

Protector-Teile, Defender- Teile und Small Ones

im Inner Relationship Focusing

von Ann Weiser Cornell

übersetzt von Arno Katz
(www.focusing.me)

Nicht alles ist ein Teil.
Im Focusing geht es auch
darum, Felt Senses
entstehen zu lassen.

Auch wenn du glaubst, dass
es sich bei etwas um einen
Teil handelt, ist es manchmal
besser, das nicht zu sagen.

Protector-Teile:

- sind auf die Zukunft gerichtet
- sind besorgt (ängstlich, furchtsam, haben Bedenken)
- befinden sich häufig außerhalb des physischen Körpers
- Wenn sie sprechen, sagen sie oft „Du“ zu der fokussierenden Person.
- Wenn sie nicht sprechen, verengen sie häufig den Körper (Hals, Atmung, Kopfschmerzen).

Protector-Teile können...



streng sein oder beschämen...

Oder sie können...



versuchen, logisch zu sein...

Protector-Teile verwenden die folgenden Strategien:

- Kritik üben
- zukünftiges Scheitern vorhersagen
- Belohnungen in Aussicht stellen
- Ratschläge geben

Geheimnisse von Protector-Teilen:

- Sie sind *immer* besorgt oder ängstlich.
- Gewöhnlich sagen sie bereits, worüber sie sich Sorgen machen.
- Sie sind machtlos und fühlen oft tiefe Verzweiflung.
- Sie kritisieren nicht dich, sondern einen anderen Teil von dir.

Wie Protector-Teile behandelt werden wollen:

- Sie wollen Respekt und Anerkennung für ihre Ideen und guten Absichten.
- Es ist ihnen nicht so wichtig, sanft oder zart behandelt zu werden.
- Sie lieben es zu offenbaren, was sie nicht wollen. Dabei handelt es sich um das, worüber sie sich Sorgen machen.
- Nachdem sie offenbart haben, was sie nicht wollen, sind sie bereit zu sagen, was sie für dich wollen.

Defender-Teile:

- sind auf die Gegenwart gerichtet
- handeln impulsiv oder weigern sich zu handeln
- reagieren auf Protector-Teile, indem sie zusammenbrechen, rebellieren oder fliehen
- reagieren auf einen Small One, indem sie versuchen zu lindern oder zu unterstützen
- werden oft im Körper gespürt

Defender-Teile können...



unterwürfig und gehorsam sein...

oder...



rebellisch und trotzig...

Defender-Teile nutzen diese Strategien:

- „Hijacking“
- Ablenkung
- Überflutung durch Emotionen
- Widerstand

Geheimnisse von Defender-Teilen:

- Sie können handeln. Sie können das „Auto“ (= den Körper) steuern.
- Sie sind emotional: verärgert, rebellisch, traurig, sehnsüchtig, verängstigt.
- Sie weigern sich das zu tun, was ihnen gesagt wird.
- Oder sie kollaborieren mit Protektor-Teilen, weil sie sich dadurch sicherer fühlen.

Wie Defender-Teile behandelt werden wollen:

- Es ist ihnen wichtig, wie du sie behandelst.
- Vielleicht vertrauen sie dir nicht, dass du dich nicht doch auf die Seite von Protektor-Teilen schlägst.
- Sie reagieren sensibel darauf, unter Druck gesetzt und kritisiert zu werden.
- Eventuell haben sie etwas, dass sie nicht wollen oder wollen.
- Vielleicht brauchen sie nur Kontakt.

Small Ones:

- ähneln Defender-Teilen, sind jedoch jünger und nicht so „geformt“
- können handeln
- fühlen sich eventuell wund, verletzlich, sehr emotional (an)
- sind vielleicht versteckt; es ist schwer, mit ihnen in Kontakt zu kommen und in Verbindung zu treten
- werden oft im Körper gefühlt

Small Ones können...



ungeformt, vage, versteckt, sein...

Wie Small Ones behandelt werden wollen:



- Es ist ihnen wichtig, wie du sie behandelst.
- Sie reagieren nicht gut auf Einladungen oder Fragen. Gewöhnlich sind sie nicht verbal.
- Sie leben immer noch in der Zeit des gestoppten Prozesses („Stoppage“).
- Es ist sehr wichtig, sie im Körper zu spüren und präzise zu beschreiben.
- Vielleicht wollen sie dir zeigen, was ihnen damals widerfuhr und wie es sich anfühlte (und immer noch anfühlt).