

Arbeit mit inneren Anteilen

Ziel: Kennenlernen bzw. Vertiefung des Verständnisses für die Vielfalt der eigenen inneren Lebenswelt

In den letzten Wochen hast du dich intensiv mit Glaubenssätzen beschäftigt: mit solchen, die dir schon bekannt waren oder mit solchen, die du erst neu entdeckt hast, weil du bewusster darauf geachtet hast, ob sich hinter bestimmten Verhaltensmustern Glaubenssätze verbergen könnten.

Eine weitere Möglichkeit, sich (unbewussten) Glaubenssätzen zu nähern ist es, sich mit dem Konzept der inneren Anteile zu beschäftigen.

Menschen sind nicht eindimensional nur eine einzige Persönlichkeit, sondern bestehen aus vielen verschiedenen Teilpersönlichkeiten, die fast wie eigenständige Wesen sind. Diese unterschiedlichen Teilpersönlichkeiten werden – je nach Konzept – **innere Anteile**, **inneres Team**, **innere Familie** oder **Kopfbewohner** genannt. Hierbei handelt es sich um Modelle, die uns dabei helfen können, uns selbst und unsere inneren Widersprüchlichkeiten besser zu verstehen.

Es kann sehr spannend und durchaus auch amüsant sein, sich die verschiedenen „Kopfbewohner“ oder „inneren Anteile“ als echte Personen vorzustellen: wie sehen sie aus? Welches Outfit haben sie? Welche Worte und Sätze sagen sie?

Anhand der Glaubenssätze, die du bislang schon identifiziert hast:

Welche inneren Stimmen sagen diese Sätze? Kannst du diesen Stimmen vielleicht sogar eine Gestalt und/oder ein Kostüm geben? Ergänze die Namen, die du diesen Stimmen gibst, sowie die Beschreibung der Personen im Glaubenssatz-Finder oder in deinem Glaubenssatz-Buch.

Wenn du Lust hast, kannst du sie auch als Figuren auf der imaginären Bühne deines eigenen Innenlebens zeichnen.

Später wird es dann darum gehen, zu erforschen, welche Gedanken, Glaubenssätze, Gefühle und Bedürfnisse die einzelnen Anteile haben könnten.

Im Rahmen der „Teilearbeit“ geht es in der GFK darum, immer mehr in Kontakt mit dem eigenen inneren Erleben und den verschiedenen Anteilen in uns zu kommen, indem wir erforschen, welche Botschaften, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse diese einzelnen Teilpersönlichkeiten haben könnten.

So wie die GFK bei Konflikten im Außen dazu beitragen kann, sowohl uns selbst als auch unser Gegenüber besser zu verstehen und wieder miteinander in Verbindung zu kommen, so geht es bei inneren Konflikten darum, dass die verschiedenen inneren Anteile Gehör bekommen und Wertschätzung für ihre Sichtweise erhalten. Gleichzeitig erhalten auch ruhigere Stimmen oder bislang eher im Verborgenen

agierende Anteile die Möglichkeit, gehört zu werden. Insgesamt steigt die Bereitschaft aller „Beteiligten“, nach einer gemeinsamen Lösung zu suchen.

Nachfolgend ein Beispiel:

Amy ist eine sehr erfolgreiche Juristin und alleinerziehende Mutter von zwei Kindern. Sie hatte ihrer jüngsten Tochter versprochen, zu deren Geburtstag eine Überraschungsparty zu veranstalten. Kurzfristig ist jetzt genau zum gleichen Zeitpunkt eine Dienstreise mit dem Vorstand angesetzt worden, bei der es auch um Details ihrer demnächst anstehenden Beförderung gehen soll. Amy ist innerlich total zerrissen und weiß nicht, was sie tun soll.

- **Der innere Antreiber**, der will, dass sie beruflichen Erfolg hat. Er trägt einen grauen Anzug, schaut sehr streng und will sie mit erhobenem Zeigefinger zu noch stärkerem Einsatz anspornen.
Mögliche Glaubenssätze: „streng dich an!“, „du musst Leistung bringen“, „ohne Fleiß kein Preis“, „du musst die Beste sein“, „das Leben ist kein Zuckerschlecken“
Gefühle: Enge in der Brust, total angespannt und unter Druck.
Gedanken: Ich muss Amy unbedingt dazu bringen, dass sie an der Dienstreise teilnimmt.
Bedürfnisse: Erfolg, Anerkennung, gesehen werden, Bedeutung haben. Akzeptanz.
- **Die innere Kritikerin** mit verhämter Miene, die aussieht wie ihre eigene Mutter:
Mögliche Glaubenssätze: „sorge dafür, dass es den anderen gut geht“, „nur wenn du viel Zeit mit deinen Kindern verbringst, bist du eine gute Mutter“.
Gefühle: Anspannung im Bauch und im Kiefer.
Gedanken: Ich sollte wirklich mehr Zeit mit den Kindern verbringen. Meine Mutter hat damals auch auf ihren Job verzichtet.
Bedürfnisse: Anerkennung, Wertschätzung, Verbindung, Liebe.
- **Die fürsorgliche und liebevolle Mutter** mit großem Körperumfang zum Kuscheln und in wallendem Kleid, für die die Kinder an erster Stelle stehen.
Mögliche Glaubenssätze: „Für meine Kinder würde ich alles tun.“ „Hauptsache, die Kinder sind glücklich“. „Die Kinder sind der Sinn meines Lebens.“
Gefühle: freudig, zufrieden, entspannt.
Gedanken: Ich bin glücklich, so tolle Kinder zu haben.
Bedürfnisse: Nähe, Verbindung, Liebe.

- **Die Frustrierte**, hager, mit verbissenem Gesichtsausdruck und faltiger Haut, in grauer Kleidung:
Mögliche Glaubenssätze: „es ist doch sowieso nicht alles unter einen Hut zu bringen“, „es bringt doch eh alles nichts“, „du wirst es nie schaffen“
Gefühle: verbissen, angespannt, unsicher, leer, resigniert.
Gedanken: die Situation ist völlig aussichtslos, was soll ich nur tun?
Bedürfnisse: Sicherheit, Klarheit, Orientierung, Perspektive, Zuversicht.

Setting: Übung zu zweit

Dauer: ca. 45 min.

Rollen:

- A: ErforscherIn (spürt und erzählt aus Sicht aller eigenen inneren Anteile)
- B: BegleiterIn (volle Aufmerksamkeit bei A, Begleitung durch Fragen)

Sucht euch einen Partner/eine Partnerin und wählt jeweils eine Entscheidungssituation aus, die ihr mithilfe der Telearbeit lösen wollt.

Person A versetzt sich nacheinander in die verschiedenen Teilpersönlichkeiten und beschreibt diese möglichst ausführlich. Dann spürt sie hinein, wie sich der jeweilige Anteil fühlen könnte und welche Bedürfnisse sich dahinter verbergen könnten.

Person B begleitet Person A in dem Prozess, indem sie A die folgenden Fragen stellt:

Für den ersten Anteil:

- Was **fühlst** und/oder **spürst** du in deinem Körper?
- Welche **Gedanken** hast du?
- Worum geht es dir? Was ist dein **Anliegen**/dein **Bedürfnis**? Worum geht es dir?

Anschließend versetzt sich A in den nächsten Anteil und B stellt wieder die oben genannten Fragen, bis alle Anteile gehört wurden.

Wenn ihr wollt, könnt ihr abschließend noch ein Rollenspiel machen, in dem jeder der beiden Partner die Rolle eines inneren Anteils übernimmt und die beiden Anteile gemeinsam nach einer Lösung suchen.

Nach 20 min. werden die Rollen getauscht und Person B versetzt sich nacheinander in die verschiedenen Teilpersönlichkeiten, die eine Relevanz für ihre Entscheidungssituation haben.

Auch hier könnt ihr wieder mit einem Rollenspiel abschließen.

Am Ende könnt ihr gemeinsam reflektieren, wie es euch in den Rollen A und B ging: Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Was habt ihr gedacht? Wo habt ihr euch abgeholt gefühlt, was hat sich weniger gut angefühlt?

Falls ihr in einer größeren Gruppe übt, könnt ihr nach der Arbeit in den Zweier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen ihr bei der Übung gemacht habt.