Innere Bedürfnisse wahrnehmen – Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Wenn Du meinst, Du willst eigentlich immer nur das Beste, das was Du Dir vorgenommen hast, erledigen, Deinen und den Erwartungen anderer gerecht werden, gibt es immer wieder eine Stimme in Dir, die genau das nicht will. Diese Stimme setzt entweder Dein Bedürfnis nach Ruhe, nach Erholung, nach Abwechslung, nach Kreativität oder, oder, oder an die erste Stelle deiner Prioritätenliste und vor dein „eigentliches" Vorhaben.

Du kannst Dir diese Stimme(n) als Anteile Deiner Persönlichkeit vorstellen. Davon gibt es mehrere, die wir unterschiedlich stark wahrnehmen. Der Anteil, der unsere guten Vorhaben boykottiert wird oft wenig wertschätzend „innerer Schweinehund" genannt. Meist versuchen wir, diesen Anteil zu blockieren, zu unterdrücken, weil wir seine positive Absicht noch nicht erkannt haben.
Um die positiven Absichten dieses und Deiner anderen Persönlichkeitsanteile herauszufinden, sie wertzuschätzen und zu nutzen kann Dir die folgende Übung helfen.

- Geh in einen Raum, in dem du dich ausreichend bewegen kannst.
- Suche Dir in diesem Raum einen Platz für Dein „bewusstes Ich". Lege einen Gegenstand, einen Stein, ein Kissen und ein (farbiges) Blatt Papier mit der Aufschrift „Ich" an diesen Platz.
- Jetzt wähle eine Aufgabe, die Du vor dir herschiebst.
- Stelle Dir einen Persönlichkeitsanteil in Dir vor, der sich gegen die Aufgabe sträubt und gib ihm einen Platz im Raum. Nutze wieder einen Gegenstand deiner Wahl und ein (andersfarbiges) Blatt Papier, um die Stelle zu kennzeichnen.
- Stell Dich nun direkt auf oder neben diesen Gegenstand bzw. das Blatt Papier. Nimm jetzt Kontakt mit diesem Anteil auf und versuche, Dich so wohlwollend wie möglich in ihn hinein zu versetzen.
  Wie geht es ihm? Wie fühlt er sich? Welche Körperhaltung passt zu ihm? Wie alt ist er? In welchem Alter ist er entstanden?
- Gehe freundlich auf diesen Anteil ein, als wäre er ein Kind. Frage ihn nun, was er möchte? Was seine Absicht ist? Was sind seine Bedürfnisse? Wie würde er Dein Leben führen, wenn es allein nach ihm ginge? (Bleibe dabei vollkommen wertschätzend, egal was er zu sagen hat.)
- Frage diesen Anteil, ob er einen Namen hat oder denke dir einen Namen aus und schreibe den Namen auf das Blatt Papier. Orientiere Dich bei der Namensgebung an seinen guten Absichten.
- Gehe nun wieder zu dem Ort, der für Dein bewusstes Ich steht. Such Dir jetzt von hier aus einen Platz, der für jenen Anteil steht, der motiviert ist, die Aufgabe, die Du vor die herschiebst, zu erledigen. Nutze wieder einen Gegenstand deiner Wahl und ein (andersfarbiges) Blatt Papier, um die Stelle zu kennzeichnen.

- Stelle Dich nun auf diese Position und gehe ebenso freundlich und wohlwollend auf diesen Anteil ein und frage ihn, wie es ihm geht. Ist er wirklich so motiviert, wie Du es annimmst oder gibt es neben, vor oder hinter der Motivation auch noch andere Gefühle oder Aussagen, die dieser Teil Dir mitteilen möchte?
- Frage ihn auch nach seinen positiven Absichten, seinen Bedürfnissen und seinen Vorschlägen zur Herangehensweise an die Aufgabe. Bedenke dabei, dass die Meinungen und Vorstellungen der beiden Anteile in vollständig unterschiedliche Richtungen laufen können.
- Kehre dann zur Ausgangsposition Deines bewussten Ichs zurück.
  - Was hat sich für Dich verändert?
  - Welche Möglichkeiten siehst Du, zwischen den Anteilen zu vermitteln?
  - Was kannst Du tun, damit beim Herangehen an die Aufgabe alle Persönlichkeitsanteile auf ihre Kosten kommen?
  - Suche nach Lösungen, bei denen Du möglichst alle Deine Anteile „mitnehmen“ kannst, damit Ihr Deine Aufgaben mit vereinten Kräften angehen könnt.

Es ist sehr gut möglich, dass Du während dieses inneren Dialogs noch weitere Persönlichkeitsanteile entdeckst.

Mit ihnen kannst Du in der gleichen Weise verfahren und sie nacheinander auf Deine innere Bühne holen, sie freundlich befragen, ihnen ein Symbol und / oder einen Namen geben – dabei geht es nicht um möglichst ausgefallene Vornamen, sondern eher um „Funktionen“ oder „Zustände“, z.B. die Antreiberin, die Müde, der Verletzte…
Wichtig ist, immer wieder in die Position des bewussten Ichs zurückkehren und von hier aus alle Erkenntnisse zu integrieren.

Achte bei der Übung darauf, dass die Anteile nicht schlecht über einander reden dürfen. Alle Teile sollen gehört und respektiert werden.
In diesem, Deinem inneren „Theater“ führst nur Du Regie und entscheidest bewusst, wer wann auf die Bühne kommt. Es ist Dein bewusstes Ich, das weise Entscheidungen aufgrund der gesamten Informationen trifft.

Nach: Stollreiter, Marc 2014: Schluss mit dem Aufschieben