

Rezension

Roland Kachler (2024). Einander neu entdecken. Ego-State-Arbeit mit Paaren. Ein hypnosystemischer Ansatz für Therapie und Beratung.

Von Peter Stimpfle

Roland Kachler ist eher durch seinen neuen hypnosystemischen Ansatz in der Trauertherapie bekannt, widmet sich in diesem Buch aber dem spannenden Thema der Integration von Ego-State-Ansätzen in die Arbeit mit Paaren. Konflikte in Partnerschaften entstehen selten aufgrund rationaler Erwägungen, sondern eher aus „offenen biografischen Rechnungen aus der Kindheit“. So kann es geschehen, dass eben nicht vernünftige erwachsene Partner sich um die Lösung komplizierter Meinungsverschiedenheiten kümmern, sondern enttäuschte, gekränkte, verlassene, verletzte, verzweifelte, verwöhnte, egozentrische „innere Kinder“ in einem Prozess, in dem sich eine Konfliktdynamik bis zur Eskalation steigern kann. Gegenseitige Vorwürfe, Gekränktheit, Kampf, Rückzug, Schmollen, Hass, Wut, Eifersucht, Beleidigungen, Rachegefühle können sich zu destruktiven Interaktionen kindlicher Anteile eskalativ steigern und eine Paarbeziehung nach innen und außen dominieren. Dann geht es zu wie im Kindergarten.

Kachler beschreibt in diesem Buch, was Ego-States eigentlich sind, und welche Wirkung sie auf die Paarbeziehung haben können. Er erläutert vor diesem Hintergrund, warum der Ego-State-Ansatz aus einer hypnosystemischen Sicht hervorragend geeignet, ist in der Paartherapie zur Anwendung zu kommen. Weiter stellt er die theoretischen Grundlagen der Paarpsychologie dar. Dazu gehören systemische Aspekte, verhaltenstheoretische („Bankkonto der Beziehung“), bindungstheoretische, emotionsfokussierte, hypnotherapeutische, körpertherapeutische, tiefenpsychologische Ansätze und der Kollusionsansatz, wodurch ein ganzheitliches umfassendes Modell entsteht.

Neben den frustrierenden Erfahrungen aus der Kindheit, die man als innere Kinder-Ego States verstehen kann, sind jedoch auch die inneren Eltern nicht zu vergessen, also die verinnerlichten relevanten Eltern-Ego-States, jene zum Teil destruktiv wirkenden Wertvorstellungen aus dem Elternhaus. Kachler beschreibt, wie verletzte bedürftige Anteile und offene biografische Rechnungen aus der Kindheit aufgespürt und in die Paartherapie integriert werden können. Letztlich geht es um das unbewusste Zusammenspiel verzweifelter innerer Kinder und Wertvorstellungen aus dem Elternhaus. Vor einem solchen Verständnis unbewusster bedürftiger innerer Anteile eröffnet sich in der Paartherapie eine veränderte Perspektive: Es gilt für die Partner zu lernen, die Bedürfnisse ihrer eigenen Anteile zu identifizieren, statt sie dem Partner in einer Verstrickung (Kollusion) in Form eines impliziten Beziehungsvertrags als Schuld-Auftrag zu übertragen. Die Lösung kann nur erfolgen, wenn eigene frustrierte Bedürfnisse entdeckt werden und gelernt wird, diese

eigenverantwortlich zu versorgen. Das wiederum setzt voraus, dass die Hypothek aus der Kindheit beidseitig identifiziert wird und der implizite Beziehungsvertrag, der damit begründet wird, dass der jeweils andere die Schuld der Versorgung dieser Frustration zu tragen habe, auch beidseitig aufgehoben wird. An dessen Stelle ist in der Paarbeziehung ein neuer reiferer Paarvertrag auf Erwachsenenenebene zu installieren. Jeder Partner übernimmt selbstverantwortlich die adäquate liebevolle Versorgung eigener biografischer Frustrationen, Wunden, Hypotheken, Enttäuschungen. So, ohne frustrierte Einmischung verletzter innerer Kinder, kann eine Kommunikation Erwachsener konstruktiv und lösungsorientiert einigermaßen Aussicht auf Erfolg haben.

In diesem Buch werden die theoretischen Grundlagen dieses Paartherapie-Ansatzes fundiert dargelegt und anhand von zahlreichen Fallbeispielen und grafischen Darstellungen wird die Ego-State-Dynamik veranschaulicht. Besonders hilfreich sind vielen einprägsam dargestellten praktischen Methoden und Instruktionen, die zur konkreten Umsetzung einladen.

Zum Autor:

Peter Stimpfle, Diplom-Psychologe (Univ.), Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Klinischer Hypnotherapeut MEG, Systemischer Therapeut, niedergelassen mit eigener Praxis in Eichstätt.