

Kapitel 13.4

Tiefer gehen: Ein Teil ist nicht das Ganze*

Denken Sie an das Verhalten einer Ihnen nahestehenden Person, über das Sie sich ärgern. Denken Sie einen Moment lang gründlich darüber nach. Und achten Sie darauf, welche Gefühle und Gedanken in Ihnen hochkommen, wenn Sie eindimensional denken – *Er/Sie ist ein Volltrottel!* Schreiben Sie sie auf.

Vielleicht bemerken Sie, dass verschiedene Teile von Ihnen aktiviert werden und die Steuerung übernehmen. Ein zorniger, verärgertes oder zurückgezogener Teil vielleicht. Vielleicht ein Teil, der denkt: *Das ist die falsche Person für mich. Diese Beziehung tut mir nicht gut.* Denn um ehrlich zu sein, wenn diese Marotte der Person wirklich alles wäre, was sie ausmacht, würden Sie wohl tatsächlich nicht in dieser Beziehung bleiben wollen.

Nun holen Sie tief Luft und sehen Sie dieses Verhalten nur als einen Teil dieser Person. Können Sie erkennen, ob es ein Manager oder ein Feuerbekämpfer ist?

Welche(n) Verbannte(n) könnte dieser Teil beschützen?

Wissen Sie irgendetwas darüber, wo sich diese(r) mögliche(n) Verbannte(n) entwickelt haben könnte(n)?

Denken Sie daran, es ist nicht die Person; es ist nur ein Teil von ihr. Nun achten Sie darauf, was Sie fühlen. Schauen Sie, ob sich in Ihrem inneren Empfinden irgendetwas verändert. Notieren Sie es.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass Sie sich gelassener fühlen. Rationaler. Besser in der Lage, weise mit dem irritierenden Verhalten umzugehen. Und besser in der Lage, an der Liebe oder Zuneigung festzuhalten, die Sie eigentlich für die Person empfinden.

Wie ist es mit Ihnen? Haben Sie einen Teil, mit dem Sie sich regelmäßig zu stark identifizieren? Vielleicht sagen Sie sich: „Ich bin eine schlechte Mutter“ oder „Ich bin ein Einzelgänger“ oder „Ich bin ein verkorkster Mensch“. Schreiben Sie die negativen Botschaften nieder, die Sie sich selbst senden.

Nun machen Sie sich klar, dass es *nur ein Teil* von Ihnen ist, der diese Überzeugung oder diese Gefühle oder Verhaltensweisen in sich trägt. Das sind nicht *Sie*. Wie fühlt es sich an, sich diese größere Wirklichkeit bewusst zu machen?

Spüren Sie, dass Sie so Zugang zu einer größeren Bandbreite an Verhaltensweisen, Gefühlen und Entscheidungen bekommen?

Wie fühlt sich diese Verlagerung für Sie an?

Nehmen Sie sich am Ende dieses Kapitels einen Moment Zeit, um Ihre schwierigsten Beziehungen zu reflektieren. Welches der Prinzipien, über die wir gesprochen haben, würde Ihnen mehr Freiheit und Flexibilität im Umgang mit dieser Person oder diesen Leuten verschaffen?

Alles Du Tiefer gehen

1. Bewegung darauf zu, nicht dagegen oder weg davon
2. Eine Kehrtwende machen
3. *Für* einen Teil statt *aus* einem Teil sprechen
4. Ein Teil ist nicht das Ganze

Welches dieser vier Konzepte könnten Sie am leichtesten umsetzen?

Warum wäre es das leichteste?

Was würde sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie diese Prinzipien bewusster anwenden würden?

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