
Die Krise in mir - Die 4 inneren Anteile

Die 4 inneren Anteile habe ich erfunden, entdeckt oder entwickelt aus einem Unternehmensführungs-Instrument, der Balanced-Score-Card. Wenn ein Unternehmen durch diese 4 Faktoren geführt werden kann, dann gelingt dies auch einem Menschen. In der Gegenüberstellung des inneren Urteils zum eingesperrten Kind finden wir das Über-Ich und das Es (Sigmund Freud) oder das Eltern-Ich und das Kind-Ich (Transaktionsanalyse.)

Im 2 Wege-System ist das innere Kind kein glorifiziertes Engelswesen. Es ist derjenige Anteil, den wir vernachlässigen, wegsperren oder gar bestrafen. Warum sollte ein solches Kind lieb, hübsch oder glücklich sein? Bei extremen Erfahrungen in der eigenen Kindheit findet hier sogar eine innere Spaltung statt. Menschen mit traumatisierten Kindheiten erleben in ihren Partnerschaften aufgrund dessen besonders schreckliche Dramen.

Damit Sie nun mit diesem Schema **Ihre eigene innere Beziehungsdynamik** bestimmen können, schlage ich vor, dass Sie das folgende Schema nutzen: **Siehe hinten**

Es geht jetzt darum, dass Sie für jeden Anteil (Urteil, Pseudo, Kind und Schatten) eine Figur oder ein Wesen (aus einer Fabel, einem Märchen, einem Film) finden und ein Adjektiv hinzunehmen. Ob es eine weise Hexe, eine grausame Hexe oder eine hinterlistige Hexe ist, macht einen enormen Unterschied. Geben Sie jedem Anteil eine Aussage. Die grausame Hexe kann vielleicht sagen: „Ich lösche dich aus“, die hinterlistige Hexe sagt eher „Du bist zu dumm, mich zu durchschauen“. Bei dem eingesperrten Kind ist es ein Wesenszug oder ein Gefühl, dass Sie niemals zeigen würden. Sie weinen vielleicht nicht mehr. Selbst wenn Sie wollten, geht es nicht. Vielleicht ist es auch Wut, die Sie auch dann nicht zeigen, wenn es noch so angebracht wäre, Grenzen zu setzen. Die Aussage des Kindes klingt eher wie ein Hilferuf. Die Aussage der Pseudopersonlichkeit klingt sehr nach den Überzeugungen, die Sie oft zum Ausdruck bringen. „Ich muss fleißig sein, um es zu was zu bringen“. Es sind immer Apelle an das eigene Sein. Nun erkläre ich also jeden inneren Anteil und Sie nehmen sich Zeit, das Schema für sich zu füllen.

Das innere Urteil:

Dies ist das kritische, einengende Eltern-Ich, das als beurteilende, innere Stimme wahrgenommen wird. Entweder richtet sich die Kritik gegen andere, oft gegen den Partner/die Partnerin. Oder auch gegen sich selbst. Vorwürfe, Bewertungen oder kritische Stellungnahmen stammen immer



von den eigenen Eltern. Da Sie als Kind nicht die Weitsicht hatten, um die Subjektivität der Eltern zu durchschauen, werden die einschränkenden Anweisungen, Bewertungen und Moralvorstellungen besonders empfänglich aufgenommen. Was ist gut/böse, richtig/falsch, wichtig/unwichtig? Das tut man nicht. Was sollen denn die Leute denken? Wenn das jeder machen würde? Schäm dich! Stell dich nicht so an! Reiß dich zusammen. Diese Anweisungen leben nun im Inneren weiter als urteilende Instanz.

- kritisch-einengendes Eltern-Ich
- beurteilende innere Stimme
- einschränkende Anweisungen
- Bewertung, Moral
- Das tut man nicht! Schäm Dich! Stell Dich nicht so an!

Die Pseudopersönlichkeit

Dies ist der Anteil, der durch einengende Glaubensmuster und Überzeugungen entstanden ist. In der Pseudopersönlichkeit bleibt der Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung durch die Eltern oder andere Autoritätspersonen lebendig. Die Orientierung an dem Wert „so sollst du sein oder werde, was von dir erwartet wird“ ist hier zentral.



Wir zeigen Verhaltensweisen aus Liebe und Loyalität zu den Eltern und verzichten auf unsere wahren Wünsche und Bedürfnisse. Zum Schutz oder zur Außendarstellung trägt das Ich eine Maske oder eine Uniform (Anzug oder Kittelschürze?). Hinter den gesellschaftlich anerkannten Rollen fühlen sich Menschen oft entfremdet und ausgehöhlt und brechen irgendwann aus.

- Wunsch nach Anerkennung
- So sollst Du sein!
- Verzicht auf die wahren Wünsche
- Maske tragen
- Außendarstellung
- Entfremdung
- Ausgehöhltsein

Das eingesperrte Kind

Um überhaupt eine gesellschaftlich anerkannte Funktion zu übernehmen - aufopferungsvolle Mutter, taffe Geschäftsfrau, durchsetzungsfähiger Erfolgsmensch oder hilfsbereiter Retter zu sein - müssen ganz bestimmte Gefühle verbannt werden. Dies ha-



ben wir in der Kindheit gründlich gelernt. Wenn die Eltern bestimmte Emotionen wie Angst, Trauer oder Wut nicht aushalten konnten, dann muss ein Kind unliebsame Regungen verbergen, um die Liebe der Eltern nicht zu verlieren. Alle kindlichen Impulse, die furchtsam zurückgehalten werden mussten, lassen ein Empfinden von „ich bin nichts wert“, „ich bin nicht wichtig“ entstehen und werden in den Keller gesperrt. Der spontane Ausdruck wird zurückgehalten. Scham und Schuldgefühle überschwemmen das Kind, welches sich ohnmächtig und handlungsunfähig fühlt. Zurück bleibt der „falsche“ Eindruck, ein dummes, unfähiges, ungeliebtes Menschenwesen zu sein.

- Einsamkeit, Angst, Isolation
- Kleinsein, unverstanden
- Schmerzen, Trauer
- Unwert, unbedeutend
- Scham- und Schuldgefühle
- ohnmächtig
- Handlungsunfähig
- dumm, unfähig, ungeliebt

Der Schatten

Da lebendige Impulse ebenso wenig wie Wasser zum Verschwinden gebracht werden können, fristen die wirklichen Sehnsüchte ein Schattendasein im Verborgenen. Die wahren Bedürfnisse finden einen heimlichen Weg der Befriedigung oder sie kommen zum Ausdruck in aufsässiger Rebellion. Das „so sollst du nicht sein“ führt entweder zur Schädigung der eigenen Person durch Süchte, Abhängigkeiten oder selbstzerstörerischen Auswegen (Krankheit oder seelische Störung). Diesen Anteil lieben wir an uns nicht. Wir verabscheuen uns dafür, wollen die lästigen Symptome loswerden, doch es bricht immer wieder aus uns heraus. Dieser Anteil ist ganz besonders schwierig zu finden. Deswegen empfehle ich gerne das Buch von Rüdiger Dahlke „das Schattenprinzip“. Oder die Trance, die Dahlke hierzu herausgegeben hat. Wenn Sie hierfür ein Wesen, ein Adjektiv und eine Aussage finden, dann wird Sie das womöglich in einen Zwiespalt stürzen. Denn dieser Anteil setzt Ihre/n Partner/in am meisten unter Druck. Es ist der grimmig knurrende böse Wolf oder die giftig fauchende dumme Gans. Es gibt ja auch Ganter und Wölfinnen.



- Wahre Impulse werden unterdrückt
- Sehnsüchte abgelehnt
- verzerrte Form des wahren Selbst
- So sollst Du nicht sein!
heimlicher Weg der Befriedigung

