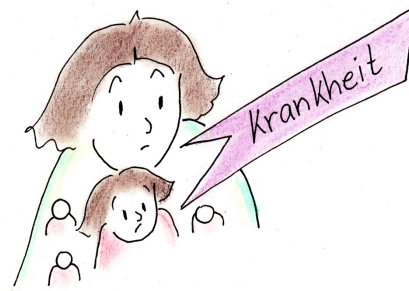


Arbeit mit dem Inneren Team bei schweren körperlichen Erkrankungen

Dipl. Psych. Dagmar Kumbier
Psychologische Psychotherapeutin

Teiletagung in Rottweil
31. Oktober 2025

www.integrative-teilearbeit.de



1



Urheberrechtlicher Hinweis

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Die anliegenden Folien stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um die Nachbereitung zu erleichtern. Wenn Sie diese (auch auszugsweise) für eigene Veranstaltungen übernehmen, dann bitte mit ausdrücklichem Hinweis auf die Quelle.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir die Verwendung unserer Originalabbildungen nur in Ausnahmefällen gestatten können und dass wir uns das Copyright und das Recht zur Erstveröffentlichung bewahren möchten. Bei Fragen dazu sprechen Sie uns gerne an.

Vielen Dank!

Das IfiT-Team

Email: info@integrative-teilearbeit.de

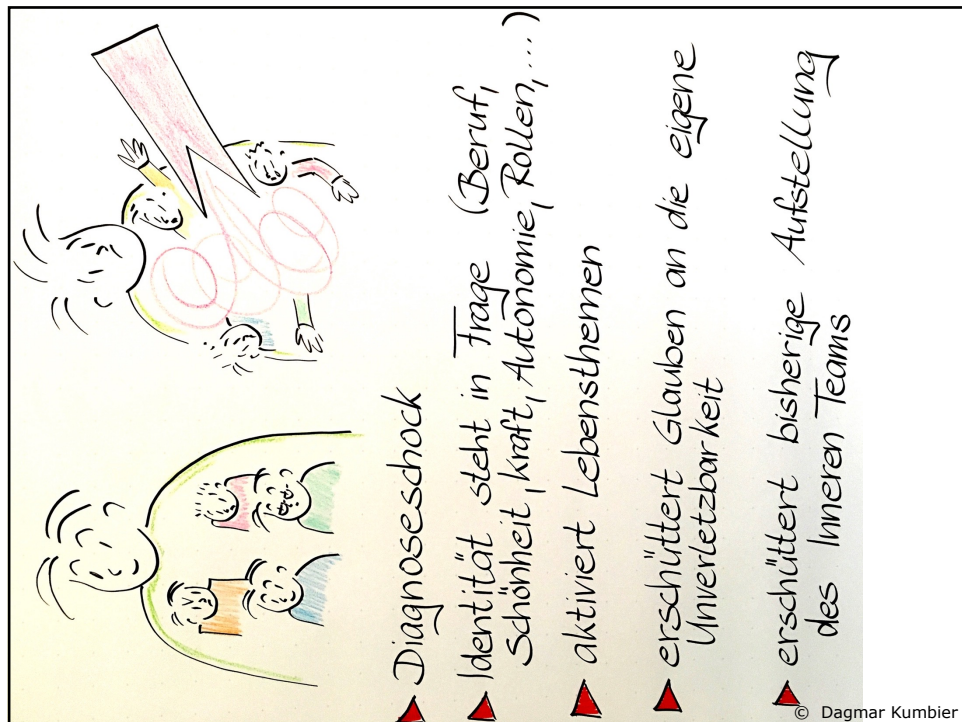
2



3

Krankheit als
Schicksalsschlag

4



5

Teammitglieder mit existentiellen Gefühlen

Angst

Vor Tod und Sterben, vor falschen Entscheidungen, vor Abhängigkeit, davor, Kinder zurück lassen zu müssen....

Kränkung und Wut

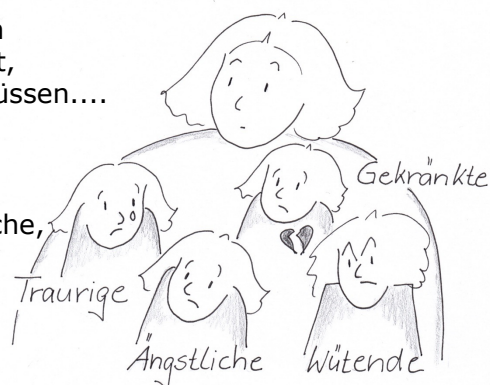
Krankheit beschädigt Körper, Psyche, Geist, Identität, soziales Netz, ...

Adressat der Wut??

Trauer

wenn deutlich wird, was wir durch die Krankheit verlieren

Körperliche Beschädigung, Verlust von Unversehrtheit und Leichtigkeit, von Möglichkeiten, von Beziehungen

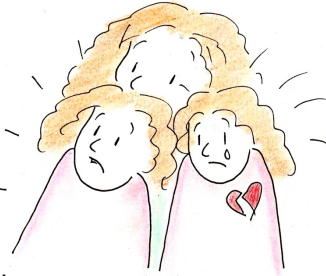


© Dagmar Kumbier

6

Gefühle während einer schweren Erkrankung

- sehr viel existentieller und körperlicher
- oft überflutend
- schwer zu ordnen und zu verstehen



Ähnelt traumaassoziierten Gefühlen, auch dort, wo die Krankheit nicht traumatisch verarbeitet wird

Situationsadäquate emotionale Reaktion,
Nicht pathologisieren!

Wucht der Gefühle ist zusätzlich ängstigend

**Beruhigung und Möglichkeiten der Selbstberuhigung
als wichtiges therapeutisches Thema!**

© Dagmar Kumbier

7

Die Schutzmannschaft

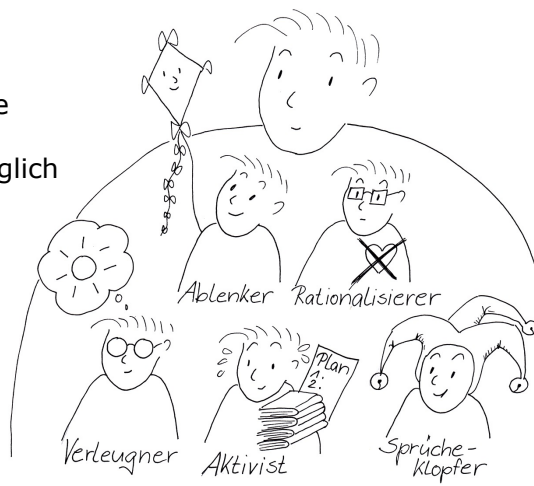
Psychischer Airbag:

- Mildert Aufprall der Gefühle
- Schützt vor deren Wucht
- Macht Unerträgliches erträglich
- Ermöglicht Auszeiten

**Wichtiger
Schutzmechanismus!**

Schwierig, wenn...

- Zu rigide
- Abbruch wichtiger Behandlungen
- Trotz Symptomen keine emotionale Selbstfürsorge möglich
- Wichtige Probleme nicht gelöst werden
- Massive Kommunikationsprobleme in der Familie resultieren



© Dagmar Kumbier

8

Vorverletzte Anteile und deren Wächter

Emotionale Reaktion ist besonders heftig,
wenn sie auf Vorverletzungen trifft

z.B. verstörende oder traumatische
Erfahrungen mit....

- Ärzten, Kliniken, Operationen
- Krankheit, Verletzungen
- Sterben und Tod
- Körperliche Angriffe
- Abhängigkeit, Ohnmacht
- Wertlosigkeit, Scham
- Ausgeschlossen-Sein

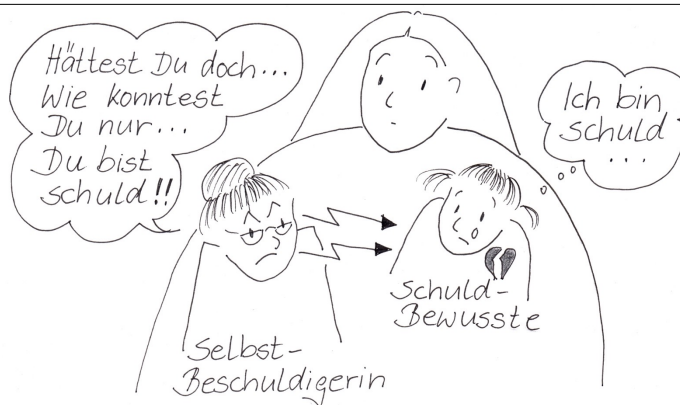


Vorverletzte innere Anteile und deren Wächter werden aktiviert

© Dagmar Kumbier

9

Schuldgefühle



Richtung Vergangenheit: „Du bist schuld!“

Richtung Zukunft: „Mach jetzt alles richtig, sonst....“

- Erschwert Verarbeitung der Krankheit gravierend
- Hoher Leidensdruck

© Dagmar Kumbier

10

Sinn von Schuldgefühlen



Schutz vor Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht

- Flucht in Allmachtsphantasien und magisches Denken
- Regression auf kindliche Verarbeitungsmechanismen
- Kindliche Wächter!

© Dagmar Kumbier

11

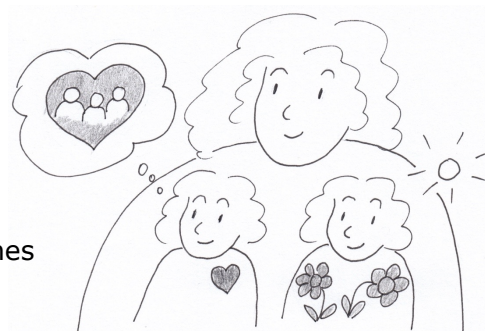
Lebensfrohe Anteile

Gesunde überschätzen oft Belastung schwer kranker Menschen (untersucht bei Krebs, ALS)

Höhe der Lebensqualität oft nicht sehr eng mit Schwere der Erkrankung verknüpft

Verschiebung von Prioritäten

- Zuvor Wichtiges verliert an Bedeutung
- besondere Offenheit für Schönes
- Dankbarkeit



Phänomen des „response shift“ (Sprangers & Schwartz)

© Dagmar Kumbier

12

Weise Anteile

Schwere Erkrankungen können Wahrnehmung, Denken und Werte verändern

- Weniger Statusdenken
- Mehr Gelassenheit und Mitgefühl
- Freier darin, eigenen Weg zu gehen
- Vertiefung von Beziehung



„Posttraumatisches Wachstum“ (Tedeschi & Calhoun)

Am meisten wachsen die, die zuvor mit Belastung reagiert haben

© Dagmar Kumbier

13

Das Selbst

Bewältigung einer Krankheit hängt davon ab, wie stabil der Kontakt zur Selbstenergie ist

- Allen Teilen mitfühlend begegnen
- schwierigen Gefühlen gewachsen sein
- Fähigkeit zur Selbstberuhigung

Bei schweren Erkrankungen und in Krisen nicht durchgehend möglich!



Ziel

- Kontakt zur Selbst-Energie schaffen
- Unter Belastung dorthin zurück finden können
- Realistische Erwartungen

© Dagmar Kumbier

14

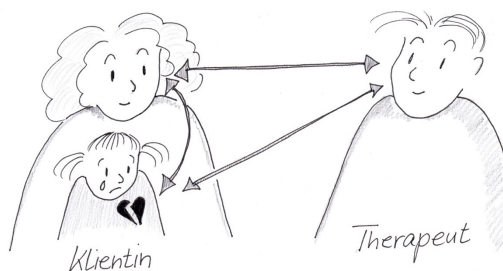
Praktische Arbeit

15

Grundhaltung

Kern von Stabilisierung ist Kontakt

- Zwischen Therapeut und Klient
- Zwischen Selbst und Teilen

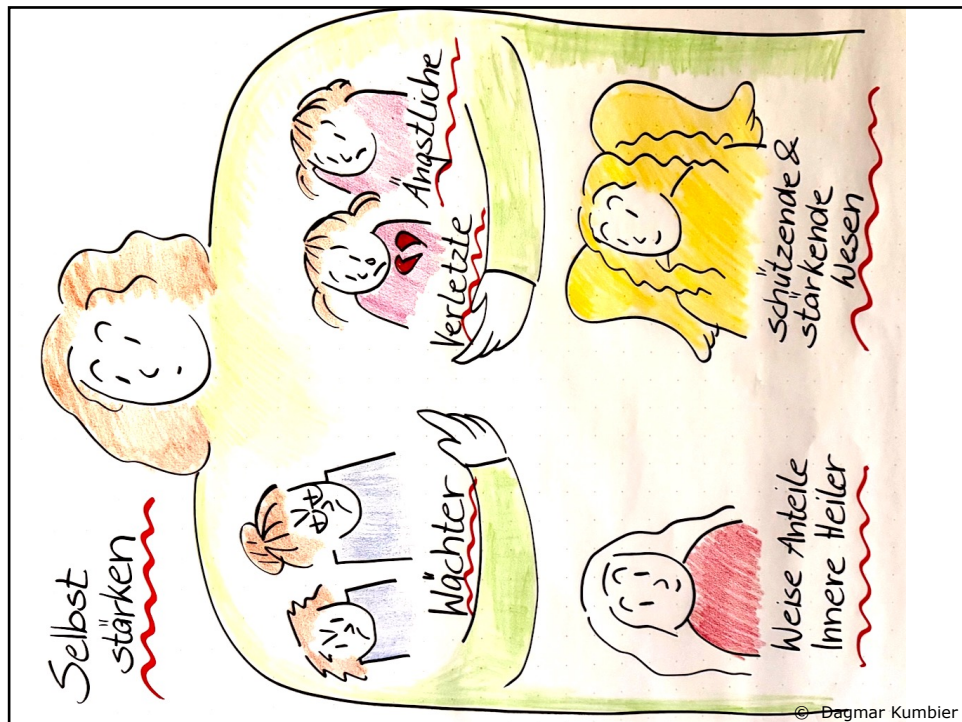


Stopp-Techniken (Kontakt zu ängstigenden Gefühlen unterbrechen):

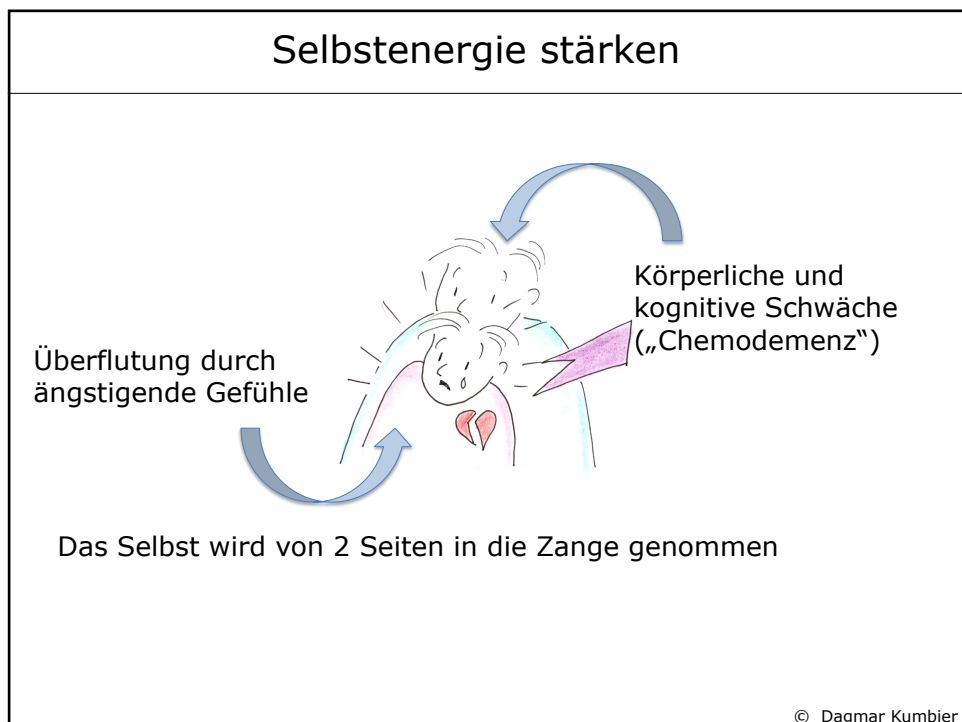
- Notlösung, um akute Überflutung zu verhindern
- Gefahr einer Abspaltung verzweifelter Anteile
- Verhindert Integration

© Dagmar Kumbier

16



17

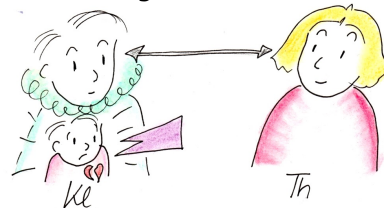


18

Selbstenergie stärken

Haltung

- Implizit davon ausgehen, dass es das Selbst gibt,
- dass ein guter Umgang mit dieser Situation möglich ist
- Weder Über-, noch Unterforderung
- Modell für Selbstenergie sein



Methoden

Unterschied Gefühle – wahrnehmende Instanz einführen

- Beobachterposition bewusst machen
- Atemtechniken nutzen

Unterstützen, innere Anteile zu versorgen

Imagination einer Situation, wo das Selbst präsent war

- Verankern

© Dagmar Kumbier

19

Literatur

Kumbier, Dagmar (2013 / 2026):
Das Innere Team in der Psychotherapie.
Vollständig überarbeitete Neuauflage.
Stuttgart: Klett-Cotta

Kumbier, Dagmar (2019): Arbeit mit
dem Inneren Team bei Krebs und
anderen Erkrankungen.
Stuttgart: Klett-Cotta.

Kumbier, Dagmar (2025): Wie Dein Inneres Team tickt. Stuttgart 2025

Bleif, Martin (2015): Krebs: Die unsterbliche Krankheit. Stuttgart: Klett-Cotta.

Broeckmann, Sylvia (2002): Plötzlich ist alles anders – wenn Eltern an Krebs erkranken.
Stuttgart: Klett-Cotta.

Knaths, Marion (2006): Vom Krebs gebissen. Hamburg: Hoffmann & Campe.

Lenz, Sabine (2014): Die Fähigkeit zu sterben. Reinbek: Rowohlt.

Schulz-Kindermann, Frank (2013): Psychoonkologie. Weinheim, Basel: PVU.

Schwartz, Richard C. (1997): Systemische Therapie mit der inneren Familie. Stuttgart: Klett-Cotta.



20