

Teile-Arbeit

Schon Goethe spricht von den „zwei Seelen in der Brust“; wer kennt nicht eigene widerstrebende Anteile seines Denkens und Fühlens? Tatsächlich bevölkern die Bühne unseres Bewußtseins viele Teile. In der Geschichte der Philosophie wurde dieser Sachverhalt durch unterschiedliche Konstrukte abgebildet: dem psychischen Apparat von Freud (mit Über-Ich, Ich und Es), , in der Transaktionsanalyse mit Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich) usw. Denk- und Verhaltensblockaden lassen sich in dem Moment überwinden, wo den inneren Akteuren die Gelegenheit gegeben wird, von der inneren auf die äußere Bühne unseres Lebens zu wechseln.

Jeder dieser Teile verfolgt seine eigenen Ziele. Einzelne Teile wissen oft nichts von einander, interessieren sich auch nicht füreinander und können im Konflikt zueinander stehen. Sie agieren i.d.R. unabgestimmt auf der unbewussten Ebene. Ihre wesentliche Gemeinsamkeit ist, dass sie zu der selben Person gehören.

Ein Mensch ist umso glücklicher, je mehr es ihm gelingt dafür zu sorgen, dass seine Teile in Harmonie miteinander ausgerichtet sind. Menschen fühlen sich "zerrissen" oder "fremdbestimmt", wenn sie mächtige nicht integrierte Teile haben.

In Rahmen der Teilearbeit wird die positive Absicht des Teils, der die unerwünschte Verhaltensweise/Reaktion/Emotion hervorbringt, herausgearbeitet und gewürdigt. Das Modell beruht auf der Annahme, dass es unbewusste Teile in uns gibt, die zwar unangenehmes Verhalten auslösen, dass diese Auslösung jedoch ihre Berechtigung und ihren Sinn hat, also grundsätzlich angemessen und positiv intendiert ist. Das Verhalten verfolgt eine bestimmte, zunächst nicht bewusste Funktion, die jedoch auch von einem anderen, nicht als störend empfundenen Verhalten erfüllt werden könnte, es wird die Funktion des Verhaltens vom gezeigten Verhalten getrennt. Daraufhin werden neue Wege zur verhaltensgemäßen Umsetzung dieser positiven Absicht des Verhaltens gefunden.

Sprachliche Hinweise:

einerseits – andererseits
etwas in mir zwingt (bremst) mich
In dem Moment war ich nicht ich selbst
zwei Seelen wohnen ach in meiner Brust
ja, aber usw.

"Teilearbeit"

: Identifizieren von Persönlichkeitsanteilen und ihre Symbolisierung	
<p>➤ Alternativen oder Gegensätze finden</p> <p><i>Entscheidung / Angst / Schmerz</i></p>	<p>K kurz erzählen lassen, worum es geht und ihn rasch auf die gegensätzlichen Persönlichkeitsanteile hinführen.</p>
<p>➤ Teile lokalisieren</p> <p><i>Wo hier im Raum/ in Deinem Körper könnte der eine Teil sein - wo der andere?</i></p>	<p>K's Augenbewegungen verraten Richtung und Entfernung. Nennen lassen!</p>
<p>➤ Teile als Symbole sicht-, hör-, fühlbar werden lassen</p> <p><i>Welcher Teil zeigt sich als erster? Wie sieht er aus? etc.</i></p>	<p>Zu verrückten und spontanen Einfällen ermutigen. Je mehr Aussagen, um so besser die anschließende Kommunikation mit den Teilen.</p>
<p>➤ Teile benennen</p> <p><i>Welche Namen könnten die Teile für's erste bekommen?</i></p>	<p>Evtl. später umbenennen.</p>

Charakterisierung der Persönlichkeitsanteile	
<p>➤ Verhältnis der Teile zueinander feststellen</p> <p><i>Mögen Sich die zwei? Schauen sie sich an? etc.</i></p>	<p>Anfangs lehnen sie einander ab. Später schätzen sie einander. Dies dann feststellen lassen.</p>
<p>➤ Fähigkeiten benennen</p> <p><i>Welche Fähigkeiten haben X / Y ? Frage sie!</i></p>	<p>Aussagen sollen auf das Symbol, nicht auf K's Person bezogen werden.</p>
<p>➤ Defizite benennen</p> <p><i>Was kann X nicht, was aber Y kann? (und umgekehrt)</i></p>	<p>Wieder nur auf Symbole bezogen.</p>

< **Kommunikation zwischen den Persönlichkeitsanteilen**

<p>➤ Bedürfnisse feststellen</p> <p><i>Was würde X sich von Y wünschen? (und umgekehrt) Wer würde wen zuerst ansprechen?</i></p>	<p>In der Möglichkeitsform zu fragen, läßt der Intuition mehr Spielraum, erleichtert den Beginn der Kommunikation. Ist noch unverbindlich.</p>
<p>➤ Bereitschaft für Austausch herausstellen</p> <p><i>Wäre X bereit, den Wunsch von Y zu erfüllen? (und umgekehrt) Welche Bedingungen müssten vorher werden?</i></p>	<p>Solange verhandeln, bis beide Teile bereit sind, auf die Wünsche des anderen einzugehen.</p>

<p>➤ Eigendynamik wirken lassen</p> <p><i>Was hat sich in den letzten Minuten zwischen beiden verändert? (Position, Ausdruck, Stimmung) Schau nur zu und sage mir, was passiert!</i></p>	<p>Gewöhnlich freunden sich die beiden an und beginnen, zu kooperieren. Das zeigt sich in Haltung, Näherkommen etc.</p>
--	---

= **Kooperation und Integration**

<p>➤ Hindernisse beseitigen</p> <p><i>Gibt es Einwände?</i></p>	<p>Durch Nachfragen K am Geschehen halten. Er soll Zuschauer sein und darf sich keine Lösungen "ausdenken", sondern sie sollen sich ihm aus dem Geschehen heraus aufdrängen.</p>
<p>➤ Endergebnis erkennen</p> <p><i>Kann es sein, dass es jetzt zu einem Abschluss kommt? Bist Du zufrieden mit dem, was Du siehst? Halte es fest und mache es ganz deutlich, klar und stark.</i></p>	<p>Wenn sich die Szene schlagartig verändert, ist der optimale Zeitpunkt, um Schluss zu machen.</p>
<p>➤ Entwicklung nachzeichnen (kann entfallen)</p> <p><i>Lass uns wiederholen, was passiert ist Zuerst ..., dann ..., und jetzt haben sie sich vereint.</i></p>	<p>Wichtig sind die Stationen der Annäherung, des Ausgleichs, der Neubewertung und schließlich die Kooperation oder gar die Integration.</p>

<p>➤ Die ausgelagerten Teile nach innen holen</p> <p><i>Hole jetzt auf Deine Weise das Abschlussbild / die Persönlichkeitsanteile nach innen. Lege Deine Hände nun dahin, wo es / sie in Deinem Körper Platz gefunden hat / haben, damit es / sie jederzeit für Dich erreichbar ist / sind.</i></p>	<p>Auf der Handbewegung an den Körper bestehen. Sie verstärkt die posthypnotische Wirkung der Arbeit. Das Geschehene auf keinen Fall interpretieren!</p>
--	--

Allgemeines

Der Klient behält die Augen offen. Dadurch verquickt sich die innere Realität mit der äußeren, der selbst-zu-selbst-Bezug wird ergänzt durch den selbst-zu-anderen-Bezug, vergangene oder zukünftige Erfahrungen werden in die Gegenwart hereingeholt.

Lasse Dir laufend Zustandsberichte gegen, damit Du teilnehmen kannst. Wenn Du Angebote für Weiterentwicklungen machst, dann am besten gleich drei, damit der Klient eine echte Wahlmöglichkeit hat und seine eigene Spur findet.

Der Klient darf aus dem symbolischen Geschehen auf keinen Fall aussteigen und in seine Problemwirklichkeit zurückkehren.

Akzeptiere alle Ereignisse auf der inneren Bühne des Klienten, auch wenn Dir etwas als Katastrophe erscheinen mag. Es gibt immer wieder ein "danach". Nach dem Durchschreiten der Katastrophe wird klar, daß sie eine notwendige Durchgangsstation war.

Diese Technik bietet sich besonders bei Entscheidungsschwierigkeiten, Ängsten und psychosomatischen Beschwerden an.