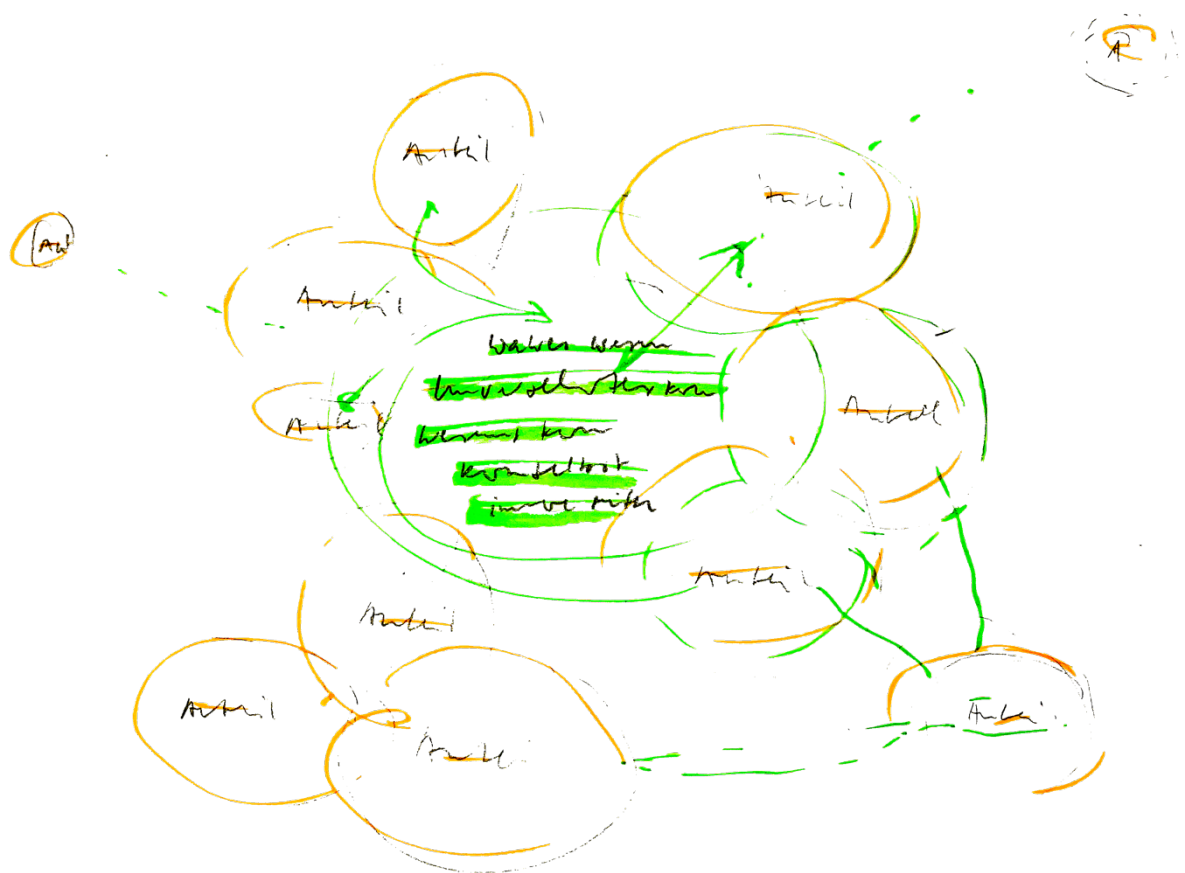


Arbeiten mit inneren Anteilen





INHALT

Selbstbetrachtung	3
Welche Version darf es denn sein?	
Persönlichkeitsanteile	
➔ Erfahrungsspielraum 'Selbst'	4
Was ist ein Persönlichkeitsanteil / Ego State?	5
Die Beschaffenheit von Ego States	
Wirkungen der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen	
Arten von inneren Anteilen	8
grundsätzlich ressourcenreiche Anteile	
verletzte Anteile	
verletzende Anteile	
Zustände kennen – Selbstbewusstsein vertiefen	10

Selbstbetrachtung

Was antwortest du jemandem, der dich fragt, wer du bist? Hast du eine Antwort darauf? Oder viele? Oder schlägt es dir die Sprache und dein Mund wird trocken, nur schon beim Gedanken, dass du dich beschreiben sollst?

Wie erlebst du eine Vorstellungsrunde, in der du nächstens an die Reihe kommst und die anderen dabei beobachtest, wie sie das machen? Immer näher kommt der Moment, in dem du etwas sagen sollst. Hörst du das, was die Person vor dir über sich sagt? Oder bist du gerade nur noch damit beschäftigt, was du gerade teilen willst und was nicht?

Meistens soll es dann kurzgehalten daherkommen und es gibt nur wenig Zeit, die wichtigsten Dinge über sich selbst in konzentrierter Form auszusprechen, weil sonst die Aufmerksamkeitsspanne, oder der zeitliche Rahmen strapaziert wird. Vielleicht gähnt jemand in der Runde, oder wendet sich deutlich ab. Was macht das mit dir? Falls ja, bist du damit nicht allein. Viele erleben solche Momente als äusserst schwierig.

Welche Version darf es denn sein?

Was an mir ist denn überhaupt wichtig? Was will ich gerade in diesem Moment meinem Gegenüber über mich vermitteln? Wie soll mich der andere sehen? Welche Version von mir, möchte ich gerade in diesem Kontext sein? Welche Version von mir darf ich in diesem Moment zeigen? Welche Version von mir kommt am besten bei den anderen an? Was von mir passt zu diesem Gegenüber / in dieser Runde und was auf gar keinen Fall? Wieviel Raum darf ich einnehmen?

Die Gegenwart anderer ist allerdings nicht unbedingt eine Voraussetzung dafür, dass ich ins Grübeln komme, mich Druck ausgesetzt fühle und Schwierigkeiten habe, Antwort zu geben. Es ist oft mindestens so herausfordernd, **sich selbst** diese Frage zu beantworten.

Persönlichkeitsanteile

Was macht das 'Ich' oder das 'Selbst' denn überhaupt aus? Habe ich einen Kern? Kann ich meine Vielfalt gut fühlen und annehmen? Gibt es etwas, was diese Vielfalt zusammenhält, oder zerbröselt sie, wenn ich sie zu fühlen beginne? Kenne ich Momente, in denen ich mich als Ganzes erlebe? Und kenne ich auch das Gegenteil davon?

Fragen nach dem 'Selbst' sind geprägt von verschiedenen Disziplinen der Humanwissenschaft, die sich alle auf die eine und andere Weise mit dem Menschen als Forschungsobjekt befassen. Hier geht es nun aber nicht darum, in diese Wissenschaften einzutauchen, sondern dich zur Selbsterforschung einzuladen. Alles, was du wahrnimmst, hat seinen tiefen, guten Grund und seine Richtigkeit. Es gibt's nichts, woran du zweifeln oder verzweifeln musst.

➔ Erfahrungsspielraum 'Selbst'

Ich möchte dich an dieser Stelle gerne dazu einladen, dir bewusst Zeit für dich zu nehmen um dir selbst in deiner Vielfalt, mit allem, was sich in deiner Selbstwahrnehmung zeigt, zu begegnen.

Vielleicht willst du das in Stille für dich tun und deine Gedanken fließen lassen, oder in dem du deine Gedanken in irgendeiner Form sortierst und bündelst, oder in dem du auf eine kreative Art etwas ausdrückst. Erlaube dir, die Form zu wählen, die dir entspricht.

Ein paar Möglichkeiten ...

Vielleicht ist das eine Collage, ein selbstgebautes oder von sich aus passendes Objekt, eine Skizze, eine Zeichnung, ein gemaltes Farbenspiel, eine Fotografie, ein Video, eine Sprach- oder Klangaufzeichnung, etc. und vielleicht auch etwas ohne äussere Form, was nur in deinen Körperempfindungen, deinen Gedanken und deinen Gefühlen und stattfindet.

Vielleicht ist es einfacher das so anzugehen, wie wenn du jemand anderen sorgfältig beschreiben würdest. Du kannst auch in der 3. Person über dich selbst schreiben.

Vielleicht ist es gut, ein bisschen an deiner Selbstwahrnehmung und Selbstbeschreibung dranzubleiben. Vielleicht ist es auch gut Pausen zu machen und dein Selbstbild immer wieder zu aktualisieren, um so Veränderungen langfristig besser wahrnehmen zu können. Es ist im engeren Sinne keine Arbeit, die abgeschlossen werden muss/kann. Wenn du magst, kannst du sie einfach beiseitelegen und später daran weiterarbeiten und neue Erfahrungen einbeziehen.

Möglicherweise ist es für dich sehr ungewohnt, mit dir selbst so nahe im Kontakt zu sein. Beobachte dich deshalb auch immer wieder mal so, wie wenn du dich von aussen bei diesem Tun betrachten würdest. Wie fühlt sich das an? Was strahlst du aus? Welche Energie ist spürbar? Was bedeutet es dir, dich mit dir selbst zu befassen? Wirkt sich das auf dich in irgendeiner Weise aus? Was brauchst du, um deine Aufmerksamkeit auf dich selbst zu lenken, um bei dir sein zu können?

... und eine Empfehlung

Diese Erfahrung machst du für dich selbst. Vielleicht möchtest du das, was entsteht irgendwann jemandem zeigen oder auch nicht. Sei dir bewusst, dass es niemals darum geht, das Entstandene oder deinen Prozess zu beurteilen, sondern einzig und allein darum, deine Selbstwahrnehmung und dein Bewusstsein für dich selbst auszudehnen, und die Wahrnehmung für möglichst viele Aspekte deines Seins zu öffnen. Schätze dich selbst, auch wenn nicht das entsteht, was du dir vorgestellt hast, oder wenn es deinen Ansprüchen nicht genügt. **Schätze dein Interesse an dir selbst!**

Gerne können wir bei der nächsten Gelegenheit über Deine Erfahrung mit diesem Erfahrungsspielraum sprechen.

Was ist ein Persönlichkeitsanteil / Ego State?

Ein Hinweis darauf, dass wir verschiedene Anteile in uns tragen, wird zum Beispiel im Sprachgebrauch deutlich:

- «Ich fühle mich hin- und hergerissen.»
- «Das weckt den Tiger in mir.»
- «Etwas in mir fühlt sich gerade nicht ernst genommen.»
- «Ich war komplett ausser mir.»
- «Ich stand in dem Augenblick neben mir selbst.»
- «Es hat sich irgendwie fremd angefühlt, das war nicht wirklich ich.»
- «Mein Mut, der eben noch da war, hat mich plötzlich verlassen.»
- «Eine unerwartete Angst hatte mich völlig im Griff.»
- «Das kenne ich gar nicht an mir.»
- «Ein Teil in mir sagt ja, ein anderer Nein.»
- «Dort (oder: mit dir) bin ich ein anderer Mensch.»
- «Ich fühle mich innerlich zerrissen / gespalten.»
- «Alle meine guten Geister haben mich verlassen.»
- «In diesem Moment habe ich mich so richtig vollständig gefühlt.»
- «Alles in mir hat Ja gerufen.»

Ein häufig genannter Ego-State: Das innere Kind.

Wie fühlt sich das für dich an, dass verschiedene Anteile deine Gesamtpersönlichkeit ausmachen? Scheint es dir vertraut? Unheimlich? Interessant? Oder entsteht eher eine Mischung aus diesen Gefühlen bei dir? All dies kann und darf sein. Alles, was du fühlst, ergibt Sinn.

Ego-State ist eine Form der Therapie und ein Konzept, welches davon ausgeht, dass die Persönlichkeit des Menschen aus verschiedenen Anteilen besteht, die zusammen ein Ganzes, oder eben das 'Selbst' ergeben. Sogenannte Anteile-modelle, gibt es seit einiger Zeit, zum Beispiel in der Transaktionsanalyse, der Schematherapie oder in der systemischen Therapie.

Neurophysiologisch betrachtet, sind innere Anteile schlicht neuronale Netzwerke oder biologische Repräsentanzen, die aus gemachten und repetierten Erfahrungen entstanden sind und sich mit der Zeit etabliert (eingeschliffen) haben. Wir können sie auch als bestimmte Verhaltensmuster identifizieren, die sich neutral, positiv oder negativ auf unseren Alltag und unsere Lebensqualität auswirken.

Die Beschaffenheit von Ego States

Innere Anteile können sich uns deutlich oder verschwommen zeigen, sich für uns fremd oder zugehörig anfühlen, traumatisiert oder resilient, kindlich oder erwachsen, aktiv oder passiv, klar oder ambivalent, gefühlvoll oder gefühlskalt und vieles mehr sein.

Sie haben alle

- eine eigene Geschichte
- ein eigenes Alter
- eine eigene Zeit, in der Sie zu uns gekommen sind (für uns wahrnehmbar wurden)
- einen eigenen Charakter
- eigene Bedürfnisse und Wünsche
- eigene Wertesysteme
- ein eigenes Gefühlsleben
- eigene Fähigkeiten und Neigungen
- eigene Symptome

kurz: ein Eigenleben mit einer mehr oder weniger komplexen Dynamik.

Ego States

- sind gekommen, um zu helfen (damit wir uns an Umstände leichter Anpassen können)
- wollen alle nur das Beste für dich, zum Beispiel in dem sie dich schützen oder antreiben
- lassen sich nicht ausschalten oder gar eliminieren
- wollen ihre Existenz sichern und bewahren
- können wachsen, lernen, sich entwickeln
- können miteinander in Konflikt geraten und sich gegenseitig bekämpfen
- können miteinander in Kontakt treten und sich austauschen

Einiges vom Letzteren lässt sich etwa erleben, wenn wir innere Dialoge oder Selbstgespräche führen. Wenn wir uns vorstellen und davon ausgehen, dass sich Konflikte über Dialoge lösen lassen, wird auch schnell klar, was für eine bedeutende Funktion Selbstgespräche im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit haben. Selbstgespräche zu führen ist nicht nur sehr häufig, sondern auch absolut normal, gesund und sehr heilsam. Dies ist mittlerweile auch gut erforscht und gilt als gesicherte Erkenntnis.

Ein schwächender und bei starker Ausprägung auch gesundheitsschädigender Effekt entsteht erst, wenn sich Selbstgespräche in der Tendenz zunehmend destruktiv und dauerkritisch entwickeln, imperative, beengende oder bestrafende Haltungen eindringend und übermächtig werden, oder es kaum noch möglich ist, daraus auszusteigen oder lautwerdende Gedanken sich vermehrt unkontrolliert äussern.

Wirkungen der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Wenn wir ein Bewusstsein für unsere eigenen inneren Anteile schaffen, bekommen wir auch immer wieder die Gelegenheit, uns selbst und unsere Reaktionen auf das, was mit uns geschieht, zu verstehen und dieses Verständnis zu teilen. Dies führt zu mehr Selbstverständnis und Selbstbewusstsein, was wiederum Wohlwollen erzeugt und zu mehr Verbundenheit mit dir selbst und anderen führt.

Das Bewusstsein dafür, dass auch dein jeweiliges Gegenüber verschiedene Ego States in sich trägt, die alle oben genannten Eigenschaften innehaben und teilweise widersprüchliches Denken, Fühlen und Verhalten hervorbringen, kann sehr entlastend und heilsam wirken.

Wir arbeiten sicher, sorgfältig und achtsam mit den Ego States, indem wir sie kennenlernen und dort mit ihnen in Kontakt treten, wo es dir dadurch leichter werden kann und guttut. Wenn dein beobachtendes Gewahrsein gestärkt wird, können auch auch Anteile gesehen und versorgt werden, die sich aus verschiedenen Gründen eher zurückhalten und weniger offensiv sind. Eher 'laute' oder 'hervordrängende' Anteile können sich beruhigen und die Zusammenarbeit unter den verschiedenen Anteilen verbessert sich laufend.



Arten von inneren Anteilen

Die Arbeit mit inneren Anteilen kann schnell einen hohen Komplexitätsgrad entwickeln. Da sind Kategorien hilfreich, vor allem dann, wenn sie Raum für alle möglichen Erscheinungsformen in ihrer ganzen menschlichen Vielfalt lassen. Eine einfache Unterscheidung innerer Anteile:

- grundsätzlich ressourcenreiche Anteile
- verletzte Anteile
- verletzende, destruktive Anteile

Grundsätzlich ressourcenreiche Anteile

sind durch wiederholte gute Erfahrungen entstanden. Sie entwickeln sich im Laufe des Lebens immer weiter, reifen, lernen dazu und sind Anteile, welche unseren Potentialen Ausdruck verleihen.

Sie sind...

- optimistisch, zuversichtlich, ermutigend
- kreativ, erfinderisch
- zugewandt, interessiert, aufmerksam
- verständnisvoll
- aufrichtig
- wahrhaftig
- resilient
- innere Helfer
- das 'zukünftige Selbst' (so, wie ich einmal sein möchte)
- die innere Kraft
- die innere Weisheit
- und vieles mehr
- Welche ressourcenreichen Anteile kennst Du von Dir?
-
-
-
-
-

Ressourcenreiche Anteile sind sehr hilfreich und es tut gut, sie bei uns zu wissen, auch und gerade dann, wenn es im Leben mal nicht so einfach zu und her geht. Sie helfen uns bei der Selbstregulation und beim Aufrechterhalten oder wieder erlangen der Stabilität.

Verletzte Anteile

sind oft traumatisiert oder stehen mit traumatischen Erfahrungen in Verbindung. Sie können Symptome und Muster in sich tragen, die aus Ihren Erfahrungen entstanden sind. Durch Ihre Verletzung tragen sie ursprünglich wirksame Überlebensstrategien in sich, die später im Leben dysfunktional werden können. Auch sie entwickeln sich im Laufe des Lebens weiter, lernen dazu und sind Anteile, welche unserem Schmerz Ausdruck verleihen.

Sie sind...

- ängstlich
- schambehaftet
- brav
- wollen es allen rechtmachen
- emotional abhängig
- süchtig
- deprimiert
- gestresst
- gelähmt und in sich gefangen
- symptomtragende Repräsentanzen von Schmerz
- und vieles mehr
- Welche verletzten Anteile kennst Du von Dir?
-
-
-
-
-

Indem wir uns diesen Anteilen zuwenden und sie mit dem nähren, was ihnen auf einer tiefen Ebene fehlt, können wir eine heilsame Entwicklung in Gang bringen. Verletzte Anteile entwickeln sich, wenn sie das bekommen, was ihnen zum Zeitpunkt ihrer Entstehung gefehlt hat. Es handelt sich dabei zum Beispiel um Geborgenheit, Wohlwollen, liebevolle Aufmerksamkeit, gesehen werden, wichtige Bedürfnisse erfüllt bekommen, angenommen sein, Schutz, Verbundenheit, Zuverlässigkeit, und ähnliches mehr.

Wenn diese Anteile Sicherheit und echte Zuwendung erfahren, können sie am Lebensfluss teilhaben und sich transformieren.

Verletzende Anteile

sind ebenso wie die Verletzten Anteile durch wiederholte negative Erfahrungen entstanden. Sie tragen hohe Spannung, starke Emotionen, schwere Symptome und sehr dysfunktionale Muster, die destruktiv wirken und zu Leid führen können. Auch diese Muster sind als Überlebensstrategie entstanden und nicht um Schaden anzurichten.

Sie sind...

- sich selbst und/oder anderen gegenüber verletzend
- innere Richter
- Miesmacher
- passiv oder aktiv aggressiv
- autoaggressiv
- täterimitierend (möchten sich ähnlich verhalten wie die Menschen, die damals bedrohlich waren)
- täterloyal (möchten das Verhalten der damals bedrohlichen Menschen schützen oder entschuldigen)
- und anderes mehr
- Kennst Du verletzende Anteile von Dir?
-
-
-
-
-

Verletzende Anteile können traumagebunden sein und zu intensiven Zuständen führen. Wenn solche Anteile dominant werden und gravierende Symptome entfalten, ist es wichtig genau hinzuschauen, was davon in welchem Kontext bearbeitet werden kann. Auch diese Anteile wollen verstanden, geachtet und für ihren ursprünglichen Impuls zu schützen wertgeschätzt sein.

Zustände kennen – Selbstbewusstsein vertiefen

Unsere Arbeit mit den Ego States will grundsätzlich hilfreich und unterstützend für deinen Prozess und dein Selbstverständnis sein. Ich möchte dich dazu einladen, deine verschiedenen Lebensaspekte und -zustände besser kennen zu lernen und zu verstehen. Dort, wo es für Dich einen entlastenden und integrierenden Charakter hat, gehen wir mit den verschiedenen Anteilen in Kontakt, damit sich Deine Lebensqualität im positiven Bereich ausdehnen kann.