



Entdecke, wie viele Du bist - Inner Voice System

Eine Reise in die eigene Persönlichkeit

Text: Silvia P. Brejcha

Jeder Mensch entwickelt sich auf seine Art. Geprägt wird er durch das Familiensystem und die Erfahrungen, die dessen Mitglieder im Lauf ihres Lebens und er selbst in seiner frühen Kindheit gemacht haben. Vor allem die Werte der Familie und der Gesellschaft, die Mentalität dieser Menschen und die Sitten und Gebräuche des Landes beeinflussen die Entwicklung der Persönlichkeit.

Besonders prägend sind die ersten sieben bis zehn Lebensjahre, in denen die Grundlagen unserer Persönlichkeit gelegt werden. Diese setzt sich aus vielen verschiedenen Anteilen zusammen, die man auch innere Stimmen nennt. Jeder Mensch kennt solche mehr oder weniger bewussten „Dialoge“. „Jetzt steh endlich auf und tu was“, meldet sich der Anteil, der antreibt. „Das Geschirr ist zu spülen, die Kinder müssen ihre Aufgaben machen, der Eiskasten gehört geputzt, der Computer muss neu aufgesetzt werden, die Glühbirne ist auszutauschen, der Drucker muss zur Reparatur gebracht werden“ und immer so weiter. Abgespult wird eine nicht enden wollende Liste von Aufgaben, die alle möglichst sofort erledigt werden sollten. Die Person hat es sich jedoch gerade auf dem Sofa gemütlich gemacht und wollte sich etwas ausruhen. Der Anteil, der ganz einfach nur sein will und die Seele baumeln lassen möchte, hält dagegen: „Das Geschirr läuft dir nicht davon, den Drucker kannst du auch morgen reparieren lassen und die Kinder schaffen es inzwischen auch alleine. Bleib liegen, du musst jetzt einmal zu dir kommen.“ Je nach dem, welche innere Seite zur „Regierung“ gehört (solche Seiten werden Hauptselbst oder Hauptstimme genannt), wird die Person entweder entspannt liegen bleiben oder sich aus schlechtem Gewissen in die nächste Tätigkeit stürzen.

Diese Verhaltensmuster sind tief in uns wurzelnde Überlebensstrategien. Sie bewahren – jeden auf seine Art – vor Ärger, sorgen für Zuwendung und Zugehörigkeit und schützen nach wie vor die verletzlich kindlichen Seiten in uns. Kein Wunder, dass eine Veränderung dieser Muster schwierig und mit bloßem Willen kaum zu erreichen ist. Viele kennen die guten Vorsätze zu Jahres-

beginn, die sich meist in wenigen Wochen wieder in Luft auflösen. Für die dann bewährte Argumentation „So bin ich eben“ oder „So gehört es sich, das ist doch normal“ ist unser Hauptselbst verantwortlich. Es hat sich zu einem Zeitpunkt entwickelt, als genau diese die intelligenteste und sicherste Art zu überleben war. Gemeinsam ist den starken inneren Anteilen, dass sie Unangenehmes und vielleicht für uns sogar Gefährliches verhindern: Sie sorgen dafür, dass ein bestimmter Schmerz nicht in unser Bewusstsein dringt und wir möglichst nie (wieder) auf diese Art verletzt werden.

Darunter leidet jedoch ein anderer Anteil, ein anderes Bedürfnis. Beispielsweise sehnt sich jemand sehr nach einer harmonischen Partnerschaft. Aber sobald eine Person in sein Leben tritt, die dieses Bedürfnis erfüllen könnte, benimmt er sich so, dass diese Person sich wieder abwendet. Eine sehr selbstständige, unabhängige, vielleicht sogar kalte, zynische Seite wird hier aktiv und sorgt dafür, dass ihm keiner zu nahe kommt. Obwohl dieses Verhaltensmuster auf den ersten Blick paradox erscheint und der Betroffene darunter leidet, hatte es ursprünglich einen tiefen Sinn. Möglicherweise war der Betroffene schon sehr früh von einer geliebten Person, meist der Mutter, getrennt. Diese Trennung hat eine äußerst schmerzhaft Enttäuschung ausgelöst, die nicht zu lindern war. Denn ein Baby oder Kleinkind kann noch nicht verstehen, dass die Mutter mit einer Blinddarmentzündung im Spital liegt und bald wieder nach Hause kommen wird. Viele Ereignisse können sich auf ein Kind traumatisch auswirken, obwohl – objektiv gesehen – kein traumatisches Ereignis vorliegt. Eine kurze Trennung von der Mutter kann einen solchen Schmerz verursachen, dass sich das Herz verschließt und das Kind nie wieder jemandem vertrauen will. Es verdrängt den ursprünglichen Schmerz, da er zu dem Zeitpunkt unerträglich und überwältigend ist. Im Zuge dessen entwickelt es ein Verhalten, das Gefühle im Zaum hält und Nähe verhindert. Glaubenssätze wie „Sobald ich mich auf jemanden einlasse, werde ich verlassen“ sind damit verbunden. Auf einer solchen Basis kann keine Beziehung

entstehen, denn aus Sicht der inneren Anteile ist die Person nur sicher, wenn sie alleine bleibt. Veränderung würde bedeuten, dass der nicht verarbeitete Schmerz ins Bewusstsein dringen kann; dies würde unweigerlich passieren, wenn die Person ihr Herz wieder öffnet.

Die inneren Anteile können sich aus unseren eigenen Erfahrungen entwickeln. Oder aber sie entstehen aus unserem tiefen Bedürfnis nach Zugehörigkeit und der Loyalität zu einem oder mehreren Familienmitgliedern. In jedem Fall sorgen diese Muster dafür, dass sich unser inneres Kind – ein Anteil, der nicht erwachsen und vernünftig wird, sondern sensibel, verletzlich und emotional bleibt – sicher und zugehörig fühlt. Wenn der Leidensdruck steigt und wir dieses Muster verändern wollen, ist es wichtig, die tieferen Gründe für unser Verhalten zu verstehen und die inneren Anteile bewusst zu machen. Die Methode „Inner Voice System“, die auf der Voice-Dialogue-Methode aufbaut, ermöglicht es, mit diesen inneren Anteilen in einen Dialog zu treten. Auf diese Weise lernen wir sie einzeln und abgegrenzt von den anderen Aspekten kennen und erfahren sie in ihrer ganz speziellen Energiequalität. So gelingt es, uns der inneren Dynamiken bewusst zu werden und die Identifikation mit ihnen zu lösen. Während dieses Bewusstwerdungsprozesses gewinnen wir Abstand und Einsicht und finden zu einer Balance in uns. Wir lernen, uns mit unserem inneren Kind auszusöhnen und unsere Gefühle zuzulassen. Wir erkennen, welch wunderbare, vielschichtige Wesen wir sind, und bauen unser Selbstbewusstsein auf. Wir schließen Frieden mit unserem Schatten und gewinnen so an Tiefe. Indem wir Zugang zu den ausgeschlossenen Seiten erhalten – sie sozusagen umarmen –, gelangen wir in unsere Mitte. Jeder Teil, der dazugehört, hat das Recht auf seinen Platz und auf Achtung. Dies entspricht den Gesetzmäßigkeiten von Systemen, wie sie auch bei Familien- oder Organisationsaufstellungen zum Tragen kommen. Aus diesem Respekt entwickeln wir ganz von selbst neue Verhaltensweisen, die unserer aktuellen Situation angemessen sind und uns unterstützen. ■