Kapitel 3

Tiefer gehen: Wie Sie den Zugang zu Ihrem Gottesbild finden

Ich lade Sie zu einer kleinen Übung ein, mit der Sie feststellen können, ob Sie Zugang zu Ihrem Gottesbild haben. Wir können das gleich jetzt und hier zusammen machen. Ich muss allerdings in Anerkennung und Dankbarkeit für die Arbeit, die Ihre fleißigen Teile verrichten, vorausschicken: Bitte nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Teile. Wenn sich zu irgendeinem Zeitpunkt etwas an dieser Erfahrung unangenehm anfühlt, weil Ihre Teile aktiviert werden, hören Sie auf und tun Sie alles Gesunde, was nötig ist, um sich zu schützen.

Machen Sie es sich bequem, schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Fokussieren Sie sich auf das, was Sie fühlen und erleben.

Denken Sie an einen Menschen, über den Sie sich ein bisschen ärgern. Bitte suchen Sie sich nicht gerade Ihren schlimmsten Feind aus, oder irgendjemanden, der Sie sehr verletzt hat. Seien Sie behutsam. Es muss noch erträglich bleiben. Vielleicht fällt Ihnen jemand ein, der Sie angelogen hat, oder eine Person, die Ihnen auf die Nerven geht.

Stellen Sie sich nun vor, diese Person befindet sich in einem Raum, und Sie stehen außerhalb dieses Raums und schauen durch ein Fenster, das nur von außen durchsichtig ist, hinein. Halten Sie inne und gebrauchen Sie all Ihre Sinne, um diese Person in dem Raum wirklich wahrzunehmen. Nun schauen Sie behutsam auf sich selbst. Was empfinden Sie der Person gegenüber? Zorn? Gleichgültigkeit? Furcht? Verurteilung?

Sobald Sie wissen, was Sie fühlen, *verlagern Sie Ihren Fokus auf dieses Gefühl* und fragen Sie es, ob es bereit wäre, sich ein kleines Stück weit von Ihnen zu trennen. Nur für eine Minute. Denken Sie daran, dass Sie immer noch außerhalb des Zimmers sind.

(Okay, ich weiß, es ist komisch, so mit einem Gefühl zu reden, aber lassen Sie sich ruhig mal darauf ein.)

Wenn Sie – nachdem Sie das Gefühl gebeten haben, sich von Ihnen zu trennen (oder zurückzutreten) – spüren, dass die Energie dieses Gefühls nachlässt, achten Sie darauf, welche Emotion oder welcher Gedanke über diese Person im Raum als Nächstes in Ihnen hochkommt.

Wenn das Nächste, was in Ihnen hochkommt nicht Neugier, Annahme und Mitgefühl ist (mit anderen Worten, wenn es nicht von Ihrem Gottesbild kommt), dann bitten Sie auch dieses nächste Gefühl oder diesen Gedanken, sich von Ihnen zu lösen. Falls Sie kein Nachlassen dieser Emotionen oder Gedanken feststellen, fragen Sie sie, was sie befürchten, das geschehen könnte, wenn sie zurücktreten würden. Diese Teile haben wahrscheinlich einen guten Grund, warum sie nicht zur Seite treten und Sie noch einmal dieser Person aussetzen wollen.

Machen Sie sich bewusst, dass Schläfrigkeit, Ablenkung oder abschweifende Gedanken, die Sorge, dass Sie es nicht richtig machen, und Skepsis gegenüber dieser Übung allesamt Teile sind. Behandeln Sie sie so, wie Sie jeden anderen Teil behandeln würden. Heißen Sie z. B. diese Skepsis willkommen. Lassen Sie sie wissen, dass Sie es schätzen, wie sie Ihnen zu helfen versucht. Fragen Sie, was sie befürchtet, das passieren könnte, wenn Sie nicht skeptisch werden. Sie verstehen schon, wie ich es meine.

Vielleicht müssen Sie diese Teile daran erinnern, dass Sie nicht vorhaben, diesen Raum zu betreten oder sich im wirklichen Leben irgendeiner Gefahr durch diese Person auszusetzen. Sie wollen nur eine Vorstellung davon gewinnen, was passiert, wenn Ihre Teile zulassen, dass Sie in Gestalt Ihres Gottesbildes ausserhalb dieses Raumes präsent sind.

Falls Ihre Teile tatsächlich zurückgetreten sind, haben Sie vielleicht angefangen, spontan die Erfahrung zu machen, wie Eigenschaften Ihres Gottesbildes zum Vorschein kamen. Vielleicht sind Sie plötzlich neugierig geworden, warum die Person sich so verhalten hat. Oder Sie können auf einmal die Situation aus der Perspektive dieser Person sehen und ihr Verhalten besser verstehen. Vielleicht wollten Sie ihr immer noch nicht zu nahekommen, hatten aber nicht mehr so ein starkes Bedürfnis, sie zu verändern. Vielleicht hat sich aber auch Ihr Bild von der Person verändert und wirkt nicht mehr so irritierend oder beängstigend auf Sie.¹

Ungewohnt, nicht wahr? Aber wenn Ihre Teile bereit waren, zurückzutreten und Ihnen Zugang zu Ihrem Gottesbild zu gewähren, haben Sie gespürt, wie schön es ist.

Wenn wir noch einen Schritt weitergingen, könnte Ihr Gottesbild, nachdem Sie den Zugang dazu gefunden haben – indem Sie alle anwesenden Teile baten, einen Schritt zurückzutreten oder sich zu lösen –, sogar einen heilenden Einfluss auf diese Teile ausüben.

Vielleicht hatten Sie einen Teil, der sich vor der Person in dem Raum fürchtete. Mit großer Behutsamkeit könnte Ihr Gottesbild diesen ängstlichen Teil befragen, woher seine Angst kommt und was er braucht, um sich sicher zu fühlen. Dieser Teil könnte dann von seinem Erleben erzählen, ohne befürchten zu müssen, verurteilt oder unter Druck gesetzt zu werden, sich zu verändern. Er könnte dann die Liebe, die Sicherheit und das Mitgefühl der Kraft Gottes in Ihnen erfahren und beruhigt und geheilt werden.

Die meisten von uns haben keine Erfahrung damit, so mit uns selbst, mit unseren Teilen oder mit Gott umzugehen. Wenn Ihnen der Zugang zu Ihrem Gottesbild gewährt wurde, achten Sie darauf und notieren Sie sich, wie wirksam diese Erfahrung war, um Ihre negativen Emotionen gegenüber dieser Person zu beschwichtigen.

¹Übung adaptiert aus *Introduction to the Internal Family Systems Model* von Dr. Richard Schwartz.

²Schwartz, *Introduction*, S. 49-50