene übertragend, von „I-Me“- und „I-I“-Verhältnissen der Persönlichkeitsanteile zueinander. Er setzt „I-It“ gleich mit „I-Me“ und meint damit eine kritische, verobjektivierende Einstellung eines Teils der Person gegenüber einem anderen. Auch eine totale Distanzierung ist möglich, etwa wenn eine Person meint, ihr unangebrachtes Verhalten wäre einzig und allein ihrem übermäßigen Alkoholkonsum, der Provokation durch den/die anderen zuzuschreiben, und nicht nach dahinterliegenden Gründen fragt. Hier wird keine Verantwortung übernommen für das eigene Agieren, diese wird anderen Dingen oder Personen, der Gesellschaft oder auch dem eigenen Unbewussten („Das war nicht ich, das war ein anderer“) zugeschrieben.

Cooper (2003) assoziiert diese Form des In-Beziehungs-Seins mit sich selbst mit innerpsychischer Spannung und Problematik, denn die Verleugnung eines Selbstanteils bringt gleichzeitig die Abwehr der damit verbundenen organismischen Bedürfnisse mit sich. Nicht nur erzeugen diese, am Rande des Bewusstseins auftauchend, Angst in den dominanten Teilen, sondern es wird, je mehr eine „mode of being“ verleugnet wird, auch immer schwieriger, diese zu kontrollieren. Der verleugnete Persönlichkeitsanteil hat keine Möglichkeit, sich mit den anderen, vielleicht „erwachseneren“

Konfigurationen zu verständigen, und so bleibt ihm, um seine organismischen Ansprüche anzumelden, nichts anderes übrig, als sich Bahn zu brechen. In dieser Situation kann er die anderen Anteile nicht hören, da es keine Brücke der Kommunikation zu ihnen gibt. Er agiert „ohne Rücksicht auf Verluste“, wird jedoch meist als nicht zur Person gehörig, als wesensfremd erlebt.

Hingegen ist, so Cooper (2003) weiter, eine „I-I“-Beziehung (bei Buber „I-Thou“) gekennzeichnet durch eine empathische und bejahende Einstellung gegenüber den verschiedenen Selbstanteilen, in der die Andersartigkeit der Gefühle, Gedanken und Verhaltensmodi als wertvolle und berechtigte Seinsweisen anerkannt werden. Es ist eine offene Form des In-Beziehung-Seins mit sich selbst, die Cooper auch als „self-relational depth“ bezeichnet oder die als ein In-Fühlung-Sein mit dem „Ungewussten“ in sich selbst beschrieben werden kann. Hier nimmt die Person die eigene Andersartigkeit als Bereicherung und Erweiterung der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten. So wird sich beispielsweise eine Person nach einem Wutausbruch gegenüber einem Kollegen schlecht fühlen, sie wird sich jedoch nicht gegen ihre „ärgerliche Seinsweise“, gegen diese „mode of being“ stellen. Mit Selbstempathie wird sie in der Lage sein zu verstehen, warum und wie sie zu einer derartigen Verhaltensweise kam.

6.3. Prinzipien in der Arbeit mit Teilen

6.3.1. Offenheit für die inneren Stimmen der Klientin

In der Therapie geht es zunächst darum, eine Atmosphäre der Sicherheit, der Offenheit und des Vertrauens, bezogen auf alle Anteile, zu etablieren. Nur in dieser können die symbolisierbaren Persönlichkeitsanteile sowie die Beziehungen unter ihnen sichtbar und bearbeitbar werden. Nach Mearns & Thorne (2000) zeigen Klientinnen am Beginn der Therapie zunächst jene Konfigurationen, die ihnen leicht zugänglich sind. Sie zeigen, was Rogers als „rehearsed material“ bezeichnet hat und mit sozialer Erwünschtheit und sozialen Erwartungen in Verbindung steht. Erst später wagen sich Klientinnen in der Exploration mehr an den Rand des Gewahrseins und es werden mehr und mehr Anteile sichtbar, die bisher dem Bewusstsein kaum zugänglich waren.

Die Annahme eines unitaristischen Selbst entmutigt nach Mearns & Cooper (2005) die anderen Anteile, sich zu zeigen. Was es braucht, ist die Offenheit und das Abgehen der Therapeutin von dem auch in ihr vorhandenen Bedürfnis nach einer einheitlichen Struktur und Geschichte der Klientin. Durch eine selbstpluralistische Einstellung der Therapeutin wird es der Klientin möglich, sich mit all ihren gegensätzlichen, auch unzusammenhängenden Anteilen zu präsentieren, ganz so, wie sie gerade ist.

6.3.2. Das Hinführen zu den Teilen der Klientin

Wie genau kommt es aber in der Therapie zur Arbeit mit den Teilen? Wird dies ausschließlich dann möglich, wenn die Konfigurationen von der Klientin eingebracht werden, oder kann die Therapeutin die Arbeit mit ihnen anregen? Nach Worsley (2004) besteht bei direktive(re)m Vorgehen die Gefahr der unerlaubten Übertretung des inneren Bezugsrahmens der Klientin, das im schlimmsten Falle sogar als missbräuchlich zu bezeichnen ist. Allerdings ist es nach seiner Ansicht nicht unbedingt falsch, einen Selbstanteil konkret anzuregen. Dies dann, wenn die Vorstellung, das Bild oder die Figur in der Therapeutin aus der Empathie heraus entstanden, ihr eine Verkörperung der Erfahrung der Klientin zu sein scheint. Zu fragen bliebe dann, ob dieses Bild oder diese Vorstellung in einer angemessenen Art und Weise kommuniziert werden kann, und ob die Klientin von ihrem Ort der Bewertung her gesehen in der Lage scheint, es zurückzuweisen oder als etwas Eigenes zu erkennen.

Mearns & Thorne (2000) argumentieren, dass in Bezug auf Direktivität in den vergangenen Jahrzehnten eine strukturelle und auf Therapeutinnen bezogene Sichtweise vorherrschte. Sie stellen dieser eine mehr funktionelle und auf Klientinnen bezogene Perspektive gegenüber, denn: „The question which should be asked is not ‘is the therapist behaving directly?’ but ‘is the client being directed?’“ (ebd., p. 191). Entscheidend ist, was die Klientin erfährt, und dies scheint mehr vom Ort ihrer Bewertung abhängig zu sein als vom Verhalten der Therapeutin.

Die Arbeit mit „inneren Bildern“ in die Therapie einzubringen, erfordert nach Worsley (2004) Intuition, für die Rogers in den letzten Jahren seines Lebens stark eingetreten ist. Es versteht sich für mich von selbst, dass eine diesbezügliche Aktivität der Therapeutin aufs Vorsichtigste vorgenommen wird, dass auch auf Formulierungen und Ausdrucksweisen aufs Genaueste geachtet wird. Zu bedenken ist meines Erachtens auch, welche Vorannahmen, Vorurteile und Ängste in Bezug auf Persönlichkeitsanteile bei der Klientin bestehen.

6.3.3. Die Symbolisierung der Teile

Beginnt eine Klientin von einem Persönlichkeitsanteil zu sprechen, so wird die beschreibende oder metaphorische Bezeichnung für diese manchmal normal und unmittelbar verständlich, manchmal jedoch auch besonders oder eigenwillig sein. Hier betonen Mearns & Thorne (2000) die Notwendigkeit, streng bei der Namensgebung bzw. Beschreibung, d.h. nahe an der Symbolisierung der Klientin zu bleiben. Jede Konfiguration soll in ihrer spezifischen Ausformung, in ihrer Einzigartigkeit aus der Sicht der Klientin erfasst werden. Auch wenn ähnliche Namen verwendet werden, wie beispielsweise „das kleine Mädchen“, „mein trauriger Teil“, „der Beschützer“ oder ähnliches, so ist es doch wichtig, sich genau an diese Bezeichnung zu halten. Aus dem „kleinen Mädchen“ sollte kein „armes, kleines

Mädchen“, aus dem „jungen Mann“ kein „schutzloser, junger Mann“ werden. Das Einfließenlassen eigener Zuschreibungen oder Interpretationen kann sich insbesondere bei Klientinnen, deren Ort der Bewertung stark außerhalb ihrer selbst liegt und die kaum Vertrauen zu den eigenen Bedeutungen und Empfindungen aufbringen, negativ auswirken. In extremen Fällen kann es nach Mearns & Thorne (ebd.) sogar zu, von der Therapeutin induzierten, unwahren Erinnerungen kommen.

6.3.4. Die Teile wichtig nehmen

In der Arbeit mit Selbstanteilen ist es notwendig, die Teile nicht nur alle zu hören, sondern sie auch gleich wichtig zu nehmen. Es ist nach Mearns & Thorne (2000) ein häufiger Fehler gerade unerfahrener Therapeutinnen, „growthful“-Konfigurationen willkommen zu heißen und „not for growth“-Anteile hintanzustellen. Psychotherapie muss jedoch, wie sie betonen, nicht immer in Richtung Entfaltung zeigen, sondern es soll die Klientin unterstützt werden, alle Aspekte ihrer Existenz, ob in Gegenwart oder Vergangenheit, wahrzunehmen und zu überprüfen. Legt man den Fokus auf entfaltende Dimensionen, kann der therapeutische Prozess verlangsamt oder sogar blockiert werden. Dies deshalb, weil kein unbedingtes Beziehungsangebot gemacht wurde. Wenn ungeliebte Teile sich in den Untergrund zurückziehen müssen, kann dies ihre destruktive Macht auch noch verstärken.

Die Akzeptanz aller Anteile kann eine große Herausforderung für die Therapeutin sein, z. B. bei einer Frau, die von ihrem Partner misshandelt wird, sehr darunter leidet und dennoch, einem Teil in ihr folgend, nicht von ihm fort möchte. In ihr besteht ein innerer Konflikt, eine große Ambivalenz, die sie ohne die Unterstützung der Therapeutin schwer lösen kann: „If I am a client struggling with the dynamic of growth within my life then I must feel free and supported in exploring both sides of that conflict“ (Mearns & Thorne, 2000, p. 116). Die Therapeutin soll also auch die bleiben wollende Stimme aktiv wertschätzen und versuchen, sie in ihrer Natur und Existenz voll zu verstehen. Auch wenn die Klientin selbst „not for growth“-Anteile als hinderlich und blockierend erlebt, hat es doch meist eine Zeit gegeben, in der gerade sie wichtig waren, in der sie stabilisierend und beschützend gewirkt haben. Am Beginn der Therapie versuchen auch Klientinnen häufig, „not for growth“-Konfigurationen zu zerstören. Kann die Therapeutin ihre unbedingte positive Beachtung für diese Anteile aufrechterhalten, beginnt die Klientin, sie zu verstehen, um sie später als wertgeschätzte „ältere Mitglieder“ der innerpsychischen Familie zu akzeptieren und anzunehmen.

6.3.5. Vermeiden von „Nullsummen-Antworten“

Bestehen starke Ambivalenzen bzw. innere Konflikte, bei denen sich Konfigurationen unter Umständen sogar gegenseitig

schachmatt setzen, ist es nach Mearns (2002; 2010) wichtig, im Umgang mit diesen zusammenfassende und dadurch eine „Nullsumme“ ergebende Antworten zu vermeiden. Mearns gibt ein Beispiel: „Client: Part of me feels x ... and part of me feels not x. Therapist: So, you are conflicted about how you feel?“ (2010, p. 95). Eine solche Antwort ergibt eine Nullsumme deshalb, weil zwar beide Positionen einem Selbstanteil zuzuordnen sind, nicht aber der Konflikt selbst. Den Konflikt an sich oder ein Gefühl der „stuckness“ zu fokussieren, bringt zumeist nichts, weil dahinter keine Erfahrung, sondern lediglich eine kognitive Konstruktion steht. Es macht daher oft mehr Sinn, sich auf die entgegengesetzten Erfahrungen bzw. die Anteile „x“ und „nicht x“ zu beziehen (vgl. auch Mearns & Thorne, 2000; Mearns & Cooper, 2005).

6.3.6. Allparteilichkeit

Die Gesamtheit der Selbstanteile wird von Autorinnen immer wieder als „innere Familie“ bezeichnet und dementsprechend ein familientherapeutisches Vorgehen für die Praxis empfohlen (vgl. Keil, 1996; Mearns, 2002; 2004). Eine wesentliche Herausforderung für die Therapeutin ist dabei, jedem einzelnen Teil eine starke therapeutische Beziehung anzubieten und zu halten. Wie Mearns & Thorne (2000) betonen, ist es nicht ausreichend, den „Familienmitgliedern“ gegenüber unparteiisch oder fair zu sein, denn die Wahrnehmung von Neutralität oder Fairness wird stark beeinflusst von der Dringlichkeit oder/und der Intensität der Bedürfnisse. Was es hingegen braucht, ist das aus der Familientherapie stammende Konzept der „*multi-directional partiality*“. Dieser zufolge soll die Therapeutin parteilich agieren, aber nicht nur in eine, sondern in alle Richtungen (vgl. auch Keil, 1996; Vahrenkamp & Behr, 2007; Mearns, 2002; 2004; 2010; Mearns & Cooper, 2005; Cooper, 2007b).

Das „Recht“, jeden Teil zu respektieren, kann klar dargelegt werden. Dazu zu stehen ist v. a. dann empfehlenswert, wenn ein im Moment dominierender Teil einen anderen vollkommen negieren muss. Mearns & Thorne (2000) bringen dazu ein sehr schönes Beispiel:

„Therapist: It seems to me that most of this session, so far, we have been hearing from that part of you which you called ‘the strong part of me’ but, earlier in the session, you also identified another part of you that was quite different from ‘the strong part of me’ – you called it the ‘frightened part of me’. Is it meaningful to check in with that part – what do you think?“

Client: Fuck it – it’s in the past – it’s history.

Therapist: Right, let me catch up – this is new. Is it like that part, is, really, ‘history’, or is it that you would want it be history?“

Client: Fuck you – you won't let it go will you.

Therapist: I am not going to let it go if it is a part of you – I am not going to dismiss any of you.

Client: Who pays you anyway! (with humor)

Therapist: Good point ... actually, I don't know who pays me. Who pays me?

Client: Clever Bastard“ (p. 137).

Der Respekt und die Allparteilichkeit, die die Therapeutin den einzelnen Anteilen entgegenbringt, werden letztendlich alle Anteile befrieden, denn auch wenn diese miteinander in Konflikt stehen, so sind sie doch auf einer tieferen Ebene miteinander verbunden.

6.3.7. Anregung zum inneren Dialog

Den Spagat der Allparteilichkeit zu meistern, offen zu sein für das „Ganze“, versetzt die Klientin bzw. ihre einzelnen Persönlichkeitsanteile in die Lage, sich gegenseitig besser oder überhaupt zum ersten Mal wahrzunehmen, zu hören und zu verstehen. Problematische innere Beziehungen können dann, so Mearns (2010), durch „*empathic mediation*“ bearbeitet werden. Wie in der Mediation allgemein werden die „Parteien“ dabei eingehend, in Anwesenheit der anderen und unter vorgegebenen Regeln der Kommunikation (z. B. darf keiner den anderen unterbrechen, unflätig beschimpfen oder hinausgehen) gehört. Es werden mit der Mediatorin unter anderem unterschiedliche Bedürfnisse geklärt, es werden Anliegen und Erwartungen vorgebracht, Verletzungen thematisiert, negative wie positive Gefühle für und gegeneinander diskutiert, Missverständnisse aufgeklärt und am Ende wird versucht, gemeinsam eine Lösung zu finden. Die Rolle der Mediatorin kann nach Vahrenkamp & Behr (2007) von dem „Inneren Facilitator“, einer von der Therapeutin initiierten bzw. eingeführten Kunstfigur, übernommen werden.

Vahrenkamp & Behr (2007) und Behr (2012) haben ein sehr konkretes, gut ausgearbeitetes Konzept zur Arbeit mit Selbstanteilen, zum Erfassen der Teile und der Dynamik wie auch zum Fördern des inneren Dialoges vorgelegt. Behr (2012) lässt insbesondere in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen dem Benennen der Selbstanteile, wenn erwünscht, die Zuordnung entsprechender Symbole folgen. Die einzelnen Symbole werden meist auf dem Boden aufgestellt, sodass sich die Beziehungen zueinander bildhaft zeigen. Behr empfiehlt auch das Aufstellen der Figuren in einem Sandkasten oder die Darstellung der Teile in Körperhaltungen. In weiterer Folge können die Positionen der einzelnen Figuren in der Aufstellung verändert werden, mit älteren Jugendlichen oder Erwachsenen wird auch ein Dialog der Teile untereinander angeregt. Hierbei wird der Klientin vorgeschlagen, sich jeweils hinter den sprechenden Anteil zu stellen und die Gefühle, Beziehungen, Wünsche und Forderungen zu formulieren, die der Selbstanteil

an andere „Anwesende“ hat. Die angesprochenen inneren Anteile antworten und so wird der Dialog fortgeführt.

Die Rolle der Mediatorin, die Informationsfluss gewährleistet und darauf achtet, dass sich alle Stimmen äußern können, kann nach Barrett-Lennard (2005) übernommen werden als „*mediating function*“. Er schreibt: „The way I see it is that there is a mediating function that is part of our thinking-feeling consciousness, a resource that keeps track of the diversity within, that monitors and, in a sense, presides over the interchange within us and which may prompt us to seek help“ (ebd., p. 109). Barrett-Lennard bezeichnet diese vermittelnde Funktion an anderer Stelle auch als „Facilitator“. Sie mag zuweilen „den Vorsitz führen“, ist jedoch nicht als leitende, die anderen bestimmende Konfiguration aufzufassen.

6.4. Das Ziel der Arbeit mit Selbstanteilen

Die sich in der Therapie ereignenden inneren Prozesse beschreibt Warner (2004) als eine „Hin- und Herbewegung“ zwischen „Selbstgefühlen“, die um unterschiedliche Prinzipien und Bedürfnisse organisiert sind. „As a therapist I hold both senses of self. But at some point there's a mysterious process by which the seemingly irreconcilable senses of self weave together into something new“ (ebd., p. 187).

Wie Bill Stiles (2004) es formuliert, geht es in der Therapie darum, Verbindungen zwischen den „Stimmen“ herzustellen, „Bedeutungsbrücken zu bauen“, um eine Stimme nach und nach wieder zugänglich zu machen und die Probleme in Ressourcen zu verwandeln. Der Unterschied zwischen „assimilierter“ und „problematischer“ Stimme liegt für ihn in der Zugänglichkeit der Teile, darin, dass es nicht länger schmerzhaft ist, sich zwischen ihnen hin und her zu bewegen.

In der Auseinandersetzung mit den Persönlichkeitsanteilen, der Aufgabe getrennter innerer Selbst-Konzepte ist das Ziel ein komplexes Ganzes, bestehend aus dynamischen Einheiten, die in einem offenen Dialog miteinander verbunden sind. Psychotherapie bewirkt nach Barrett-Lennard (2005) keine Einheit des Selbst. Innere Komplexität und Diversität werden und können auch gar nicht ausgeschaltet werden, vielmehr ist das funktionierende Selbst als eine „*singular multiplicity*“ zu beschreiben: „One alone and many in one“ (ebd., p. 3).

6.5. Die Konfigurationen der Therapeutin

Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen verlangt von der Therapeutin ein hohes Maß an unbedingter positiver Beachtung im Kontakt mit der Klientin wie auch an Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Sie sollte hierzu die eigenen Selbstanteile und ihre Dynamiken gut kennen, ihnen Akzeptanz und die Bereitschaft, sich aktiv mit ihnen zu verbinden, entgegenbringen und im Dialog mit ihnen weit fortgeschritten sein. Nur wenn sie sich in dieser Art und Weise kennen und akzeptieren gelernt

hat, kann sie der Klientin als „Ganzes“ gegenüberreten. Gaylin (1996) verwendet die Bezeichnung „*self availability*“ und meint damit die Verfügbarkeit eines weiten Repertoires an bekannten Selbstanteilen. In einer Therapiestunde werden viele „subselves“ wachgerufen: „The therapist must be able to draw upon these many subselves as a frame of reference in listening, empathising, and responding to clients as they explore their own subself complex“ (ebd., p. 388).

7. Resümee

Wie erläutert, liefert Rogers' Persönlichkeitstheorie eine gute Grundlage zum theoretischen Verständnis von Persönlichkeitsanteilen. Das Selbst bei Rogers kann als eine sich an der Grenze und/oder in der Interaktion des Organismus mit seinem Umfeld herausbildende Gestalt verstanden werden. Als eine solche Gestalt scheint das Selbst jeweils „nur eine mögliche Erscheinungsform“ (Rogers, 1959/2002, S. 4) zu sein, als Schnittmenge dessen, was sich organismisch „aktualisiert“, und den „Rückmeldungen“, die das Individuum von der Umwelt darauf erhält. Auch in der Konzeption des pluralistischen Selbst bleibt die Aktualisierungstendenz die treibende Kraft, die nie aufhört, dahin zu drängen, ihre organismischen Bestrebungen in oder durch die Ausformungen „verschiedener Selbstanteile“ auszuüben und zu verwirklichen.

Die theoretische Auseinandersetzung mit den Selbstanteilen wurde im deutschsprachigen Raum bislang wenig beachtet und aufgenommen. Ein Grund hierfür mag darin liegen, dass der Paradigmenwechsel von einem unitaristischen Selbst bei Rogers hin zu einer Konzeption eines pluralistischen Selbst vertraute Positionen infrage stellt. Denn das Abgehen von der unitaristischen Konzeption des Selbst bedeutet ein Abgehen auch von zutiefst in uns verwurzelten, Halt und Sicherheit gebenden theoretischen Konstrukten. Es bedeutet das Zulassen von inneren und äußeren Widersprüchen und ein Sich-Öffnen für eine Infragestellung und allenfalls Auflösung der einmal geformten inneren Modelle. Dies löst notwendigerweise Angst und Unsicherheit aus. Ein fest gefügtes Selbst durch die damit verbundene Aufweichung und Ausdifferenzierung jedoch vollständiger und „stimmiger“ zu begreifen, sehe ich als Abenteuer und lohnende Herausforderung. Den Klientinnen eröffnet es die Möglichkeit zu mehr Distanznahme zu den schwieriger zu akzeptierenden Selbstanteilen ebenso wie zum Erstellen eines inneren Orientierungsplans für unterschiedliche, innere Befindlichkeiten. Durch das zunehmende Wahrnehmen und An-Erkennen von Selbstanteilen kann sich der Umgang mit denselben verändern und damit eine Änderung der inneren Dynamik bewirken – wichtige Schritte also im Entwicklungsprozess von Klientinnen.

Jedoch scheint die therapeutische Arbeit mit dem pluralistischen Selbst in der beschriebenen Art bei schweren Störungen wie etwa der dissoziativen Identitätsstörung oder Psychosen nicht indiziert. Hier haben Stärkung sowie Halt und Sicherheit gebende bzw. eine stabile Identität fördernde Vorgehensweisen Vorrang. Auch Vertreterinnen der selbstpluralistischen Sichtweise halten eine klare Abgrenzung der Arbeit mit Selbstanteilen gegenüber dissoziativen Prozessen für notwendig. Wünschenswert wäre in weiterer Folge eine Erweiterung und Ausdifferenzierung des Konzeptes vom pluralistischen Selbst im Hinblick auf eine störungsspezifische Betrachtung bzw. auf das Inkongruenzmodell.

Literatur

- Barrett-Lennard, G. T. (2004). Diskussionsbeitrag. In M. Cooper, D. Mearns, W. B. Stiles, M. Warner & R. Elliott, *Developing self-pluralistic perspectives within the person-centered and experiential approaches: A round-table dialogue. Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 3(3), 184.
- Barrett-Lennard, G. T. (2005). *Relationship at the centre: healing in a troubled world*. London: Whurr.
- Behr, M. (2012). *Interaktionelle Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Göttingen: Hogrefe.
- Berne, E. (2006). *Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie: Eine systematische Individual- und Sozialpsychiatrie*. Paderborn: Junfermann.
- Biermann-Ratjen, E.-M. (2003). Bedürfnis nach positiver Beachtung. In G. Stumm, J. Wiltchko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 41–42). Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Biermann-Ratjen, E.-M., Eckert, J., Schwartz, H. J. (2003). *Gesprächspsychotherapie. Verändern durch Verstehen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bowlby, J. (2010). *Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie*. München: Ernst Reinhardt.
- Buber, M. (1958). *I and Thou*. New York: Scribner.
- Cooper, M. (1999). If you can't be Jekyll be Hyde: An existential-phenomenological exploration on lived-plurality. In J. Rowan & M. Cooper (Eds.), *The plural self: multiplicity in everyday life* (pp. 51–70), London: Sage.
- Cooper, M. (2003). 'I-I' and 'I-Me': Transposing Buber's interpersonal attitudes to the intrapersonal plane. *Journal of Constructivist Psychology*, 16(2), 131–153.
- Cooper, M. (2004). Opening statement. In M. Cooper, D. Mearns, W. B. Stiles, M. Warner & R. Elliott, *Developing self-pluralistic perspectives within the person-centered and experiential approaches: A round-table dialogue. Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 3(3), 178.
- Cooper, M. (2007a). Person-centered therapy: The growing edge. *Therapy today*, 18(6), 33–36.
- Cooper, M. (2007b). Developmental and Personality Theory. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid & A. Bohart (Eds.), *The Handbook of Person-Centred Psychotherapy and Counselling* (pp. 77–92). Houndmills: Palgrave Macmillan.
- Freud, S. (2009). *Das Ich und das Es*. Frankfurt/M.: Fischer.
- Gaylin, N. L. (1996). Reflections on the self of the therapist. In R. Hutterer, G. Pawlowsky, P. Schmid & R. Stipsits (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy: A paradigm in motion* (S. 383–393). Frankfurt/M.: Peter Lang.

- Goldmann, B. (2013). *Die Konzeption der Teilpersönlichkeiten/Konfigurationen und ihre Bedeutung für die Personzentrierte Psychotherapie in Theorie und Praxis*. Unveröffentlichte Schriftliche Arbeit im Rahmen der fachspezifischen Ausbildung für Personzentrierte Psychotherapie in der Sektion Forum/APG, Wien.
- Höger, D. (2006). Klientenzentrierte Persönlichkeitstheorie. In J. Eckert, E.-M. Biermann-Ratjen & D. Höger (Hrsg.), *Gesprächspsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis* (S. 37–72). Heidelberg: Springer.
- Jung, C. G. (1979). *Ein kurzer Überblick über die Komplexlehre*. In Ges. Werke, Bd. 2. Olten: Walter.
- Keil, S. (1996). The self as a systemic process of interactions of „inner persons“. In R. Hutterer, G. Pawlowsky, P. Schmid & R. Stipsits (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy: A paradigm in motion* (pp. 53–66). Frankfurt/M.: Peter Lang.
- Keil, W. W. (2005). Das Selbst in der Klientenzentrierten Psychotherapie. *Vortrag am Kleinen Forum der DPGG am 30. April in Bielefeld*.
- Keil, W. W. & Stumm, G. (2014). Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen. In G. Stumm & W. W. Keil (Hrsg.), *Praxis der Personzentrierten Psychotherapie* (S. 93–107). Wien: Springer.
- Kersig, S. (2009). *Entspannt und klar. Freiraum finden bei Stress und Belastung*. München: Arkana.
- Kumbier, D. (2013). *Das Innere Team in der Psychotherapie. Methoden- und Praxisbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Mearns, D. (1999). Person-centred therapy with configurations of self. *Counselling*, 10(2), 125–130.
- Mearns, D. (2002). Further theoretical propositions in regard to self theory within person-centered therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1(1–2), 14–27.
- Mearns, D. (2004). Opening statement. In M. Cooper, D. Mearns, W. B. Stiles, M. Warner & R. Elliott, Developing self-pluralistic perspectives within the person-centered and experiential approaches: A round-table dialogue. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 3(3), 179–180.
- Mearns, D. (2010). *The person-centred Approach: A relational therapy*. Verfügbar unter: www.davemearns.com Masterclass-description. [29. 11. 2012].
- Mearns, D. & Cooper, M. (2005). *Working at relational depth in counseling and psychotherapy*. London: Sage.
- Mearns, D. & Thorne, B. (2000). *Person-centred therapy today*. London: Sage.
- Rogers, C. R. (1957/1997). Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen therapeutischer Persönlichkeitsveränderung. *Psychotherapie Forum*, 5(3), 177–185 (Orig. erschienen 1957: The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103).
- Rogers, C. R. (1959/2002). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen*. Köln: GwG [Orig. erschienen 1959: A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256). New York: McGraw Hill].
- Rogers, C. R. (1961/2004). *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Stuttgart: Klett-Cotta (Orig. erschienen 1961: *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin).
- Rogers, C. R. (1980/1991). Klientenzentrierte Psychotherapie. In C. R. Rogers & P. F. Schmid, *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 185–237). Mainz: Grünewald [Orig. erschienen 1980: Client-centered psychotherapy. In H. I. Kaplan, B. J. Sadock & A. M. Freedman (Eds.), *Comprehensive textbook of psychiatry*. Vol. III (pp. 2153–2168). Baltimore: Williams & Wilkins].
- Schmid, P. F. (1991). Souveränität und Engagement. Zu einem personzentrierten Verständnis von „Person“. In C. R. Rogers & P. F. Schmid, *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 15–164). Mainz: Grünewald.
- Schulz von Thun, F. (2010). *Miteinander reden. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek: Rowohlt.
- Stiles, W. B. (2004). Opening statement und Diskussionsbeitrag. In M. Cooper, D. Mearns, W. B. Stiles, M. Warner & R. Elliott, Developing self-pluralistic perspectives within the person-centered and experiential approaches: A round-table dialogue. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 3(3), 178–179.
- Stinckens, N., Lietaer, G. & Leijssen, M. (2002). Working with the Inner Critic. Fighting 'the enemy' or ceeping it company. In J. C. Watson, R. Goldman & M. Warner (Eds.), *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the 21st Century. Advances in theory, research and practice* (pp. 415–426). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Stumm, G. (2011). Neue Entwicklungen im Rahmen des Klientenzentrierten Konzepts. Eine Übersicht. In I. Frohburg & J. Eckert (Hrsg.), *Gesprächspsychotherapie heute. Eine Bestandsaufnahme* (S. 132–160). Köln: GwG.
- Stumm, G. & Keil, W. W. (2002). Das Profil der Klienten-/Personzentrierten Psychotherapie. In W. W. Keil & G. Stumm (Hrsg.), *Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie* (S. 1–62). Wien: Springer.
- Tudor, K. & Worrall, M. (2006). *Person-centred therapy: a clinical philosophy*. New York: Routledge.
- Vahrenkamp, S. & Behr, M. (2007). Der Innere Kritiker und der Innere Facilitator. Personzentriert-experienzielle Psychotherapie mit visueller Selbstkommunikation. *Person*, 11(1), 49–63.
- Warner, M. (2002). Psychologischer Kontakt, bedeutungstragende Prozesse und die Natur des Menschen. Eine Neuformulierung personzentrierter Theorie. *Person*, 6(1), 45–58.
- Warner, M. (2004). Opening statement. In M. Cooper, D. Mearns, W. B. Stiles, M. Warner & R. Elliott, Developing self-pluralistic perspectives within the person-centered and experiential approaches: A round-table dialogue. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 3(3), 180–181.
- Warner, M. (2007). Client incongruence and psychopathology. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid & A. Bohart (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (pp. 154–167). Houndmills: Palgrave Macmillan.
- Worsley, R. (2004). Integrating with integrity. In P. Sanders (Ed.), *The tribes of the person-centred nation. An introduction to the schools of therapy related to the person-centred approach* (pp. 135–147). Ross-on-Wye: PCCS Books.