

# Die Methode Voice Dialogue

Oft sind wir sehr mit bestimmten Mustern, Sicht- und Verhaltensweisen identifiziert, so dass wir es schwer haben andere Sichtweisen oder anders Denkende, Fühlende, Handelnde zu akzeptieren.

Wir lehnen andere ab, werten sie ab, oder sie machen uns wütend, unsicher oder lähmen uns. Fragen Sie sich kurz, was Sie an ihrem Nachbarn nicht mögen und sie finden Zugang zu Ihren eigenen Wertvorstellungen. Manchmal mögen wir Eigenschaften an uns selber nicht oder fühlen uns in unseren Verhaltensmöglichkeiten eingeschränkt. Wir sagen vielleicht: „Ich bin halt so“, „Da bin ich nicht der Typ für“, „Das kann ich eben nicht“.

Macht und Ohnmacht sind weitere Phänomene, die auf unser Miteinander – oder Gegeneinander wirken. Darin begründen sich die meisten Konflikte, die wir erleiden.

Besonders in Konfliktsituationen neigen wir dazu, in ein bestimmtes Verhaltensmuster „einzurasten“, ohne dies zu bemerken. In diesen Situationen bestimmt offenbar das Gefühl das Handeln und nicht der Verstand, obwohl wir uns gerade in emotionsgeladenen Situationen darum bemühen sachlich zu bleiben. Dieses gelingt uns unterschiedlich gut.

„Die Wahl haben“ bedeutet dann, mit den eigenen Emotionen nicht so identifiziert zu sein, dass sich in dieser Konfliktsituation wie automatisch eine Handlungsweise ergibt, sondern andere Reaktionsweisen möglich werden. Wir sagen z.B. umgangssprachlich: „jemand drückt bei mir die Knöpfe“ oder „wenn XY so komisch guckt, werde ich schon sauer“. Es gibt also Momente, in denen ich offenbar nicht „anders kann“, als mit oder in einer gewissen Emotion zu reagieren.

Genau mit diesem Moment beschäftigt sich Voice Dialogue. Wir lernen die Alternative kennen und dadurch steht uns ein größeres Verhaltensspektrum zur Verfügung, das von einem dritten Standpunkt aus gewählt werden kann, sozusagen aus einer neutralen, bewussten Position heraus. Diese entlässt uns aus dem Zustand des „Ausgeliefertseins“ zu mehr Sicherheit.

Durch den praktischen Ansatz können wir nun Anteile, mit denen wir uns sehr verbunden fühlen (identifiziert sind) mit Abstand betrachten. Dieser Abstand, den wir bei herkömmlicher (meist intellektueller) Betrachtung

herstellen, wird mit Hilfe der Voice Dialogue Methode auf besondere Weise erlebbar gemacht: er soll sinnlich erfahren werden.

In der Philosophie von Voice Dialogue ist erst einmal alles interessant. Ich meine das genauso, wie ich es schreibe. Interessant ist neutral. Es wird nicht bewertet. Es wird jeder Anteil akzeptiert und als natürlicher Bestandteil des Lebens gewertschätzt. Kein Persönlichkeitsanteil wird „verbogen“ oder soll verändert werden. Wichtig ist erst einmal, dass der Teil angehört wird, um den es geht.

Viele Menschen, die ein Problem haben, trauen sich nicht oder schämen sich professionelle Hilfe anzunehmen. Das kann unterschiedliche Gründe haben: vielleicht weil das Problem so überwältigend ist, vielleicht, weil es so klein und lächerlich ist, dass man so absurd stark darunter leidet, vielleicht weil es abnorm scheint, vielleicht, weil man fürchten muss als „krank“ oder unnormal eingestuft zu werden. Andere fürchten jede Form von Therapeut schon allein vom Namen her.

In Voice Dialogue lernen wir, dass jeder Anteil, jedes Gefühl seinen Platz und seine Begründung hat.

### **Wie wird mit Voice Dialogue gearbeitet?**

Durch die Arbeit mit Voice Dialogue lernen wir die einzelnen Anteile kennen und werden vertraut mit ihnen.

Es wird nicht bewertet, kein Persönlichkeitsanteil soll „verbogen“ oder verändert werden. Wichtig ist erst einmal, dass der Teil angehört und erfahren wird, um den es geht.

In einer Session (Sitzung) haben wir die Möglichkeit umfassend ein Thema und die damit verbundenen Anteile zu bearbeiten.

Konkret bedeutet das, dass wir mit den einzelnen Anteilen nacheinander Zeit verbringen. Wir heißen sie willkommen und erfragen, was sie beschäftigt. Dafür wird jeweils ein neuer Platz im Raum eingenommen. Dieser Vorgang ermöglicht sowohl eine klare symbolische räumliche Trennung vom Ich als auch eine sprachliche Trennung und ermöglicht dadurch einen bewussten Perspektivwechsel. Innerlich empfinden die Anteile selbst eine Art Verortung im System – Sie sagen etwa: „Ich

schaue über die Schulter“, „Ich sitze ganz weit weg, man hat mich wohl vergessen“, „Ich sitze immer ganz dicht daneben“.

Nachdem ein Teil erschöpfend kennengelernt und gehört wurde, wird wieder die Ursprungsposition eingenommen. Der Abstand (Separation) hat bewirkt, dass nun eine andere Sicht auf die Motive des Selbstes entstanden ist. Häufig sind die Anwender überrascht über die neuen Einsichten und Spannungen oder Konfusionen lindern sich spürbar.

Häufig ist bereits die Erkenntnis, dass wir Anteile in uns haben, ein großer Bestandteil der gesuchten Lösung. Es ist oft überraschend, erleichternd, befreiend zu realisieren, dass wir viele sind. Es ist nicht mehr verwirrend, das innere Zerren oder Unzufriedenheit kann pausieren, weil etwas Drittes hinzugekommen ist: ein Bewusstsein, dass wir sogar NOCH mehr sind, als die Summe der einzelnen Anteile und dass von der Dritten Stelle aus, die eigentliche Freiheit beginnt. Es hat dann ein Bewusstes Ich Prozess (Aware Ego Process) in Bezug auf dieses separierte Selbst begonnen. Dies ist kein „Zustand“, den wir herbeiführen, sondern ein Teil unseres Erkenntnisprozesses, der seine eigene Dynamik hat (mehr dazu an anderer Stelle, zum Beispiel auch im FAQ)

Nun ist der Anwender in der Lage dieses Selbst im „Stimmengewirr“ eines inneren Konfliktes zu erkennen und seine Informationen/Meinungen etc. herauszuhören. Er weiß, welcher Teil ihn was empfinden lässt. In Bezug auf diesen Teil ist der Anwender nun bewusster und hat mehr Verhaltensspielraum. Es kann passieren, dass diese klare Trennung nicht beim ersten Mal ausreichend gelingt, so ist es durchaus sinnvoll eine weitere Sitzung zu machen, um die Erfahrung zu vertiefen.

Später werden andere Persönlichkeitsanteile (Selbste) auf die gleiche Weise gehört und erlebt. Es entsteht ein holistisches Bild der verschiedenen Persönlichkeitsanteile, das zu immer mehr Erkenntnisgewinn führt.

Wenn Sie an dieser Stelle noch den Eindruck haben, dass Sie nicht alles verstanden haben oder dass Sie Lust auf „mehr“ haben oder verwirrt sind oder alles unsinnig finden, dann haben Sie gerade Kontakt zu einem oder mehreren Selbstes.

**Vielleicht sind Sie aber auch neugierig geworden Voice Dialogue selbst auszuprobieren und wir lernen uns persönlich kennen.**

**Wenn Sie noch mehr Details erfahren möchten, geht es an dieser Stelle weiter.**

## **ICH – Identität – Persönlichkeit – Psyche**

Seit die Menschen Bewusstheit über ihre Existenz haben, machen sie sich Gedanken darüber, was dieses ICH eigentlich ausmacht. Ob wir eine Seele haben, wo sie herkommt, wohin sie geht, wozu sie überhaupt da ist. All diese Fragen beschäftigen uns seit Jahrhunderten. Für unser Verständnis bei der Arbeit mit Voice Dialogue möchte ich die Idee zu Grunde legen, dass wir als Persönlichkeit ein sehr komplexes System darstellen. Es gibt körperliche Prozesse und es gibt geistige Prozesse. Für eine Vielzahl von Menschen kommt noch ein dritter Prozess hinzu: der spirituelle Prozess.

Ich möchte den Begriff System gerne aufgreifen und die Formulierung „System ICH“ einführen. Das „System ICH“ ist das, was wir als unser Gefühl und unser Wissen um uns begreifen. Es scheint sich im Kern nie zu ändern.

Erinnern wir uns an die Zeit als wir Kind waren, oder als Jungendlicher, oder später als Erwachsener: die Hülle des Körpers ändert sich, Wissen und Erfahrungen bewirken Veränderungen, aber tief in unserem Innersten bleibt ein gewisser Kern unverändert, nämlich das Wissen, wie ICH mich anfühle.

So werde ich im Folgenden die Bezeichnung „ICH“ für diesen „innersten Kern“ verwenden. Die Umschreibung „System ICH“ benutze ich für die Zusammenfassung von ICH PLUS Körper und die Vorgänge im Körper sowie Wissen, Erfahrung, Fähigkeiten, Verhalten, Emotionen und ggf. Spiritualität. **Also: DER GESAMTE MENSCH, der eine Sammlung von vielen Prozessen auf verschiedenen Eben ist, und darüber ein gewisses Bewusstsein besitzt, das nenne ich SYSTEM ICH.**

## **Wir spielen mehr als eine Rolle**

Wir kennen den Begriff Rollenverhalten. Wir wissen um die feinen Nuancen in unserem Verhalten gegenüber Familienmitgliedern, Partnern, Kindern, Freunden, aber auch Kollegen, Vorgesetzten, Fremden und sogar Tieren.

In diesem Rollenverhalten enthalten sind eine Menge Erwartungen,

unausgesprochene oder angenommene Regeln und Wertvorstellungen, denen wir entsprechen wollen oder müssen. Oder gegen die wir aufbegehren – subtil oder offensichtlich, bewusst oder unbewusst.

Häufig „funktionieren“ wir auf eine bestimmte Art und Weise. Selten tun wir das auf einer bewussten Ebene. Das ist auch wichtig, denn es kürzt Entscheidungsprozesse ab.

Wenn das Telefon klingelt, müssen wir uns nicht lange fragen – wer mag das sein, welches Verhalten muss ich jetzt zeigen? Es geschieht „automatisch“ in der Sekunde, in der wir wissen, wer da am anderen Ende der Leitung ist.

Hal und Sidra Stone nehmen an, dass wir so schnell die Rollen in Situationen unseres Lebens wechseln können, dass wir den Wechsel selbst gar nicht mehr wahrnehmen, sondern all unsere Facetten (Selbste) als unser ICH empfinden. Wenn wir aber – bildlich gesprochen – die Lupe anlegen (siehe unten Kapitel Lupe anlegen), entdecken wir, dass diese Facetten sehr differenziert sind und sogar genaue Vorstellungen davon haben, wie ICH handeln soll. Sie sind eigenständige integrale Persönlichkeitsanteile (Selbste), die wie eine komplexe Persönlichkeit denken, fühlen und handeln.

An dieser Stelle wird sehr rasch die Befürchtung geäußert, dass multiple Persönlichkeiten oder Schizophrenie gefördert oder provoziert werden könnten. Das genaue Gegenteil ist der Fall. Dazu später mehr. An dieser Stelle nur soviel: Bei krankhaften Persönlichkeitsstörungen, wie eben genannt, ist es dem Menschen nicht möglich einen Überblick über die einzelnen Selbste zu haben und zu lernen, den Wechsel zu spüren bzw. zu steuern. Die Identitäten wechseln, ohne dass der kranke Mensch Einfluss darauf nehmen kann. **Der gesunde Mensch ist dazu in der Lage – er muss es nur trainieren wie das bewusste Ansteuern eines Muskels beim Sport!**

### **Wer spricht da?**

Wer kennt folgende Situation? Ein wichtiger Termin steht an. Sorgfältig wurde alles vorbereitet. Ein letzter Blick in den Spiegel – und die innere Gedankenflut in Form einer Kritiklawine an sich selbst bricht los:

- Deine Haare sehen schlimm aus – Du hättest doch noch zum Friseur gehen sollen!
- Du hast schon wieder Fussel auf der Jacke – warum bist Du nur so schlampig?!
- Die Brille ist nicht geputzt – dann nimm die Kontaktlinse!
- Du bist zu dick – die Hose kneift – du isst zu viel Fettiges und Süßes!
- Du vergisst bestimmt wieder die Hälfte – warum bereitest Du Dich immer so kurzfristig vor?
- Eigentlich bist Du gar nicht der Richtige für diese Aufgabe – warum gehst Du da überhaupt hin? Kein Wunder, dass Du nervös bist!

Diese innere „Stimme“, repräsentiert einen Teil unserer Psyche; nennen wir sie einstweilen den inneren Kritiker. Der Kritiker in uns ist uns sehr bekannt – er wird niemals müde uns zu ermahnen, zu kritisieren und uns vorzuhalten wie ungenügend wir sind. Meist haben wir uns an diese Stimme gewöhnt wie an einen Radiosender, der pausenlos dudelt und keiner weiß so richtig wo der Knopf zum Ausschalten ist. Mit diesem Teil passiert es häufig, dass wir unvermittelt den Mut bei einer Sache verlieren oder die Lust an einer Sache plötzlich wie weggeblasen ist und wir nicht wissen, warum wir eigentlich damit begonnen haben. Manchmal fühlt es sich so an, als hätte uns jemand „den Stecker gezogen“ und nichts geht mehr. Das ist der Moment, an dem der Zensor in uns wieder zugeschlagen hat und mit ätzender Kritik alles mies macht. Dabei meint er es nicht „böse“, sondern in Gegenteil: **Dieser innere Kritiker sieht seine Aufgabe darin, ständig zu überprüfen, ob „die Regeln“ eingehalten werden damit wir uns nicht lächerlich machen oder von anderen verletzt werden können. Deshalb macht er niemals Pause und gibt uns permanent Hinweise, wo wir Gefahr laufen uns angreifbar zu machen oder folgenschwere Fehler zu begehen. Leider scheint er es manchmal mit seinem Schutz zu übertreiben und bei allem Schützen uns häufig zu blockieren.**

**Mit der Voice Dialogue Methode lernen wir die Kritik des inneren Zensors zu erkennen und unseren Nutzen daraus zu ziehen, ohne frustriert zu werden. Wir lernen den Kritiker „zu umarmen“ und seine Kritik zu integrieren, damit er seine Arbeit sinnvoll machen kann.**

**Es gibt auch eine Stimme, die uns anhält fleißig zu sein, uns Mühe zu geben, uns antreibt, hart zu arbeiten und uns immer nützlich zu machen. Pausen und Muße sind diesem inneren Antreiber ein Graus. Mit Vorliebe**

macht diese Stimme uns solange Vorschläge für eine „sinnvolle Freizeitgestaltung“, bis jedes heiße Bad und jeder genussvolle Moment der Entspannung oder des Nichtstuns dahin ist und wir seufzend endlich „das Sachbuch über Wirbelstürme in der Karibik“ in Angriff nehmen, das schon so lange im Regal auf uns wartet oder wir sortieren die überbordende DVD-Sammlung, oder tun etwas anderes „Nützliches“, bis die Beschäftigung eher einem normalen Arbeitstag gleichkommt. Spätestens dann beginnen wir uns unwohl zu fühlen – von Entspannung kann keine Rede sein und wir denken: ICH wollte doch entspannen, hatte ein Bad eingelassen, und nun finde ich mich, sitzend vor einem unsortierten Haufen DVDs und bin frustriert, ja vielleicht sogar wütend auf mich selbst. Oder falls es uns doch gelingt, trotzig in der Badewanne liegen zu bleiben und wir uns wildentschlossen von der verdienten Ruhe nicht abbringen lassen wollen, dann passiert es vielleicht, dass wir irgendwann missmutig das Bad verlassen und wir „es diesmal irgendwie nicht richtig genießen konnten“.

Jemand hat sein Erlebnis so zusammengefasst:

„Es ist vielleicht so beschreibbar, also würde mich jemand aus der Wanne steigen lassen und ich habe darauf keinen Einfluss. Ich spüre wie „es“ aus der Wanne steigt, aber ich habe keinen Zugriff auf mich selbst, so als würde ein Computer den Zugriff auf ein geschütztes Programm verweigern, um es abzurechnen, aber das begonnene Programm läuft immer noch weiter.“

Was, oder vielmehr wer hat uns also dazwischengefunkt?

## **Obstsalat der Gefühle**

Wenn es zu einem Konflikt kommt – z.B. „Fahren wir im Urlaub in die Berge oder ans Meer?“ – entsteht ein wahres Stimmengewirr in uns. Es fühlt sich an, als würden unterschiedliche Argumente, Gedanken und Emotionen darum kämpfen, das Handeln übernehmen zu dürfen. Wir kennen den Zustand der Zerrissenheit, den „Obstsalat der Gefühle“, die verschiedenen Argumente für die Berge und gegen das Meer oder umgekehrt.

Wir erkennen sehr schnell, wann und dass wir uns in diesem Zustand der Zerrissenheit befinden, wollen aber so schnell wie möglich dieses Gefühl wieder loswerden, weil wir uns darin unwohl fühlen. Wir fühlen uns

verwundbar, verletzlich, wenn wir nicht entschieden sind und nicht wissen, wo es lang geht und wir wollen diesen verletzlichen Zustand so schnell wie möglich hinter uns lassen.

Wir wenden verschiedene Techniken an, um wieder Herr dieser Gefühle zu werden: Wir führen eine pro/contra Diskussion mit uns selbst, wir rationalisieren unsere Argumente und fragen uns: welche Entscheidung wäre die vernünftigste?, die billigste?, die einfachste?, die angenehmste? Wenn wir schon etwas geübt sind, fragen wir: was sagt der Kopf, was sagt der Bauch? Manchmal empfinden wir sogar Ärger über unsere Entschluslosigkeit. Manchmal ist darüber sogar das ganze Projekt Urlaub in Gefahr – und die stärkste Stimme in uns setzt sich schließlich durch, z.B. die antreibende Stimme findet eine Gelegenheit sich einzuschalten und liefert einen Grund den Urlaub aufs nächste Jahr zu verschieben. In diesem Fall würden wir vielleicht sagen: „Ich fahre lieber nächstes Jahr weg, das ist auch viel vernünftiger bei den aktuellen Preisen, außerdem kann ich hier dies und das mal erledigen, das schiebe ich sowieso schon zu lange vor mir her.“

In unserem Beispiel hat dann eine antreibende Kraft in uns gewonnen. Jedoch hat jeder Mensch seine eigene Methode aus der Unsicherheit heraus zu finden – bei dem einen ist es die Liebe zu einem Partner, dessentwillen er doch ans Meer fährt obwohl er lieber in die Berge wollte. Oder die Liebe zur Harmonie sorgt dafür nachzugeben, damit kein Streit um so etwas „Unwichtiges wie ein Reiseziel“ die Freundschaft gefährdet.

## **Balance – Bewusstheit – Die Wahl haben**

Es ist nachvollziehbar, dass vor allem die Werte einer Gesellschaft und Kultur einen starken Einfluss auf die „Zusammensetzung“ unserer Teilpersönlichkeiten nehmen. Um nur ein Beispiel herauszugreifen: in unserer westlichen Kultur werden die Eigenschaften „Leistung, Arbeit und Fleiß“ als sehr wichtig eingestuft. Wer sich dementsprechend verhält, ist akzeptiert, wird gelobt und belohnt (gute Noten in der Schule, Beförderung, viel und lange arbeiten, etc.). Im Gegenzug sind die Anteile, die für „Muße, Genuss und Untätigsein“ in den Hintergrund gedrängt worden. Vielen Menschen fällt es in unserer Gesellschaft schwer zu entspannen, einfach mal planlos zu sein oder gar sinnlose Dinge zu tun – jedenfalls kaum ohne schlechtes Gewissen zu verspüren. Wer nicht



arbeitet und sogar äußert, dass er dies auch noch gerne tut, sieht sich schnell hochgezogenen Augenbrauen, kritischen Fragen und Vorurteilen ausgesetzt. Plakativ gesprochen: stellt man sich die gegensätzlichen Eigenschaften als Gewichte in zwei Waagschalen vor, so wiegt die Schale „Leistungs-Ich“ wesentlich schwerer als die Schale „Faulenzer-Ich“.

Als Bild dient noch besser die Vorstellung von einer Kiste, in die jeweils der Teil hineingesperrt wird, der nicht handelt, also „nicht aktiv“ ist. Wir sitzen auf der Kiste und sorgen dafür, dass der andere Teil drin bleibt. Denn wir wissen: wenn beide Teile um das Handeln ringen, fühlen wir uns wieder unwohl und verwundbar. Allerdings kostet es auch Kraft „den Deckel geschlossen“ zu halten, aber dazu später mehr.

## **Die Lupe anlegen**

### **Sub-personalities – Teilpersönlichkeiten – Identitäten – Selbste**

Hal und Sidra nennen diese Anteile unserer Persönlichkeit sub-personalities. Jede Teilpersönlichkeit sieht eine bestimmte Aufgabe in unserem „System ICH“ und ist stets bemüht „seinen Job gut zu machen“. Die „Aufgabe der Teilpersönlichkeiten“ besteht hauptsächlich darin, dafür zu sorgen, dass wir als Lebewesen überleben und unser innerster Kern (ICH) geschützt wird. Das bedeutet: sie möchten, dass wir so wenig Verletzungen, Schmerzen, Erniedrigung, Unsicherheit, Kritik, negative Gefühle, usw. erleben müssen, wie möglich. Wann und wie genau diese Teilpersönlichkeiten entstehen, erläutern Hal & Sidra Stone in ihren diversen Büchern und Veröffentlichungen (siehe auch Literatur). Theoretisch kann ein Mensch hunderte solcher Teilpersönlichkeiten haben. Dies ist der schwierigste Teil im Verständnis dieser Methode. Wir sind in einem großen Teil unseres Lebens darum bemüht unsere Identität zu definieren.

Wir fragen uns „Wer bin ich?“ „Was macht mich/meine Persönlichkeit aus?“

Wir streben danach genaue Koordinaten unserer Persönlichkeiten festzulegen, um diese Fragen beantworten zu können. Und unser Umfeld ermuntert uns sogar dies zu tun, stellt dies teilweise zur Bedingung als Basis der potentiellen oder weiteren Zusammenarbeit (sind sie Raucher oder Nicht-Raucher?).

Wir kommunizieren den Stand unserer Antworten auf diese Fragen auf vielfältige Weise: Durch Kleidung, Wahl unserer Freunde und Partner, Hobbys, Berufswahl, Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen oder Außenseitertum, Vorlieben für Bewegung, Ernährung und ganz wichtig (!) durch Abgrenzung und Ablehnung der Gegensätze.

Nun wird gleichzeitig diese Einheit wieder aufgelöst und in einzelne Scheibchen zerlegt. Wir machen Aussagen über uns wie:

- Ich trage keine Anzüge, weil ich das spießig finde.
- Ich bin Tierliebhaber und deshalb im Tierschutzverein aktiv.
- Ich liebe klassische Musik, weil sie ausdrucksstärker ist als Pop.
- Ich fahre ausschließlich Autos der Marke XY, weil sie verlässlicher ist.
- Ich bin ein Pazifist und verweigere den Dienst an der Waffe.
- Ich möchte keine Kinder, weil ich unabhängig sein möchte.

Und wir grenzen uns von anderen ab, indem wir über andere sagen:

- Der Typ ist lächerlich in seinem verklemmten Aufzug.
- Dann soll sie auch vegetarisch leben, wenn ihr das Vieh so lieb ist.
- Der macht mich völlig irre mit seinem klassischen Gedudel, ich brauche einen klaren Beat.
- Der muss mit dem teuren Wagen seine Minderwertigkeitsgefühle aufmöbeln.
- Der Naivling wird sich wundern, wenn einer plötzlich mit einem MG vor ihm steht.
- Die hat doch keinen Dunst, wie reich das Leben durch Kinder wird.

Bei vielen Anteilen, sprich Teilpersönlichkeiten (Selbste), ist es allerdings nur logisch, dass einige Ideen in uns widersprüchlich sind, sich gegenseitig behindern, konkurrieren, oder gar unterdrücken können. In jedem sozialen Umfeld treffen verschiedene Ideen, Intentionen, Erwartungen und Werte aufeinander. Wir müssen uns mit einer Vielzahl von Möglichkeiten auseinandersetzen und unser Verhalten darauf abstimmen. Wir können nicht immer unsere eigenen Vorstellungen verfolgen und umsetzen. **Wir haben also gesellschaftlich eine Art Kompromisslösung gefunden – in dem wir Rollen einnehmen. Sie sind der Rahmen, der unser Handeln definiert. Denn in uns gibt es Bezüge zu diesen verschiedenen Ideen, Erwartungen und Werten.** Einige Teile in uns stimmen einigen Ideen usw. zu – andere nicht.

Nehmen wir das Beispiel Schule, weil sich jeder schnell in die Situation versetzen kann: Es gibt Teile in uns, die akzeptieren, dass Schule sinnvoll und wichtig ist, anderen ist das wiederum völlig egal. Es gibt Teile in uns, die neugierig sind und etwas Interessantes erleben möchten – diese sind glücklich, wenn im Geschichtsunterricht z.B. von wilden Wikingern gesprochen wird und darüber, wie sie lebten. Dieser Teil saugt alle Informationen förmlich auf, stellt sich lebhaft und phantasie reich alle Details vor. Unermüdlich hat er Fragen über Kleidung, Waffen, Ernährung dieser Menschen von früher. Wenn dann der Punkt kommt, Fakten auswendig zu lernen und in einem Test wiedergegeben zu werden, ist Phantasie nicht mehr gefragt, ja sogar unerwünscht. Bildlich gesprochen könnten wir sagen: unser innerer Abenteurer sitzt beleidigt in der letzten Bank und baumelt stumm mit den Beinen. Vielleicht protestiert es auch laut in uns: Nein, ich will noch mehr über die Wikinger wissen! Warum muss man wissen wie der Stammeshäuptling hieß und wie lange er gelebt hat? Ich will ein Wikingerkostüm haben! Ich will ein Wikingerschiff bauen – wie schnitzt man ein Trinkhorn? Und wie steht es mit unseren Gefühlen? Die Aufgabe ist, diesen Test zu schreiben. Der Lehrer erwartet, dass wir gelernt haben, still sind und unser Wissen unter Beweis stellen. Die Eltern wollen, dass wir gute Noten nach Hause bringen, ein Ergebnis einer gelungenen Erziehung, sie wollen stolz auf uns sein. Wir haben einen Konflikt: Einerseits wollen wir unsere Eltern stolz machen, weil es sich gut anfühlt geliebt zu werden und weil vielleicht attraktive Belohnungen in Aussicht stehen. Andererseits wollen wir mit unserem Abenteurer in Kontakt sein und die Welt der Wikinger weiter erforschen und Spaß haben. **Wir haben schon früh die schmerzliche Erfahrung gemacht, was passiert, wenn wir nicht tun, was von uns verlangt wird – also gehorchen wir.** Wir spielen die Rolle des folgsamen Schülers und schreiben den Test. Dafür müssen wir den lärmenden und protestierenden Abenteurer in uns zum Schweigen bringen – wer könnte bei diesem Krach einen Test schreiben? Also sind wir streng zu uns selber und unterdrücken die Belange des Abenteurers, um Platz für einen anderen Teil in uns zu machen: Nämlich für den Teil in uns, der den Test schreibt. Möglicherweise empfinden wir ein unterschwelliges Missbehagen bei dem Test, denn unser Abenteurer ist immer noch da!

**Wir können ebensowenig eine Teilpersönlichkeit aus uns „vertreiben“, wie wir bei Magenschmerzen den Magen nicht vorübergehend in ein Einweckglas legen können, weil er uns von einer wichtigen Arbeit ablenkt.**

Also greifen wir zu härteren Mitteln: wir verdrängen den Abenteurer ganz in den Hintergrund, damit er uns nicht mehr stören kann. **Der Vorgang des Verdrängens ist ein völlig natürlicher Vorgang und ganz normal.** Jeder Mensch muss bestimmte Verhaltensweisen einschränken und formen, um sein Überleben zu sichern. Jeder Mensch muss sich an die äußeren Gegebenheiten anpassen. **Dieser Prozess beginnt schon im Säuglingsalter und setzt sich durch den ganzen Entwicklungsprozess hindurch fort. So entsteht unser Charakterbild, unsere Persönlichkeit und das, was wir unsere Identität nennen.**

**Jedoch: manche Verhaltensweisen sind im Laufe der Zeit nicht mehr notwendig, weil sich bestimmte Umstände inzwischen geändert haben.** Vielleicht wurde der Abenteurer in der Kiste über die Jahre völlig vergessen. Vielleicht hätte unser verdrängter Abenteurer nun einen guten Platz in unserem Leben, z.B. bei einem Rucksackurlaub in Thailand – er hätte riesigen Spaß und sein Enthusiasmus wäre durchaus erwünscht – wir könnten also eigentlich die Kiste wieder öffnen, auf der wir sitzen. Nur fühlt es sich vielleicht komisch an, nach so vielen Jahren wieder Kontakt aufzunehmen zu diesem Teil in uns. Wir sind uns nicht ganz sicher was passieren wird, wenn wir es wagen. Vielleicht ist er ja ein wenig beleidigt, dass er so lange nicht „mitspielen“ durfte, vielleicht aber einfach auch nur dankbar, endlich wieder wahrgenommen zu werden. Vielleicht ist er aber auch eine wunderbare Ergänzung unseres Lebens, weil er alles sinnlicher und begeisterter aufnehmen kann. **Wie das geschehen kann, und so geschehen kann, dass uns unser Abenteurer (oder andere Anteil) uns nicht wie ein Springteufelchen entgeghüpft und unser Leben ins Chaos stürzt, können wir mit Voice Dialogue erleben. Es ist eine Facette der spannenden Arbeit an Teilen in uns, die vergessen wurden oder für die aktuell kein Raum da ist.**

## **Verdrängte Selbste – in der Kiste – Disowned Selves**

**Verdrängung ist in unserer Sprache leider negativ besetzt und hat im Zuge unserer psychologischen Erkenntnisse einen bitteren Beigeschmack erhalten. Dabei beschreibt „verdrängen“ im Grunde nur eine Bewegungsrichtung.** Wenn wir an Verdrängung von Wasser in einer vollen Badewanne denken und man sich hineinsetzt, dann haben wir die Richtung des Wassers genau vor Augen.

Im Zusammenhang mit Voice Dialogue können wir >verdrängen< im Sinne von Raum schaffen und Platz machen betrachten. Es ist kein böswilliger, aggressiver oder krankhafter Akt gegen das arme Wasser, sondern eine physikalische Notwendigkeit beim Baden. Bei unserer Persönlichkeit fließt auch glücklicherweise kein verdrängtes Selbst durch den Ausguss und geht verloren, sondern es bleibt vorhanden. **Wir haben lediglich gerade den Kontakt zu diesem Teil verloren. Dennoch lebt der Teil weiter in uns, nur handelt er nicht, wie die üblichen Teile (Disowned), er ist aktuell nicht spürbar oder fassbar.** Er ist vergleichbar mit einer Steckdose, die Strom führt, aber nie aktiv benutzt wird. Steckt man jedoch den Finger hinein, bekommt man einen mächtigen Schlag. Die Energie ist also immer präsent und vorhanden!

**Hilfreich ist bei der Interaktion mit anderen Menschen festzustellen, dass das Gegenüber möglicherweise Teile auslebt, die bei mir in „der Kiste verstaut“ sind, also verdrängt wurden – oder ich Teile des Gegenübers. Das kann eine große Anziehungskraft ausüben.** Wir sind dann vom Anderen fasziniert, bewundern ihn z.B. für seinen Wagemut, seine Unternehmungslust, Spontaneität, seine Neugier und seinen spielerischen Umgang mit Dingen oder dem Leben. Wir bewundern sein Abenteuerer-Selbst.

Für den Anderen sind wir möglicherweise ein Vorbild in Vernunft, Sortiertheit, Klarheit und Gradlinigkeit, etc. Er bewundert unseren – nennen wir ihn spaßeshalber „Buchhalter“.

**Zusammengefasst sagen wir auch im Volksmund „Gegensätze ziehen sich an“. Wir haben derzeit keinen Kontakt zu unserem Abenteuerer in uns und freuen uns an dem Abenteuerer gegenüber. Wäre es nicht fantastisch, wenn die beiden Abenteuerer sich verabreden und zusammen sein dürften? Wie würde das gehen?**

**Hier beginnt der praktische Teil von Voice Dialogue!**

**Ich hoffe, ich konnte Ihnen Voice Dialogue in der Theorie so vermitteln, dass ich Ihr Interesse vielleicht in Überzeugung wandeln konnte.**