

Die innere Familie

Ich bin viele - Persönlichkeitsteile

- Wir reagieren sehr unterschiedlich in verschiedenen Situationen. Fast sind wir zu manchen Zeiten eine ganz andere Person als sonst. „Ich stand wie neben mir.“ „Wenn ich meiner Mutter begegne, falle ich immer wieder in die Kind-Rolle.“ „Ich bin ausgerastet vor Wut, das war ich gar nicht.“
- Man nennt das Geistesformationen, Gewohnheitsmuster, Schemata, Teilpersönlichkeiten oder einfach nur Teile.
- Unterscheidung von Speicherbewusstsein – alle potentiellen Gemütszustände, zu denen wir fähig sind. Manche wiederholen sich. Und: Alltagsbewusstsein – das „Wohnzimmer unseres Bewusstseins“
- Tritt einer der Gemütszustände oder Teile in den Vordergrund, ist er bewusst und „im Wohnzimmer“.
- Es gibt zahlreiche „Teile“, viele davon kennen wir gar nicht. Sie stammen aus dem kollektiven Unbewussten.
- Aktuell ist vielleicht ein neugieriger Teil aktiv, der sich für dieses Thema interessiert und vielleicht auch ein skeptischer Teil, der sich fragt, wozu das gut sein soll.
- Erschöpfte Teile signalisieren, dass wir Ruhe und Erholung brauchen. Das wird verdrängt von anderen Teilen, die uns antreiben und ermahnen: fürsorgliche, multitasking, ängstliche Teile
- Bild: die Teile gleichen einer psychologischen Software. Sie wird durch Erfahrungen aktiviert. Wir klicken auf die Software. Wir sagen: „Er oder sie drückt meine Knöpfe.“ – wenn jemand gereizte Teile in uns aktiviert.
- Beispiele- Wie reagierst du, welcher Teil wird aktiv?: *Du hattest einen Ausflug mit einer Freundin geplant. Sie ruft an und sagt ab. – Als du dich am Samstagmorgen auf einen ruhigen Tag freust, wird dir eine lange Liste vorgelegt, was im Haus zu reparieren ist. – Als du am Montagmorgen ins Büro kommst, entdeckst du, dass der Chef noch mehr Arbeit auf den bereits überlasteten Schreibtisch gelegt hat.*
- Welchen Teil in dir erfordert die Situation?

Übung I: eigene Teile kennenlernen

Vergegenwärtige dir eine Situation, die noch nicht lange zurück liegt, die eine starke innere Reaktion in dir hervorruft. Welche Teile in dir zeigen diese Reaktion?

1. Welche Gefühle begleiten die Reaktion
2. Welche Körperempfindungen tauchen auf?
3. Welche Gedanken begleiten die Reaktion?
4. Wenn der Teil in dir reden könnte: was würde er/sie sagen?
5. Gib dem Teil einen anschaulichen Fantasienamen.

Übung II: Die Teile als Helfer

Stelle dir deine Persönlichkeitsteile als Helfer vor. Welche Teile gehören zu einer der drei folgenden Arten:

1. Teile, die dir helfen, etwas zu bewältigen oder zu erledigen.
2. Teile, die dir helfen, deine Bedürfnisse zu spüren und dafür einzustehen
3. Teile, die dir helfen, zu entspannen, zu genießen und Freude zu empfinden.