
Krisen beenden in 10 Schritten

Begleit-Material zum Online-Kurs



4 innere Anteile

Krisen beenden Schritt 5



5

Innere Anteile

Die Krise in mir

4 innere Anteile machen den Stress

Bis zu diesem fünften Schritt haben wir eine gewisse Reise zurückgelegt und befinden uns nach der Definition und Zuordnung der 4 inneren Anteile in der Halbzeit der 10 Schritte zum Beenden von Krisen.

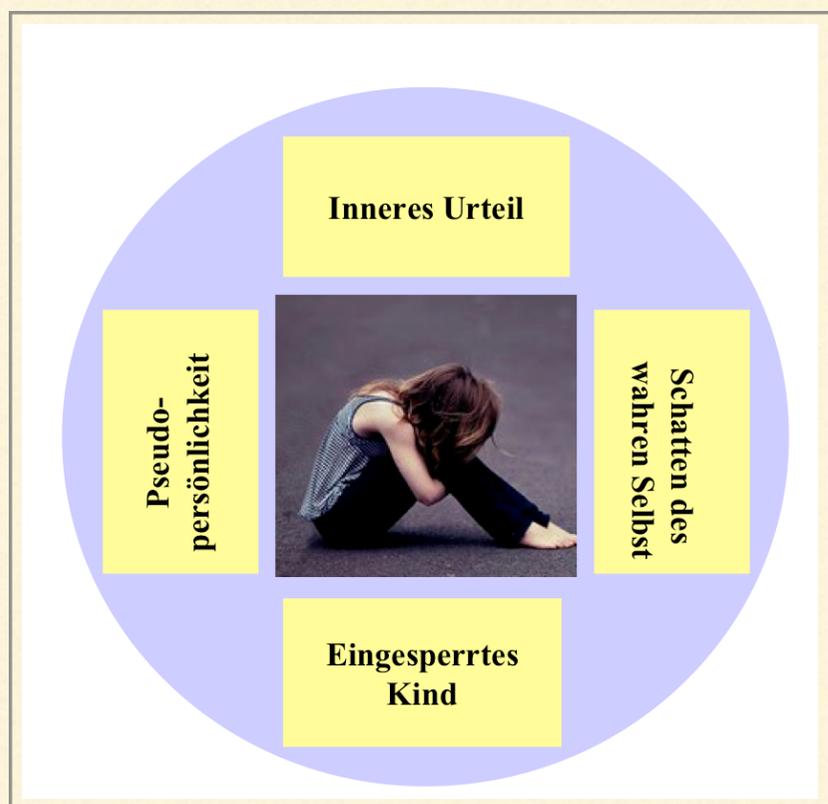
Wir haben gelernt aus der Streit-Skizze herauszulesen, welche spezifischen Emotionen in Krisen schwierig sind. In Schritt 2 wurden diese Emotionen mit Hilfe des Liebestyp-Tests wiederum einem bestimmten Entwicklungskonflikt zugeordnet. Der Liebestyp-Test hilft zu verstehen, welcher Art der Grundkonflikt ist und welche Beziehungsstrategie der betreffende Mensch aller Wahrscheinlichkeit nach herausgebildet hat. Da jeder Streit die Lösung dieses emotionalen Entwicklungsdefizits verhindert und 80 % der Teilnehmer an einer Befragung meinten, Streit schade der Partnerschaft, wurde es nachvollziehbar, warum der konsequente Streitausstieg so wichtig ist. Da die schwierigen Emotionen aus der Kindheit im Zwischenhirn gespeichert sind, brauchten wir die Trigger-

Entschärfung. Erst wenn der Streit beendet ist und die innere Verletztheit zur Ruhe kommt, können wir uns dieser sehr strategischen und strukturierten Methode der vier inneren Anteile widmen.

Vermutlich ist nicht jeder bereit, die 4 inneren Anteile auch tatsächlich zu finden. Denn wenn alle 4 Anteile gefunden sind, wird es sehr unschön für die betreffende Person. Ich sage gerne, die Unschuld des Streitens hört dann auf.

Wie entstand das Konzept der vier inneren Anteile?

Hinter dieser inneren Ordnung stehen



verschiedene theoretische und wissenschaftliche Hintergründe.

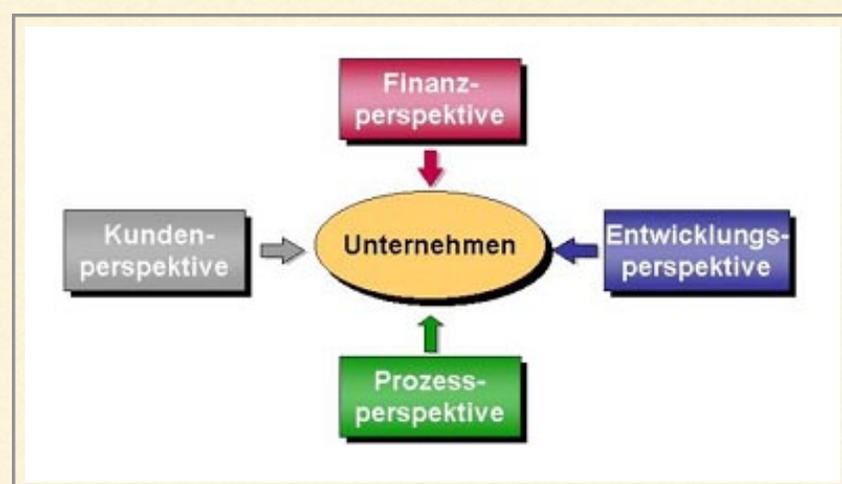
Es gibt zu den 10 Schritten, dem Heron-Konzept und dem inneren Paar auch einen Theorieteil. Doch für diese prakti-

sche Anwendung will ich nur kurz die Zusammenhänge verdeutlichen. Das innere Urteil würde Freud als das Über-Ich bezeichnen, die Transaktionsanalyse nennt es das Eltern-Ich und in der Therapie-Szene kennen wir es als den inneren Richter. Das eingesperrte Kind wäre dementsprechend das Es, das Kind-Ich oder das innere Kind in der Therapie-Szene.

Die Pseudopersonlichkeit und den Schatten habe ich zwar auch bei C.G. Jung gefunden. Doch die Anordnung in 4 innere Anteile habe ich der Balanced Scorecard entnommen.

Da ich 5 Jahre Führungskraft von Führungskräften war, als ich schon einige Therapieausbildungen gemacht hatte, fand ich in diesem modernen Führungsinstrument Parallelen für die Führung und Ordnung der eigenen Person. Zudem entspricht die Orientierung am Erfolg statt an der Störung dem humanistischen Menschenbildung und dem Verständnis von Lebensglück.

So sieht eine Balanced Scorecard aus:



Das ist die Definition der BSC:

„Die Balanced Scorecard (BSC) ist ein Konzept zur Umsetzung einer Unternehmensstrategie. Eine BSC beginnt bei der Vision und Strategie eines Unternehmens und definiert auf dieser Basis kritische Erfolgsfaktoren (KEF). Kennzahlen werden dann so aufgebaut, dass sie die Zielsetzung und Leistungsfähigkeit in kritischen Bereichen der Strategie fördern. Die BSC ist daher ein aus Vision und Strategie abgeleitetes Management-System, welches die wichtigsten Aspekte eines Unternehmens widerspiegelt. Das BSC-Konzept unterstützt strategische Planung und Implementierung durch eine Bündelung der Maßnahmen aller Einheiten eines Unternehmens auf der Basis eines gemeinsamen Verständnisses seiner Ziele und durch einen leichteren Zugang zur Bewertung und Fortschreibung der Strategie.“ (www.balanced-scorecard.de)

Im Verlauf der Arbeit mit Heron, wie ich das Konzept seither nenne, wurde mir klar, welche Chancen darin stecken. In Heron steckt das Wort „Hero“ gleich Held. Ein Mann namens Heron war zudem der Erfinder der Windmühle, das ehemalige Logo des Aufwind-Institutes. Jeder Mensch ist in der Lage, ein heldenhaftes Leben zu leben und sich aus den Verstrickungen der Kindheit und dem Elternhaus zu lösen. Deswegen erschien mir dieser Name passend.

Zu Beginn meiner Heron-Entdeckung ließ ich meine Klienten innere Anteile bestimmen und erst später fand ich diese innere Ordnung. Ich wurde immer mutiger, angetrieben vom Erfolg meiner Klienten und ich fügte zahlreiche therapeutische Methoden, Übungen aus dem Coa-

ching und später aus der Traumatherapie hinzu. Als ein Borderline-Klient die eigene innere Spaltung erkannte, was so gut wie nie geschieht, wurde mir die Kraft der therapeutischen Diagnostik bewusst. Ich bin mittlerweile in der Lage in den vier inneren Anteilen die Biographie eines Menschen zu erkennen. Das Heron-Schema ließ sich sogar für die Supervision in der Arbeit mit traumatisierten Kinder einsetzen, wie ich erstaunt feststellte. Dort nenne ich es Trauma-Schema. Kindern konnte durch die neuen Erkenntnisse viel besser geholfen werden.

Vor Studierenden leitete ich daraus ein modernes Bildungsverständnis ab und unter den zuvor gelangweilten jungen Menschen brach ein Tumult der heißesten Diskussionen los. Der leitende Instituts-Chef wies mich heftig in die Schranken. Ich sollte die alten Pädagogen zitieren und keine eigenen Wege gehen. Das war für mich der Bruch mit meiner Universitäts-Karriere. Ich packte meine Sachen und widmete mich seither nur noch dem Heron-Ansatz und meinen Klienten.

Doch der wirkliche Durchbruch kam in der Arbeit mit meinen Paaren. Es kostete mich einigen Mut so konsequent meinen eigenen Weg weiter zu gehen. Jetzt gibt es Heron-Weiterbildungen für die Paartherapie und das Coaching.

Das im Aufwind-Institut gedrehte Video zum Emotions-Skript zeigt die Wirkung auf ein Paar, das völlig am Ende mit der Partnerschaft zu mir in die Praxis kamen. Im Schritt 6 zeige ich, wie ich die vier inneren Anteile mit der Methode der strukturierten Traumaintervention verbinde und daraus Beziehungssätze entwickle.

Die Grundlage dieser aufdeckenden und zugleich erschütternden Beziehungssätze sind die vier inneren Anteile aus diesem 5. Schritt und der Drama-Dialog den ich im Schritt 7 erklären werde.

Wie gehe ich bei meinen Klienten vor?!

Nicht jedes Paar möchte die eigene Beziehungs-Dynamik verstehen. Viele Paare wünschen sich nur, dass alles wieder gut wird. In der Metapher des Aufwindhaus-Renovierungskonzeptes gesprochen reicht es, wenn es nicht mehr durchregnet oder die Fenster wieder schließen. Eine Komplett-Renovierung der Partnerschaft streben nur wenige an und die Gesetzmäßigkeiten von Liebesbeziehungen verstehen wollen noch weniger Menschen.

Die Lektüre dieses Textes zeigt bereits, dass Du zur dritten Gruppe gehörst. Du willst es wirklich wissen. Klasse!

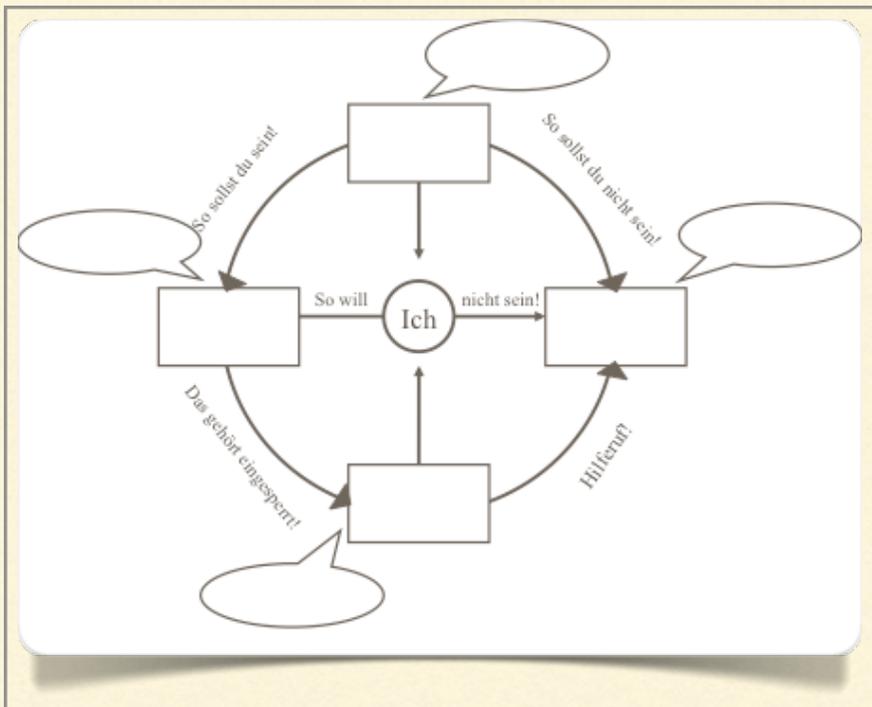
Ich vermittele die vier inneren Anteile auch in Seminaren, Webinaren oder Workshops.



Einige Paare wollen ihre Beziehungsdynamik wirklich verstehen. Mit diesem Paaren arbeite ich dann mit den vier inneren Anteilen.

Ich lassen zum Beispiel die vier inneren Anteile malen. Das wird sehr gerne und mit viel Hingabe ausgeführt.

Es gibt eine Bewegungs-Meditation, die hilft die vier inneren Anteile zu finden. Doch in der Regel nehme ich das Arbeitsblatt und fülle gemeinsam mit einem Paar die Anteile aus.



Zur Erklärung für die Paare gehe ich so vor, wie es der nachfolgende Text beschreibt.

Die vier inneren Anteile finden

Es geht jetzt darum, dass Du für jeden Anteil (Urteil, Pseudo, Kind und Schatten) eine Figur oder ein Wesen (aus einer Fabel, einem Märchen, einem Film) findest und ein Adjektiv hinzunimmst. Ob es eine weise Hexe, eine grausame Hexe oder eine hinterlistige Hexe ist, macht einen enormen Unterschied. Gib 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. Du weinst vielleicht nicht mehr. Selbst wenn Du wolltest, geht es nicht. Vielleicht ist es auch Wut, die Du auch dann nicht zeigst,

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 Du oft zum Ausdruck bringst. „Ich muss fleißig sein, um es zu was zu bringen“. Es sind immer Appelle an das eigene Sein. Nun erkläre ich also jeden inneren Anteil und nimm Dir Zeit, das Schema für Dich 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 Du als Kind nicht die Weitsicht hattest, um die Subjektivität der Eltern zu

durchschauen, werden die einschränken- den 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 haben 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 Seh-

nsüchte 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

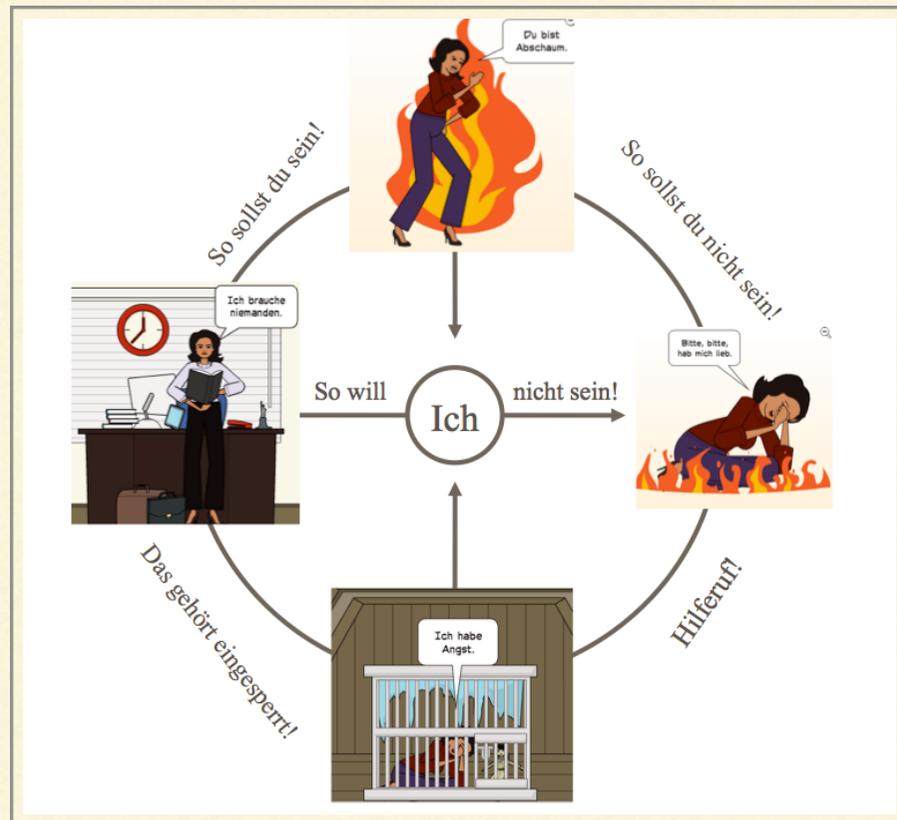
Was können wir aus dem ausgefüllten Schema herauslesen?!

Dabei helfen uns die Schemata, die ich in den Grundkonflikten und der Analyse des Liebestyp-Tests in Schritt 2 eingeführt habe. Nehmen wir zum Beispiel das ausgefüllte Schema der Frau aus dem Video.

Das Urteil dieser Frau ist eine grausame Herrscherin. Die Angst verbannt Ute, so will ich sie hier nennen, in den Keller. Zugleich bettelt sie um Liebe. Sie erklärt, dass sie niemanden braucht. Wenn wir uns das Schema des Angstkonfliktes anschauen, dann wird klar, dass die Isolation und der Rückzug aus Beziehungen die Hauptthemen sind. Der emotionale Hunger wird nicht mehr zum Ausdruck gebracht, stattdessen flüchtet sich die Person in Phantasien von abgehobener Unabhängigkeit. In der Kindheit waren die Eltern feindselig bis grausam.

Die Entsprechung finden wir in der Auswertung des Liebestyp-Tests zum Angstkonflikt:

„Die größte Stärke dieses Persönlichkeitstyps liegt in der Kraft der Fantasiewelt, des fantastischen Geistes und der hohen Sphäre des



Denkens. Die Sehnsucht nach Zuwendung, Liebe und Zugehörigkeit ist groß. In Liebesbeziehungen nimmt dieser Persönlichkeitstyp aufopferungsvoll auch schwierigste Bedingungen hin. Die Dankbarkeit für jede Geste der Aufmerksamkeit macht diesen Partnerschaftstypen zum anhänglichsten und zugleich ein Optimum an Freiheit gewährenden Partner.“

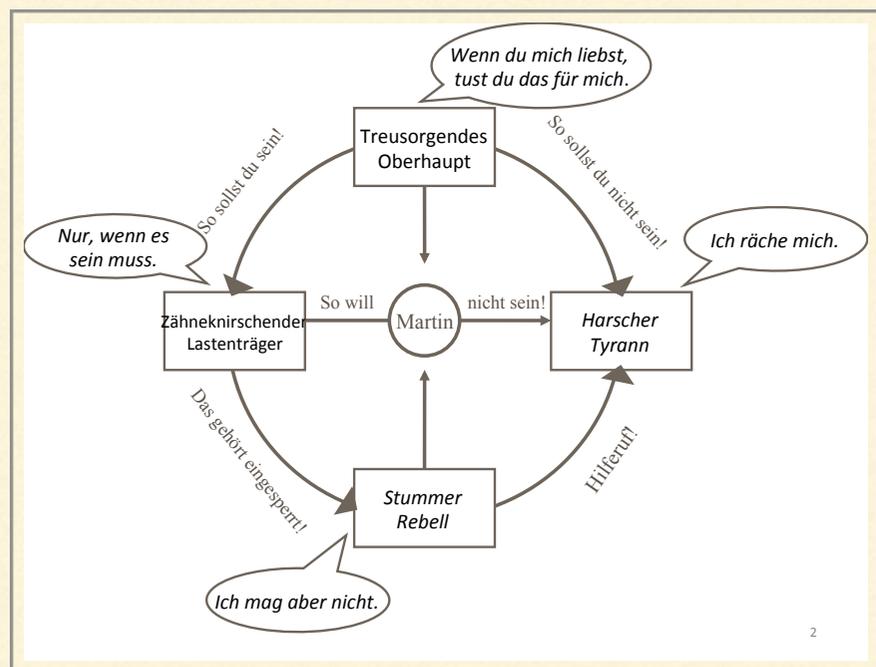


Utes Mutter litt unter einer Borderline-Störung. Sie quälte, hasste und beutete ihre Tochter aus. Ute rettete sich, in dem

sie viel las und in der Phantasiewelt von Märchen und Geschichten Zuflucht suchte. In bislang jeder Partnerschaft wurde sie vom Partner beleidigt, bis sie um Liebe bettelnd und schluchzend am Boden lag. Ein Zuhause fand sie erst, nachdem sie dieses Muster erkannte.

Martin war der Ärger-Typ

Martin war etwas widerwillig bereit, seine vier inneren Anteile zu definieren. Seine Frau übernahm hierbei eine aktivere Rolle. Sie schlug vor, und er schrieb es brummelnd auf. Ihm war anzumerken, dass er diese Methode für ziemlichem Humbug hielt.



An der Aufschlüsselung der Anteile wurde deutlich, dass vor allem der Ärger-Konflikt auf ihn zutrifft. Da Martins Mutter ihren Sohn für ihre eigenen Bedürfnisse ausgenutztte und ihm ein schlechtes Gewissen machte, hatte Martin kaum einen Ausweg, um seine Wünsche durchzusetzen.

Die Mutter duldet keinen Widerspruch und zugleich wurde ihm die Rolle als Hätschelobjekt zugeschoben. Der Vater hatte nie Zeit und seine frustrierte Ehefrau stürzte sich auf

den Sohn. So wurde Martin zwar ein gewisser Einfluss zuerkannt, jedoch war die Mutter wichtigster Einflussfaktor für sein Wohlergehen. Dies drückte sich in Martins inneren Anteilen aus.

Als die Anteile gefunden waren und er sie ansah, weichte die bockige Ärgerlichkeit von Martin etwas auf.

Wenn wir das Oberhaupt als Urteil von Martin betrachten, welches Unterordnung erwartet, dann verstehen wir, warum Martin seine Wut eher unterdrückte als zum Ausdruck brachte. Er brauchte für seine Anerkennung die Tändelei mit einer anderen Frau, die ihn anhimmelte, da seine Partnerin ihn zu oft kritisierte.



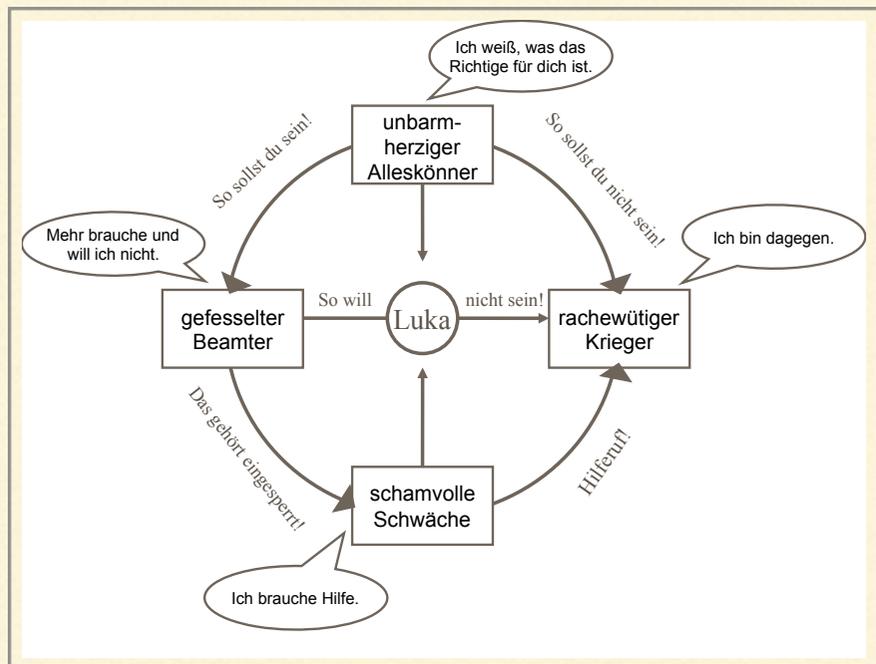
Lesen wir nach, wie sich der Ärgertyp in einer Beziehung gibt, dann finden wir wichtige Hinweise:

„Nichts verachtet ein Mensch im Ärgerkonflikt so sehr wie Unterordnung und nichts fürchtet er zugleich so sehr. Lieber setzt er andere unter Druck und setzt seine Ziele mit allen Mitteln durch, um nur ja nicht in kritischen Situationen als der Unterlegene dazustehen.“

22 Punkte von 32 für den Scham-Typ

Normalerweise tritt eine Häufung bei einem Emotions-Konflikt um die 8 - 12 Punkte auf. Bei Lukas waren es 22 Punkte beim Scham-Konflikt.

Wir schauten uns nach der Bearbeitung die Anteile von Luka an und das Innenleben des so wächsern glatten Geschäftsmannes blätterte sich vor mir aus. Luka war ernsthaft bei der Sache, konnte jedoch meine Erschütterung nicht ganz nachvollziehen. Seine Pseudopersonlichkeit war sein absolutes Idealbild. Er litt in keiner Weise, sich in einem so engen Radius zu bewegen.



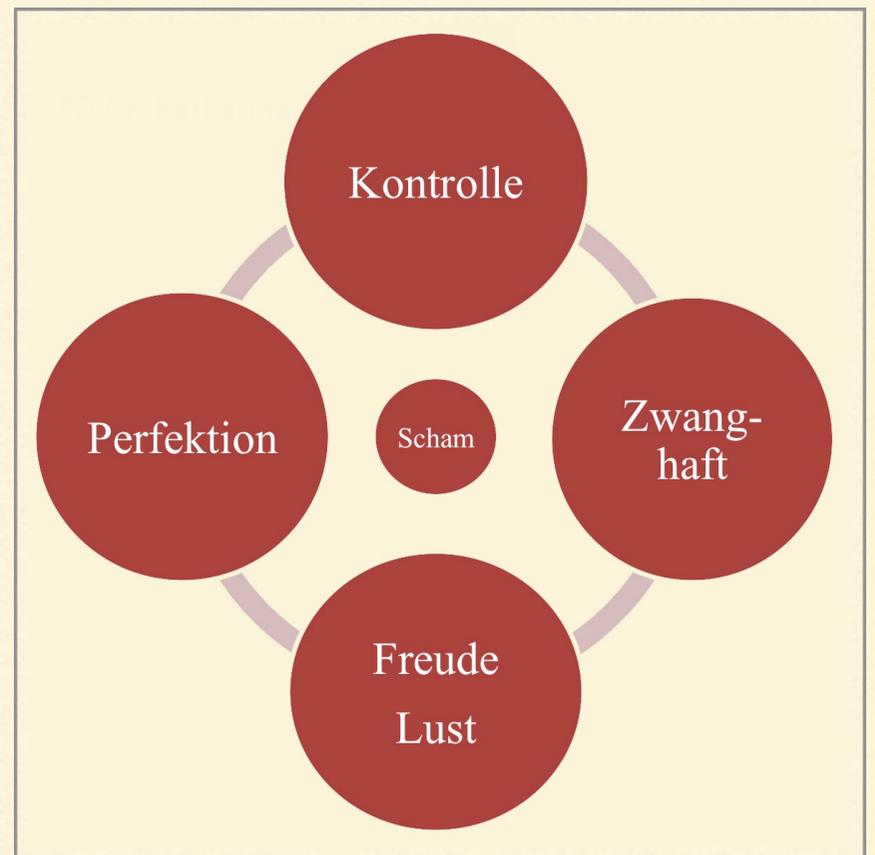
Intellektuell war er empfänglich für die Idee, dass der rachewütige Krieger eine Kraft in ihm ist, die vielleicht leben möchte. Doch seine Hilfebedürftigkeit, die er sich sehr radikal verbot, war ihm einerlei. Luka ist ein junger, kraftstrotzender Mann, der in seinem Beruf sensationelle Erfolge vorweisen kann. Er ist mit einer wunderschönen begabten Frau verheiratet und hat ein entzückendes Kind. Wie sollte ich ihm schmackhaft machen, welcher Gewinn auch in Not, Fehlern, Scheitern oder Versagen zu finden ist und wie läuternd eine Lebenskrise auf die Entwicklung der Persönlichkeit einwirkt? Luka fand die Kette um sein Herz nicht hindernd. „Da kann ich mich gut dran festhalten.“ Auch der kleine Raum, in dem er sich bewegte, kam ihm nicht hinder-

lich vor. Seine Augen begannen jedoch zu leuchten, während ich den rachsüchtigen Krieger skizzierte. Dessen Wut oder Mordlust lehnt Luka ab, doch die Werte, für die er kämpft, findet Luka bewunderungswürdig. Der Krieger in Lukas inneren Anteilen war ein Sklave und letztendlich ist Luka wohl auch Sklave seines Anerkennungs-Dranges.

Lesen wir, was der Liebestyp-Test hierzu zusammenfasst:

„Der Scham-Typ ist ein strebsamer Mensch, der Ziele erreicht, sein Leben plant und strukturiert. Der Scham-Typ ist ein kraftvoller, ausgewogener, selbstbewusster Mensch mit viel Energie und hohen Überzeugungen. Der Liebste/die Liebste wird vorbildlich, respektvoll und liebevoll behandelt. Im Leben des Scham-Typen ist alles perfekt und akkurat. Der ausgeprägte Wille dieses Persönlichkeitstypen, der klare Verstand und die zweckrationalen Lebensansichten beherrschen das gesamte Erscheinungsbild.“

Und wieder ist das Übersichtsschema aufschlussreich:



Luka wollte stets Kontrolle über sich, seine Emotionen und auch über seiner Partnerin ausüben. Freude und Hingabe waren nur sehr

eingeschränkt für ihn möglich. Sein Beruf als Entwickler und Controller mochte er, wegen der Anerkennung seiner akkuraten Präsentationen. Nur seine Partnerin litt unter der mangelnden Herzlichkeit Lukas. Mit zeitlich terminierten Programmen ging Lukas das Einüben von Hingabe und Herzöffnung an.

Wie entsteht die innere Krise?

Wichtig ist die Beziehung der Anteile untereinander. Das innere Urteil übt Druck auf die Pseudopersonlichkeit aus und schreibt vor, wie diese zu sein hat. Um das zu ermöglichen, sperrt die Pseudopersonlichkeit aktiv die Emotionen weg, die das Urteil ablehnt. Dadurch entsteht das Gefängnis für das innere Kind. Dieses Kind bewahrt zugleich einen großen Schatz. Den werden wir im Schritt 7 anschauen, wenn wir den Drama-Dialog auf der Beziehungsbühne entlarven. Das Kind ist in großer Not und schickt Klopfzeichen in die Welt, die dann vom inneren Urteil abgelehnt werden. Dieser nicht zu unterbindende Hilferuf wird von der Pseudopersonlichkeit heftigst gekämpft und vom Urteil verachtet. Alle drei Anteile weisen auf diesen Schattenanteil und hier ist die größte Not, der schlimmste Leidensdruck und zugleich die heftigste Motivation zur Veränderung.

Wenn jedoch ein Klient oder eine Klientin mich davon überzeugen möchte, dass nur der Schmerz aufhören solle, oder der Reizdarm Ruhe geben zu geben habe oder die Zwänge das Problem

sind, dann lehne ich ab. Mir geht es stets darum, den Schatten zu ehren und das Notsignal des eingesperrten Kindes zu entschlüsseln. Anders können wir den Schatz nicht bergen.

Welche Chance liegt in der inneren Krise?

Wenn wir die inneren 4 Anteile finden, die Beziehung zueinander benennen wird sehr schnell klar, dass die Krise im Außen wie eine Art spiegelverkehrtes Negativ der Krise in der Person darstellt. Im Schritt 6 wird dies mit dem Emotions-Skript noch klarer und erst recht, wenn wir den Beziehungssatz zusammensetzen, wie ich in Schritt 7 erläutern werde. Doch zuerst schauen wir uns die Video-Zusammenstellung an: „Die Krise in mir - die 4 inneren Anteile machen den Stress“.



[Zum Video ...](#)

Viel Spass beim Üben.

Katharina Klees