

Einen inneren Anteil ausfindig machen

Sprecherin [00:00] Die folgende Übung stammt aus dem Buch "Ich steh mir selbst nicht mehr im Weg" von Heike Meyer. Weitere Informationen auch unter achtsamkeitstraining-muenchen.de. Einen inneren Anteil ausfindig machen. Wenn du während der Übung mehr Zeit brauchst, drück einfach die Pausetaste. Mach es dir an einem ruhigen Ort bequem. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komm ein wenig zur Ruhe.

Sprecher [00:01] Wenn du bereits einen Persönlichkeitsanteil im Auge hast, den du etwas näher kennenlernen möchtest, gut. Ansonsten schau dich mal nach einem eigenen Verhalten, einer Eigenschaft, Gefühlsregung oder Angewohnheit um, wo du dir selbst im Weg stehst oder bei der du neugierig bist, was dahinterstecken könnte. Vielleicht gibt es einen perfektionistischen Anteil in dir oder einen, der in bestimmten Situationen mehr isst, als dir lieb ist, oder ein Teil in dir wird manchmal wahnsinnig wütend, wenn jemand anderes etwas Bestimmtes sagt oder tut. Schau mal, welchem Thema du dich zuwenden möchtest. Welcher Anteil interessiert dich? Und nun denk dran, wie es ist, wenn dieser innere Anteil in dir zum Vorschein kommt. Vielleicht kannst du dich an eine Situation erinnern, wo er da war. Nimm dir Zeit und tauche in die Erinnerung ein. Wo warst du da? Was ist passiert? Je mehr Details du in dir hochkommen lässt, desto besser. Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt? Wie hast du dich verhalten oder was hast du gedacht?

Sprecher [00:03] Bemerke, was sich in dir verändert, wenn der Teil in dir ein bisschen spürbarer wird. Wie wirkt sich das denn auf deinen Körper aus? Vielleicht kommt dann irgendwo Anspannung auf oder Druck oder Schwere oder vielleicht wird dir heiß, etwas fühlt sich kribbelig oder flattrig an oder du fühlst dich auf einmal wie taub oder auch ganz anders. Wie ist es in dir? Wenn der Teil irgendwo in oder um deinen Körper herum wäre, wo wäre das? Wie fühlt es sich da an? Was auch immer du bemerkst, lass es für diesen Moment möglichst einfach so sein, wie es ist, ohne es anders haben zu wollen.

Sprecher [00:05] Mal angenommen, dein perfektionistischer Teil oder um welchen inneren Anteil auch immer es geht, hätte eine Gestalt. Wie würde er aussehen? Nimm ruhig das erste, was kommt. Es könnte eine menschliche Gestalt sein, aber auch ein Tier, ein Gegenstand, eine Comicfigur oder bloß eine Farbe oder etwas Abstraktes. Teile können sich in allen möglichen Formen zeigen. Falls sich kein inneres Bild einstellt, dann macht das nichts. Manche Teile kann man nur fühlen, nicht sehen. Richte deine Aufmerksamkeit weiterhin auf die körperlichen Empfindungen. Geh einfach mal von der Hypothese aus, dass sich der Anteil darüber zeigt und dass du wie mit einem eigenständigen Wesen mit ihm Kontakt aufnehmen und mit ihm sprechen kannst.

Sprecher [00:07] Nun sag diesem Persönlichkeitsanteil gedanklich, dass du ihn gerne etwas näher kennenlernen möchtest. Auch wenn es sich vielleicht komisch anfühlt, etwas in dir als Du, als Gegenüber anzusprechen, probiere es einfach einmal aus. Es könnte auch sein, dass du nicht nur einen Teil bemerkst, etwa den, der eine Packung Chips in sich reinschaufelt, wenn du gestresst bist, sondern auch noch einen weiteren, der sich darüber aufregt und den anderen dafür beschimpft. Das, was dem Teil gegenüber negativ eingestellt ist, ist nämlich vermutlich wieder ein Teil. Da gibt es den Chipsesser und da gibt es den, der den Chipsesser furchtbar findet. Dann könntest du dich nacheinander mit beiden unterhalten.

Sprecher [00:09] Die Grundannahme in der Arbeit mit inneren Anteilen lautet, dass alle eine nützliche Absicht für die Person haben, zu etwas beitragen wollen oder aus gutem Grund da sind. Frag den Teil: Was würde passieren, wenn du nicht tun würdest, was du tust? Warum ist es wichtig, dass du da bist? Was könnte sonst passieren? Suche nicht nach einer Antwort auf diese Fragen, sondern stell die Fragen und hör zu. Lass den Teil antworten. Geh dabei mit so viel Respekt und Offenheit vor wie möglich.

Sprecher [00:11] Versichere dem Teil, dass es nicht darum geht, ihn loszuwerden, zu reparieren oder seine Bedenken abzutun, sondern darum, ihn kennenzulernen. Hier kommen weitere mögliche Fragen, die du stellen kannst: Was möchtest du, dass ich von dir weiß? Kann ich etwas für dich tun? Brauchst du etwas von mir? Danke ihm am Ende, dass er sich dir gezeigt und dir vielleicht erlaubt hat, ihn ein klein wenig besser kennenzulernen. Es könnte sein, dass der erste Kontakt eher holprig verläuft, dass er vielleicht nicht antworten wollte oder dass es dir schwergefallen ist, dich ihm mit Offenheit zuzuwenden, weil andere Teile in dir ihn lieber loswerden wollen. Das wäre nicht ungewöhnlich. Mit unseren inneren Anteilen Kontakt aufzunehmen ist ein bisschen so, wie eine neue Sprache zu lernen. Im Buch findest du viele Hinweise, damit die Kommunikation leichter gelingt. Einen ersten Anfang hast du schon gemacht.