

Kapitel 12

Tiefer gehen: Eine Ich-zu-Gott-Übung*

Notieren Sie aus Ihrer Erinnerung Situationen, in denen es Ihnen in der Vergangenheit schwerfiel, Gott oder der Gemeinde oder gläubigen Menschen zu begegnen.

Reflektieren Sie schriftlich, warum diese Situationen für Sie schwierig waren. Worin bestand konkret die Schwierigkeit?

Wie haben Sie in der Vergangenheit auf diese Schwierigkeit auf geistlicher Ebene reagiert?

Hat dieses Verhalten dazu geführt, dass Sie sich Gott näher oder weiter von ihm entfernt *geföhlt* haben? Angenommener oder weniger angenommen von Gott?

Betrachten wir nun diese Situation unter dem Aspekt der Teile. Gehen Sie zurück in diese schwierige Erinnerung und machen Sie diesmal ein geistliches MRT, indem Sie einfach darauf achten, was Sie *gegenüber* Gott (oder der Gemeinde oder gläubigen Menschen) fühlen. Vielleicht bemerken Sie Geföhle wie: distanziert, zornig, verärgert, ohnmächtig, hoffnungslos, erschöpft oder ängstlich. Schreiben Sie auf, was Ihnen auffällt.

Als Nächstes notieren Sie, ob Sie irgendwelche Geföhle *über* diese Geföhle haben. Beispielsweise fühlen Sie sich vielleicht besorgt und ängstlich, als ob Gott nur darauf wartete, Sie zu bestrafen, und empfinden dann vielleicht Scham über Ihre Sorge und Angst („*Ich sollte keine Angst haben! Gott ist liebevoll!*“). Notieren Sie sich diese Geföhle *über* Ihre ursprünglichen Geföhle.

Glückwunsch! Sie haben gerade eine *Polarisierung* in sich identifiziert. Mit Polarisation beschreibt das IFS zwei Teile in einem System, die sich gegenseitig in Opposition oder im Wettbewerb umkreisen. Im obigen Beispiel ist Sorge/Angst mit Scham/sollte polarisiert. Beide sind beladene Teile, die sich gegenseitig bekämpfen und den Zugang zum authentischen Gottesbild in Ihnen blockieren.

Zeichnen oder beschreiben Sie diese Polarisation.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um jeden Teil, dessen Sie sich bewusst geworden sind, neugierig zu betrachten.

Teil 1 (z. B. besorgt/ängstlich, dass Gott Sie bestrafen wird): Was fällt Ihnen daran auf? Wann haben Sie dieses Gefühl zum ersten Mal gehabt? Was benötigt es von Ihnen?

Teil 2 (z. B. Scham/sollte darüber, dass Sie sich besorgt/ängstlich fühlen): Was fällt Ihnen daran auf? Wie versucht er Ihnen zu helfen? Was fürchtet er, dass passieren würde, wenn er Teil 1 nicht bekämpfen würde?

Sobald Sie jeden dieser Teile erst einmal besser verstehen, laden Sie sie beide ein, einen Schritt zurückzutreten und Ihnen Zugang zu Ihrem inneren Gottesbild zu gewähren. Sollten einer oder beide

Alles Du Tiefer gehen

nicht bereit dazu sein, zurückzutreten, fragen Sie sie, was sie fürchten, dass passieren würde, wenn sie zurücktreten. Versichern Sie jedem von ihnen, dass Sie nicht zulassen werden, dass der andere Teil die Kontrolle übernimmt, und schauen Sie, ob sie bereit wären, sich beide im gleichen Maß zurückzunehmen. Wenn sie zurücktreten, werden Sie bemerken, wie sich ein Freiraum in Ihrem Körper öffnet, und die 8 Cs / Früchte des Geistes in sich spüren. Jetzt haben Sie Verbindung zu dem „Gott hier drinnen“. Halten Sie schriftlich fest, wie sich das für Sie anfühlt.

Wie Sie sehen, führt der Zugang zu dem „Gott hier drinnen“ über das Ergeben (das Zurücktreten der Teile) statt über das Streben (sich mehr Mühe geben). Was verändert sich für Sie durch die Erfahrung dieser Wirklichkeit? Was überrascht Sie daran? Was daran fühlt sich für Sie richtig an?

Wann könnten Sie sich diese Woche Zeit nehmen, um damit fortzufahren, Ihre Teile zum Zurücktreten einzuladen und den „Gott hier drinnen“ zu erfahren? Nutzen Sie die Übung „Tiefer gehen: Wie Sie den Zugang zu Ihrem Gottesbild finden“ (Kapitel 3), wenn Ihnen das für den Einstieg hilft.

Holen Sie ein paar Mal tief Luft und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder dem Kapitel zu. Wenn Sie möchten, machen Sie eine Pause und tun Sie sich etwas Gutes, bevor wir weitermachen. Das nächste Kapitel ist länger und enthält mehrere „Tiefer-gehen“-Übungen. Der Grund ist, dass wir nun, nachdem wir uns mit unserer Beziehung zu uns selbst und zu Gott beschäftigt haben, unsere Aufmerksamkeit einem größeren Kreis zuwenden: wie wir zu anderen Menschen in Beziehung treten.

Fangen Sie an, wenn Sie so weit sind.

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