

2 Einführung

„In Wirklichkeit sieht alles anders aus, als es wirklich ist“ (Stanislaw Jerzy Lec).

In diesem Buch geht es um unterschiedliche Zugänge zur Wirklichkeit. Oder besser noch, es geht um den Zugang zu unseren inneren Wirklichkeiten, denn wir haben mehrere. Dies ist die gemeinsame Aussage all derer, die hier in diesem Buch eine Stimme finden. Wir sind viele, das wissen wir seit dem Bestseller „Wer bin ich, und wenn ja wie viele?“ (Precht, 2007), auch ohne ein Studium der Psychologie oder Philosophie.

Konzepte zu den multiplen inneren Wirklichkeiten von Menschen entwickeln sich nicht im stillen, abgeschiedenen Kämmerlein, denn niemand denkt alleine. Wir sind eingewoben in Denktraditionen, geistige Netzwerke und einen gedanklich-verbalen Austausch mit anderen. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass sich bestimmte Ansätze und Konzepte berühren oder in Teilen überschneiden. Ideen, die ursprünglich aus verschiedenen Denktraditionen und Richtungen kamen, werden mit unterschiedlichen Namen plötzlich in dem gemeinsamen Feld Psychotherapie und Beratung sichtbar. So verhält es sich auch mit den Konzepten von Rolle, Anteil, (Ego-)States und Typ; anhand dieser Kategorien wird ein methodenübergreifender Zugang für Psychotherapie und Beratung vorgestellt. Nach einer kurzen Darstellung des jeweiligen Grundverständnisses werden praxisnah konkrete Vorgehensweisen für den beruflichen Alltag beschrieben. Beispiele aus der Praxis, konkrete Beschreibungen von Übungseinheiten im Einzel- und Gruppensetting und exemplarische Instruktionen machen es den Lesern leicht, das Gelesene im beruflichen Kontext selbst anzuwenden. Die Kapitel zu den strukturellen Störungsbildern sowie zur Traumafolgestörung und zu Sucht und Abhängigkeit sind etwas ausführlicher ausgefallen. Dies hat damit zu tun, dass im klinischen Bereich die Arbeit mit Rollen, Anteilen und Ego-States hier am effektivsten ist.

Im Text wurde in der Regel die männliche Schreibform gewählt, soweit nicht in Beispielen von konkreten Menschen die Rede ist. Die männliche Form steht als Chiffre für Männer und Frauen und soll nicht den Eindruck erwecken, dass Frauen nicht gemeint sind.

Noch ein Wort zur Verwendung der Sprache: Die Konzepte der Rolle, der Persönlichkeits- oder Selbstanteile sowie der (Ego-)States haben gemeinsame

Wurzeln, aber unterschiedliche Entwicklungen genommen. Ich verwende die Begriffe, wo es mir logisch erscheint synonym, wo nicht, werden die Unterschiede erläutert. Aufgrund der verschiedenen therapeutischen Ausbildungen, die ich im Laufe meines Berufslebens genossen habe, fließen Begriffe aus verschiedenen Denktraditionen in diesem Text zusammen. Manchmal spreche ich von Selbst- und Objektrepräsentanzen, was aus der psychodynamischen Objektbeziehungstheorie kommt, manchmal von soziokulturellen Rollen, wie sie das Psychodrama nennt. Ich hoffe, es bleibt immer verständlich; die Grundidee war die Integration der Ideen, nicht die Ausgrenzung einer Denkrichtung.

Und noch ein letzter Punkt zur sprachlichen Vereinfachung: Psychotherapie und Beratung wird weitgehend synonym verwendet. Unter Beratung wird die Beratung in psychosozialen Anwendungsfeldern verstanden wie z. B. in Ehe-, Familien- und Lebensberatung, aber auch Suchtberatung oder Beratung zu psychischer Gesundheit, und auch das Coaching und die Supervision.

Das Schreiben eines Buches erfordert Zeit, Ideenaustausch und Anregungen. Danken möchte ich an dieser Stelle den zahlreichen Kolleginnen und Kollegen, die durch ihre Ideen das Buch angereichert haben, den Patientinnen und Patienten für ihre Bereitschaft und ihr Vertrauen, Ausschnitte ihrer Lebensgeschichten für eine Veröffentlichung zur Verfügung zu stellen, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Seminare für anregende Erlebnisse und Diskussionen, Andrea Meents für die kritische Durchsicht des Manuskripts, Ulrike Landersdorfer und ihren Kolleginnen vom Ernst Reinhardt Verlag für die hilfreiche und unkomplizierte Begleitung des Projekts, Claudia für all die Unterstützung in großen und kleinen Dingen und Paula für die Begleitung zu meinen Schreibklausuren in die inspirierende Bergwelt Südtirols.