

Kapitel 13.1

Tiefer gehen: Sich auf etwas zu und von etwas wegbewegen*

Haben Sie je seitens einer Person, die Gott repräsentiert, eine Bewegung von Ihnen weg erlebt? Was war das für eine Erfahrung für Sie?

Wenn Sie dabei einen verwundbaren Teil von Ihnen bemerkt haben, der sich durch dieses Erlebnis verurteilt oder zurückgewiesen fühlte, was brauchte dieser Teil in diesem Moment am dringendsten von Ihnen?

Wie hätte es ausgesehen, wenn sich jemand stattdessen auf Sie zubewegt hätte?

Mir fallen viele Situationen ein, in denen meine eigenen wohlmeinenden Teile sich in der Gemeinde von anderen wegbewegt haben. Geht es Ihnen auch so?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schreiben Sie hier ein paar von Ihren Situationen auf. Wie haben Ihre konkreten Momente des „Wegbewegens“ ausgesehen?

Es mag Ihnen schwerfallen, diese Liste jetzt zu lesen, aber können Sie mitfühlend identifizieren, welche Erfahrung oder welches Gefühl der sich wegbewegende Teil von Ihnen zu vermeiden versuchte?

Wie hätte ein Darauf-Zubewegen in nur einer dieser Situationen ausgesehen und sich angefühlt?

Was hätten Sie dafür riskieren müssen?

- Übung adaptiert aus *Introduction to the Internal Family Systems Model* von Dr. Richard Schwartz.