

Zertifizierungsprogramm

Handout „Arbeit mit mehreren Teilen“



»Ich spüre diesen Kloß in meinem Hals. Ich weiß, dass ich ihn annehmen sollte, ich kann das aber nicht. Ich möchte einfach nur, dass er weggeht.«

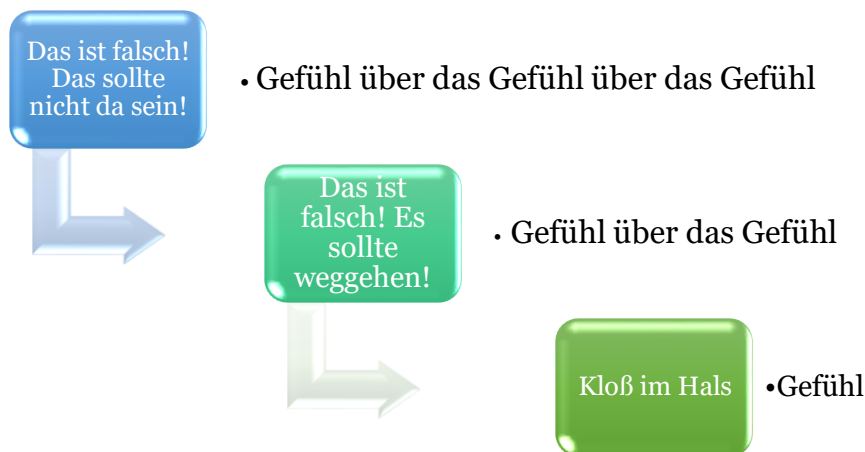
Wie viele innere Teile zeigen sich hier? Tatsächlich sind es drei:

1. der Kloß im Hals
2. etwas, das ihn weghaben möchte
3. etwas, das sagt, dass die Person den Kloß annehmen sollte

Schauen wir uns die einzelnen Teile einmal ganz genau an:

1. Der Kloß im Hals ist *das ursprüngliche Gefühl*. Die Person kann ihn in ihrem Körper spüren und ist weder mit ihm identifiziert noch verdrängt sie ihn.
2. Das Etwas, das den Kloß weghaben möchte, ist *das Gefühl über das Gefühl*. Die Person ist damit vollständig identifiziert.
3. Das Etwas, das sagt, dass die Person den Kloß annehmen sollte, ist *das Gefühl über das Gefühl über das Gefühl*. Die Person ist teilweise damit identifiziert, teilweise verdrängt sie es.

Hier ein Schaubild, um die Dynamik zu verdeutlichen:



In der Praxis taucht manchmal noch eine vierte Ebene auf, die dann meistens so klingt:

»Oje, was ist das nur für ein Chaos in mir!«

Wie arbeiten wir damit, wenn mehrere Teile auftauchen? Entscheidend ist, dass wir allen als Self-in-Presence begegnen und sie anerkennen, z.B. so:

»Ich spüre einen Kloß in meinem Hals UND ich spüre etwas in mir, das ihn weghaben will, UND ich spüre etwas in mir, das sagt, ich solle ihn annehmen. Ich begrüße alle drei! Alle drei sind da.«

Entscheidend ist die Konjunktion „UND“, die alle Teile als gleichberechtigt nebeneinanderstellt („The Power of And“).

Anschließend spüren wir, welcher der Teile zuerst Aufmerksamkeit benötigt. In der Regel ist das *das Gefühl über das Gefühl* oder *das Gefühl über das Gefühl über das Gefühl*. Manchmal reicht das bloße Anerkennen, dass ein solcher Teil da ist. Manchmal müssen die Teile aber auch durch den *Prozess des Nicht-Wollens* und den *Prozess des Wollens* geführt werden.

Wenn es im Inneren zu unübersichtlich wird, weil zu viele Teile die innere Bühne betreten haben, kann es helfen, einen Felt Sense zu *all dem zusammen* einzuladen: Wie fühlt es sich an, ein Mensch zu sein, in dem gerade all das vor sich geht?