



Die einzelnen Schritte

Jacqueline Queck, 2008

1. Fokussieren

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit nach innen.
Konzentriere Dich auf einen Teil.

2. Finden

Wo in oder um Deinen Körper herum, kannst Du den Teil wahrnehmen?
Kannst Du diesen Teil mit etwas Abstand betrachten?
Es geht darum, aus etwas Diffusem etwas Konkretes werden zu lassen.
Entweder der Klient kann eine innere Person sehen, oder eine Stimme hören
oder eine Energie spüren.

3. Fühlen

Was fühlst Du dem Teil gegenüber?

Aus der Antwort ist ersichtlich, ob das Selbst genügend da ist, oder ob andere Teile antworten. Diese Teile finden und beiseite bitten, sie bitten, sich einen Moment nicht einzumischen, sondern dem Selbst zu vertrauen. Entweder sie schauen solange zu und melden sich, wenn sie Bedenken haben. Oder sie gehen solange ins Wartezimmer. Wenn Teile Bedenken haben, müssen diese erst bearbeitet werden. Manchmal brauchen diese Teile das Versprechen des Verbannten, dass er nicht die Führung übernimmt, die Person nicht überschwemmt, wenn wir zu ihm gehen, bzw. die Zusicherung des Selbst, darauf zu achten, dass das nicht geschieht. Wenn dieser Teil beiseitegetreten ist und einverstanden ist, dass wir uns dem ursprünglichen Teil wieder zuwenden, fragen wir, was fühlst Du jetzt diesem Teil gegenüber?

Die Worte, der Gesichtsausdruck, der Tonfall geben Informationen, ob das Selbst genügend da ist. Durch diese Frage entsteht Distanz.

4. Kennen lernen

Finde heraus, was es mit dem Teil auf sich hat. Lade den Teil ein über sich selber zu sprechen. Frage den Teil, was er möchte, was Du von ihm weißt. Vielleicht möchte er Dir Bilder zeigen? Vielleicht möchte er Dir über Teile erzählen, die er beschützt oder mit denen er polarisiert ist. Vielleicht kommen Bilder hoch, was passiert ist, warum dieser Teil das macht, was er macht? Was befürchtet der Teil, was passieren würde, wenn er nicht mehr tun würde, was er tut? „Was würde passieren, wenn Du sie ein gutes Leben führen lassen würdest?“

Beispiel: Ärgerlicher Teil: „Wenn ich das nicht tue, würdest Du passiv werden und Dich ausnutzen lassen.“ (Der ärgerliche Teil ist mit einem Managerteil, der passiv ist und sich

ausnutzen lässt, polarisiert.) „Wenn ich das nicht tun würde, würdest Du verletzt.“ (Der ärgerliche Teil ist mit einem Verbannten polarisiert.)

5. Freund sein

Werde zum Freund dieses Teils. Anerkennung und Wertschätzung dafür aussprechen, dass er Dich so gut beschützt hat.

Dass Du dankbar bist und verstehst, wie hart er für Dich arbeitet.

6. Verhandeln

Verhandeln mit Managern, ob man zu dem Verbannten gehen darf. Den Manager fragen, was er befürchtet, wenn er nicht tut, was er tut? Eventuell den Verbannten bitten, das Selbst nicht zu überschwemmen.

„Du bist hier der Chef und Du hast gute Gründe. Wir werden nichts tun, womit Du nicht einverstanden bist. Wenn Du Dich jedoch entscheiden würdest, mir zu vertrauen, dann könnten wir die Gefühle, vor denen Du Angst hast abladen und wir können das tun, ohne dass Du hineingezogen oder überschwemmt wirst.“

Ängste der beschützenden Teile:

- dass der Therapeut nicht verlässlich ist, oder ungeduldig wird, oder den Klient beurteilt
- Angst, dass der verletzte Teil wieder verletzt werden oder abgelehnt werden könnte.
- Kann der Therapeut mich aushalten?
- Angst, dass er abgeschafft, eliminiert wird.
- Angst überschwemmt zu werden, nicht mehr zurückkommen zu können.
- dass sich der verletzte Teil dann auch im Außen ungeschützt zeigen könnte.
- dass der eigene innere Kritiker einen beurteilt.
- dass man verrückt werden könnte. (Angst, dass ganz gefährliche Feuerbekämpfer ausgelöst werden könnten.)
- kein Vertrauen in das Selbst, dass es seinen Job gut genug macht.
- Überzeugung, dass es keinen Sinn habe zu den Verbannten zu gehen, weil die sich eh nicht ändern könnten.

Wir können Hoffnung geben. Wir sprechen sehr zuversichtlich zu jeder dieser Ängste.

Wir können die Hoffnung die wir geben erfüllen. (Hoffnungsverkäufer)

Aktive Haltung von Vertrauen, dass es gut ist, dass es sicher ist, dass es gut sein wird.

Das Vertrauen kommt aus dem Selbst des Therapeuten, dass es möglich ist, zu den Verbannten zu gehen und sie zu heilen. Überzeugend sein, ohne jeden Druck auszuüben.

a. Dem Therapeuten trauen

Der Therapeut lässt sich von den Teilen austesten.

Der Therapeut bleibt soviel wie möglich in seinem eigenen Selbst.

Ich werde Dich niemals absichtlich verletzen. Unabsichtlich kann natürlich etwas passieren. Bitte es sofort anzusprechen. Der Therapeut entschuldigt sich, statt sich zu verteidigen.

b. Angst vom Verbannten überschwemmt zu werden

Das Selbst bittet den Verbannten, es nicht zu überschwemmen. Das Selbst fragt den Verbannten, was er befürchtet, was geschieht, wenn er nicht überschwemmt?

Verbannte wollen nicht wieder eingesperrt werden. Sie wollen gesehen werden.

Wenn sie das Versprechen des Selbst bekommen, dass das nicht geschieht, sind sie meistens einverstanden nicht zu überschwemmen. Mit dem Selbst und dem Verbannten aushandeln, wie nah kann das Selbst kommen, ohne überwältigt zu werden. Distanz halten, bis genügend Selbst da ist.

c. Der Verbannte hat Angst den Schmerz wieder zu fühlen.

Ja, es kann kurz weh tun, aber es geht nicht darum, den Schmerz wieder zu fühlen, sondern zu entlasten. Meistens sind die Verbannten erfreut.

Die Entlastung findet dadurch statt, dass das Selbst und der Therapeut die Geschichte des Verbannten wirklich hören.

Manche Teile brauchen es, dass das Selbst die Gefühle des Teils fühlt, (ohne völlig überschwemmt zu werden). Manchmal ist es wichtig, dass es noch mal in den Körper kommt, um zu wissen, dass es wahr ist. (Es hilft die Teile zu entkräften, die sagen, das war doch nicht so schlimm, stell dich nicht so an... etc.) Für diesen Teil war es so schlimm! Lass den Teil zeigen, was er möchte, im Moment ist es nicht so wichtig, ob es wahr ist oder nicht, das kann man später verhandeln

Manchen Teilen reicht es, dem Selbst einen Film zu zeigen.

7. Gute Beziehung zwischen Selbst und Verbannten herstellen

Dazu gehört:

- Dass Klient in Selbst ist. (Genügend Selbstqualitäten vorhanden sind.)
- Die Erlaubnis von beschützenden Teilen, zum Verbannten gehen zu dürfen.
- Eventuell das Versprechen des Verbannten die Person nicht zu überschwemmen.
- Die Person vermittelt dem verbannten Teil, aus einem selbstnahen Zustand heraus, wie sie zu ihm steht. (z. B.: Dass es den Teil versteht, dass er ihr leid tut...)
- Die Person (im Selbst) kommt dem Verbannten näher. (Abstand in m checken)

Beispiel: Das Selbst sieht ein kleines Mädchen. Es tut ihm leid, möchte ihr helfen.

Bitte das Selbst, dem kleinen Mädchen das zu zeigen.

Das Selbst fährt damit fort, bis die Kleine dem Selbst vertraut.

Das kann einige Zeit dauern, vielleicht ist es ein wildes Kind, das niemandem vertraut und zunächst abweisend ist.

Vielleicht ist es tot, muss erst eine Weile im Arm gehalten werden bis es lebendig wird.

Oder es ist desorientiert (Nebel), oder es klammert.
Egal, in welcher Weise das Kind reagiert, wir helfen dem Selbst, mit Liebe bei dem Kind zu bleiben.

8. Bezeugen

Teil erzählt.

Frage den Verbannten, was er Dir erzählen möchte von sich, aus der Vergangenheit. Wo ist er stecken geblieben. Wo sind diese Gefühle entstanden?

Der Klient wird vielleicht still, sieht Bilder, wird emotional.

Der Therapeut fragt das Selbst, ob es o.k. ist, das zu fühlen. Wenn es zu viel ist, bittet das Selbst den Teil etwas mehr zu separieren.

Wenn der Verbannte das nicht will, fragen wir ihn direkt, was er befürchtet, wenn er sich ein Stück zurücknimmt?

„Ich mache ihn wieder sicher.“ Die Teile brauchen es sich verstanden zu fühlen, dass jemand sieht, wie schlimm das war, was geschehen ist.

Manche Teile brauchen Katharsis, weil es Teile gibt, die sagen, das ist doch gar nicht passiert. Aber meistens ist keine Katharsis nötig.

Wichtig ist, dass sie dem Selbst vertrauen können und das Selbst sie versteht.

Versichere Dich, dass der Teil alles erzählt hat. „Ist das alles, oder gibt es noch mehr?“

Manchmal gibt es noch mehr, aber für den Moment ist es genug.

9. Das Zurückholen aus der Vergangenheit

Es ist nicht immer nötig. Es ist vor allem dann nötig, wenn der Teil in einer bestimmten Szene stecken geblieben ist.

Das Selbst geht in die Szene hinein. Es hilft dem Teil in der Szene so, wie es der Teil damals gebraucht hätte.

(Missbrauch-Szene, Dick bietet oft an gemeinsam mit dem Selbst in die Szene zu gehen: „Sag mir, wann wir dort sind. Was möchtest Du, was ich mit dem Täter mache, während Du Dich um das Kind kümmerst?“ Manchmal holt Dick auch ein Kind aus einer Situation. Jedoch immer auf die Art, dass er das Selbst des Klienten erzählen lässt, was er tut und tun soll im Bild.

Das Selbst bleibt mit dem Kind in der Szene, bis das Kind bereit ist, mit dem Selbst an einen sicheren Ort zu gehen.

Gibt es noch andere Teile die in dieser oder ähnlicher Situation steckengeblieben sind? Wollen diese auch mitkommen? Manchmal kommen

noch andere Teile hinter den Möbeln hervor und man kann eine ganze Gruppe von Kindern zurückholen.

Das Selbst zeigt dem Kind oder den Kindern verschiedene Orte, das Kind sucht sich einen Ort aus, an dem es sich wohl fühlen kann. Der Ort ist in der Gegenwart, ein real

Existierender oder ein Fantasierter.)

10. Entlasten

Wenn Teile sich wahrgenommen und verstanden fühlen, sind sie sehr daran interessiert die Lasten loszulassen.

Lasten sind: Überzeugungen, Gefühle, Empfindungen, Körperwahrnehmungen oder Energien, die sich durch das Erleben eines Traumas oder Verletzungen aufgestaut haben.

Wo im oder um den Körper herum nimmt der Teil die Last wahr?

Bist Du bereit, die Gefühle und Gedanken loszulassen, die in Dir durch diese Situation entstanden sind?

Wenn ja, es gibt verschiedene Möglichkeiten: Licht, Erde, Luft (Wind), Feuer, Wasser. Der Teil sucht sich eins davon aus.

„Und dann lass das jetzt geschehen.“

Das Selbst bittet den Teil, alle Lasten in z.B. Feuer abzugeben.

Oder, anderes Beispiel: „Ist das Kind im Licht.“

Das Entlasten ist das Wesentliche, das versuchst du zu erreichen.

Das Bezeugen, Verstehen und Zurückholen ist der Weg dahin.

Jedoch sind Teile nicht dazu bereit, bevor sie nicht vollständig verstanden sind.

Sicherstellen, dass alle Lasten abgegeben werden. Bitte das Selbst, den Teil zu bitten am Körper zu spüren, ob wirklich alles abgegeben wurde. Vielleicht gibt es noch eine Szene, die gesehen werden soll.

Was befürchtest Du, wenn die Last weg ist?

Eventuell die Last zunächst in eine Schachtel oder Koffer tun, damit man sie wieder herausholen kann bei Bedarf. Solange die Last im Koffer ist, kann der Teil schauen, wie es ihm ohne die Last geht.

Manche Teile glauben, dass sie nur aus der Last bestehen und nichts von ihnen übrig bleibt, wenn die Last weg ist.

Manchmal tragen Teile mehrere Lasten, die müssen dann einzeln entlastet werden.

Manchmal kehren Lasten zurück. Deswegen ist es wichtig, in der nächsten Stunde zu gucken, wie geht es dem Teil jetzt? Vielleicht war das Fehlen der Last für einen anderen Teil bedrohlich. Dann muss man erst mit diesem Teil arbeiten. Und dann die Last noch mal entlasten.

Manchmal ist es wichtig Lasten an die Person zurückzugeben, von der sie gekommen ist. Manchmal können Lasten transformiert werden. Im Bild können sie zu etwas Neuem werden. Zum Beispiel, die fesselnde Kette zu Werkzeug schmieden, Tränen zu Perlen... etc.

Manchmal gibt es Erblasten, aus der eigenen Familie, oder ethnischen Gruppe oder Kultur. Deutsche haben sehr harte Erblasten. Diese Lasten müssen nicht direkt bezeugt werden. Sie sind sehr schwer anzugucken. Sie werden nicht zurückgegeben dahin, wo

sie herkommen, sondern ins Licht.

Man kann dazu alle Ahnen einladen, die diese Last tragen. Und alle betroffenen Ahnen geben dann diese Last gemeinsam ab.

11. Einladen

Manche Teile fühlen sich nach dem Entlasten sehr leer. Es gibt etwas wieder aufzufüllen. Bitte den Teil in seinen Körper Qualitäten einzuladen, die er in Zukunft brauchen kann. Oder die Qualitäten wieder einladen, die ganz ursprünglich seine gewesen sind.

12. Integration

Wahrnehmen, was sich im System verändert hat.

Wo will sich der Teil aufhalten?

Was braucht er vom Selbst?

Möchte er anderen Teilen vorgestellt werden?

Wie fühlen sich die Manager jetzt mit diesem Teil?

Sind andere Teile beunruhigt von dieser Veränderung?

Was würdest Du jetzt gerne tun, mit wem würdest Du gerne zusammen sein?

13. Transfer

In eine zukünftige Alltagssituation, die zu dem Thema passt, imaginativ hinein gehen und spüren, wie das jetzt mit den neuen Qualitäten geht, was jetzt anders ist.

(Anmerkung der Verfasserin: Ich spreche der Einfachheit halber oft vom Selbst. Richtig müsste es eigentlich, `die Person in selbstnahen Zustand´ heißen. Ich bitte diese inflationäre Ausdrucksweise zu entschuldigen.)