

iSys-Arbeitspapier Nr. 2

Der Vordere und der Hintere Raum der Psyche

Die systemische Erforschung Deiner Inneren Personen
Teil 2





Inhaltsverzeichnis

Der Vordere und der Hintere Raum der Psyche Die systemische Erforschung Deiner Inneren Personen Teil 2.....	3
Übung 1: Den Vorderen Raum aktivieren	4
Die Vordere Person und das Kind betrachten.....	4
Zur Vorderen Person werden.....	5
Erkenntnisse über meine Vordere Person notieren	6
Die Mitglieder des Empfangskomitees aktivieren	6
Zum zweiten Team-Mitglied werden.....	7
Erkenntnisse über Dein zweites Team-Mitglied notieren	8
Übung 2: Die Inneren Personen im „Hinteren Raum“ finden	9
Schritt 1: Nimm Dich selbst wahr.....	11
Schritt 2: Nimm den Menschen vor Dir wahr	11
Schritt 3: Nimm die Welt wahr.....	12
Schritt 4: die Beziehung zwischen der Hinteren und der Vorderen Person	13
Übung 3: „So ein Idiot!“	16
Schritt 1: Den Idioten beschreiben	16
Schritt 2: Das Gegenteil seiner Eigenschaften finden.....	17
Schritt 3: Die dazugehörigen Inneren Personen finden.....	19
Die Mittellinie.....	20
Position 1. Die Vordere Person und das Empfangskomitee	22
Position 2. Die Hintere Person: der wachsame Entscheider	22
Position 3. Der Hüter der Grenze	23
Position 4. Die Geheime Machtseite	23
Position 5. Die Exilanten.....	24
Position 6. Introjekte.....	24
Zusammenfassung.....	25



iSys-Arbeitspapier Nr. 2:

Der Vordere und der Hintere Raum der Psyche

Die systemische Erforschung Deiner Inneren Personen

Teil 2

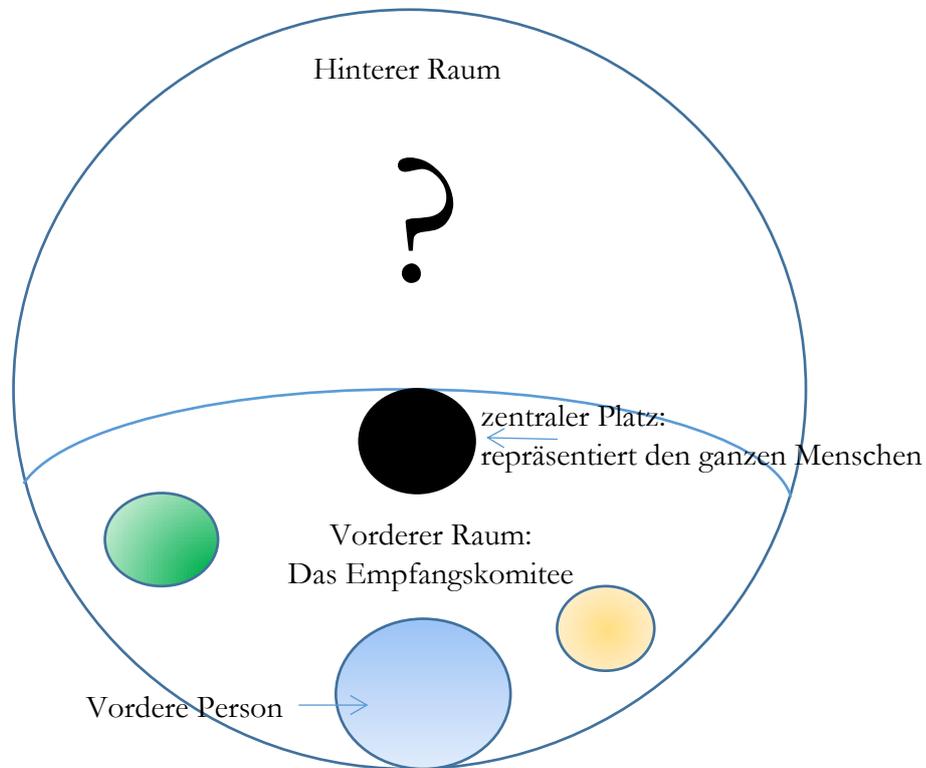
An der Oberfläche der Psyche eines jeden Menschen existiert ein Team von Inneren Personen (IP), das den Kontakt mit der Welt pflegt und die praktischen Aufgaben des Lebens erfüllt. Dieses Team arbeitet mit großem Einsatz daran, uns zu freundlichen und normalen, annehmbaren und funktionstüchtigen Menschen zu machen. Wir nennen dieses Team auch das „Empfangskomitee“ der Innenwelt.

Im vorangegangenen Arbeitspapier (Nr. 1, Teil 1) haben wir uns hauptsächlich mit diesem Empfangskomitee beschäftigt – und da vor allem mit der sogenannten Vorderen Person. Sie hat ihren Platz ganz an der Oberfläche der Psyche und sie ist die erste, die den Kontakt mit Menschen organisiert und sich um die Aufgaben kümmert, die an uns herangetragen werden. Gleichzeitig sorgt sie auch für ein bestimmtes Inneres Kind.

Wir haben im Arbeitspapier Nr. 1, Teil 1 auch noch nach weiteren Mitgliedern des Empfangskomitees gesucht. Sie können in verschiedenen Lebensbereichen aktiv sein: im Beruf, in der Familie, mit Freunden, im Urlaub, in Notsituationen Mit ihren speziellen Fähigkeiten tragen auch sie dazu bei, dass das Leben auf vielfältige Weise gelingen kann.

Alle diese Inneren Personen haben ihren Platz im sogenannten „Vorderen Raum der Psyche“. Und bei vielen Menschen spielt sich das Leben vorwiegend hier ab, ohne dass sie sich dessen bewusst wären. Sie kennen eben nur die Oberfläche ihrer menschlichen Innenwelt und oft sogar nur die Oberfläche der Oberfläche. Die Tiefe ihrer Oberfläche – die tiefere, ursprüngliche Natur der Vorderen Personen – kennen sie nicht.

Das Arbeitspapier, das Du gerade liest, baut auf den Erkenntnissen auf, die Du bereits über Deine Vorderen IP gewonnen hast. Deswegen ist es gut, wenn Du Dir das erste Arbeitspapier noch einmal anschaust und Dir in Erinnerung rufst, was Du schon alles über die Bewohner Deines Vorderen Raumes herausgefunden hast. Auch bei den nachfolgenden Übungen wird Dir Dein erstes Arbeitspapier nützlich sein.



Übung 1: Den Vorderen Raum aktivieren

Für die nachfolgende Übung brauchst Du das von Dir ausgefüllte Arbeitspapier Nr. 1, Teil 1 und einen Stuhl. Stelle den Stuhl in den Raum; achte darauf, dass Du genügend Platz um Dich herum hast. Der Stuhl repräsentiert Dich als ganzen Menschen, der alle IP in sich vereint. Und der Raum um Dich herum repräsentiert Deine Innenwelt.

Die Vordere Person und das Kind betrachten

Setze Dich auf diesen Stuhl und schaue auf die Landkarte auf Seite 19, die Du ja schon ausgefüllt hast. Diese Landkarte gibt Dir einen Überblick über Dein Empfangskomitee. Jetzt konzentriere Dich auf die Vordere Person. Kannst Du Dich noch an Sie erinnern?
Lege die Landkarte wieder beiseite und beantworte die folgenden Fragen schriftlich.
Nimm Dir Zeit dafür.



So heißt meine Vordere Person:

Diese Eigenschaften und Fähigkeiten zeichnen sie aus:

Das macht sie in meinem Alltag:

Diese Ziele verfolgt sie dabei:

Ich kenne ein Inneres Kind, das mit ihr verbunden ist. Das innere Kind heißt:

Das Kind hat diese Eigenschaften:

So sorgt die Vordere Person für das Kind:

Zur Vorderen Person werden

Lies Dir die nachfolgenden Punkte durch und lass Dich davon inspirieren.

Dann stellst Du Dich auf den Platz der Vorderen Person; folge dabei Deinen eigenen Impulsen.

Stell Dich auf den Platz der Vorderen Person und werde sie.

Sprich alles laut aus, was ihr in den Sinn kommt und bewege Dich dazu.

Schaue auf das Kind, das sie beschützt und sprich zu ihm.



Erkenntnisse über meine Vordere Person notieren

Setze Dich wieder auf Deinen Stuhl und schreibe auf:

So geht es meiner Vorderen Person jetzt:

Sie ist zufrieden mit sich, weil:

Das möchte sie gerne verändern:

So kann ich sie dabei unterstützen:

Das sind ihre fünf wichtigsten Qualitäten:

Die Mitglieder des Empfangskomitees aktivieren

Auf die gleiche Weise kannst Du jetzt alle anderen Mitglieder Deines Empfangskomitees aufsuchen und sie dadurch noch einmal neu erleben. Betrachte wieder Deine Landkarte. Wer gehört noch zum vorderen Team? Wer war die zweite Person – nach der Vorderen Person – die Du gefunden hast? Jetzt konzentriere Dich auf dieses zweite Team-Mitglied. Kannst Du Dich noch an Sie erinnern?

Lege die Landkarte wieder beiseite und beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

Nimm Dir Zeit dafür.

Die zweite Person heißt:

Diese Eigenschaften und Fähigkeiten zeichnen sie aus:



Das macht sie in meinem Alltag:

Diese Ziele verfolgt sie dabei:

Ist sie auch mit dem Kind verbunden, das zur Vorderen Person gehört?

So sorgt sie für dieses Kind:

Oder ist sie mit einem anderen Kind verbunden:

Dieses Kind heißt:

Es hat diese Eigenschaften:

Zum zweiten Team-Mitglied werden

Lies die nachfolgenden Punkte durch und lass Dich von ihnen inspirieren.
Erst danach stellst Du Dich auf den Platz dieser zweiten IP; folge dabei wieder Deinen eigenen Impulsen.

- Stell Dich auf den Platz der zweiten IP und werde sie.
- Sprich alles laut aus, was ihr in den Sinn kommt und bewege Dich dazu.
- Schau Dich um, ob auch sie mit einem Kind in Verbindung steht.



Erkenntnisse über Dein zweites Team-Mitglied notieren

Setze Dich wieder auf Deinen Stuhl und schreibe auf:

So geht es dieser zweiten IP jetzt:

Sie ist zufrieden mit sich, weil:

Das möchte sie gerne verändern:

So kann ich sie dabei unterstützen:

Das sind ihre fünf wichtigsten Qualitäten:

Auf diese Weise kannst Du nun alle anderen Team-Mitglieder aufsuchen. Auch wenn sie Dir vielleicht schon bekannt sind, nimm Dir genügend Zeit für sie. Denn der regelmäßige und bewusste Kontakt mit unseren IP ist vertrauensfördernd.

Sie zu malen, in Ton zu modellieren oder sogar zu tanzen sind effektive Wege, um mit ihnen auf nonverbale Weise in Kontakt zu treten.

Sie können dabei erleben, dass wir uns ernsthaft für sie interessieren und gerne mit ihnen zusammen sind. Das entspannt sie und dann können sie uns tiefere Dimensionen ihres Menschseins öffnen.

Auf diesem gemeinsamen Vertrauensboden können wir dann das noch ganz unbekannte Land der Psyche betreten – den Hinteren Raum unserer Innenwelt.



Übung 2: Die Inneren Personen im „Hinteren Raum“ finden

In der äußeren Welt ist es oft von Vorteil, wenn man in der zweiten oder dritten Reihe bleibt und von dort aus Einfluss nimmt. So ist es auch in der Innenwelt: die machtvollen Entscheider in uns wissen, dass es oft besser ist, aus dem sicheren Abstand heraus zu beobachten, was vor ihnen geschieht, ohne dass sie selbst sichtbar oder gar verwickelt werden. Wenn sie dann auch noch über strategisches Geschick verfügen, können sie den eigenen Willen über die Vorderen Personen bewegen, ohne dass es jemand bemerkt. Den eigenen Willen indirekt zu bewegen, bringt einen Zuwachs an Macht und erhöht die Chancen, sich erfolgreich zu behaupten.

Gleichzeitig bedeutet es aber auch, dass wir einflussreiche Kräfte in unserer inneren Welt nie wirklich kennen lernen, denn sie bleiben auch unserem eigenen Bewusstsein verborgen. Dabei sind sie überhaupt nicht verdrängt; im Gegenteil, oft treffen sie die wirklich wichtigen Entscheidungen.

Wie können wir sie trotzdem kennen lernen? In den folgenden Übungen findest Du Anleitung und Inspiration zu einer Expedition in den Hinteren Raum Deiner Innenwelt. Du kannst alle Übungen alleine oder mit einem Partner machen. Zu zweit macht es manchmal mehr Spaß und man bekommt direktes Feedback.

Den Hinteren Raum betreten

Wir beginnen wieder wie bei Übung 1: Stelle den Stuhl in den Raum; achte darauf, dass Du genügend Platz um Dich herum hast. Der Stuhl repräsentiert Dich als ganzen Menschen, der alle IP in sich vereint. Und der Raum um Dich herum repräsentiert Deine Innenwelt. Setze Dich auf den Stuhl und verweile hier. Im Raum vor Dir sind die Vordere Person und ihre KollegInnen. Du hast ihre Eigenarten und Haltungen in der vorangegangenen Übung noch einmal erlebt. Sie sind es, die Dich in der Welt repräsentieren.

Nun richte Deine Aufmerksamkeit auf den Raum hinter Dir. Stell Dir vor, dass direkt hinter Deinem Stuhl jemand steht; eine Innere Person, deren Anwesenheit Du vielleicht schon manchmal gespürt hast, die Du aber noch nicht wirklich kennen gelernt hast.

Frage Dich: Ist die Vorstellung und die Wahrnehmung dieser Inneren Person hinter Dir angenehm für Dich?

Wenn ja: was genau ist angenehm? Fühlst Du Dich unterstützt? Geliebt? Geborgen? Versuche einen Begriff zu finden, der so genau wie möglich zu Deinem Gefühl passt. Dann sprich laut aus: „Es ist schön für mich, Dich hinter mir zu spüren, weil ich mich durch Deine Anwesenheit _____ fühle.“

Spüre nach, ob dieser Satz wahr klingt. Wenn nicht, versuche einen noch stimmigeren Satz für Dich zu formulieren bis er passt. Wenn Du ihn gefunden hast, schreibe ihn hier auf.



Wenn nein: was genau ist unangenehm an der Vorstellung und Wahrnehmung dieser Inneren Person hinter Dir? Fühlt sie sich streng an? Oder bedrohlich? Oder desinteressiert und neutral? Versuche einen Begriff zu finden, der so genau wie möglich zu Deinem Gefühl passt. Dann sprich laut aus: „Es ist unangenehm für mich, Dich hinter mir zu spüren, weil ich mich durch Deine Anwesenheit _____ fühle.“

Spüre nach, ob dieser Satz wahr klingt. Wenn nicht, versuche einen noch stimmigeren Satz für Dich zu formulieren – solange, bis er passt. Wenn Du ihn gefunden hast, schreibe ihn hier auf.

Wenn Du gar nichts wahrnimmst: lass dieses Nichtwissen zu! Es kann gut sein, dass die Innere Person hinter Dir so unauffällig sein will, dass sie überhaupt nicht da zu sein scheint. Das ist häufig so und kein Grund zur Beunruhigung. Sprich laut aus: „Ich weiß gar nicht, ob da überhaupt jemand ist“ und spüre wieder nach, ob das wahr klingt. Wenn nicht, formuliere den Satz so lange um, bis er für Dich stimmt. Dann schreibe ihn hier auf:

Du hast Dich jetzt auf die Person hinter Dir – oder auf das, was Du von ihr wahrnehmen kannst – von Deinem zentralen Platz aus bezogen. Nun ist es Zeit, direkt auf ihren Platz zu gehen.

Erhebe Dich von Deinem Stuhl und gehe ganz bewusst die wenigen Schritte hinter den Stuhl. Bleibe dort ein paar Momente einfach nur stehen, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. Dann lies die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, und befolge sie Schritt für Schritt. Lass Dir Zeit dafür!



Schritt 1: Nimm Dich selbst wahr.

Dein Körper:

Wie ist Deine Körperhaltung: starr, entspannt, lässig, aufrecht, verhuscht oder?

Deine Gefühle:

Was fühlst Du? Bist Du aufgeregt, gelangweilt, interessiert, zugewandt, liebevoll oder ...?

Wo im Körper sitzen die Gefühle besonders deutlich?

Im Bauch, im Kopf, in den Beinen oder ...?

Deine inneren Bilder:

Was für eine Gestalt bist Du hier? Entwickle ein Bild von Dir. Bist Du wie ein Wächter, ein Ritter, ein Engel, ein Verwalter, ein Boss..? Welche Kleider, welche Frisur usw. trägst Du in Deiner Vorstellung?

Deine Gedanken:

womit bist Du am meisten beschäftigt: mit der Person, die vor Dir auf dem Stuhl sitzt?

Mit der Welt da draußen? Mit Dir selbst?

Dein Energiefeld:

Stell Dir vor, dass Dich Dein Energiefeld wie eine Hülle umgibt. Spüre nach:

Ist diese Hülle eher ausgedehnt oder eher zurückgezogen?

Ist die allgemeine Stimmung darin eher „ja“ oder eher „nein“?

Ist die Qualität darin eher „tun“ oder eher „sein“.

Schritt 2: Nimm den Menschen vor Dir wahr

Blicke von Deiner Position aus auf den Stuhl, wo Du gerade noch als „ganzer Mensch“ gesessen hast.

Hast Du eine Beziehung zu diesem Menschen? Wie ist diese Beziehung? Freundlich und verbunden - oder kritisch und fordernd? Besorgt und beschützend? Oder vielleicht ganz neutral und eher desinteressiert?

Sag ihm, **wie Du auf ihn schaust**. Sprich laut aus:

„Ich sehe Dich als _____ (....einen Freund; einen Sklaven; einen Versager; einen, den ich beschützen muss; als ein Kind, ein Nichts, ein Geschenk Gottes.....?)

Finde den Begriff, der am besten passt. Probiere aus!

Was sind **Deine Erwartungen** an den Menschen vor Dir?

Vielleicht hast Du eine Vorstellung, wie der Mensch in der Welt erscheinen soll.

Ist er für Dich genau richtig so? Oder sollte er sich verändern?



Sprich wieder laut aus: „Ich möchte, dass Du _____.“

(...glücklich bist; klüger wirst; Dich mehr bemühst; endlich erwachsen wirst; so bleibst, wie Du bist. Vielleicht sogar: Du bist mir egal.....?)

Finde wieder den Begriff, der am besten für Dich stimmt. Probiere aus!

Was ist **Deine Rolle** in seinem Leben?

Du stehst jetzt auf einem zentralen Platz im inneren System dieses Menschen. Egal, wie Deine Haltung zu dem Menschen ist, Du hast eine zentrale Aufgabe für ihn übernommen. Hast Du schon ein Gefühl dafür, was das sein könnte?

Sprich laut aus: „Ich bin da, damit Du _____“

(...Dich sicher fühlst; Dich geliebt fühlst; besser wirst; Dich in der Welt durchsetzen kannst; Dich immer daran erinnerst, wie klein Du bist; Gott findest.....?)

Finde wieder den Begriff, der am besten für Dich stimmt. Probiere aus!

Nun löse Dich wieder aus dieser Position. Gehe etwas im Raum auf und ab und kehre zurück auf den Stuhl in der Mitte. Fühle von hier aus nach hinten zu der Inneren Person, die Du gerade erlebt hast. Hat sich Deine Wahrnehmung zu ihr verändert? Kannst Du sie etwas besser verstehen? Kannst Du vielleicht auch Dich selbst besser verstehen, jetzt, wo Du weißt, wer da hinter Dir steht?

Wenn Du bereit bist für eine weitere Erkundung der Inneren Person, die hinter Dir steht, stehe wieder auf und stelle Dich noch einmal auf ihren Platz.

Schritt 3: Nimm die Welt wahr

Spüre noch einmal:

- wie Du hier bist und
- wie Du Dich auf den ganzen Menschen vor Dir beziehst.
- Dann hebe Deinen Blick und schaue nach vorne, in die Welt.

Wie erlebst Du von hier aus die anderen Menschen und das Leben?

Hast Du eine Beziehung zur Welt? Wie ist diese Beziehung? Freundlich und verbunden - oder kritisch und fordernd? Oder vielleicht ganz neutral und eher desinteressiert?



Sag der Welt, **wie Du auf sie schaust**. Sprich laut aus:

„Für mich sind die Welt, die Menschen und das Leben _____ (....eine Freude; ein Geschenk Gottes; eine Last; eine Zumutung; eine Gefahr; ein Nichts?)

Finde den Begriff, der am besten passt. Probiere aus!

Was sind **Deine Erwartungen** an die Welt, die Menschen und das Leben?

Vielleicht hast Du eine Vorstellung, wie die Welt, die Menschen und das Leben sein sollten.

Sind sie für Dich genau richtig so? Oder sollten sie sich verändern?

Sprich wieder laut aus: „Ich möchte, dass die Welt, die Menschen und das Leben _____.“

(...leichter werden; gerechter werden; mir mehr entgegen kommen; genauso bleiben; vielleicht sogar: aufhören und verschwinden?)

Finde wieder den Begriff, der am besten für Dich stimmt. Probiere aus!

Was ist **Deine Rolle** in der Welt?

Du stehst jetzt auf einem zentralen Platz im inneren System dieses Menschen. Egal, wie Deine Haltung zum Leben, zu den Menschen und der Welt ist, Du hast einen wichtigen Platz darin.

Sprich laut aus: „Ich bin auf der Welt um _____“

(...das Beste aus dem Leben zu machen; Gefahren ab zu wehren; mich zu verwirklichen; Gott zu finden; oder: wenn ich das nur wüsste!.....?)

Finde wieder den Begriff, der am besten für Dich stimmt. Probiere aus!

Nun löse Dich wieder aus dieser Position. Gehe etwas im Raum auf und ab und kehre zurück auf den Stuhl in der Mitte. Fühle von hier aus nach hinten zu der Inneren Person, die Du gerade noch einmal erlebt hast. Hat sie sich in Deiner Wahrnehmung verändert? Kannst Du sie etwas besser verstehen? Kannst Du vielleicht auch Dein Leben besser verstehen, jetzt, wo Du weißt, wer da hinter Dir steht?

Male in den nächsten Tagen ein Bild von dieser IP, am besten mit starken Farben und in einem großen Format. Dafür eignen sich Acryl-Farben oder Wachsmalkreiden und die Rückseite einer Tapetenrolle sehr gut.

Schritt 4: die Beziehung zwischen der Hinteren und der Vorderen Person

Oft stehen die Vordere und die Hintere Person in einer ganz bestimmte Beziehung zueinander – und wahrscheinlich hast Du in den vorangegangenen Schritten schon etwas davon erlebt und verstanden.



Um es noch klarer zu machen, betrachten wir uns in Folgenden die grundlegenden und häufigsten Konstellationen. Überlege Dir, ob Du eine davon in Deinem inneren System wieder finden kannst. Die vier wichtigsten Konstellationen sind:

1. Vordere und Hintere Person sind ein Team mit ähnlichen Zielen und Vorgehensweisen und werden beide im Leben sichtbar

In dieser Konstellation gibt es wenig Konflikt und innere Spannung. Meist ist die Vordere Person etwas unauffälliger und entgegenkommender als die Hintere. Wenn das aber nicht reichen sollte, um die eigene Position erfolgreich zu vertreten, tritt die Hintere mit mehr Nachdruck und Eindeutigkeit hervor. Ist das Ziel erreicht, verschwindet sie und die Vordere Person übernimmt wieder.

2. Die Hintere Person kontrolliert die Vordere Person und bleibt dabei selbst unsichtbar

Auch in diesem Fall ist für den Menschen erst einmal wenig Spannung und Widerspruch zu spüren. Der Mensch identifiziert sich meist mit der Vorderen Person, das heißt, er erlebt sich selbst und die Welt aus dieser Position. Den Willen der Hinteren Person, die die Vordere steuert, erlebt er als seinen eigenen Willen. Weil es aber der Wille der Hinteren Person ist, und die unsichtbar und unerreichbar bleibt, kann er den Willen auch nicht beeinflussen. Dafür muss man die Hintere Person finden, kennen lernen und ihren Willen untersuchen.

3. Die Vordere und die Hintere Person sind ganz unterschiedlich und werden abwechselnd sichtbar

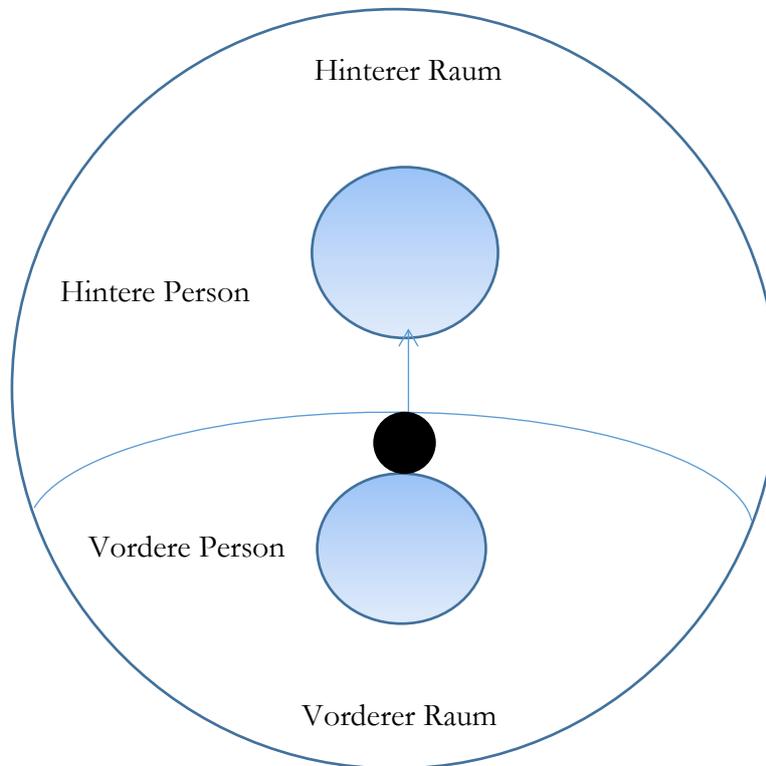
Diese Konstellation kann für den Menschen und seine Umwelt verwirrend sein, denn solange man nicht weiß, dass sich da zwei Willens-Quellen abwechseln, kann man sich die plötzlichen Schwankungen nicht erklären. Dabei sind sie gar nicht plötzlich, sondern beständig; sie werden nur abwechselnd sichtbar. So eine Situation kann durchaus von den Inneren Personen gewollt sein; die Ungreifbarkeit und Unverständlichkeit, die dabei entsteht, ist ja auch ein Vorteil. Bewusst machen kann man sie, indem man die Vordere und die Hintere Person einzeln erlebt.

4. Die Vordere Person ist das Gegenteil der Hinteren Person und dient ihr als Versteck

Diese Konstellation kommt häufig vor und kann ebenfalls sehr verwirrend sein: der Wille und das Verhalten der Vorderen Person haben keine richtige Kraft, weil sie nur als Versteck für die Hintere Person dienen. Letztlich setzt sich der Wille der Hinteren Person durch, ohne dass sie greifbar wird.

Wenn so eine Konstellation bewusst gemacht werden kann, ist es eine große Erleichterung – für den Menschen und für seine Umgebung.

Nun überlege Dir, welche der hier beschriebenen Konstellationen auf Dein inneres System am ehesten zutrifft. Du kannst in und neben die folgende Grafik schreiben, welche Eigenschaften und welche Haltungen zum Leben und zur Welt sie jeweils haben.



Kannst Du sehen, ob sie ein Team bilden, das die gleichen Ziele hat?
Oder ob sie eher entgegen gesetzte Absichten und Haltungen haben?
Werden sie beide im Leben gleich sichtbar?
Oder bleibt die Hintere Person eher unsichtbar?
Oder hast Du etwas entdeckt, das hier noch gar nicht beschrieben ist?

Denk immer daran: die innere Welt ist so vielfältig wie die äußere.
Und was immer wir entdecken, es ist in Ordnung so, denn es hat sich von alleine und
natürlicherweise entwickelt.

Wenn Du mit Hilfe dieser Übung etwas mehr über Dich und Dein inneres System erfahren hast,
dann nimm Dir jetzt einen Moment Zeit, dies zu würdigen.
Sage Dir selbst: so hat die Natur - oder Gott - mich gemacht.
Ich will es annehmen, so wie es ist, und das Beste daraus machen.

Mit den nachfolgenden Übungen kannst Du noch mehr über die Werte Deiner IP erfahren und
sie dann direkt im Hinteren Raum aufsuchen.



Übung 3: „So ein Idiot!“

Einführende Gedanken

Bevor wir mit dieser Übung beginnen, sollten wir uns einige grundlegende Gedanken zum Thema „Urteile“ machen.

Manche Menschen versuchen, urteilsfrei und vor allem vorurteilsfrei zu leben. Das ist eine großmütige und für das Zusammenleben sicher oft sehr hilfreiche Haltung.

Gleichzeitig dürfen wir nicht vergessen, dass es unsere Inneren Personen sind, die Urteile über uns selbst, die Menschen und die Welt erzeugen. Urteile sind etwas Natürliches.

Wir sollten herausfinden, wer in uns diese Urteile hat, und aus welchen Gründen. Jede Innere Person vertritt bestimmte Werte. Wenn diese Werte verletzt werden, entstehen Urteile; das ist ein universeller und meist unbewusster Vorgang. Indem man sich Urteile bewusst macht und heraus findet, von welcher Inneren Person sie kommen, und warum, können sie zu einem wunderbaren Werkzeug der Selbsterkenntnis werden.

Wir müssen unsere Urteile also nicht verurteilen. Wenn sie einmal bewusst werden, verlieren sie oft von alleine ihre Schärfe und verwandeln sich: von der oft ungerechten und einseitigen *Verurteilung* zum präzisen und klaren *Urteils-Vermögen*, das unserer Orientierung und Entscheidungskraft dient.

Behalte dies im Blick, wenn Du im Folgenden aufgefordert wirst, den Lieblingsfeind in Deinem Leben, der Dir vielleicht wie ein richtiger Idiot vorkommt, zu beschreiben.

Schritt 1: Den Idioten beschreiben

Setz Dich hin und denke an einen Menschen, den Du nicht magst. Nicht nur ein bisschen nicht magst, nein! Seine ganze Art ist Dir einfach zuwider! Wenn Du es Dir genau überlegst, ist dieser Mensch der größte Idiot, der Dir je untergekommen ist. Konzentriere Dich auf diesen Menschen und erinnere Dich daran, wie es beim letzten Mal war, als Du ihn getroffen hast.

(Nur wenn Dir niemand aus Deinem konkreten Leben einfällt – es kann ja sein, dass Du nur von netten und intelligenten Zeitgenossen umgeben bist ☺ - kannst Du auch eine Person aus dem öffentlichen Leben wählen z.B. einen Politiker, einen Schauspieler, eine Pop-Ikone usw.

Aber diese Person ist nur die zweite Wahl. Die Übung wird effizienter, wenn es ein Mensch ist, den Du persönlich kennst.)

Nun stell Dir vor, Du erzählst einem guten Freund von diesem Idioten. Und Dein Freund möchte im Detail verstehen, womit sich dieser Mensch das „Prädikat Idiot“ verdient hat. Gleich hast Du 10 Minuten Zeit um nach Herzenslust lauthals über diesen Idioten zu schimpfen. Stell Dir Deinen Wecker.

Dann steh auf und leg los. Rede darüber, wie dieser Idiot ist, und was er sich wieder geleistet hat,



als Du ihn das letzte Mal getroffen hast. Sprich so, dass jeder, der Dich hören könnte, einfach verstehen muss, warum man diesen Menschen nicht mögen kann.

Wenn möglich, *genieße* diese Schimpftirade, die Du jetzt 10 Minuten lang halten kannst, ohne dass Dich jemand dabei unterbricht.

Setz Dich wieder auf Deinen Stuhl, nachdem der Wecker geklingelt hat.

Nun nimm Papier und Stift und schreibe alle *Eigenschaftsworte*, mit denen Du den Idioten beschrieben hast, in den Kasten. Und damit ist der erste Teil der Übung bereits geschafft. 😊

Dies sind die Eigenschaften meines „Lieblings-Idioten“:

Schritt 2: Das Gegenteil seiner Eigenschaften finden

Lies Dir noch einmal alle Eigenschaften laut vor.

Dann **unterstreiche die fünf aussagekräftigsten Eigenschaftsworte**, die Deinen persönlichen Idioten am besten beschreiben.

Und nun geht es darum, für jedes dieser fünf Eigenschaftsworte **das für Dich passende Gegenteil** zu suchen. Mache Dir bewusst, dass es für einen Begriff immer mehrere mögliche Gegenteile gibt. Wähle jeweils das Gegenteil, das *Dir* am stimmigsten und aussagekräftigsten erscheint und das ausdrückt, wie die Person stattdessen sein sollte – und dann ja auch kein Idiot mehr wäre.

Hier kommen – **nur zum Üben** - zwei Beispiele für das Finden von möglichen Gegenteilen:

Der Idiot ist:	Der Idiot sollte so sein:	oder vielleicht so?
dominant	einfühlsam	zurückhaltend
chaotisch	strukturiert	weitsichtig
selbstbezogen	großzügig	rücksichtsvoll
rechthaberisch	wahrheitsliebend	tolerant
unkontrolliert	kühl	Raum gebend



Noch einmal zum Üben: fünf weitere Eigenschaften und ihre möglichen Gegensätze:

Der Idiot ist:	Der Idiot sollte so sein:	oder vielleicht so?
ängstlich	abenteuerlustig	impulsiv
manipulativ	eindeutig	direkt
zurückhaltend	entgegenkommend	lustig
spitzfindig	tolerant	milde
harmoniesüchtig	kämpferisch	unabhängig

Und jetzt kommen wir wieder zurück zu Deinem persönlichen Lieblingsfeind. Schreibe die fünf unterstrichenen Eigenschaften in die linke Spalte. Und dann schreibe jeweils daneben, in die rechte Spalte, das Gegenteil dieser Eigenschaft, das für Dich am besten passt!

Die fünf Haupt - Eigenschaften <i>meines</i> Idioten: (deshalb ist er/sie ja auch „ein Idiot“)	So sollte <i>mein</i> Idiot stattdessen sein: (dann wäre er/sie kein Idiot mehr)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Die fünf neuen Begriffe beschreiben, wie dieser Idiot Deiner Meinung nach sein sollte.
Und genau das sind wichtige Werte für bestimmte Innere Personen in Dir.

Wenn nun ein anderer Mensch – beispielsweise Dein Lieblings-Idiot - das Gegenteil dieser Werte verkörpert, *müssen* sie ihn erst einmal verurteilen. Das ist ein natürlicher und unwillkürlicher Vorgang, mit dem die Inneren Personen ihre eigenen Werte schützen.



Je heftiger sie ihn ablehnen, umso vehementer verteidigen sie ihre Werte. Und oft beschützen sie damit auch noch ein inneres Kind!

So können wir unsere inneren Urteile nutzen, um etwas über unsere eigenen Werte zu erfahren. Nun müssen wir nur noch herausfinden, wer in Dir diese Werte trägt – und warum.

Schritt 3: Die dazugehörigen Inneren Personen finden

Es sind also bestimmte Innere Personen von Dir, die etwas mit diesen fünf neuen Eigenschaften zu tun haben. Aber wer genau? Es gibt verschiedene Möglichkeiten und wir wollen sie uns nun Schritt für Schritt anschauen.

Nimm Dir wieder Zeit für diese Überlegungen, sie sind auch eine gute Übung im systemischen Denken. Und sie können genau so viel Spaß machen wie eine Denksportaufgabe oder ein Kreuzworträtsel.

Möglichkeit 1: Die fünf guten Eigenschaften passen alle zu meiner Vorderen Person

Wenn dies der Fall ist, dann könnten auch die Urteile von Deiner Vorderen Person kommen.

Denn Dein „Lieblings-Idiot“ verletzt ja genau die Werte, die Deine Vordere Person trägt.

Wenn Du willst, stelle oder setze Dich noch einmal auf den Platz der Vorderen Person. Stell Dir vor, der Idiot wäre jetzt da. Was würdest Du ihm von hier aus am liebsten sagen?

Wenn Du hier keine Urteile finden kannst, dann müssen wir weitersuchen...

Möglichkeit 2: Die fünf guten Eigenschaften passen sowohl zu meiner Vorderen als auch zu meiner Hinteren Person.

Kein Wunder regst Du Dich über diesen Menschen auf! Wenn diese beiden Inneren Personen die gleichen Werte haben, dann fühlen sich beide auch betroffen. Offenbar arbeiten sie zusammen.

Geh auf den Platz der Hinteren Person. Stell Dir vor, der Idiot ist jetzt da. Sag ihm von hier aus, wie Du ihn siehst und was das mit Deinen Werten zu tun hat.

Wie unterscheidet sich Dein Urteil und Dein Ausdruck von dem der Vorderen Person?

Möglichkeit 3: Die fünf guten Eigenschaften passen zu verschiedenen Personen aus dem Vorderen Raum.

Eine wichtige Erkenntnis! Dein „Empfangskomitee“ im Vorderen Raum bildet ein Team, das zusammenarbeitet. Gemeinsam vertreten sie bestimmte Werte – und kämpfen dafür, wenn sie von einer anderen Person verraten werden. Kannst Du die Werte den jeweiligen Inneren Personen zuordnen? Versuche es: gehe auf die verschiedenen Plätze und sprich von dort zu dem Idioten. Sag ihm was Dir nicht passt und warum. Nimm die unterschiedlichen Werte wahr und wie sie zu den Urteilen führen.



Möglichkeit 4: Die fünf guten Eigenschaften passen zu keiner Inneren Person in meinem Vorderen Raum.

Okay, das ist interessant! Das bedeutet, dass die Werte und daraus resultierenden Urteile aus dem Hinteren Raum kommen müssen.

Jetzt kannst Du fragen: Passen sie zu der Hinteren Person, wie ich sie in der Übung erlebt habe, aber nicht zu meiner Vorderen Person? Dann sind die beiden ganz unterschiedlich. Wie unterscheiden sie sich?

Wird die Hintere Person mit ihren Werten und Urteilen manchmal sichtbar? In welchen Situationen?

Oder bleibt sie in der Regel ganz hinter der Vorderen Person verborgen?

Welche Wirkung hat das auf Deine Beziehungen?

Möglichkeit 5: Die fünf guten Eigenschaften passen zu keiner Inneren Person, die ich kenne; weder im Vorderen, noch im Hinteren Raum

Oh, da muss es jemanden in Dir geben, der sich bisher ganz verborgen gehalten hat. Wenn das so ist, dann freue Dich darauf, einen ganz neuen Teil von Dir kennen zu lernen! Dieser Teil kann nicht komplett verborgen und unbewusst sein, sonst wären Dir ja seine Urteile nicht bewusst. Aber offenbar zeigt er sich nicht direkt. Vielleicht findest Du im folgenden Kapitel einen Hinweis, wo Du nach ihr suchen kannst.

Die Mittellinie

Wir können alle Inneren Personen mit Hilfe von fünf Parametern beschreiben; was sie sagen (Inhalte), was sie tun (Verhalten), welche Aufgabe sie übernommen haben (Funktion), wo sie sich im System befinden (Position) und wer sie sind (Essenz). Mit der Bedeutung der **Position** wollen wir uns im Folgenden noch etwas näher befassen.

Nichts in unserer Innenwelt ist zufällig entstanden. Alles entspringt einer intelligenten, organisch gewachsenen Ordnung. Sie sichert unser Überleben.

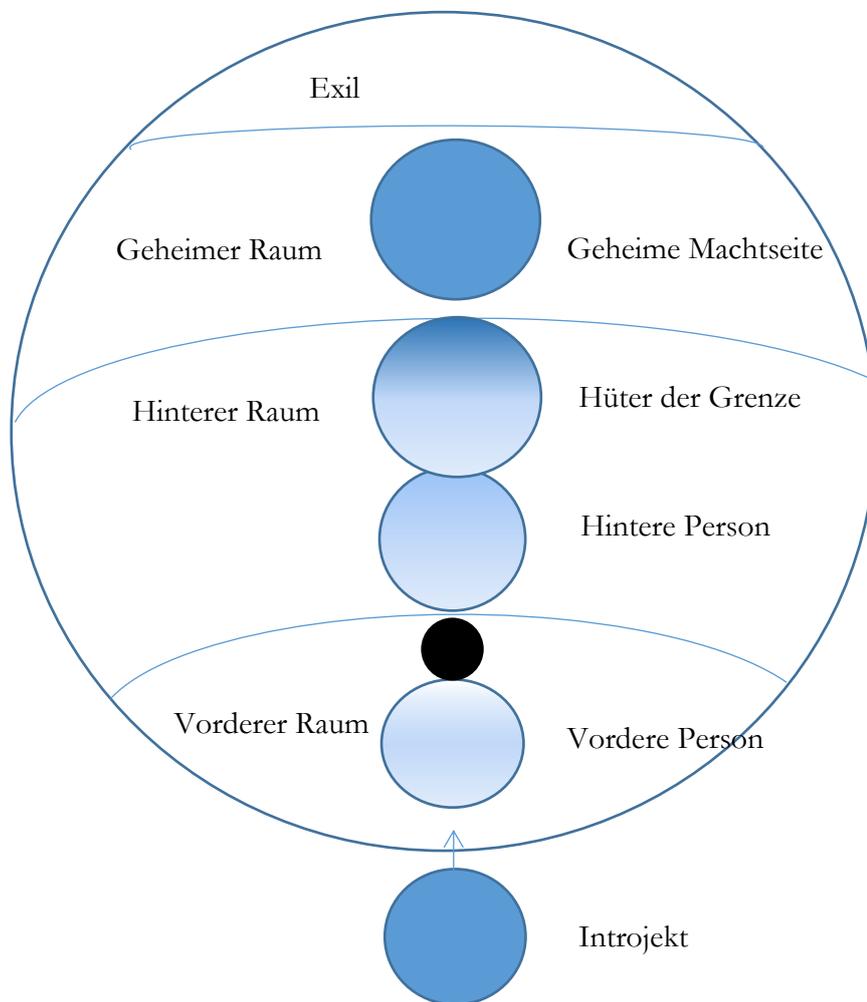
Erst nach vielen Jahren Forschungsarbeit mit den Inneren Personen haben wir verstanden, dass sich die machtvollsten Entscheider eines inneren Systems genau auf der mittleren Linie befinden.

Alle Inneren Personen auf dieser Mittellinie sind mit *dem* zentralen Lebensthema des Menschen befasst. Jede einzelne erfüllt darin eine spezielle Aufgabe. Je weiter hinten eine Innere Person ihren Platz auf der Mittellinie hat, umso existentieller hat sie mit diesem Thema zu tun und umso machtvoller und absoluter vertritt sie es. Wenn es uns gelingt, die Kräfte auf dieser Linie in einen selbst-reflexiven Bewusstseinsprozess zu führen, der nicht nur ihr Verhalten, sondern auch ihre Haltungen bewusst macht und hinterfragt, beginnt ein tiefen-wirksamer und nachhaltiger Entwicklungsprozess, der auf organische Weise das zentrale Lebensthema bearbeitet und dabei die Struktur der Psyche neu ausrichtet. Die Psyche wird nicht nur aufgeräumt, sondern ähnlich wie bei einer Renovierung, grundsaniert.



Gleichzeitig bringt die Arbeit mit den Inneren Personen auf der Mittellinie auch alle anderen Teile in den Blick, die durch die Entscheider an den Rand des Systems gedrängt worden sind. Sie bekommen ihren rechtmäßigen Platz im inneren Miteinander zurück und können sich freier einbringen.

Zum Abschluss des Arbeitsblattes beschreiben wir hier die komplette schematische Darstellung der Mittellinie.





Position 1. Die Vordere Person und das Empfangskomitee

Der Begleiter hat von Anfang an mit den Entscheidern auf der Mittellinie zu tun. Sie sind ihm direkt gegenüber und begrüßen, beobachten und testen ihn.

Die Vordere Person ist die erste, die ihn empfängt und sich auf ihre ganz spezielle Weise um ihn kümmert. Manche von ihnen gehen dabei sehr freundlich und zurückhaltend vor und beantworten gerne höflich alle Fragen. Andere unterhalten den Besucher mit sprühenden Witz und Elan. Sie erzählen dabei intimste Details aus ihrem Leben. Wieder andere machen gleich zu Beginn klar, dass man sich hier nicht alles erlauben kann und man schnell wieder ausgeladen wird, wenn man ihnen blöd kommt.

Ohne das explizit zu sagen, achten alle Vorderen Personen darauf, dass nur bestimmte Bereiche der Innenwelt betreten werden – und die meisten von ihnen wissen nicht mal, dass sie das tun.

Zur Vorderen Person gehört meist ein Kind, das Beziehung zu Menschen braucht. Da die erwachsenen Anteile der Innenwelt wissen, dass Menschen nicht nur nette Zeitgenossen sind, sorgen sie dafür, dass dieses Kind Kontakt hat und gleichzeitig geschützt bleibt. Wie Eltern passen sie auf das Kind auf, oft so gut, dass das Kind selbst keinen direkten Kontakt mit Menschen hat und nur noch indirekt versorgt wird.

Zudem befinden sich im Vorderen Raum der Psyche meist noch 2 bis 3 Spezialisten zur Lebensbewältigung. Schließlich müssen wir Geld verdienen, einen Haushalt führen, Kinder erziehen, Urlaubsreisen planen, uns im Weltgeschehen orientieren, unsere Mitmenschen bei Laune halten und noch so vieles mehr. Die Inneren Personen aus dem Vorderen Raum bilden zusammen das „Empfangskomitee“ der Psyche.

Position 2. Die Hintere Person: der wachsame Entscheider

Gleich hinter dem Stuhl, der den ganzen Menschen repräsentiert, verändert sich das innere Klima. Hier befindet sich eine Innere Person, die aus dem sicheren Abstand heraus beobachtet. Auf Seite 14 haben wir bereits genauer betrachtet, in welchem Verhältnis Vordere und Hintere Person stehen können. Grundsätzlich kann man sagen: die Hintere Person vertritt ihre Positionen kompromissloser und nachhaltiger, gleichzeitig aber auch verdeckter, als die Vordere Person. Ihre Positionen stehen oft nicht im offiziellen Beziehungsvertrag, sondern nur im Kleingedruckten, weit hinten und ganz unten. Offiziell (=Vordere Person) mag im Vertrag zu lesen sein: „Unsere Liebe ist das Wichtigste“. Aber im Kleingedruckten (=Hintere Person) steht vielleicht „Solange ich so bleiben kann, wie ich bin“. Oder, offiziell heißt es: „Jeder trägt sein Bestes bei“, und im Kleingedruckten steht „Solange ich mehr bekomme als ich gebe“. Oder, offiziell heißt es: „Ich tue alles für meine persönliche Entwicklung“ und im Kleingedruckten steht „Aber nur solange meine Ruhe nicht gestört wird“. Einige dieser wachsamem Entscheider verhalten sich wie ein Chef einer Firma, der zwar selbst nie in Erscheinung tritt, aber dennoch die Kontrolle über seine Mitarbeiter hat. Jeden Morgen finden sie an ihrem Arbeitsplatz eine



Aufgabenliste, die es abzuarbeiten gilt. Und weil es schon immer so war, denken sie überhaupt nicht darüber nach, sondern machen einfach ihren Job.

Die Hintere Person bewusst kennen zu lernen ist ein wichtiger Schritt der Selbsterkenntnis.

Position 3. Der Hüter der Grenze

Auf der gleichen Linie, ein paar Schritte weiter hinten, steht ein zweiter Entscheider, der noch unabhängiger, noch willensstärker und in noch größerem Abstand zur Welt ist. Die meiste Zeit steht er nur da, ohne sich zu bewegen und ohne ein Wort zu verlieren. Wenn man in seine Nähe kommt, wird er noch ruhiger als zuvor. Er hat gelernt sich selbst zu kontrollieren und seine Impulse und seinen Willen ruhig zu halten. Dadurch kann er einen leeren Raum erschaffen, der wie eine Wüste wirkt und er ist stolz darauf. Tritt man in dieses leere Feld, steht man im Nichts. Gähnende Leere, die einschläfert. Alle Impulse versiegen. Kein Mensch bleibt hier lange, denn hier tut sich einfach nichts. Genau so soll es sein, denn die meisten treten dann freiwillig den Rückzug an und wenden sich lieber den Orten zu, die angenehmer und aufregender sind. Auf diese Weise wird der Hüter der Grenze die Menschen wieder los, ohne auch nur einen Finger zu rühren oder seine Stimme zu erheben. Die Grenze bleibt unsichtbar und das garantiert, dass sie niemand überschreitet. Am Hüter der Grenze kommt kein Mensch vorbei, außer er begreift, dass dieses Nichts bereits etwas ist: der passive Wille einer sehr entschlossenen Inneren Person.

Position 4. Die Geheime Machtseite

Durch die Grenze, die der Hüter aufbaut, entsteht ein geheimer Raum in der Innenwelt. Hierhin haben sich die unabhängigsten und willensstärksten Inneren Personen zurückgezogen. Das haben sie selbst so entschieden. Sie ziehen ihre freiwillige Isolation dem Kontakt mit Menschen und dem Leben vor (=Selbstverdrängung). Wir nennen sie die **Geheimen Machtseiten** (GMS). Sie haben genug erlebt und wollen nur noch ihre Ruhe haben. Manche genießen so den Vorteil ihrer heimlichen Existenz, der ihnen die Freiheit gibt, machen zu können, was sie wollen. Andere haben eine offene Rechnung mit den Menschen und dem Leben und rächen sich heimlich. Wieder andere sind davon überzeugt, dass es sowieso nichts Gutes im Leben gibt und nutzen jede Gelegenheit, um das zu beweisen. Und wieder andere wollen nicht an ihre Schuld erinnert werden.

Es sind die Geheimen Machtseiten, die unsere archetypischen Lebensthemen tragen. Sie kennen Liebe und Leid, Loyalität und Verrat, Verletzlichkeit und Macht, Triumph und Ohnmacht, Schönheit und Grausamkeit. Sie kennen die leuchtenden Höhen und die dunklen Abgründe des Menschseins. Sie haben dazu eine absolute Entscheidung getroffen: nie wieder Opfer zu werden. Deshalb sagen sie absolut Nein zu Menschen und zum Leben. Dieses Nein hat einen letztlich negativen Einfluss auf unser Leben, auf unsere Beziehungen und auf den Umgang mit der Erde.



Du findest mehr über die Geheimen Machtseiten und wie man mit ihnen prozesshaft arbeiten kann in Veetas Buch: Die Geheimen Bewohner der Innenwelt – und wie sie unser Leben bestimmen.

<https://www.individualsystemics.com/de/shop/product/9-die-geheimen-bewohner-der-seele.html>

Position 5. Die Exilanten

Den Geheimen Machtseiten könnten vor allem die Innere Personen gefährlich werden, die sich gerne in Kontakt setzen und ins Leben stürzen wollen. Diese Lust am Leben könnte ihre Isolation durchbrechen und sie enttarnen. Um das zu verhindern, werden die Lebensfrohen eingesperrt und ins „Exil“ verbannt. Die Exilanten fallen hauptsächlich durch ihre Abwesenheit auf – sie fehlen. Oft ist das ein Grund für Menschen, sich für innere Entwicklungsarbeit zu engagieren: sie wollen ihr ganzes Potential zurück bekommen.

Dann bekommen die Exilanten manchmal sogar ein wenig Auslauf, eine Art Hafturlaub. Aber nur solange die GMS sicher sind, dass sie die Kontrolle im Leben eines Menschen behalten können. Kaum sind die besonderen äußeren Bedingungen nicht mehr gegeben (Seminar, Therapie, Verliebt Sein) und die Spielregeln wieder unklar, kehren sie zur alten Ordnung zurück. Merke: Wenn Du einen Gefangenen befreien willst, sprich mit dem Wärter.

Position 6. Introjekte

Introjekte sind eine Besonderheit in der inneren Welt. Das beginnt schon mit ihrer Position. Sie stehen uns genau gegenüber, da, wo Menschen stehen, die uns im Außen begegnen.

Außerdem sind sie nicht wirklich Anteile unserer eigenen Persönlichkeit; sie sind wie lebendige Hologramme von Menschen, die in unserem Leben wichtig waren: Mutter, Vater oder andere prägende Bezugspersonen.

Ein Introjekt wirkt wie ein Warn- oder Hinweis-Schild. Es sagt den Inneren Personen: mit so etwas müsst ihr immer rechnen. Das können gute oder schlechte Erfahrungen sein. Wenn es gute Erfahrungen sind, überhöht die Vordere Person andere Menschen oder schenkt ihnen naiv ihr Vertrauen. Sind es schlechte Erfahrungen, hütet sie sich vor dem Kontakt, denn sie erlebt andere Menschen als Feinde. Jeder Kontakt aktiviert ihre alten Erfahrungen, die in ihr wie ein Film ablaufen. Die alte und die neue Situation überlagern sich und verhindert eine direkte Begegnung im Jetzt.

Die Erforschung des Introjekts verläuft genauso wie die Erforschung einer Inneren Person: Man stellt sich auf den entsprechenden Punkt im Raum - hier also gegenüber dem zentralen Platz, der durch den Stuhl repräsentiert wird. Nun nimmt man sich selbst wahr: die Körperhaltung, die Emotionen, die inneren Bilder, die Gedanken und das Energiefeld.

Nach und nach schält sich eine Haltung heraus; eine Haltung zum Leben und vor allem eine



Haltung zu dem Menschen, dem man als Introjekt gegenüber steht.

Dies ist die Haltung, mit der uns ein anderer Mensch – Mutter, Vater, Lehrer usw. – einmal gegenüber getreten ist. Jetzt können wir sie bewusst machen.

Vielleicht erklärt sie auch das Verhalten unserer Vorderen Person, die sich ja immer auch auf das Introjekt einstellen musste.

Zusammenfassung

Durch die Konzentration auf die Mittellinie lässt sich also die Erforschung der vielen Inneren Personen auf einige zentrale Lenker in der Innenwelt reduzieren. Aber Achtung: diese Reduktion heißt nicht Vereinfachung. Denn nur wenn jede einzelne Innere Person in ihren verschiedenen Aspekten und Schichten umfassend und tief verstanden wird, wenn sie sich ihrer ursprünglichen Essenz bewusst ist, ihre Geschenke und Grenzen ausgelotet hat und ihren inneren und äußeren Zusammenhang kennt, entfaltet diese konzentrierte Tiefenforschung ihre heilsame Kraft. Dann erst wird auch der fünfte und letzte Parameter benennbar: die ursprüngliche, essenzhafte Natur einer Inneren Person. So ein Prozess erfordert viel Erfahrung, Geduld und einiges an Wissen.

Wir hoffen, dass dieses Arbeitsblatt Dich einen Schritt weiter auf diesem Weg der Selbsterforschung begleiten konnte.

Wir sind dankbar für Anregungen und Feedback. Bitte schreibe an school@individualsystemics.com, wenn Du Vorschläge hast, wie wir dieses Arbeitsblatt verbessern können.