

## Die inneren Anteile bestimmen

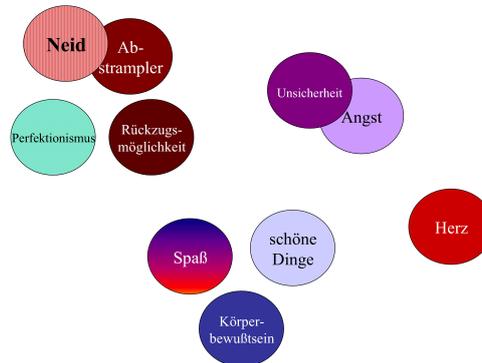
Zu Beginn also steht die Analyse der eigenen Potentiale. Welche Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Persönlichkeitsmerkmale, Schwächen oder Gefühlszustände machen die Person aus? Was sind die zentralen Aspekte der eigenen Persönlichkeit? Die Orientierung an Ressourcen, dem was jemand kann, oder woran Spaß hat und gut ist, zeigt, wohin der Weg geht. Es geht aber auch um die Selbstverurteilung, um Anteile, die sich klein und verletzt anfühlen, oder Anteile, die wachsen und sich entwickeln wollen, also Eigenschaften oder Interessen, die leben wollen, aber immer dem Alltag und den äußeren Zwängen zum Opfer fallen. Da mögen alte Träume und Wünsche im Inneren sein oder längst aufgegebene Hoffnungen.

Es geht also darum, die Eigenschaften, Fähigkeiten und Schwächen, also die Inneren Anteile der Person zu definieren und sich eine Möglichkeit der visuellen Präsentation zu überlegen. Ich bitte meine Klienten und Klientinnen, sich für die inneren Anteile Kissen auszuwählen, die sie auf dem Boden anordnen.



Dazu benutze ich kompakte, bunte Sitzkissen, die mit Getreide gefüllt sind. Sie selbst können auch Stühle nehmen, wenn Sie so viele zur Verfügung haben. Wichtig ist, dass Sie sich auf das Kissen oder den Stuhl setzen können, wenn Sie in die Rolle des entsprechenden inneren Anteils hineinschlüpfen und über die speziellen Eigenschaft sprechen, als sei dies eine eigenständige Person.

Zum Beispiel wählte eine Frau für sich folgende Persönlichkeitsaspekte aus und legte sie zu einem Muster auf den Boden:



Ein Informatiker fand für jeden Anteil eine eigenständige innere Person: Den rationalen Hüter, den kleinen Jungen, den sensiblen und emotionalen Mann, den liebenden Partner und den Kämpfer. Eine andere Frau wählte wie in einer Fabel Tiere für ihre inneren Anteile, wie zum Beispiel das ängstliche Schäfchen, das bequeme Nilpferd, die schlaue Eule, den flatterhaften Schmetterling, den pickenden Storch, die treue Hündin und den quakenden Frosch.

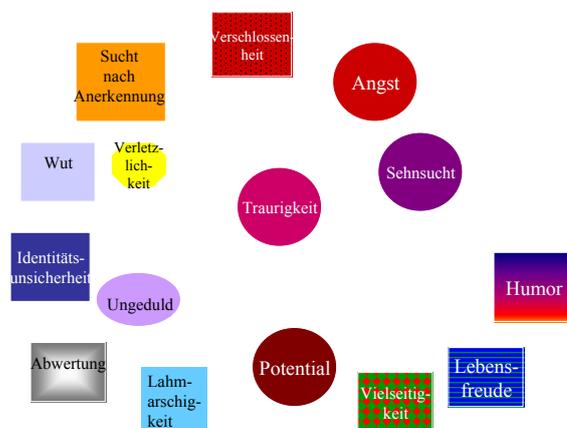
### Das Innere nach außen bringen

Meine Klienten legen die Kissen so auf den Boden, dass die inneren Anteile in Beziehung zueinander liegen. Jede Person macht es auf andere Weise. Eine junge Frau warf die Kissen achtlos auf den Teppich, dass diese wie ein Müllhaufen wirkten. Sie kommentierte den Kissenberg: „So sieht es eben in mir aus. Ein einziges Chaos.“ Ein Mann, der beruflich mit Computern zu tun hatte, legte die Kissen wie in einem Lochkartensystem, streng geordnet und geometrisch ausgerichtet. Eine Künstlerin gestaltete ihre Kissen zu einem kunstvollen Mandala. Ein Chemiker wählte große Abstände zwischen seinen inneren Anteilen, die auf dem Boden lagen und eine Sachbearbeiterin bildete Themenzugehörigkeiten. Eine Lehrerin legte die Kissen von Aspekten, die sie an sich schätzte nah zueinander und legte die Eigenschaften, die sie negativ bewertet, in einer Reihe gegenüber. Ein Geschäftsmann bildete um einen Befehlshaber, der für die innere Verurteilung stand, einen Kreis innerer Personen.

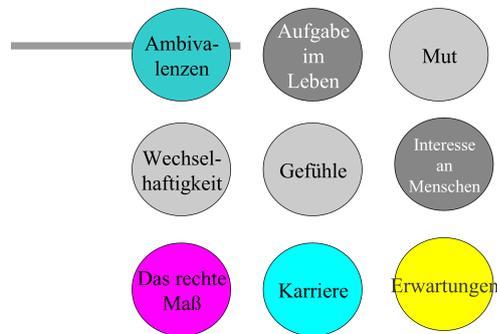
Der verstoßene Sohn, der Kreative, der Partner, der Manager, der Realist und der gute Freund und Vater ordneten sich wie auf einem Exerzierplatz um den Befehlshaber an.

Bei der Anordnung der Kissen und der Bestimmung der inneren Anteile sind meine Klienten sehr konzentriert bei der Sache. Es bewegt mich immer sehr, wenn ich zuschaue, wie diese Menschen ganz in sich versunken die vielfarbigen Kissen zurecht-rücken, unentschlossen ein Kissen in der Hand halten, das Bild wieder verändern, ein Kissen näher an ein anderes rücken, ein Kissen dazwischen legen und dann wieder nachdenken und letzte Korrekturen vornehmen. Es ist von außen nur zu ahnen, was innerlich passiert und abläuft. Es fasziniert mich, wie eine fast meditative Stimmung entsteht und wie sorgsam und selbstvergessen diese Arbeit geschieht.

Nachdem die Kissen zu einem stimmigen Bild auf dem Boden liegen, wachen die Klienten regelrecht auf und schauen sich die inneren Anteile, die nun vor ihnen liegen interessiert an. Eine Klientin drückte es so aus: „Komisch, ich habe es nie so von außen gesehen. Normalerweise habe ich all das in mir. Jetzt sehe ich es wie auf einer Bühne.“ Oder ein Mann meinte, nachdem er lange sein Werk betrachtet hatte: „Jetzt liegt der ganze Schlammassel meines Lebens da auf dem Teppich. Es ist wie mit dem Zug durch alle Lebensphasen rasen. Extrem anstrengend. Aber absolut passend. Ich fühle mich irgendwie erlöst und bin eigentümlicherweise total erschöpft.“ So sah sein Persönlichkeitsprofil aus:



Eine Informatikerin umschritt den Teppich, auf dem die Kissen wie in einem Schachbrettmuster lagen. Dann hielt sie inne und verkündete: „Ich bin so strukturiert wie eine mathematische Formel. Ist doch Wahnsinn, oder?“



Allein an der Zuordnung der Kissen, die für die inneren Anteile stehen, läßt sich Vieles erkennen. Ich habe auch erlebt, wie ein Mann nahezu fünfzehn innere Anteile hinlegte und später den Überblick verlor. Deswegen empfehle ich, sich auf acht bis zehn wesentliche innere Anteile zu beschränken, beziehungsweise zueinander passende Eigenschaften miteinander zu verbinden. Es kommt auch vor, dass manchen kaum etwas zu ihren inneren Anteilen einfällt. In so einem Fall ist es besser, diese Arbeit mit einer Person aus der Freundschaft, der Beratung oder dem Coaching zu machen, die dann Fragen stellt. Ich selbst leite die Klienten an. Aber es ist in jedem Fall auch möglich, diese Arbeit für sich allein zu machen.

Im nächsten Schritt geht es nun darum, die inneren Anteile, Eigenschaften und Fähigkeiten näher zu bestimmen. Sie mögen einwenden, dass Sie sich selbst sehr gut kennen, aber Sie werden erstaunt sein, wenn Sie nacheinander auf jedem Kissen oder jedem Stuhl saßen und dieser innere Anteil waren und sprachen, als wäre dies eine eigenständige Persönlichkeit. Doch zuvor wird für jeden inneren Aspekt ein passendes Symbol ausgewählt.

## Vom Sinn der Symbole

Ich schlage zuerst vor, dass die Klientin oder der Klient sich ein Symbol für den Anteil auswählt, mit dem er beginnen möchte. Es ist möglich, erst für alle Anteile Symbole auszuwählen oder ein Symbol auszusuchen, den Anteil sprechen zu lassen und dann zum nächsten Anteil überzugehen.

Die Symbole haben eine doppelte Funktion. Zum einen stellen sie eine Verbindung her zum kreativen Denken und zur intuitiven Seite der Person. Die Kraft der Symbole ist so manches Mal aussagekräftiger als die verbale Botschaft der Eigenschaft. Zum anderen helfen die Symbole dabei, das Bild der Persönlichkeit plastischer zu gestalten. Ob dort nur Kissen mit Karteikarten liegen oder ein Kunstwerk aus bunten Bildern, wunderschönen Gegenständen oder Dingen mit hohem Wiedererkennungswert und Bedeutungswert, macht einen großen Unterschied. Die Gestalt wird dadurch bunter, individueller und ansprechender. Auch mir als Beobachterin fällt es leichter, eine umfassende Vorstellung vom Charakter meines Klienten oder meiner Klientin zu erhalten.



Meine Klienten sind sehr findig darin, passende Symbole zu finden. Da gibt es Fotos, oder Kuscheltiere, Steine, Uhren, Schachteln, Dinge aus der Natur, Gegenstände aus meinem Behandlungsraum, gemalte Bilder, mitgebrachte Sammelstücke von zu Hause, alte Erinnerungen oder auch nur kurze Skizzen.

Die Symbole sagen oft sehr viel über die Person und die spezielle Eigenschaft aus.

Miriam, eine Sachbearbeiterin wählte zum Beispiel für ihren Wunsch nach Veränderung ein Foto von einem Löwen im Käfig. Spontan fiel mir dazu eine Geschichte ein: Es gab da nämlich den Löwen, der schon seit Jahren im Käfig lebte und von der großen Freiheit träumte. Genau wie Miriam. Der Löwe ging jeden Tag zehn Schritte bis zur einen Seite des Käfigs und zehn Schritte bis zur anderen Seite. Und irgendwann geschah das Wunder und der dringende Wunsch des Löwen ging in Erfüllung. Eines Tages erwachte er in der Freiheit. Er war wohl eingeschlafert worden und befand sich nun in der löwenadäquaten freien Wildbahn. Zunächst traute sich der Löwe nicht vom Fleck, doch irgendwann packte ihn der unbändige Tatendrang, und er machte voll neu erwachter Kraft, erst vorsichtig, doch dann immer mutiger, erst einen Schritt und dann noch einen und so fort. Und nach zehn Schritten kehrte er um.

Als ich Miriam diese Geschichte erzählte, wagte sie den entscheidenden 11. Schritt und begab sich aktiv auf die Suche nach einer herausfordernden beruflichen Stellung, während sie zuvor über Jahre unzufrieden gewesen war, ohne etwas zu unternehmen. Der 11. Schritt wurde für sie zu einem Synonym für jede Veränderung, die sie anging. Die Kontaktanzeige bei der Partnersuche, die neue Frisur und das neue Outfit, die Teilnahme an VHS-Kursen und die genauen Absprachen mit ihrem pflegebedürftigen Vater wurden zum jeweils 11. und lebensverändernden Schritt. Und es gab schließlich auch weitere Schritte in die Freiheit: Miriam machte eine Weiterbildung und fand einen ganz neuen Beruf.

Die Symbole sprechen eine Sprache, die tief aus dem Inneren kommt und oftmals viel schlauer ist, als der analytische Verstand. Es kommt nicht selten vor, dass die Arbeit mit einem Symbol und dem dazugehörigen inneren Anteil zu einer entscheidenden Lebenswende führt. Dazu fällt mir die Arbeit mit einer Betriebswirtin ein:

Sigrid wählte als ersten Anteil, den sie sich anschauen wollte ihre Entscheidungsunfreudigkeit. Sie hatte hierfür eine Kastanie mitgebracht, die sie unschlüssig in ihrer Hand hin- und herrollte. "Die Kastanie steht für diesen Anteil, weil ich keine Entscheidungen treffen kann. Soll ich mit meinen Kindern aus der Kastanie etwas basteln oder soll ich sie einpflanzen, damit daraus ein wunderbarer Baum wächst. Soll ich bei meinem Mann bleiben, damit den Kindern die Familie erhalten bleibt oder soll ich mich von ihm trennen, da uns kaum noch etwas miteinander verbindet."

Für diese Frau war hier bereits alles klar. Sie machte eine Übung, um einen Weg zu finden, reflektierte Entscheidungen treffen zu können. Wir wählten hierzu die Übung „Zauberladen“ aus dem Psychodrama. Im Zauberladen kann man nämlich alles kaufen, was man für Geld nicht bekommt. Einen neuen Glauben an sich selbst, Überzeugungskraft, Lebensfreude, Mut oder was auch immer. Der Zauberladen ist wie ein großes Kaufhaus der grenzenlosen Phantasie. In der Gartenabteilung mag es Keimlinge geben, die die innere Motivation wachsen lassen. Oder in der Bauabteilung gibt es die ultimative Anleitung: „Wie baue ich mir die ideale Partnerin?“ Der Trick besteht darin, genau herauszufinden, was man einkaufen möchte, um seine Wünsche zu erfüllen. Als Anleitung erhält man von der Verkäuferin des Zauberladens einen Auftrag. Miriam hatte sich entschieden, dass ihre neue Entscheidungskraft aus dem Inneren kommen mußte und dafür sollte sie ein Naturheilmittel einnehmen. Beim Zauberladen geht es eher um den symbolischen Akt und darum, den Wunsch durch ein Ritual gegenwärtig werden zu lassen. Als Bezahlung gibt man eine geschätzte Eigenschaft her, von der man wirklich reichlich hat, die man zu gewissen Teilen entbehren kann und die sich gut im Zauberladen verkaufen läßt. Auch dazu gehört ein Ritual. Miriam

gab ihre Fürsorglichkeit für den Ehemann auf, indem sie jeden Tag aufschrieb, wie sie ihre Bedürfnisse, anstatt seiner in den Mittelpunkt stellen könnte. Wichtig ist dann, sich von einem Gegenstand zu trennen, der für die Aufgabe steht und ein echtes Opfer darstellt. Miriam gab schweren Herzens eine Kette in meine Obhut, die sie von ihrem Mann zum Geburtstag geschenkt bekam. Nach dieser Zauberladen-Übung gab es bei Miriam eine rasante Entwicklung. Innerhalb eines Jahres hatte sie sich von ihrem Mann getrennt, den Beruf gewechselt und einen neuen Partner gefunden.

Manchmal halten wir die weitere Arbeit an und verweilen bei einem bestimmten Symbol, das besser als jede Coaching-Anleitung oder jede ausgeklügelte therapeutische Intervention die Richtung anzeigt.

So war es bei Berthold, der in der Marketing-Branche große Erfolge vorweisen konnte, sich jedoch innerlich so unausgefüllt und leer fühlte und nach seiner Scheidung zudem seit Jahren allein lebte. Nachdem wir alle Anteile näher beleuchtet hatten und nichts Bewegendes passiert war, wagte Berthold sich an das Kissen mit dem Stolz. Mit diesem Stolz wäre er innerlich überkreuz, wie er sich ausdrückte. Berthold war tatsächlich ein sehr korrekter Mensch, pünktlich, höflich, zuvorkommend, aufrecht und ein wenig steif. Er trug stets tadellose Kleidung und wirkte darin wie ein Finanzbeamter. Zur Stunde, wo wir uns diesem mit Skepsis betrachteten Anteil widmen wollten, erschien Berthold mit einer Postkarte. Darauf war ein feuriger, schwarzer Hengst abgebildet, der in elegantem Boden den Hals beugte und mit geblähten Nüstern und wild flatternder Mähne in die Kamera funkelte. Er wollte dieses naturverbundene Pferd in ein Gatter bannen, umgeben von Zäunen inmitten eines weiten Feldes. „Dort fühle ich mich frei“, schwärmte er und sein Blick ging in die Ferne. Als ich ihn fragte, wann denn der Hengst frei galoppieren dürfe, schaute er mich irritiert an. Auf diese Idee war er nicht gekommen.

In der folgenden Zeit beschäftigte uns das feurige Hengstwesen in Berthold sehr. Irgendwann ließ Berthold dieser inneren Wildheit die Zügel schießen und erfüllte sich einen seit langem gehegten Traum. Als Junge hatte er das Reiten innig geliebt und nun kaufte er sich kurzerhand ein Pferd. Logisch veränderte diese Tat sein Leben.

Nicht immer hat die Beschäftigung mit dem Symbol eine solch durchschlagende Wirkung. Aber an diesen herausragenden Beispielen ist gut zu erkennen, wie wichtig die Symbole sind. Sie glauben nicht, wie verwirrt und unsicher gerade Männer darauf reagieren, wenn Sie einen Gegenstand, ein Foto oder etwas von persönlicher Bedeutung finden sollen. Sie können damit oft nichts anfangen, werden unruhig und bezweifeln vorsichtshalber meine Kompetenz. Doch spätestens nach drei Durchgängen sind sie mit Feuer und Flamme dabei. Ich erinnere mich an Jürgen, der voller Rührung ein kleines Kuschelschäfchen an sich drückte, ansonsten ganz der starke Geschäftsmann. Dieses Schäfchen half ihm, die extreme Angst vor öffentlichen Reden zu bewältigen, als er mit diesem Maskottchen sein Hotelzimmer anlässlich einer wichtigen Tagung bezog. Oder der friedfertige Michael fand durch ein Kantholz, das

er angriffslustig als Symbol seiner unterdrückten Wut in den Händen schwang, zu einer stärkeren Position gegenüber seinem Chef.

Diese Beispiele verdeutlichen, dass die Wahl der Symbole und die Art ihrer Gestaltung oftmals einen Wesensanteil der Person offenlegen, der nicht zu vermuten war, und das viel treffsicherer als dies durch ein Gespräch und den gedanklichen Austausch möglich ist.

Manchmal ist es auch die Auswahl und grundsätzliche Anordnung der Symbole, die einen neuen Weg aufzeigen. Mit einer Führungskraft in einer großen Firma erlebte ich, welche Kraft die Symbole bei der Suche nach einem Ausweg aus dem Lebensdilemma der täglichen Eintönigkeit entfalten können.

Robert war sehr unzufrieden in seinem Beruf, der ihm nach zwanzig Jahren keinerlei Herausforderung mehr bot. Auf den ersten Eindruck wirkte das von ihm dargestellte Persönlichkeitsprofil durch die Aspekte der Planung, Kontrolle, der Höflichkeit, des Denkens und der Leistung als Kissen auf dem Teppich angeordnet nüchtern. Brüche erwiesen sich durch die Aspekte der Romantik und der Spontaneität. Ich bat Robert, für den nächsten Termin für jeden inneren Anteil ein Symbol mitzubringen. Ganz der höfliche und vorausschauende Planer, erkundigte er sich, ob er nächstes Mal ein wenig früher kommen und die Kissen mit den Symbolen allein in meinem Arbeitszimmer vorbereiten dürfe.

Wie abgesprochen, betrat ich zwanzig Minuten, nachdem Robert eingetroffen war, den Raum und war mit nichts auf das Bild vorbereitet, was sich mir nun bot. Robert hatte den Boden mit den Kissen in ein buntes, phantastisches Kunstwerk verwandelt. Auf jedem Kissen lagen wundervolle farbenprächtige Fotos. Jedes Bild ein Augenschmaus. Jede Fotografie so aussagekräftig und stilvoll, wie bei einer Ausstellung.

Robert arrangierte gerade die Karteikarten mit den Namen für die Kissen, als ich staunend in der Tür stehen geblieben war. Er blickte auf und erwachte aus tiefer Konzentration. "Die habe ich Zuhause gefunden, die Fotos, ich fotografiere doch so gerne."

Die Liebe zur Gestaltung und zur Fotografie war dann der Schlüssel zur entscheidenden Veränderung. Robert besuchte eine Fortbildung in Computerdesign und übernahm schon sehr bald die Marketingabteilung seiner Firma.

Wie an diesen Beschreibungen zu sehen ist, regt die Arbeit mit den Kissen, das Legen der inneren Anteile, die Gestaltung eines Musters für die Persönlichkeit und die Auswahl der Symbole zu einem sehr kreativen Prozess an. Wenn Sie selbst die einzelnen Schritte bis zu diesem Punkt nachvollziehen, nehmen Sie sich dafür Zeit und Raum und finden Sie Ihren eigenen Ausdruck. Umso kunstvoller und individueller Sie Ihre Symbole kreieren, desto mehr Freude werden Sie an der Arbeit haben und Vieles in sich entdecken, was in Ihnen auf Entfaltung wartet. Verweilen Sie also in

schöpferischer Achtsamkeit und lassen sich inspirieren, bevor Sie jeden Anteil sprechen und frei assoziieren lassen.

### **Jedem eine Stimme geben**

Jeder Aspekt kommt nun zu Wort, als wäre er eine eigenständige Person. Dazu bitte ich meine Klientinnen oder Klienten, sich auf das entsprechende Kissen zu setzen. Zuerst wird der Bezug des inneren Anteils zum Symbol geklärt. Dafür nimmt der Klient das Symbol in die Hand und erzählt, was zum Beispiel der Terminkalender als Bild mit dem inneren Aspekt des Getriebenseins zu tun hat. Oder die Klientin erklärt, welche Bedeutung der wunderschöne Opal für ihre Verslossenheit hat. In Stichworten notiere ich diese ersten Annäherungen an den inneren Anteil auf der entsprechenden Karteikarte. Dann versetzt sich die Klientin, die auf dem Kissen sitzt in die Vorstellung, sie wäre nun selbst die Verslossenheit und beginnt zu sprechen. „Ich bin die Verslossenheit in Angelika und es gibt mich, weil...“ „Ich bin die Getriebenheit. Ich erfülle eine wichtige Funktion im Leben von Joachim.“

Die folgenden Fragen an den inneren Aspekt haben sich für die Analyse der inneren Konstrukte als sehr hilfreich erwiesen.

- Wie lange gibt es den inneren Anteil?
- Welche Funktion erfüllt er?
- Wieviel Raum nimmt er im eigenen Leben ein? Wieviel Raum sollte er einnehmen?
- Welchen positiven Zweck erfüllt er?
- Welche Aufgabe oder welchen wesentlichen Auftrag hat er?
- Wofür wird er gebraucht oder wofür steht er?
- Wie steht dieser Anteil in Beziehung zu den anderen Aspekten der Persönlichkeit?

Fangen Sie also folgendermaßen an: „Ich bin die Wut in... (hier setzen Sie Ihren Namen ein) und ich bin... und habe die Aufgabe....!“ Auf der Karteikarte, die jedem Anteil als Kissen oder Symbol zugeordnet ist, werden die wesentlichen Aussagen zusammengefaßt.

Wenn Sie diese Übung allein machen, lassen Sie am besten einen Kassettenrecorder oder ein Diktiergerät mitlaufen, damit Sie später auf der Karteikarte notieren können, was die hauptsächlichen Eigenheiten dieser speziellen Eigenschaft in Ihnen sind, damit Sie nicht während des freien Assoziierens von irgendwelchen Mitschriften abgelenkt sind. Vielleicht hilft Ihnen auch ein zugewandter Mensch, der Ihre Aussagen auf der Karteikarte festhält, während er zuhört.

Elisabeth sprach für ihren inneren Anteil, den sie ihre Faulheit genannte hatte: "Angelika arbeitet und macht und tut. Und ich finde, dass sie Ruhe braucht. Sie findet, ich wäre faul, aber in Wirklichkeit habe ich die Aufgabe, Angelika vor dem völligen Zusammenbruch zu bewahren."

Patrik war völlig fasziniert als er herausfand, wofür der rationale Hüter stand. "Ich Sorge dafür, dass niemand hier drin den kleinen verstoßenen Jungen vergißt. Ich Sorge für gute Beziehungen und für einen Ort, indem der Kleine sich geborgen fühlen kann."

Sybille hatte ihre empfindsame Frau als erstes betrachten wollen. Als Symbol fand sie einen Stachelball. Er stand für das Bedürfnis nach Schutz und Rückzug, für das Einigeln und die aufgestellten Stacheln nach außen. Sie ließ diesen Persönlichkeitsaspekt sprechen. "Ich bin die empfindsame Frau in Sybille. Ich bin schon oft verletzt worden und sehne mich nach Geborgenheit und nach einem einfühlsamen Partner. Es ist alles oft so verworren. Wenn ich etwas klären will, habe ich das Gefühl, im falschen Film zu sein."

Die Beziehung der einzelnen Anteile untereinander ist ebenfalls sehr aufschlußreich.

So hatten alle Anteile für Inga, eine Studentin mit Arbeitsstörungen, eine Beziehung zueinander. Sie hatte ein Soziogramm ihrer inneren Anteile gemalt und jeden Aspekt durch sinngebende Pfeile miteinander verbunden. Da gab es Blitze und Blumengirlanden oder unterbrochene Linien und bunte Hinweisschilder. Ein Aspekt stand völlig unverbunden in diesem Netz aus Farben und Mustern. Ihre Selbstzerstörung hatte keinerlei Bezug zu irgendeinem anderen inneren Anteil. Wir fanden darin den Zugang zu ihren Problemen. Als sie die Ursache dieser Selbstzerstörung in der Zerrüttung ihrer Familie fand und mit einer Familienaufstellung (wir wählten dazu Holzfiguren) bewältigte, erkannte sie ein wiederkehrendes Muster, das auch ihr Leben prägte. Sie beendete nach dieser Erkenntnis zügig ihr Studium, trennte sich von ihrem derzeitigen Partner, fand kurze Zeit später ihren späteren Ehemann, mit dem sie jetzt zwei Kinder hat.

In dieser Weise können Sie auch selbst alle Kissen oder Stühle mit Ihren Anteilen durchgehen. Oftmals tauchen neue Aspekte auf. Oder es wird deutlich, dass etwas Wichtiges fehlt. Dann wird entscheiden, ob ein neues Kissen hinzugefügt wird.

### **Verborgenes ergänzen**

Es kommt sogar recht häufig vor, dass während der Arbeit ein innerer Anteil auftaucht, der das ganze Bild verändert oder sogar erst zu einer gewissen Balance beiträgt.

So war es bei Wilhelm, der sich auf der einen Seite klein und unbedeutend fühlte, andererseits aber war er auch der großartige Chef, den alle bewunderten. Er konnte diese beiden Extreme erst miteinander verbinden, als sein „unsichtbarer Freund“ dazukam. Er legte diesen Aspekt seines Innenlebens als Kissen auf den Boden und war tief bewegt von der Erinnerung an seine Einsamkeit als Kind. Er hatte diesen „unsichtbaren Freund“ damals erschaffen, um sich in der neuen Wohngegend nicht so isoliert zu fühlen. Der „unsichtbare Freund“ hatte ihm schon damals sehr geholfen, und heute wurde er zum besten Helfer und zur gesunden Kraft bei den anstehenden Veränderungen in Wilhelms Leben.

Dieser Anteil, der sich erst im Laufe der Arbeit zeigt, kann sogar als ein verlorener und wichtiger Aspekt in einer Person gelten, wie ich es bei Tanja erlebt habe:

Tanja, eine Lehrerin, hatte ihre inneren Anteile sehr sorgfältig ausgewählt und jeden Aspekt ausführlich besprochen. Dennoch kam sie der zentralen Frage, die sie zu mir geführt hatte, keinen Schritt näher. Sie stand zwischen zwei Männern und konnte sich für keinen von beiden entscheiden. "Ich weiß einfach nicht, wen von beiden ich mehr liebe. Mein Herz ist so sehr zerrissen."

Erst als wir das zerrissene Herz als neuen Anteil hinzufügten, war es, als löse sich der Knoten. Wie ein unsichtbarer Geist betrat plötzlich eine lang verschüttete Erinnerung den Raum. Wir hatten beide Gänsehaut. Tanjas Vater hatte infolge seiner Kriegsgefangenschaft schlimme Depressionen. Tanja liebte ihren Vater voller Bewunderung, wie normal entwickelte vierjährige Töchter das eben tun, und glaubte ihm, als er ihr wahnhaft eine Vermutung zuflüsterte, das Essen während einer großen Gesellschaft sei vergiftet. Tanja warnte - ganz die unwissende und vertrauensselige Tochter - alle Anwesenden, wurde protestierend auf ihr Zimmer getragen und mußte vom Fenster aus beobachten, wie ihr Vater mit Blaulicht abgeholt und in die Psychiatrie eingeliefert wurde. Sie kam während unserer Arbeit zu der Erkenntnis, dass sie als Kind geglaubt hatte, ihren Vater verraten zu haben. Als diese Erinnerung wieder in ihr Bewusstsein trat, konnte Tanja eine Entscheidung treffen. Sie trennte sich von ihrem Liebhaber und entschied sich für die Ehe und damit für ihren Mann.

Auch die Geschichte von Ruth zeigt, wie wichtig die Ergänzung eines inneren Anteils sein kann und sogar zu einer Heilung der inneren Struktur beiträgt.

Ruth hatte Tiere für ihre inneren Anteile ausgewählt. Es beschäftigte sie sehr, warum es ihr nie gelang, sich gegen die Forderungen von Menschen abzugrenzen. Das ängstliche Schäfchen und das bequeme Nilpferd lagen im Disput, wenn etwa ihr Partner eine Bedingung stellte, die sie ungerecht und überzogen fand. „Ich wage einfach nicht, seinen Erwartungen etwas entgegenzusetzen. Ich ziehe mich schmolend zurück. Dann höre ich das Nilpferd gemütlich im Matsch grunzen und sehe, wie es gegen das jämmerlich blökende Schäfchen anghnt.“ Ruth hatte eine sehr verhaltende Einstellung zu Aggressionen. Sie wollte niemandem weh tun. Ihre Tiere im Inneren waren alle friedlich und sanft. Erst als wir die Metapher einer Tigerin fanden, die ihr Territorium gegen jeden Eindringling erfolgreich verteidigt, änderte sich Ruths Leben. Sie malte ein wunderschönes Bild von der Tigerin. Ruth beschriftete jeden Körperteil als einen Aspekt der Abgrenzung, des konstruktiven Austausches und der kraftvollen Abwehr gegen Unerwünschtes. Kurze Zeit später war Ruth zum ersten Mal in der Lage, sich gegen ungerechte Angriffe am Arbeitsplatz zur Wehr zu setzen.

So ist es also wichtig, im Laufe der Beschäftigung mit den inneren Anteilen darauf zu achten, wann andere Persönlichkeitsaspekte auftauchen, gebraucht werden oder vielleicht sogar an anderen Menschen heftig abgelehnt werden. So ging es Udo, der als Lebenskünstler über seinen Kollegen schimpfte und vor allem dessen Pingeligkeit höchst nervig fand. Erst als Udo für sich selbst den Anteil der „Disziplin“ hinzunahm, gelang es ihm, die dringend anstehende Abschlußprüfung anzugehen. Oder Bernd fand mit der „Gelassenheit“ einen Weg, sich aus der Gefahrenzone eines Herzinfarkttrisikos zu entfernen. Er hatte Menschen immer verachtet, die nur so in