

## „Innere Helfer“ - stärkende Kräfte in unsicheren Situationen<sup>1</sup>

### Eine Interventionstechnik aus der Trauma-Therapie

Sigrid Wieltschnig, Wien

#### Zusammenfassung

Der Begriff Interventionstechnik in Zusammenhang mit psychotherapeutischem Handeln ist an sich problematisch, denn es stellt sich die Frage, ob wir überhaupt von Techniken sprechen können, wenn es um die Arbeit mit Menschen geht.

Einige traumaspezifische Ansätze vermitteln sogar den Eindruck, dass sich Traumata durch ein Einüben von Fertigkeiten (skills) oder durch die Anwendung bestimmter Techniken rasch in der Vergangenheit ablegen lassen und Symptome sich dadurch auflösen.

In meinem Beitrag habe ich die Arbeit mit „inneren Helfern“ an einigen Beispielen beschrieben und reflektiert und einige Aufsätze namhafter Vertreter der Gestaltpsychologie erwähnt, die zentrale Leitideen beinhalten. Es handelt sich dabei um Arbeiten Kurt Lewins, Mary Henles und Jean M. Arsenians, die mit ihrer genauen und differenzierten Herangehensweise inspirieren und wichtige Grundlagen für sinnvolles therapeutisches Handeln schaffen.

#### Einleitung

Die Arbeit mit „inneren Helfern“ ist mir im Zuge einer Weiterbildung begegnet, hat sich für einige meiner Klientinnen als hilfreich erwiesen und lässt sich gut mit meinem Verständnis von sinnvollem therapeutischen Handeln vereinbaren.

Dabei sollte es nicht um das Einüben oder Erlernen bestimmter Fertigkeiten gehen, sondern um eine Umzentrierung im Lebensraum eines Menschen, der so sehr verunsichert wurde, dass er vergessen hat, welche Fähigkeiten und Stärken in ihm schlummern, oder der diesen einfach nicht mehr traut.

Wenn das Vertrauen verloren geht, ist es nur schwer möglich, ohne Angst und Zögern in die Zukunft zu blicken. Menschen die hilflos einem feindseligen Umfeld ausgeliefert waren oder im Leben wenig Unterstützung fanden, um innere Sicherheit und Selbstvertrauen zu entwickeln, werden sich schützen wollen. Dies werden sie häufig tun, indem sie Situationen vermeiden, die sie erneut verunsichern, ängstigen und überfordern könnten.

Eine mögliche Aufgabe, die sich uns Therapeutinnen dann stellt, besteht darin, geeignete Randbedingungen zu schaffen, in denen ein Mensch wieder genügend Zuversicht, Lebensmut und Vertrauen entwickeln kann, um sich in weiterer Folge *„...seiner tatsächlichen Verantwortung zu stellen und den notwendigen Neuentscheidungen nicht mehr aus dem Wege zu gehen, und ihm bei diesem oft schmerzlichen Prozess verlässlicher Partner zu sein“* (Stemberger 2010, 351).

#### Entscheidend ist das Beziehungsgeschehen

Die Grundlage für einen heilsamen Therapieerfolg kann keine Methode oder Technik sein, sondern das Beziehungsgeschehen zwischen Menschen, dessen Wechselseitigkeit und Tragfähigkeit. Die therapeutische Beziehung kann ein erster Schritt in einem langen Prozess sein: Ein Mensch vertraut sich mir an und hofft vielleicht, dadurch Erleichterung zu finden. Man kann sich natürlich fragen, ob er dadurch nicht auch schon seinen inneren Kräften vertraut und den Heilungsressourcen, die es ihm ermöglichen, trotz allem neuen Mut zu fassen.

---

<sup>1</sup> Für die Anregung und Rückmeldungen zu diesem Artikel danke ich Gerhard Stemberger.

In meiner Arbeit mit Kriegsflüchtlingen erlebe ich immer wieder, dass sie mir zunächst einmal ihre Geschichte erzählen wollen; dass all das, was ihnen widerfahren ist, gehört werden muss; dass sie das, was sie eben gerade ausmacht, gar nicht gleich „weg machen“ wollen; sondern sie in ihrer Fassungslosigkeit, in ihrem Schmerz und in ihrer Wut gesehen und verstanden werden wollen.

Gerade bei Gewalt und Trauma geht es immer auch um die Anerkennung des Unrechts, das jemandem zugefügt wurde. Meist stehen Menschen mit ihren leidvollen Geschichten alleine da. Die Psychotherapie ist dann unter Umständen der einzige Ort, der einen verlässlichen Raum schaffen kann, in dem sich Menschen mit ihren Lebenskrisen und Traumatisierungen auseinandersetzen können und wo jemand sie dabei wahrnimmt, unterstützt und begleitet (vgl. dazu auch Tomandl 2011, 27 ff).

Die soziale und politische Atmosphäre sowie die Verantwortung, die eine Gesellschaft bereit ist zu übernehmen, sind ebenso ausschlaggebend für eine bestmögliche Genesung wie sinnvolles therapeutisches Handeln.

Dazu meint Lewin in seinem Aufsatz „Experimente über autokratische und demokratische Atmosphären: *„Als Regel kann man sagen, dass die allgemeine Atmosphäre der Situation langfristig wichtiger für das Verhalten und für die Entwicklung ist als selbst eine entscheidende einzelne Erfahrung“*. (Lewin 1939; zit. nach: Lück 2009, 367)

In der ressourcenorientierten Trauma-Therapie gibt es eine Tendenz dazu, Traumata mit verschiedensten Techniken durcharbeiten, mit dem Ziel, sie dadurch möglichst schnell in der Vergangenheit abzulegen und zu verhindern, dass Emotionen aus vergangenen Situationen das Hier und Jetzt beeinträchtigen (vgl. dazu auch Wedam 2012, 3-11).

Ich denke, dass alles, was einem Menschen hilft, wieder Sicherheit im Leben zu erlangen, von therapeutischem Wert sein kann. Die Frage ist nur, wie so eine Technik sinnvoll einzusetzen ist, damit sie wirken kann, und natürlich auch wann dafür der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

### **Stärkende und ermutigende Persönlichkeitsanteile als „innere Helfer“**

Die Interventionstechnik, die ich hier vorstellen möchte, hat zum Ziel, die inneren Kräfte eines Menschen dahingehend zu stärken, dass er die Anforderungen, mit denen er konfrontiert wird, bewältigen kann. Dafür nutzen wir eine in der Gestalttheoretischen Psychotherapie nicht neue Methode, die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen, in diesem Fall mit stärkenden und ermutigenden Anteilen.

Dazu schreibt Kurt Lewin in „Zeitperspektive und Moral“: *„Ein Mensch kann ebenfalls dahin gebracht werden, ausdauernder zu sein und Hindernissen gegenüber weniger gefühlsmäßig zu reagieren, wenn ermutigende Erfahrungen der Vergangenheit vor ihm gestellt werden. Die Ausdauer ist in der Tat mit seiner sozialen Stellung, seinem Stärke- und Sicherheitsgefühl eng verbunden“* (Lewin 1953, 159).

Ich möchte zunächst folgende mögliche Ausgangslage beschreiben:

Ein Mensch, nennen wir ihn M, steht vor einer schwierigen Entscheidung. Aufgrund seiner Lebensgeschichte traut er sich wenig zu. Einerseits zieht ihn die Herausforderung an, andererseits glaubt er gar nicht daran, sie bewältigen zu

können und in dem Konflikt, in dem er sich nun befindet, einen positiven Ausgang zu erreichen. Zweifel und Furcht stehen im Vordergrund und seine Kräfte konzentrieren sich vor allem darauf, nicht wieder zu scheitern. Eine schwierige Ausgangslage also, in der die Kräfte im Lebensraum von M auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlicher Intensität wirken.

Ein Kraftfeld mit positivem Aufforderungscharakter entsteht - ich nenne es hier K1 - M fühlt sich von der Aufgabe angezogen.

Ein weiteres Kraftfeld - hier K2 - will M vor neuerlichen Enttäuschungen schützen und wirkt somit in entgegengesetzte Richtung.

Vielleicht gibt es auch andere Kräfte, die Druck erzeugen, zum Beispiel K3 aufgrund der eigenen Ansprüche von M oder aufgrund von Ansprüchen anderer (K4) oder aufgrund wirtschaftlicher Gründe (K5) oder auch eine Kraft K6, die sich dem allen widersetzt und unter Umständen noch einiges mehr.

M befindet sich also in einem Konflikt, der durch die verschiedenen Kräfte, die in ihm wirken, verursacht wird und die ihm zunächst nicht miteinander vereinbar erscheinen.

Eine mögliche Vorgehensweise könnte hier wie folgt aussehen:

Mit Hilfe der Kraftfeldanalyse wird zunächst die Lage sondiert: welche Kräfte wirken hier und was geschieht gerade im Lebensraum von M?

„Eine richtige Darstellung dessen, was ‚ist‘, ist zugleich eine ‚Erklärung‘ dessen, was geschieht“ (Lewin 1969, 99). Bezogen auf die Therapiesituation erweitert Stemberger diese Aussage zu: *„Ein richtiges Erfassen dessen was, ist‘, ist nicht nur zugleich Erklärung‘ dessen, was geschieht, sondern auch Wegweiser dafür, was geschehen kann und soll“* (Stemberger 2010, 345).

Die differenzierte Darstellung des gegenwärtig Gegebenen ermöglicht es M, seine Lage überhaupt erst einmal zu verstehen und die Anforderungen, die sich daraus ergeben, zu erkennen und ihnen entsprechend zu handeln. Sie ermöglicht das systematische Erfassen der gegenwärtig wirkenden Kräfte, wie der Interessen, Bedürfnisse, Barrieren und auch der Ressourcen, die sich mobilisieren lassen.

Vielleicht bemerkt M, dass seine Befürchtungen aus vergangenen Misserfolgen und Enttäuschungen und weniger aus einer aktuellen Gefahr resultieren, und diese Erkenntnis verändert das Kräfteverhältnis in seinem Lebensraum bereits so, dass eine Bewegung in Richtung Ziel möglich wird.

An dieser Stelle könnten wir nun auch herausfinden, welche inneren Kräfte M in weiterer Folge hilfreich sein könnten. Vielleicht Mut, Ausdauer oder Vertrauen in sich selbst. Die Zentrierung wäre hier also auf die Ressourcen von M gerichtet, auf das Vertrauen in seine Fähigkeiten und auf die damit verbundene Handlungsfähigkeit.

Wir könnten M zum Beispiel bitten, sich an eine Situation zu erinnern, in der er in ähnlicher Weise gefordert war, in der er mutig war und die für ihn positiv ausging. Eine solche Erinnerung zu wecken wird unter Umständen nicht sofort möglich sein und etwas Zeit in Anspruch nehmen. Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass mit etwas Geduld jeder Mensch eine Situation findet, in der ihm etwas gelang. Wenn wir nun eine solche Situation im Hier und Jetzt anschaulich machen, wird M vielleicht auch fähig sein, damit in Kontakt zu treten und neuen Mut fassen.

Der M von damals als „innerer Helfer und Unterstützer“ für die gegenwärtige Situation tritt also vor M und wirkt durch seine Anwesenheit und durch ein paar

hilfreiche Worte. Oder er steht neben M wie ein Freund aus alten Tagen oder als Kraft, die ihm den Rücken stärkt.

### **Lewins Formel und mögliche Interventionsschritte, die sich daraus ergeben können**

An dieser Stelle möchte ich auf den Aufsatz „Angstspezifische Techniken in der Gestalttheoretischen Psychotherapie“ von Gerhard Stemberger in diesem Heft hinweisen und auf die darin erwähnte Studie „Young Children in an Insecure Situation“ von Jean M. Arsenian. Sie führte diese Studie an 24 Kleinkindern aus dem Kindergarten einer Besserungsanstalt in Massachusetts durch. Kurt Lewin, den sie um Rat bat, gab ihr folgende einfache Formel mit:

$$\text{Insecurity} = f \frac{\text{Unfamiliarity of E}}{\text{Power of P}}$$

„Unfamiliarity of E“ steht für eine Umgebung (environment), die durch nicht vertraute, unstrukturierte Bereiche gekennzeichnet ist. „Power of P“ steht für das Machtfeld des Kindes, also für die vom Kind erlebte eigene Macht und die dadurch bestimmte Größe seines Einflussbereichs bzw. Handlungsspielraums in der Situation.

Übertragen wir nun diese Formel auf M, so ergeben sich daraus mehrere mögliche Interventionsschritte: Wir arbeiten entweder an der Umgebung oder an den Ressourcen und der damit verbundenen Handlungsfähigkeit. Die Interventionen, richtig eingesetzt, können M entweder zu einer differenzierteren und strukturierteren Umgebung verhelfen oder zu einem größeren Machtfeld, in dem die in M vorhandenen Kräfte wirken.

Dazu ein weiteres Beispiel: Bei einer Klientin, die ihre fachärztliche Ausbildung abgeschlossen hatte und dadurch mit mehr Verantwortung im Spital konfrontiert war, verringerte sich die Furcht, als ihr durch differenzierteres Hinsehen klar wurde, dass sie weit mehr Einfluss auf die Rahmenbedingungen hatte, als sie zunächst dachte. Auch wurde ihr bewusst, dass sie den jungen Kolleginnen, für die sie verantwortlich war, durchaus einiges zutrauen konnte und dass sich durch gute Absprachen viele ihrer Befürchtungen auf ein kalkulierbares und erträgliches Maß reduzieren ließen. Zugleich fiel ihr auch ein, dass sie in früheren Situationen mit Verantwortung gut zurecht kam und das schon in jungen Jahren. Es veränderte sich für diese Klientin also nicht nur die Umgebung, sondern auch ihr Machtfeld, indem ihr ihre Ressourcen bewusst wurden. Hier war es auch nicht nötig und wäre wohl auch unpassend gewesen, nun mit einem weiteren Kunstgriff nach inneren Helfern zu fragen. Wir ließen es dabei und sie ging gestärkt aus der Sitzung.

Oft ist es aber auch so, dass Menschen nicht so einen einfachen Zugang zu ihren Ressourcen haben. In diesem Fall kann man den Umweg über die Konstruktion des „inneren Helfers“ gehen.

## Verschiedene Funktionen des Selbst

Die amerikanische Gestaltpsychologin Mary Henle verweist darauf, dass das Selbst, wie wir es erleben, eine Vielfalt von Aspekten darstellt und wir uns selbst für gewöhnlich nicht als undifferenziertes Ich erscheinen.

In „*Some Aspects of the Phenomenology of the Personality*“ beschreibt Henle verschiedenste Funktionen des Selbst: „Obwohl wir häufig dazu neigen, diese zu personifizieren, handelt es sich dabei tatsächlich um Funktionen, nicht um Wesenheiten“ (Henle 1962, 397). In Sprache und Vorstellung treten diese Funktionen allerdings häufig personifiziert als Akteur oder handelnde Person auf, was auch therapeutisch genutzt werden kann: als Beobachter, als Kritiker, als Realist oder Träumer, als Freund usw.; darüber hinaus zeigt sich bisweilen als möglicherweise gesonderter Aspekt die Funktion des Abweisens<sup>2</sup> (vgl. dazu Henle 1962 bzw. Stemberger 2010).

Wenden wir uns nun der Funktion des „inneren Freundes“ zu: Sie ist phänomenal immer dann gegeben, wenn wir in uns eine Quelle des Trostes und der Ermutigung finden. Aber das wohl Wesentlichste an dieser Funktion ist das „Sich-Selbst-Akzeptieren“ (vgl. Henle 1962, 398).

Henle stellt dazu ergänzend die Hypothese auf, dass die phänomenal gegebenen inneren Gestalten einen Hinweis darauf geben, zu welcher Art von Person außerhalb von sich selbst sich jemand hingezogen fühlt und zu welcher Art von Person er in Beziehung treten kann. Und weiter: *„Ohne eine gewisse Entwicklung des inneren Freundes scheint es nicht möglich zu sein, mit einem äußeren in Beziehung zu treten. Wenn wir uns selbst nicht genügend mögen, werden wir nicht glauben, dass andere uns mögen; wenn wir uns nicht selbst akzeptieren, werden wir uns auch durch andere nicht akzeptieren lassen“* (Henle 1962, 401; zit. nach: Stemberger 2010, 49).

Unsichere Menschen mit geringem Selbstwertgefühl neigen dazu, in schwierigen Lagen die kritischen und negativen Anteile in den Vordergrund zu stellen. Wenn bestärkende, freundliche Anteile wenig bewusst sind, weil sie in der Entwicklung dieses Menschen wenig Raum bekamen oder durch traumatische Ereignisse verloren gingen, bietet es sich geradezu an, diese Funktionen als personifizierte „innere Helfer“ zu fördern und der Person zugänglich zu machen.

Eine Klientin konnte ihr Selbstbild verändern und auch wieder Kraft in ihrem Körper fühlen, als ihr bewusst wurde, wie viele bedrohliche Situationen, sie schon früh in ihrem Leben bewältigt hatte. Sie sah dadurch nicht nur die schlimmen Ereignisse ihrer Vergangenheit, sondern auch den Lebensmut und die Ausdauer, die sie dabei begleitet hatten. Ein Aspekt ihres Selbst war ihr durch die Frage zugänglich geworden, wie sie all das überstehen konnte, was man ihr angetan hatte und welche Fähigkeiten und inneren Kräfte ihr dabei halfen?

---

<sup>2</sup> Zur Beziehung zwischen diesen verschiedenen anschaulichen Aspekten des Selbst stellt Henle fest: „Obwohl es zwischen diesen Aspekten Konflikte geben kann, ... wirken diese uns anschaulich gegebenen unterschiedlichen Aspekte des Selbst im Ganzen gesehen in einer organisierten Weise zusammen, sind aufeinander bezogen, wenn auch nicht immer in Harmonie. Weiters: Sie werden nicht alle zusammen wahrgenommen. Normalerweise scheinen wir uns phänomenal zu jedem gegebenen Zeitpunkt in zwei oder drei aufzuteilen. Das Paradigma ist der Dialog, nicht das Schlachtengetümmel.“ (Henle 1962, 400).

Die ermutigenden Anteile ihres Selbst halfen ihr dabei, neue Perspektiven in ihrem Leben zu entwickeln. Dabei fiel ihr auf, dass ihr Vermeidungsverhalten nicht nur Schutz bedeutete, sondern, dass es oft auch Hindernisse schuf, die sie ganz maßgeblich einschränkten. Mit dieser Erkenntnis kam es auch zu einer neuen Bewertung ihres Vermeidens und sie konnte neue Sichtweisen entwickeln. So fand sie heraus, dass sie gar nicht so hilflos und alleine war, wie sie oft dachte. Sie konnte Veränderungsschritte setzen und dadurch auch die Hilfe und Unterstützung anderer annehmen. Ein bestärkender Aspekt ihres Selbst als „innere Freundin“ half ihr dabei, sich überhaupt mit den Gegebenheiten ausführlich zu befassen und in weiterer Folge, Ressourcen auch in ihrem Umfeld wieder wahr- und anzunehmen.

Das bewusste Erleben der verschiedenen Aspekte der Person kann im gelungenen Fall zu einer ausgewogeneren Sichtweise von einem selbst führen - selbst dann wenn diese Aspekte stark divergieren. Die Arbeit mit „inneren Helfern“ sehe ich als eine mögliche Vorgehensweise, wenn abwertende, abwehrende oder kritische Anteile zu sehr im Vordergrund stehen. Sie kann zu einer größeren Differenzierung führen, Mut machen, Unverbundenes miteinander in sinnvolle Verbindung bringen, und dabei helfen, Persönlichkeitsanteile zu integrieren.

## Literatur

- Arsenian, Jean M. (1943): Young Children in an Insecure Situation. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38, 225-229.
- Henle, Mary (1962): Some Aspects of the Phenomenology of the Personality. *Psychologische Beiträge*, Band VI, Heft 3-4, S.395-404.
- Lewin, Kurt (1939): Experiments on autocratic and democratic atmospheres. *Social frontier* 4 (37), 316-319. Deutsche Übersetzung in Lück, Helmut E. (Hrsg., 2009): *Gestalt Theory* 31(3/4), 365-372.
- Lewin, Kurt (1953): *Die Lösung sozialer Konflikte*. Bad Nauheim: Christian Verlag, 152-180.
- Tomandl, Gerald (2011): Wenn der Grund ins Wanken gerät...„Das Variabilitäts-Konstanz“ Phänomen in Krisenintervention und Psychotherapie. *Phänomenal* 3 (2/2011), 22-29.
- Stemberger, Gerhard (2010): Dynamische Eigenheiten einer depressiven Symptomatik. *Gestalt Theory* 32(4), 343-374.
- Stemberger, Gerhard (2010): Mary Henles Beitrag zur Gestalttheorie der Person. *Phänomenal* 2 (2/2010), 45-50.
- Stemberger, Gerhard (2012): Angstspezifische Techniken in der Gestalttheoretischen Psychotherapie. *Phänomenal* 4(1-2), vorliegendes Heft.
- Wedam, Uta (2011): Von der Komplexität des Traumas und der Notwendigkeit ganzheitlichen Denkens. *Phänomenal* 3 (2/2011), 3-11.