Kapitel 14

Tiefer gehen: Eine Gruppe-zu-Gruppe-Übung*

Besonders an den schwierigsten Stellen im Leben bringt Gottes Bild in unserem Innersten Hoffnung auf Veränderung.

Wo empfinden Sie angesichts widerstreitender Teile in unserer Kultur am meisten Hoffnungslosigkeit?

Welcher eine Gedanke aus diesem Kapitel könnte Hoffnung in diese Situation hineinbringen?

Was fällt Ihnen an der Schlichtheit des Gedankens „Die Liebe siegt“ auf?

In welcher Weise spiegelt sich das in Ihrer Erfahrung wider?

Nun denken Sie einen Moment lang an die politische Partei, mit der Sie sich am *wenigsten* identifizieren.

Denken Sie an eine Führungspersönlichkeit in dieser Partei, die besonders stark das verkörpert, wogegen Sie sind. Beschreiben Sie sie hier:

Wenden wir das Prinzip der Kehrtwende an, um herauszufinden, wie wir besser reagieren können. Was kommt in Ihnen hoch?

Welche Gefühle werden Ihnen bewusst?

- Abscheu
- Zorn
- Grauen
- Scham
- Verurteilung
- Abgestumpftheit
- Furcht
- Sorge
- Sonstiges:

Welche Gedanken kommen Ihnen bezüglich dieser Person? Dieser Partei?

Welche Empfindungen verspüren Sie in Ihrem Körper?

- Spannung in Schultern oder Nacken
- Übelkeit
- Kribbeln
- Zittern
- Aufregung
- angespannter Kiefer
- Stirnrunzeln
- Sonstiges:

Achten Sie darauf, wie Sie typischerweise reagieren würden, wenn Ihnen diese Person einfällt oder ihr Name erwähnt wird. Wie sprechen Sie dann normalerweise? Was fühlen Sie? Wie verhalten Sie sich?

Lassen Sie alles, was Sie bemerken, einen Moment auf sich wirken. Heißen Sie es willkommen. Wahrscheinlich fühlt es sich nicht gut an. Macht nichts. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen bewusst wird.

Wenn Sie Gelegenheit gehabt haben, jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Empfindung auf sich wirken zu lassen, und all diese Dinge sich hoffentlich ein wenig setzen konnten, greifen Sie eines davon heraus und schauen Sie, ob Sie es ein bisschen besser kennenlernen können.

Achten Sie darauf, wo Sie es in Ihrem Körper spüren.

Schauen Sie, ob es sich von Ihnen lösen würde, sodass Sie bei ihm sein können.

Was empfinden Sie ihm *gegenüber*? Lösen Sie alle weiteren Teile ab, bis Sie die 8 Cs empfinden. Was möchte dieser Teil Ihnen mitteilen?

Was fürchtet er, das passieren könnte, wenn er nicht das Ruder übernimmt?

Wo hat er gelernt, Ihnen auf diese Weise zur Seite zu springen?

Während Sie nun in Ihrem Gottesbild bleiben (Sie werden die 8 Cs spüren), wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit der Person zu, an die Sie denken. Wie erleben Sie sie jetzt? (Falls Ihnen die 8 Cs entgleiten, sobald Sie an die Person denken, bitten Sie Ihre Teile, Sie nur für einen Moment bei dem Bild dieser Person sein zu lassen.)

Bemerken Sie irgendwelche neuen Gedanken oder Gefühle bezüglich der Person?

Können Sie die Möglichkeit offen lassen, dass es einen Grund geben könnte, warum sie so handelt oder redet, wie sie es tut?

Wie würde es aussehen, wenn Sie sich neugierig auf die Sichtweise dieser Person zubewegen würden, ohne Ihre eigene empfundene Wahrheit aufzugeben? Wenn Sie in Ihrem Gottesbild dieser Person mit Offenheit, Neugier und Mitgefühl begegnen würden?

Welche Teile von Ihnen sträuben sich dagegen, sich auf diese Person zuzubewegen? Was fürchten sie, das passieren könnte, wenn sie es täten?

Alles Du Tiefer gehen

Schreiben Sie alles nieder, was Ihnen hier aufgefallen ist. Achten Sie darauf, wie Sie es empfunden haben, sich diese Erfahrung vorzustellen, und ob Sie irgendwelche Veränderungen bemerken konnten.

Nun holen Sie ein paar Mal tief Luft und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam wieder dem Kapitel zu. Machen Sie eine Pause, wenn nötig, und tun Sie sich etwas Gutes. Wir befassen uns hier mit schwerwiegenden Themen. Kümmern Sie sich gut um Ihre Teile.

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