Brit Mehler

Der sichere Ort und das innere Team

Wir sind Architekten und Regisseure unserer eigenen Stärke

Gliederung:

1. Einleitung
2. Ganz im Sein - Der innere sichere Ort nach Luise Reddemann
  2.1 Wichtige Aspekte bei der Durchführung von Imaginationen
  2.2 Ressourcen aktivierende Aspekte des sicheren Ortes
3. Die dreidimensionale Gestaltung des sicheren Ortes
  3.1 Ganz in der Kraft des Seins, des Tuns und des Denkens
  3.2 Die Materialien
  3.3 Vertiefende Aspekte
  3.4 Einen fürsorglichen Selbstanteil über Erlaubnisse aktivieren
  3.5 Innere Konflikte wahrnehmen
  3.6 Braucht es innere oder äußere Sicherheit?
4. Das innere Team nach Friedemann Schulz von Thun
  4.1 Die wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber
  4.2 Mögliche Teammitglieder
  4.3 Die Mitglieder des inneren Teams kennenlernen
  4.4 Mögliche Teammitglieder kurz skizziert
    4.4.1 Der Beobachter
    4.4.2 Die innere Weisheit
    4.4.3 Die Stimme der Vernunft
    4.4.4 Der innere Kritiker
    4.4.5 Antreiber
    4.4.6 Angepasste, freie und rebellische Kindanteile
    4.4.7 Fürsorgliche Mitglieder des inneren Teams
    4.4.8 Wächter
    4.4.9 Außenseiter & Verbannte
    4.4.10 Wütende Anteile
    4.4.11 Individuelle Mitglieder des inneren Teams
    4.4.12 Mitglieder, die etabliert werden können: Helfer und Co.
5. Das innere Team als Modell und Methode
6. Team-Aufstellungen
  6. 1. Vom Verstehen des Konfliktes zur Lösung
7. Ein Beispiel aus der Praxis: Das Ressourcen-Team
Literaturverzeichnis
Anhang
Impressionen aus der Praxis

 IHP Manuskript ISSN 0721 7870

1. Einleitung

Der sichere Ort und das innere Team - Wir sind Architekten und Regisseure unserer eigenen Stärke. Warum dieser Titel und warum die Kombination dieser beiden Methoden und Konzepte? Sehnen wir uns nicht alle nach einem Ort, an dem wir uns wohl und sicher fühlen und zur Ruhe kommen können? Doch was, wenn wir uns selbst nicht in Ruhe lassen können? Kritisieren und bewerten wir uns nicht allzu oft selbst? Haben vielleicht innere Konflikte, beschimpfen uns gar, verbieten uns Gefühle, lassen kein gutes Haar an uns oder treiben uns zu Höchstleistungen an? Können wir einen solchen „inneren sicheren Ort" dann überhaupt für uns finden? Für mich geht es bei diesem sicheren Ort daher nicht nur um „äußere Sicherheit", sondern vor allem auch um die „innere Sicherheit" - um unseren „inneren Frieden".

Doch woher kommen eigentlich diese Glaubenssätze und wie können wir mit ihnen umgehen und diese selbst und wirksam verändern?

In Beratung und Therapie gibt es die unterschiedlichsten Konzepte, die mit einem Ansatz der „inneren Pluralität" arbeiten. Die Transaktionsanalyse von Eric Berne spricht von Ich-Zuständen. C.G. Jung von „kleinen Persönlichkeiten" und auch Luise Reddemann verwendet den Begriff der inneren Bühne. Friedemann Schulz von Thun beschreibt unsere „innere Vielfalt" als ein „inneres Team", das wir uns bewusst machen und mit dem wir gezielt arbeiten können. Sein Ansatz stellt die innere Kommunikation in den Vordergrund. Die Selbstanteile haben keine festen Bezeichnungen oder Zuordnungen. Klientinnen und Klienten können in sich hinein hören und ihre eigenen Teammitglieder für sich entdecken und sie individuell benennen. Sie können für sie Namen, Bilder oder auch Figuren frei wählen. Diese Freiheit kann der tiefgehenden inneren Arbeit etwas die „Schwere" nehmen - Humor und Kreativität bekommen Raum.

Wie aber können wir uns unser inneres Team bewusst machen und unseren Blick gezielt auf diese ganz unterschiedlichen Anteile in uns richten? Die Hinwendung zu „verletzten Anteilen" unserer Persönlichkeit ist oft mit Angst verbunden - es braucht daher einen ressourcenaktivierenden Zugang. Sowohl Imaginationen als auch kunsttherapeutische Methoden sind nachgewiesenermaßen ressourcenorientiert, fördern in hohem Maß die Selbstwirksamkeit und sind in meinen Augen ein „unschlagbares Team". Die Kraft der Fantasie und unserer inneren Bilder kann ihren Ausdruck im Hier und Jetzt in der Gestaltung entwickeln. Ich möchte daher im Folgenden beispielhaft an der Imagination „der innere sichere Ort" von Luise Reddemann zeigen, wie wir über diese Imagination einen Zugang zu unserem inneren Team mit allen Aspekten, den starken und auch den schwachen Anteilen finden können.

Denn öffnen wir uns unseren „inneren Dialogen" und machen wir uns mit unserm inneren Team mit all unseren unterschiedlichen Facetten vertraut, können wir unsere inneren Konflikte besser verstehen und reduzieren. Wir lernen uns selbst dadurch so gut wie nie zu vor kennen. Mit der Zeit akzeptieren wir uns vielleicht auch mit allen Stärken und Schwächen, lernen uns zu lieben und finden so zu mehr Ruhe und innerem Frieden. Über die Arbeit mit dem inneren Team können wir uns selbst mit einem Augenzwinkern begegnen und unser volles Potenzial mit spielerischer Freude und vielleicht auch einer guten Portion Humor entfalten.

2. Ganz im Sein - Der innere sichere Ort nach Luise Reddemann

Luise Reddemann ist eine deutsche Fachärztin für Psychiatrie und Psychoanalytikerin.
Sie entwickelte die „Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie“ (PITT).
In ihrem Buch „Imagination als heilsame Kraft“ schreibt sie:

> *„Wir haben alle jederzeit und überall ein Zaubermittel zur Verfügung: unsere Vorstellungskraft. Mit Hilfe dieser Vorstellungskraft ist es möglich, uns innere Welten des Trostes, der Hilfe und der Stärke zu erschaffen, unabhängig von der Freundlichkeit und Gewogenheit unserer Umgebung.“*[1]

Der Text der Imagination zum inneren sicheren Ort enthält viele Elemente, die dazu einladen, diesen Platz so zu gestalten, dass wir uns an ihm rundum wohl und sicher fühlen können. Mittlerweile nennt Luise Reddemann den „inneren sicheren Ort“ in der Neuauflage ihres Buches auch „innerer Ort der Geborgenheit“. Da ich den Eindruck habe, die Imagination ist unter dem Begriff „innerer sicherer Ort“ sehr verbreitet und bekannt, werde ich diese Bezeichnung hier in dieser Arbeit fortführen, jedoch die überarbeitete Anleitung mit den Aspekten der Geborgenheit im Anhang übernehmen. Da es Luise Reddemann nicht nur um den Sicherheitsaspekt sondern vor allem auch um das Gefühl der Geborgenheit geht, werden in der Imagination alle Sinne angesprochen.
Je detaillierter die Imagination und der innere sichere Ort in der Vorstellungskraft ausgestaltet werden, umso intensiver kann mit fortlaufender Übung auch das Erleben von Wohlbefinden und Geborgenheit auf körperlicher Ebene sein.
Orientieren wir uns an den Cycles of Power von Pamela Levin, wird durch diese Imagination sowohl die Kraft des „Seins“ gefördert und aktiviert als auch durch das bewusste Grenzen setzen, die Kraft des Denkens. Auch die Kraft der Erneuerung wird durch die Übernahme der Verantwortung, sich um seine Bedürfnisse zu kümmern, gestärkt.

2.1 Wichtige Aspekte bei der Durchführung von Imaginationen

Luise Reddemann setzt diese und viele weitere Imaginationen bei der Behandlung von traumatisierten Menschen unter anderem zur Stabilisierung ein. Der Text kann individuell abgewandelt und ergänzt werden. Wichtige Aspekte sind jedoch:

- Eine Übung zur Achtsamkeit als Vorbereitung vor der Imagination durchzuführen
- Zu vermitteln, dass die Klienten jederzeit die Kontrolle über das haben, was geschieht
- Ein Ausstieg aus der Imagination ist immer möglich
- Offene oder geschlossene Augen, Körperhaltung nach Wahl (*Sitzen, Liegen*)
- Zeit, Ruhe und einen sicheren Raum zur Verfügung stellen
- Langsam, ruhig und deutlich sprechen
- Pausen machen, damit inneren Bildern nachgegangen werden kann
- Eine möglichst konkrete Anleitung, alle Sinne gezielt miteinbeziehen
- Ankern (*z. B. über eine Körpergeste und diese auch durchführen lassen*)
- Hinweis, dass eine regelmäßige Übung nötig ist, um die Erfahrungen zu vertiefen

[1] Luise Reddemann Imagination als heilsame Kraft, S. 14, Pfeiffer bei Klett-Cotta 2001.

2.2 Ressourcen aktivierende Aspekte des sicheren Ortes

Luise Reddemann hebt bestimmte Aspekte in der Imagination bewusst hervor.
Nur der Klient kennt den Ort und kann ihn betreten, die Grenzen werden mehrmals auf ihre Sicherheit hin überprüft und können entsprechend verändert oder angepasst werden. Da die Imagination zur Stabilisierung bei komplexen Traumafolgen entwickelt wurde, findet sich im Originaltext auch der Hinweis, möglichst nur hilfreiche Wesen, Tiere oder Helfer zur Unterstützung an diesen Platz einzuladen, keine Menschen. Ich für meinen Teil befürworte dieses Vorgehen allgemein, da die Klienten dadurch ermutigt werden, an ihrem persönlichen sicheren Ort nur auf sich selbst zu achten und auch nur für sich selbst verantwortlich sind. Hilfreiche Wesen, die vielleicht eingeladen werden und sich in der Imagination zeigen, können wir ebenfalls als eine wichtige Ressource unserer Klientinnen und Klienten betrachten und nutzen.

Die Imagination fördert daher bewusst:

- Das Gefühl der Geborgenheit
- Das Körperliche Wohlbefinden und alles was guttut oder stärkt
- Ein Gefühl von Sicherheit und Stärke durch bewusstes und aktives Abgrenzen
- Die Erlaubnis, sich Unterstützung zu holen: Helfer bzw. hilfreiche Wesen

Diese Aspekte können in einem anschließenden kurzen Gespräch vor der eigentlichen Gestaltungsarbeit des sicheren Ortes noch vertieft werden.

3. Die dreidimensionale Gestaltung des sicheren Ortes

Ich habe die Erfahrung in der Arbeit mit meinen Klientinnen und Klienten gemacht, dass eine dreidimensionale Gestaltung des sicheren Ortes mit ganz unterschiedlichen Materialien die Wirkung der Imagination noch deutlich verstärken kann.
Wichtige Aspekte können durch die Haptik und die Räumlichkeit noch greifbarer und erfahrbarer herausgearbeitet werden.

Welche Materialen tun mir gut? (*weich, warm, bunt, hell, dunkel …*)
Die Begrenzungen werden räumlich (*Beschaffenheit, Stärke, Abstand, Raum*)
Braucht es vielleicht Helfer oder Wächter an den Grenzen, die mich unterstützen?

3.1 Ganz in der Kraft des Seins, des Tuns und des Denkens

Ich stelle für die dreidimensionale Gestaltung des sicheren Ortes ausreichend Zeit zur Verfügung. So können die Klientinnen und Klienten alle Materialien erforschen, experimentieren und ihre Sinne nähren. Wie fühlen sich die unterschiedlichen Werkstoffe an, was tut mir gut? Das eigentliche Auf- und Ausbauen des sicheren Ortes kann sich so über mehrere Stunden erstrecken. In dieser Zeit wird sowohl die Kraft des Seins, aber auch die Kraft des Tuns und des Denkens gestärkt. Wir können unseren Klientinnen und Klienten daher während der Gestaltung zusätzlich unterstützende Botschaften zur Verfügung stellen.

Unterstützende Botschaften für die Kraft des Seins:

- Du darfst dir Zeit lassen
- Du bist richtig so wie du bist
- Du darfst Bedürfnisse haben und zeigen
- Du darfst sein

Unterstützende Botschaften für die Kraft des Tuns:

- Du darfst ausprobieren und experimentieren
- Du darfst neugierig und intuitiv sein
- Du darfst forschen und deine Sinne nähren
- Du darfst die Initiative ergreifen
- Du kannst dir Unterstützung holen

Unterstützende Botschaften für die Kraft des Denkens:

- Du darfst dir über deine Bedürfnisse im Klaren sein
- Es ist in Ordnung, wenn du Grenzen ausprobierst und dehnst
- Es ist in Ordnung NEIN zu sagen

3.2 Die Materialien

Für die Gestaltung biete ich neben einer Grundplatte aus Holz in verschiedenen Größen auch eine Klebepistole und eine Vielzahl an ganz unterschiedlichen Materialien an:

- Naturmaterialien: Holz, Stäbe, Äste, Bast, Palmmatte, exotische Hülsen etc.
- Stoffe, Kunstfell, Filz, Bänder, Schnüre etc.
- Metall: Draht in verschiedenen Stärken
- Perlen, kleine Schmuck-Symbole aus Metall, Glitzer-Elemente etc.

Sicherer Ort:
Mit transparenter Schutzhülle, einem Zauberer als Beschützer sowie Ressourcen-Symbolen. Es wurden auch separate Schutzräume für besonders schutzbedürftige Anteile integriert.

Materialien

3.3 Vertiefende Aspekte

Da sich das Bauen des sicheren Ortes üblicherweise über mehrere Stunden erstreckt, können währenddessen auch noch Ressourcen aktiviert und unterschiedliche Aspekte zur Stärkung der Selbstwirksamkeit vertieft und herausgearbeitet werden:

- Wo fühle ich mich sicher?
- Was tut mir gut?
- Wo kann ich mich ausruhen?
- Was gibt mir Kraft?
- Was kann ich gut?
- Wo muss oder möchte ich mich in meinem Leben abgrenzen btw. „Nein sagen“?

3.4 Einen fürsorglichen Selbstanteil über Erlaubnisse aktivieren

Über Erlaubnisse und Ermutigungen, die zusammen mit den Klientinnen und Klienten erarbeitet werden, können bereits erste innere Dialoge angestoßen werden. Bedürftige Anteile werden gehört und gesehen. Fürsorgliche Selbstanteile können aktiviert und gestärkt werden. Das Erleben von Selbstwirksamkeit nimmt zu und erste Mitglieder des inneren Teams bzw. Persönlichkeitsanteile können bewusst werden.

3.5 Innere Konflikte wahrnehmen

Wenn wir unseren Klienten Erlaubnisse wie „Du darfst dich ausruhen“, „Du darfst Nein sagen“, „Du darfst Dinge tun, die dir guttun“ zur Verfügung stellen, können innere Konflikte und Verbote deutlich werden. Denn durch diese vielleicht ungewohnten Erlaubnisse können Widerstände, alte Muster und Glaubenssätze aktiviert werden. Hinweisgebende Sätze auf innere Konflikte beginnen häufig mit:

- Ich darf nicht …
- Ich kann nicht …
- Wenn ich …, dann …
- Ich muss …

Hinter diesen Glaubenssätzen verbergen sich häufig Skripte, die in unserer frühen Kindheit entstanden sind. Die Transaktionsanalyse nach Eric Berne spricht in diesem Zusammenhang von Ich-Zuständen. Dieses Konzept ist sehr hilfreich, um Ursprung und Dynamik innerer und äußerer Auseinandersetzungen zu verstehen. Ich persönlich stelle meinen Klientinnen und Klienten jedoch lieber das Modell und den Ansatz des inneren Teams vor, da ich es für intuitiver und leichter nachvollziehbar halte.

3.6 Braucht es innere oder äußere Sicherheit?

Werden innere Konflikte deutlich, stellt sich auch die zentrale Frage. Was braucht es für Schutz und wo vor? Ist die Bedrohung real im Außen oder vielleicht eher eine innere Dynamik, ein „Streit“ zwischen Mitgliedern des inneren Teams?
Denn wie können wir zur Ruhe kommen oder uns sicher und selbstsicher fühlen, wenn wir uns selbst nicht in Frieden lassen? Wir sind häufig Meister darin uns selbst zu kritisieren, uns abzuwerten oder uns zu beschimpfen. Wir verbieten uns Gefühle, lassen kein gutes Haar an uns und streben nach Perfektion.

Können wir einen solchen „inneren sicheren Ort“ der Geborgenheit dann überhaupt für uns finden? Sind die realen Konflikte im Hier & Jetzt wirklich das zentrale Thema? Oder sind sie vielleicht gefärbt und beeinflusst von unserer Lebensgeschichte und somit eher ein „innerer Kampf“, ja das eigene „Kopfkino“, welches wir uns bei vielen Themen aufgrund unserer Erfahrungen, Muster und Denk- und Handlungsmodellen selbst erschaffen.
Eine meiner Klientinnen baute aus diesem Grund an ihrem sicheren Ort einen „Abzug“ mit Kamin, der sicherstellen sollte, dass all diese negativen Gedanken und „Horrorszenarien“, die sich gegen die eigene Person richten, keinen Raum haben.
Ein schönes Beispiel für solche innere Konflikte ist auch das Thema „Nein sagen“.
Oft machen wir uns viele Sorgen und meist auch unnötige Gedanken, ob wir überhaupt „Nein sagen“ dürfen. Was passiert, wenn wir wirklich „Nein sagen“? Wie wird das Gegenüber das „Nein“ aufnehmen und sind wir dann nicht schlichtweg egoistisch?
Häufig steht auch hier der „innere Konflikt“ aufgrund unserer Lebensgeschichte mit unseren Erfahrungen und Mustern an erster Stelle und meist gibt es bei einem „freundlichen und klaren Nein“ gar keinen realen Konflikt im Außen. Es kann vielmehr eine Einladung an unser Gegenüber sein, bei uns ebenfalls „Nein sagen“ zu dürfen.

Der Konflikt „Nein zu sagen“ ist also zum großen Teil in uns und findet innerhalb unseres inneren Teams statt.

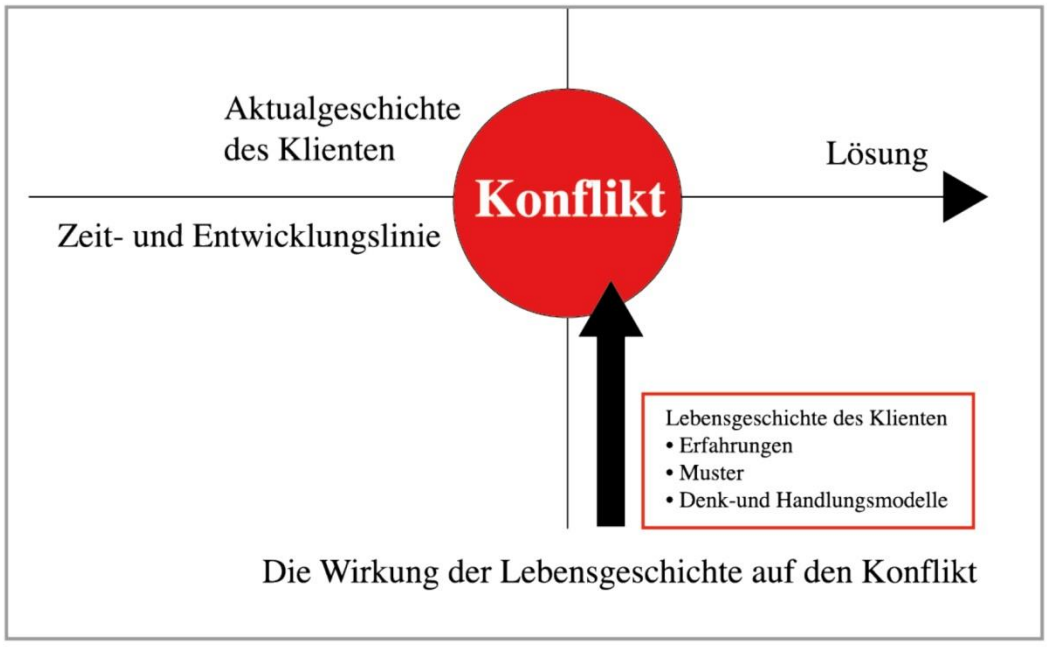

Abbildung: Aus Resilienz-Coaching, K. Lumma, B. Michels, D. Lumma, Windmühle-Verlag 2013, S. 47

IHP Manuskript ISSN 0721 7870

4. Das innere Team nach Friedemann Schulz von Thun

Bei dem Konzept des inneren Teams handelt es sich um eine Metapher für seelisches Erleben. Ziel dieses Modells ist es, Klienten dabei zu unterstützen, sich selbst besser zu verstehen und heilsam und konstruktiv mit sich umzugehen.
Friedemann Schulz von Thun schreibt dazu:

> *„Zwei Seelen, ach!*
> *Innere Pluralität ist allgegenwärtig.*
>
> *Wohl jeder kennt das Phänomen, dass unsere innere Reaktion auf einen Menschen, auf ein Ereignis, auf eine anstehende Entscheidung nicht einheitlich und klar ist, sondern gemischt, undeutlich, vielfältig, schwankend, hin- und hergerissen.“*[2]

Wirklich spürbar wird diese innere Pluralität häufig bei Fragen, Themen und Erlebnissen, die stärkere Gefühle in uns auslösen und zu Widersprüchlichkeit, einem Durcheinander von inneren Stimmen und somit zu ganz unterschiedlichen Impulsen führen können.
Es fällt uns dann schwer, zu einer Klärung zu finden, um entschlossen zu handeln.
Unsere “inneren Anteile“ arbeiten leider nicht immer konstruktiv als ein Team zusammen, sondern wirken manchmal eher wie ein „zerstrittener Haufen“. So geraten wir unter inneren und vielleicht auch äußeren Druck. Machen wir uns diese Ambivalenz nun bewusst und richten unsere Aufmerksamkeit gezielt darauf, können wir die unterschiedlichen Bedürfnisse und damit verbundenen Botschaften in uns wahrnehmen. Wir sind dann in der Lage, dieses „innere Durcheinander“ zu klären, indem wir den widerstreitenden Gefühlen oder Bedürfnissen jeweils einen Namen, ein Symbol oder auch eine Figur zuordnen. So lernen wir uns und unser inneres Team nach und nach kennen.

[2] Friedemann Schulz von Thun, Miteinander Reden 3, Rowohlt, 2006.

4.1 Die wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber

Wenn wir uns unserem Inneren Team zu wenden, gibt es vielleicht auch den einen oder anderen „Kandidaten“ in uns, der „ungeliebt“ ist, weil er unangenehme Gefühle trägt.
Mit solchen Teammitgliedern wollen wir meist lieber nichts zu tun haben oder wir würden sie am liebsten ignorieren oder gar „austreiben“ und „verbannen“. Alle Anteile bzw. Team-Mitglieder sind jedoch entstanden, um uns zu helfen. Sie haben im Grunde alle gute Absichten und wollen uns eigentlich unterstützen, wenn auch vielleicht manchmal auf eine etwas eigenartige Art und Weise.

Es ist mir daher ein großes Anliegen, meinen Klientinnen und Klienten zu vermitteln, dass alle Persönlichkeitsanteile des inneren Teams gleich wichtig und wertvoll sind.
Es geht daher darum, alle Selbstanteile in einer wertschätzenden Haltung zu erforschen.

- Voller Neugierde
- Mit echtem Interesse
- Achtsam & wertschätzend
- Mitfühlend & akzeptierend

Können wir diese Haltung uns selbst gegenüber einnehmen, sind konstruktive innere Dialoge und eine Heilung von alten Verletzungen möglich. Muster werden deutlich und können verändert und aufgelöst werden. „Ungeliebte Teammitglieder“, die eventuell „verbotene Gefühle“ tragen, können sich „wandeln“ oder bekommen neue Aufgaben und werden so integriert.

4.2 Mögliche Teammitglieder

Eine Matroschka-Puppe ist ein hilfreiches Symbol für unsere innere Pluralität. Der „innere Schweinehund“ ist uns wohl allen ein Begriff. Auch gibt es mittlerweile schöne Karikaturen von unterschiedlichen Selbstanteilen, anhand derer das Modell des inneren Teams auch mit Humor erklärt werden kann. Folgende Teammitglieder treten in der einen oder anderen Ausprägung häufig in Erscheinung.

- Beobachter (*Selbstreflexion*)
- Die innere Weisheit (*Intuition*)
- Die Stimme der Vernunft (*Ratio*)
- Innere Kritiker
- Antreiber oder perfektionistische Selbstanteile
- Angepasstes Kind-Ich
- Freies Kind-Ich
- Das rebellische Kind-Ich
- Abenteurer
- Manager & Macher
- Wächter & Beschützer
- Ängstliche Anteile
- Außenseiter oder Verbannte, „ungeliebte Anteile“
- … und viele mehr

4.3 Die Mitglieder des inneren Teams kennenlernen

Doch wie können wir unsere Klientinnen und Klienten dabei unterstützen, einen ersten Kontakt zu ihrem inneren Team herzustellen?

Oft bietet es sich an, anhand einer konkreten Situation oder bei einem spürbaren inneren Konflikt die Klienten dazu einzuladen, innezuhalten, in sich hinein zu hören oder sich auch ihre unterschiedlichen Rollen in ihrem Leben bewusst zu machen. Das heißt:

- Nach innen hören - wer meldet sich da?
- Was für unterschiedliche Bedürfnisse gibt es in mir?
- Die Botschaften notieren
- Die verschiedenen Gefühle wahrnehmen
- Jeweils einen Namen zuordnen
- Eine Figur oder ein Symbol finden

Die Klientinnen und Klienten können sich so auf Entdeckungsreise zu sich selbst begeben und ihrer Kreativität und Intuition vertrauen. Wen gibt es da alles in mir? Was haben die Selbstanteile vielleicht für Aufgaben, was teilen sie mit und welche Gefühle tragen sie? Gibt es einen Namen, ein Bild, eine Figur?

Da ich persönlich sehr gerne im Sandkasten mit konkreten Aufstellungen arbeite, stelle ich immer eine große Auswahl an Spiel- und Tierfiguren zur Verfügung. Aber auch neutrale Holzfiguren in verschiedenen Größen haben sich bewährt, da sie individuell gestaltet werden können. Für die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile, zu denen ein Kontakt hergestellt werden konnte, können so Figuren ausgewählt werden, mit denen dauerhaft weitergearbeitet werden kann.

4.4 Mögliche Teammitglieder kurz skizziert

Leider sprengt es den Rahmen dieser Arbeit im Einzelnen auf alle Kategorien der möglichen Teammitglieder mit ihren Aufgaben, Funktionen und der damit verbundenen inneren Dynamik einzugehen. Daher kann ich im Folgenden nur einige übergeordnete Gruppen, die ich für sehr wichtig halte, etwas näher skizzieren.

4.4.1 Der Beobachter

Wir alle sind dazu in der Lage, uns selbst zu beobachten und uns zu reflektieren.
Wir können uns ein Bild davon machen, wo wir uns befinden und wie wir gerade sitzen oder stehen, was wir gerade tun oder wie es uns geht. Auch die einleitende Übung zur Achtsamkeit, die üblicherweise vor Imaginationen durchgeführt wird, schult diese Fähigkeit. Dieser „Beobachter“ kann im Hinblick auf die Arbeit mit dem inneren Team gezielt genutzt oder etabliert werden. Denn indem wir unsere Klientinnen und Klienten dazu ermutigen, nach innen zu hören und sich die „inneren Dialoge“ bewusst zu machen und sie zu notieren, „zeigen“ sich die Teammitglieder.

4.4.2 Die innere Weisheit

Wir alle tragen sie in uns - die innere Weisheit, manch einer nennt sie Intuition, das Bauchgefühl, die innere Führung, oder die Stimme unseres Herzens. Sie hat viele Namen.
Die Rede ist von dem weisen Persönlichkeitsanteil in uns, der uns erfolgreich durch unser Leben leiten kann, besser als das unsere Ratio vielleicht je könnte. Zugang zu der inneren Weisheit zu finden und sie wahrzunehmen ist die eine Sache, ihr zu vertrauen und ihr zu folgen eine andere. Merkmale sind:

- Sie liefert keine großartigen Erklärungen oder Rechtfertigungen
- Sie ist vielleicht nicht immer logisch
- Sie macht keinen Druck

Ich habe für mich selbst und in der Arbeit mit meinen Klientinnen und Klienten die Erfahrung gemacht, dass Imaginationen auch hier ein sehr guter Weg sind, den Zugang zu unserer inneren Weisheit bewusst herzustellen. Über eine geführte Imagination kann ein „erstes Kennenlernen“ stattfinden, es ist aber auch möglich ganz konkreten Fragen zu stellen und mit etwas Übung bekommen wir sogar Antworten.

4.4.3 Die Stimme der Vernunft

Unser Verstand hat Angst vor dem Ungewissen. Der Kopf will „verstehen“.
Wir wünschen uns Sicherheit und Garantien. Vielleicht reagieren wir auf Neues,
Unbekanntes oder Unvorhersehbares mit angstvollen Gedanken. So kann sich das, was die innere Weisheit sagt, zwar einerseits klar, gut, stimmig und richtig anfühlen, gleichzeitig aber – sobald sich der Kopf einmischt – mit einem mehr oder weniger mulmigen Gefühl einhergehen.

4.4.4 Der innere Kritiker

Der innere Kritiker ist uns wohl allen recht vertraut und in fast jedem inneren Team spielt er eine zentrale Rolle. Es lohnt sich, ihn kennenzulernen. Daher möchte ich noch etwas mehr ins Detail gehen. Der innere Kritiker kann am ehesten dem kritischen Eltern-Ich zugeordnet werden.

Der innere Kritiker…

- Beurteilt und bewertet Gefühle, Verhalten und manchmal uns selbst
- Sagt, was wir tun und lassen sollen
- Kritisiert uns, weil wir eigenen oder fremden Erwartungen nicht entsprechen
- Zweifelt an uns und behauptet, wir könnten nie Erfolg haben
- Redet uns ein, wir sollten uns schämen, dafür, wie wir sind
- Vermittelt Schuldgefühle

Die Absicht des inneren Kritikers ist eigentlich positiv, das erscheint überraschend, aber wenn man ihn näher kennenlernt, versteht man seine Beweggründe.

Er versucht uns auf komische Art vor Schmerz und Verletzungen zu behüten:

> *„Wenn er Sie triezt und aburteilt, so glaubt Ihr innerer Kritiker, wird er Sie davor beschützen, verletzt zu werden. Wenn er Sie nur dazu bringen kann, auf eine bestimmte Art zu sein: Perfekt, erfolgreich, zurückhaltend, nett, schlank, offen auf andere zugehend, intellektuel etc. - dann werden Sie nicht beschämt oder abgelehnt. Und vielleicht bekommen Sie sogar Zustimmung von den Menschen, die Ihnen wichtig sind. Der innere Kritiker versucht Sie in die Gesellschaft zu integrieren, indem er Ihnen Regeln vorgibt und Sie dann rügt, sollten Sie sie nicht befolgen. Auch wenn seine Angriffe Sie im Prinzip hemmen und Ihnen Schmerzen bereiten, tut Ihr innerer Kritiker, was er für am besten für Sie hält.“*[3]

Seine Ziele können also unter anderem sein:

- Schutz vor Verurteilung und Ablehnung
- Für Anerkennung und Aufmerksamkeit sorgen
- Schaden zu vermeiden
- Schutz vor Angriffen

Viele Innere-Kritiker-Anteile glauben, sie müssten stark sein und uns Angst einflößen, um ihre Ziele zu erreichen. Sie fürchten sich davor, was passiert, wenn sie ihren Job nicht machen. Dabei sind viele innere Kritiker eigentlich kindliche Anteile, die die Last auf sich nahmen, uns zu beschützen, als wir klein waren.

Es geht daher darum, die Motivation und den Ursprung unseres inneren Kritikers zu verstehen, mit ihm in Dialog zu treten und ihn zu „erlösen“.

[3] J. Earley & B.Weiss, Befreiung vom inneren Kritiker, S. 26, Junfermann Verlag, 2013.

4.4.5 Antreiber

Der innere Kritiker arbeitet gerne mit den fünf Antreibern zusammen:

- Sei perfekt!
- Sei stark!
- Mach es allen recht!
- Streng Dich an!
- Mach schnell!

4.4.6 Angepasste, freie und rebellische Kindanteile

Das angepasste Kind-Ich:

Oft gibt es ein „angepasstes Kind“, ein „kritisiertes Kind“ oder ein „verletztes Kind“ im Inneren Team, das auf die Schuldzuweisungen des inneren Kritikers reagiert und entsprechend mit den dazugehörigen Gefühlen agiert. Gehorsam, ängstlich, unsicher, voller Scham oder perfektionistisch. Vielleicht verbietet es sich manche Gefühle und sagt so gut wie nie „Nein“.

Das freie Kind-Ich:

Es ist sehr hilfreich und wichtig, sich auch auf die Suche nach Anteilen zu machen, die wir dem freien Kind-Ich zuordnen können. Diese Persönlichkeitsanteile sind oft:

- Frei, lebendig und voller Energie
- Kreativ und voller Fantasie
- Lustvoll an eigenen Bedürfnissen orientiert
- Neugierig, furchtlos, interessiert und kontaktfreudig

Das rebellische Kind-Ich:

Welche Selbstanteile sind vielleicht in dem inneren Team auch rebellisch, unangepasst, wild, kraftvoll …?
Das rebellische Kind kann sich von den Wünschen und Erwartungen anderer abgrenzen, überschreitet vielleicht auch die eine oder andere Grenze. Es kann ein starker Anteil sein, der mit viel Energie Wünsche und Ideen verwirklichen kann. Das kann die Autonomie und die eigene Identität stärken. In der negativen Ausprägung jedoch, kann dieser Persönlichkeitsanteil zum Beispiel aus übermäßigem Trotz heraus Unterstützung ablehnen oder gar negative Konsequenzen aufgrund des Verhaltens in Kauf nehmen.

4.4.7 Fürsorgliche Mitglieder des inneren Teams

Fürsorgliche Selbstanteile sind liebevoll zugewandt, hilfsbereit und einfühlsam.
Häufig kümmern sich diese Teammitglieder sehr achtsam um andere. Diese Fähigkeiten können jedoch auch für sich selbst innerhalb des Inneren Teams aktiviert werden, im Sinn des fürsorglichen Eltern-Ichs.

4.4.8 Wächter

Wächter oder Beschützer verhindern, dass bestimmte Dinge gesagt oder getan werden.
Sie unterdrücken unter Umständen auch andere Teammitglieder, da sie häufig recht dominant sind. Sie schützen möglicherweise innere, verletzte oder sensible Anteile oder verbannte Außenseiter, die wir nicht zeigen wollen oder „dürfen“. Hier verbergen sich zuweilen Verletzungen, Scham und Bedürfnisse von kindlichen Anteilen.

4.4.9 Außenseiter & Verbannte

Die sogenannten „inneren Außenseiter“ können z. B. ungeliebte Eigenschaften oder aus unserer Sicht moralisch verwerfliche Werte verkörpern, die wir lieber unterdrücken und verbannen. Auch Gefühle, die wir gerne vermeiden oder uns verbieten, können sich in „verbannten Teammitgliedern“ zeigen. Dennoch wirken und agieren diese „ungeliebten Mitglieder“ des inneren Teams im Untergrund.

4.4.10 Wütende Anteile

Häufig treffen wir auch auf wütende Anteile, die ihre Wut nicht selten gegen das eigene Selbst oder andere Teammitglieder richten. Diese können sehr stark und kraftvoll sein, wenn sie verstehen, dass die Aggression gegen die eigene Person nicht hilfreich ist und sie eine neue Aufgabe bekommen. Es ist daher wichtig, die Wut differenziert zu betrachten. Sie ist eine starke Antriebskraft und kann so zu einem Impulsgeber für Neuerungen werden.

4.4.11 Individuelle Mitglieder des inneren Teams

Dem inneren Erleben sind keine Grenzen gesetzt, es ist wichtig, dass wir unseren Klientinnen und Klienten erlauben, alle ihre Teammitglieder in ihrem Tempo und auf ihre eigene Art und Weise kennenzulernen und zu benennen.

4.4.12 Mitglieder, die etabliert werden können: Helfer und Co.

Es kann sehr hilfreich und stärkend sein, sich gemeinsam mit der Klientin oder dem Klienten auf die Suche nach Vorbildern oder Helfern zu machen, die als beratende Mitglieder im Team mit ihren Eigenschaften und Fähigkeiten etabliert werden können.

5. Das innere Team als Modell und Methode

Und nun konkret, bei welchen Frage- oder Problemstellungen ist es hilfreich, mit dem Konzept des inneren Teams zu arbeiten? Da ich leidenschaftlich gerne mit dieser Methode arbeite, würde ich sagen, es gibt sehr viele Bereiche, sofern die Klientin oder der Klient einen Zugang zu diesem Ansatz findet. Dieser Ansatz stärkt in meinen Augen in hohem Maß die Kraft des Seins, die Kraft des Denkens, die Kraft der Geschicklichkeit, der Identität und die Kraft der Erneuerung.

- Die Klientinnen und Klienten lernen sich selbst besser kennen
- Es ist eine spielerische, aber sehr eindrückliche Methode zur Selbstklärung
- Führt zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit:
  Von einem „zerstrittenen Haufen“ zu einem „inneren Team“
- Hilft ungeliebte Selbstanteile kennenzulernen und sich mit ihnen auszusöhnen
- Kann helfen, alte Muster aufzulösen
- Kann die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen stärken
- Macht Ressourcen bewusst und aktiviert sie
- Hilft bei der Vorbereitung auf herausfordernde Aufgaben

6. Team-Aufstellungen

Sind erst einmal Figuren für das innere Team gewählt, können gezielt Fragen oder auch Problemstellungen aufgestellt werden. Ich stelle dazu meist einen Sandkasten in den Maßen 70 x 100 cm zur Verfügung sowie viele unterschiedliche Spiel- oder Tierfiguren, Symbole, Bauklötze etc. Ich erlebe es als hilfreich die Klienten zu ermutigen, spontan und intuitiv aufzustellen. Im Anschluss lasse ich mir die Szene erklären und stelle ressourcenorientierte Frage zum Verständnis und zur weiteren Klärung.

Hilfreiche und wichtige Fragen können sein:

- Was haben die einzelnen Teammitglieder zu sagen?
- Wie stehen die Teammitglieder zueinander?
- Welche Fähigkeit haben sie?
- Welches Mitglied wünscht oder braucht für sich vielleicht Schutz?
- Wie geht es ihnen und wie fühlen sie sich an dieser Stelle?
- Welche Bedürfnisse haben sie, was wünschen sie sich?
- Was für eine Aufgabe haben sie?
- Arbeiten sie miteinander oder gegeneinander?
- Wünscht sich vielleicht ein Teammitglied ein anderes zur Unterstützung an die Seite?
- Wie könnte eine gute Lösung aussehen?

Wichtig dabei ist auch erneut zu vermitteln, dass alle Teammitglieder gleich wichtig und wertvoll sind und eigentlich nur das Beste für das Selbst wollen.

6.1 Vom Verstehen des Konfliktes zur Lösung

Nachdem ein Verständnis und ein klareres Bild für die Situation oder den inneren Konflikt entstanden ist und alle Teammitglieder ausreichend gehört und in ihren vielleicht widerstreitenden Bedürfnissen gesehen wurden, kann aktiv nach einer Lösung gesucht werden. Oft reichen schon kleine Impulse, die Figuren neu anzuordnen oder unterstützende Erlaubnisse und ermutigende Botschaften zu finden. Immer mit dem Fokus auf die Aktivierung der eigenen Ressourcen und der Selbstwirksamkeit der Klientinnen und Klienten. Auch kann es sehr hilfreich sein, kindliche, unsichere oder ängstliche Anteile gedanklich und in der Aufstellung an den sicheren Ort zu bringen. Starke Persönlichkeitsanteile hingegen können sich zusammenschließen und ihre Kompetenzen gemeinsam und gezielt einbringen.

7. Ein Beispiel aus der Praxis: Das Ressourcen-Team

Zum Schluss möchte ich noch ein Beispiel aus der Praxis aufzeigen. Je vertrauter das eigene innere Team den Klienten mit der Zeit ist, umso selbstverständlicher und spielerischer wird die eigenständige Lösung eines inneren Konflikts oder auch die Vorbereitung auf eine bestimmte Situation.

So wünscht sich eine junge Frau, die ich begleiten darf, mehr Spaß, Leichtigkeit und Freiheit in ihrem Leben. Sie stellt schließlich ganz eigenständig ein Ressourcen-Team für diese Wünsche auf. Allen voran geht das „spielerische Kind“, begleitet von einem Clown, der seinen Humor und seine Witzigkeit mehr leben möchte. An seiner Seite ein Forscher, abenteuerlustig und neugierig auf neue Dinge. Ein kleiner Dino, der früher darum betteln musste, gesehen zu werden, kann nun klar sein Bedürfnis nach Gemeinschaft formulieren.
„Die Langeweile“ macht Zugeständnisse zur „Einfachheit“ und ein wütender Anteil konzentriert sich nun mit seiner Energie auf die Lust etwas zu beginnen. Die innere Weisheit ist natürlich auch mit dabei und führt das Team im Hintergrund.

Solche Momente berühren und erfreuen mich in der Begleitung von Klientinnen und Klienten sehr. Denn ich darf immer wieder aufs Neue erleben, wie viel Kraft und Potenzial sich auf spielerische und kreative Art und Weise entfalten kann, wenn ein „zerstrittener innerer Haufen“, wie es Friedemann Schulz von Thun ja gerne nennt, zu einem inneren Team zusammenwächst, das geleitet von einem starken Selbst mit der Zeit auch immer mehr zu innerem Frieden, Ruhe und Geborgenheit finden kann.

Literaturverzeichnis

Earley, Jay, Weiss, Bonnie (*2013*):
Befreiung vom inneren Kritiker
Junfermann Verlag, Paderborn.

Kumbier, Dagmar (*2021*):
Das Innere Team in der Psychotherapie
Klett-Cotta, Stuttgart.

Lumma, Klaus, Michels, Brigitte, Lumma, Dagmar (*2009*):
Quellen der Gestaltungskraft
Windmühle, Hamburg.

Lumma, Klaus, Michels, Brigitte, Lumma, Dagmar (*2013*):
Resilienz-Coaching Führungskräfte Handbuch
Windmühle, Hamburg.

Moskaliuk, Johannes
ich-raum.de

Reddemann, Luise (*2001*):
Imagination als heilsame Kraft
Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart.

Reddemann, Luise (*2022*):
Imagination als heilsame Kraft
Klett-Cotta, Stuttgart.

Reddemann, Luise, Stasing, Jana (*2013*):
Imagination
Psychotherapie-Verlag, Tübingen.

Schulz von Thun, Friedemann (*2006*):
Miteinander Reden 3
Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.

Schulz von Thun, Friedemann, Stegmann, Wibke (*2019*):
Das innere Team in Aktion, Rowohlt.

Anhang

Originaltext: “Der Sichere Innere Ort“ von Luise Reddemann

„Ich lade Sie ein sich an einen oder mehrere Momente zu erinnern, wo Sie sich geborgen gefühlt haben. Wenn es einen solchen Moment in Ihrer Erinnerung noch nie gab, bitte ich Sie, sich vorzustellen, wie Geborgenheit wäre, wenn Sie sie erleben würden. Sie können sich dabei von Bildern mit Menschen- oder Tiermüttern mit ihren Babys anregen lassen. Spüren Sie bitte so genau wie möglich, wie es für Sie ist, sich geborgen zu fühlen…

Von dieser Erfahrung ausgehend, lade ich Sie jetzt ein, sich einen Ort vorzustellen, an dem alle Qualitäten, die Sie mit Geborgenheit in Verbindung bringen, gegeben sind. Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muss es aber durchaus nicht. Er kann auch außerhalb der Erde sein ... Lassen Sie Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen. Und geben Sie diesem Ort eine Begrenzung Ihrer Wahl, die so beschaffen ist, dass nur Sie bestimmen können, welche Lebewesen an diesem Ort, Ihrem Ort, sein sollen, sein dürfen. Sie können natürlich schon jetzt Lebewesen, die Sie gerne an diesem Ort haben wollen, einladen. Wenn möglich, rate ich Ihnen, keine Menschen einzuladen, aber vielleicht liebevolle Begleiter oder Helfer, Wesen, die Ihnen Unterstützung und Liebe geben.

Prüfen Sie, ob Sie sich dort mit allen Ihren Sinnen wohlfühlen. Prüfen Sie zuerst, ob das, was Ihre Augen wahrnehmen, angenehm ist für die Augen. Wenn es noch etwas geben sollte, was Ihnen nicht gefällt, dann verändern Sie es ... Nun überprüfen Sie bitte, ob das, was Sie hören, für Ihre Ohren angenehm ist ... Wenn nicht, verändern Sie es bitte so, dass alles, was Ihre Ohren wahrnehmen, angenehm ist ... Ist die Temperatur angenehm? ... Wenn nicht, so können Sie sie jetzt verändern ...

Kann Ihr Körper sich so bewegen, dass Sie sich damit ganz wohl fühlen, und können Sie jede Haltung einnehmen, in der Sie sich wohl fühlen? ... Wenn noch etwas fehlt, verändern Sie alles so, bis es ganz stimmig für Sie ist ... Sind die Gerüche, die Sie wahrnehmen, angenehm? ... Auch sie können Sie verändern, sodass Sie sich ganz wohl damit fühlen ... Wenn Sie nun spüren können, dass Sie sich ganz und gar wohl fühlen an Ihrem inneren Ort, dann können Sie mit sich eine Körpergeste vereinbaren. Und diese kleine Geste können Sie in Zukunft ausführen und Sie wird Ihnen helfen, dass Sie diesen Ort ganz rasch wieder in der Vorstellung haben. Und wenn Sie das möchten, können Sie diese Geste jetzt ausführen ...

Um die Übung zu beenden, können Sie wieder Ihre Körpergrenzen wahrnehmen und den Kontakt des Körpers mit dem Boden achtsam registrieren.

Danach kommen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum.[4] *“*

[4] Luise Reddemann Imagination als heilsame Kraft, S. 57-58, Pfeiffer bei Klett-Cotta 2022.

Impressionen aus der Praxis

 IHP Manuskript ISSN 0721 7870

Zusammenfassung

Die dreidimensionale Gestaltung des sicheren Ortes nach der Imagination von Luise Reddemann sowie die Arbeit mit dem inneren Team laden Klientinnen und Klienten dazu ein, sich ihren „inneren Dialogen“ gegenüber zu öffnen. Häufig geht es nicht nur um die „Sicherheit im Außen“, sondern vielmehr um den „inneren Frieden“.
Denn, wie können wir zur Ruhe kommen, wenn es einen „zerstrittenen Haufen“ statt Teamwork in uns gibt? Über die Arbeit mit dem inneren Team können sich unsere Klientinnen und Klienten selbst mit einem Augenzwinkern begegnen und ihr ganz persönliches „Innenleben“ und ihr volles Potenzial mit spielerischer Freude und vielleicht auch einer kleinen Portion Humor entfalten.

Biografische Notiz

Name:	Brit Mehler
Wohnort:	Erlangen
Berufsbezeichnung:	Grafikerin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Fachrichtung:	Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor:	Ursula Beck, Ulrike Winter
LehrTrainer:	Ulrike Winter, Astrid-Brehmer-Kreis, Andrea Hauf, Irene Treutlein