

DIE BIG SIX

der Persönlichkeitsteile

In der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen – dem inneren Team - gibt es besonders wichtige Anteile, die immer wieder auftauchen, auch in der Literatur. Aus meiner Praxis als Psychotherapeutin, aber auch als Coach, kann ich dies bestätigen.

Im Coaching begegnen mir immer wieder innere Kritiker, innere Antreiber – oder wie diese „Motivatoren“ auch heißen mögen. Es sind „Shape Shifter“, die ihre Gestalt wandeln, mal strenger, weniger streng oder sogar stark blockierend oder auch vernichtend sind.

Und in der Psychotherapie, besonders in der Arbeit mit traumatischen Beziehungserinnerungen, finden sich häufig Täterintrojekte: da gibt es die strengen Eltern, die als rigides Über-Ich jeden vitalen Impuls eindämmen und abfällig bewerten. Oder andere, destruktiv wirkende „Ego States“, die sogar zu selbstschädigendem Verhalten führen wie Ritzen, Drogen- und Alkoholkonsum, exzessivem Essen und Dergleichen. Diese arbeiten als innere „Beschützer“ eng mit dem Täterintrojekt zusammen, in dem sie dem Menschen helfen, den Schmerz zu betäuben, der durch die vernichtenden Botschaften des Täterintrojektes („du bist eine Schlampe“, denkt z.B. eine Patientin von mir) beim Menschen entsteht.

Beide können nur wirksam sein bzw. treten auf den Plan, wenn ein Persönlichkeitsteil immer wieder regrediert oder sogar dauerhaft regrediert bleibt, wenn bestimmte Themen getriggert werden: das innere Kind. Da der innere Kritiker sich in der Regel auditiv äußert („du warst auch schon mal besser“, „das Bessere ist der Feind des Guten“, „stell dich nicht so an“ etc.), ist eine schnelle Intervention, den Coachee / Patienten aufzufordern, seinen Finger in die Richtung auszustrecken, aus der dieser Satz kommt. In der Regel kommt er von schräg oben.

Diese Perspektive allein führt oft schon zur Erkenntnis: „Da war ich wohl Kind“, kam z.B. ganz spontan von einer Patientin, die selber verblüfft war über ihre intuitive Wahrnehmung. Wir wurden dann auch schnell fündig, aus welcher Zeit dieser Belief kam, hatten also das innere Kind und den inneren Kritiker (ihren Vater) „enttarnt“. Jetzt mussten wir nur noch ergänzen, welche destruktiven Verhaltensweisen sie entwickelt hatte, um diese innere Stimme zu übertönen (was nicht gelang) bzw. zu eruieren, wofür der darauf entwickelte Perfektionismus heute noch wichtig sein könnte. „Zu nichts“, meinte sie dann nach einigem Überlegen. Ihr Vater wäre sicher nie zufrieden zu stellen, und davon habe sie nun genug. Sie wolle jetzt ihre eigenen Maßstäbe entwickeln – was noch ein ganzes Stück Arbeit bedeutete.

Zu diesem Trio – innerer Kritiker / Antreiber / Täterintrojekt, innerer Beschützer, inneres Kind / inneres Opfer – gesellen sich noch drei andere wichtige Persönlichkeitsanteile, die allerdings oft erst erarbeitet werden müssen: der innere Beobachter (hilft zur Distanzierung und beim Perspektivwechsel) der innere Schatzmeister (findet Ressourcen) und – ganz wichtig! – der Platzanweiser, der den Teilen seinen Platz in der „inneren Firma“ zuweist.

Zum besseren Verständnis hier jetzt die einzelnen Anteile und ihre Funktionen.

Ein sehr wichtiger Persönlichkeitsanteil, von dem oft die unbewältigten, manchmal unbewussten Konflikte ausgehen, ist das **Innere Kind, manchmal das innere Opfer**. Es wird meist assoziiert mit dem ängstlichen oder traurigen inneren Kind; dem inneren Kind, dessen

innigste Sehnsüchte bis heute unerfüllt geblieben sind, das Angst hat zu versagen, traurig ist und sich als ungenügend empfindet; manchmal auch assoziiert mit dem rebellischen inneren Kind, das gegen Autoritäten revoltiert und sich Regeln und Normen widersetzt; sehr selten mit dem freien inneren Kind, das spontan, kreativ und unbefangen seine Welt erobert.

Vergessen wird häufig die „dunkle Seite des inneren Kindes“, wie Stephen Wolinsky es treffend bezeichnet. Die ist der Teil des inneren Kindes, der den Erwachsenen in uns lahmlegt, wie dies bei Dissoziationen, Problemtrancen, Spaltung, Idealisierung, Vermeidungsverhalten etc. geschieht – also den im weitesten Sinne so genannten Abwehrmechanismen. Je mehr Pathologie, umso drastischer sind die Abwehrmechanismen. Diesen Persönlichkeitsanteil nenne ich **Inneren Beschützer / Protektor**. Er sorgt in den entscheidenden Situationen dafür, dass das schutzlose innere Kind nicht zu viel Schmerz ertragen muss, und dann z.B. mit Dissoziationen dafür sorgt, dass Schmerzunempfindlichkeit hergestellt wird. In der Arbeit mit traumatisierten Patienten finden sich diese Phänomene häufig. So habe ich (als Traumatherapeutin) immer wieder Patienten, die auf unterschiedliche Weise dissoziieren, also „Absenzen“ haben, „weg“ sind (auch in der Sitzung) oder mitunter sogar eine dissoziative Identitätsstörung (ehemals multiple Persönlichkeitsstörung) entwickelt haben. Das hatte ich in meiner psychotherapeutischen Praxis in drastischer Form bislang nur einmal und vor ca. 20 Jahren: Der funktionierende Teil der Patientin hatte mit mir den Behandlungsvertrag abgeschlossen, woran sich dann andere Teile später nicht mehr erinnern konnten und ich auf der Rechnung sitzen blieb (kann mir heute als kassenzugelassene Psychotherapeutin nicht mehr passieren ;)).

Beide – das innere Kind und der innere Beschützer - sind aber ohne einen wichtigen dritten Persönlichkeitsanteil nicht zu denken: den **Inneren Kritiker** oder sogar mitunter dem **Täterintrojekt**, der dann das innere Kind zum inneren Opfer macht. Sie Beide stehen mit im Zentrum des problematischen Geschehens.

Wenn dieses Trio in seinem Zusammenspiel „steht“ (ich arbeite dazu gerne mit Stühlen) und begriffen wurde, können die drei anderen der Big Six auf der Spielfläche erscheinen.

Einen ersten Schritt in Richtung Ausweg und Lösung bietet der **Innere Beobachter**. Er ist der Teil, der über das Wahrnehmen, Beobachten und Bewusstmachen das Muster erkennen hilft, das dem inneren Kritiker immer wieder Macht über das innere Kind gibt und so den Erwachsenen vergessen lässt, dass heute eine andere Zeit ist und er längst Ressourcen erworben hat, die ihm in brenzligen Situationen oder Ankererinnerungen helfen. So sagte die oben erwähnte Patientin, als sie auf dem Beobachterstuhl saß: „Was für ‚ne Scheiße!“ Auf meine Frage, ob sie das denn ändern und „aus der Nummer raus wolle“, sagte sie zwar ja, aber auch „wie denn?“

Dazu wurde eine kleine Schleife über den Nutzen des inneren Zusammenspiels von innerem Kritiker, Kind und Beschützer notwendig. Es gibt ja immer doch Etwas zu verlieren, wenn man wichtige Änderungen in einem Leben vornimmt. So ändern sich z.B. häufig Beziehungen zu anderen Menschen, die auch von der Regression profitieren. Und diese sind meist gar nicht erfreut, wenn „Mausi“ dann „zickiger“ wird und sich an ihre heutigen Fähigkeiten, z.B. nein zu sagen, erinnert. Bei Frauen – so stelle ich es immer wieder fest – ein ganz häufiges Thema.

Wenn dann der Gewinn einer Änderung größer erscheint als der Verlust, kann ein weiterer wichtiger Persönlichkeitsanteil eingeführt werden: Der **Innere Schatzmeister**. Er ist derjenige Persönlichkeitsanteil, der in seinem Portfolio viele bereits erworbene Ressourcen und Lösungsideen hat oder helfen kann, die Ressourcen, die noch fehlen, zu erwerben.

Last but not least: der **Platzanweiser**. Diesen Begriff habe ich von Gunther Schmidt übernommen und finde ihn ausgesprochen hilfreich. Er ist es, der letztlich die Regie übernimmt und allen Teilen seinen Platz im inneren System zuweist. Anfangs ist es meist nicht leicht, zu wissen, wo welcher Teil in einem gut funktionierenden System am richtigen Ort ist. Jeder Teil ist wichtig, und auch die zunächst destruktiv wirkenden oder sogar handelnden Teammitglieder waren ja mal nützlich und haben wichtige, manchmal lebenserhaltende Funktionen (z.B. zu dissoziieren in lebensbedrohlichen oder Gefahrensituationen) übernommen. Sie benötigen ein „Update“ oder eine „Umschulung“, sind aber nicht aus dem System zu eliminieren (was zu gerne gewollt wird) und müssen integriert werden. So kann z.B. die große Angst zunächst ganz hinten einen Platz bekommen, weil andere Teile – Handlungsoptionen – mehr im Fokus sein sollen / wollen. Gelingt es dann, die „Alarmanlage der Angst“ so zu justieren, dass sie hilfreich ist und z.B. aufmerksamer macht, kann der Platzanweiser ihr wieder weiter vorne im Raum einen Platz geben, denn Angst ist oft ein guter Ratgeber.

Ich kann wirklich empfehlen, mit den Big Six öfter mal zu arbeiten. Erstens bringt es in der Regel wichtige Erkenntnisse, zweitens helfen visuell-kinästhetische Erfahrungen, das Thema auch anders wahrzunehmen und allein dadurch schon wichtige Erkenntnisse zu erzielen, und drittens macht es großen Spaß!

Außerdem empfehle ich, den Prozess fließen zu lassen. Bei manchen Coachees oder Patienten laufen die Prozesse schneller (auch je nachdem, wie diese gewohnt sind, zu mentalisieren), andere dagegen benötigen viel Zeit und müssen mehrere Durchgänge erproben, bevor sie wirkliche Erkenntnisse haben, die auch emotional verankert sind. Und das benötigt dann auch Geduld und gute Beobachtungsgabe sowie Intuition beim Psychotherapeuten / Coach.

STUHLARBEIT ZU DEN BIG SIX

1. Schritt

Wähle ein Thema, wo dein *inneres Kind* aktiv ist. Erfasse die zentralen Gefühle, wichtigsten Gedanken und Verhaltensweisen.

Auf welchen *inneren Kritiker*, *inneren Antreiber* oder sogar welches *Täterintrojekt* hat es reagiert?

Auf welche Weise schützt der *innere Protektor* das innere Kind?

Was stellt der *innere Beobachter* fest?

Welche Ressourcen kann der *innere Schatzmeister* anbieten?

Und wo ist der *Platzanweiser* positioniert, damit er seinen Job gut machen kann?

In der Arbeit mit den Big Six hilft die Arbeit mit Stühlen, die unterschiedlichen Positionen zu klären und den inneren Dialog mit den verschiedenen Persönlichkeitsteilen in Gang zu bringen.

Beginne mit dem inneren Kind oder dem inneren Kritiker und ergänze die anderen Positionen. Bleib dabei flexibel in der Interaktion.

Nimm zwischendurch immer wieder die Metaposition ein und lass die erlebte Interaktion auf dich wirken.

Welche Veränderungen ergeben sich durch diesen Prozess?

Was war neu, was ist deutlicher geworden? Notiere direkt am Ende des Prozesses deine Gedanken dazu, damit sie dir später zur Problemlösung zur Verfügung stehen.

Benutze die zur Verfügung gestellten Ressourcen, die der *innere Schatzmeister* angeboten hat. Welche anderen Persönlichkeitsteile könnten z.B. mit einbezogen werden, um den inneren Kritiker zu entmachten?

Und führe immer wieder den Dialog mit dem *Platzanweiser* und dem *inneren Beobachter*, damit alle Teile so positioniert sind, dass sie zusammenarbeiten und sich nicht stören bei der Bewältigung der anstehenden Themen.

Aktiviere deine Intuition bei der Problemlösung und arbeite prozessorientiert in Richtung Lösung. Nimm dabei auch immer wieder die Metaposition ein, um den Prozess aus einer anderen Perspektive zu reflektieren. Hilfreich kann es auch sein, die jeweiligen Antworten auf Flipcharts zu notieren.

Das Bild ist aus meinem Praxisraum: gelber Stuhl: innerer Beschützer, weißer Stuhl daneben: inneres Kind, weißer Stuhl dahinter: innerer Kritiker, roter Stuhl: innerer Beobachter, grüner Stuhl: innerer Schatzmeister. Der schwarze Stuhl war hier der Platzanweiser.



Beispielfragen

1. FRAGEN ZUM INNEREN KIND

Was lässt dich regredieren und deine Kompetenzen vergessen?

Was bringt dich in Problemtrancen?

Was lässt dich in die Vergangenheit und aus der Gegenwart fallen?

Finde Triggersituationen dazu.

2. FRAGEN ZUM INNEREN KRITIKER / TÄTERINTROJEKT

Was ruft den inneren Kritiker auf den Plan?

Welchen Namen hat er für dich: innerer Antreiber, Zensor, Richter usw.?

Welche Botschaften hat er für das innere Kind in dir?

Ordne diese den gefundenen Triggersituationen zu.

3. FRAGEN ZUM INNEREN BESCHÜTZER

In welchen Situationen erscheint er?

Welche Symptome produziert er? Welchen Sinn macht es?

Wie schützt er das innere Kind?

Was bedeutet die Arbeit des inneren Beschützers für den Erwachsenen in dir?

Ordne dies ebenfalls den gefundenen Triggersituationen zu.

4. FRAGEN ZUM INNEREN BEOBACHTER

Woran merkst du, dass er da ist?

Wie macht er seinen Job?

Was hilft dir, ihn geschehen zu lassen?

Was macht er mit deinen Beobachtungen – kann er die erstmal stehen lassen oder arbeitet er mit dem inneren Kritiker zusammen?

Wenn ja, bitte den inneren Kritiker, den Beobachter seinen Job machen zu lassen!

In welchen Situationen ist der innere Beobachter richtig gut in Form?

Da der innere Beobachter eine Metakompetenz ist, notiere einfach alles, was dir zu inneren Beobachter und dessen Aktivitäten einfällt

5. FRAGEN ZUM INNEREN SCHATZMEISTER

Welche Ressourcen hat er in seinem Portfolio?

Welche davon würde er dir in der aktuellen Situation zur Problemlösung anbieten?

Welche Ressourcen fehlen aus seiner Sicht noch? Und wie könnte man sie bekommen?

6. FRAGEN ZUM INNEREM PLATZANWEISER

Wo sitzt welcher Anteil am besten in Bezug auf das zu bewältigende Thema?

Wert ist gerade hilfreich und wichtig und muss von daher vorne sitzen?

Wer sitzt derzeit eher hinten oder an der Seite?

Da der innere Schatzmeister seine Angebote für jede Situation parat hat, notiere einfach alles, was dir in der aktuellen Situation helfen könnte, wieder in deine erwachsene Gegenwart zu kommen. Und lassen den inneren Beobachter mit dem inneren Platzanweiser zusammen arbeiten, damit die gesamte Firma „Gewinne“ abwirft und keine „roten Zahlen“ schreiben muss.

Birgit Bader 11.11.2018