

# Der inneren Macht auf der Spur

## Mit Voice Dialogue die innere Welt erkunden

*Von Gabrielle Nutan Riek*

Stellen wir uns vor, die Psyche wäre aufgebaut wie ein kleiner Staat. Es gelten bestimmte Gesellschaftsstrukturen; einige Menschen sind in der Regierung und machen die Gesetze, andere kämpfen dagegen an. In dem Staat leben Frauen, Männer und Kinder mit unterschiedlichen Aufgaben, Freiheiten und Pflichten. Es leben da Künstler, einfache Arbeiter und Intellektuelle, erfolgreiche Manager und andere, die im Gefängnis landen.

Ein solcher innerer Staat kann ausbalanciert und gerecht sein, wie eine wohlgeordnete Demokratie, aber auch ungerecht wie eine Diktatur oder völlig regellos wie eine Anarchie. Wir stellen uns also vor, die Psyche wäre ein soziales System, das von den verschiedensten *Inneren Personen* bevölkert wird.

Wenn ein Mensch in einer liebevollen und sicheren Umgebung aufgewachsen ist, werden die Personen, die in seinem inneren Staat leben, viele Freiheiten haben und ihre Geschenke gerne in das Leben des Menschen einbringen. War die Umgebung hingegen unsicher und gefährlich, wird das innere System wirken wie ein Staat, der sich im Kriegszustand befindet. Die Frauen und Kinder sind in Bunkern in Sicherheit gebracht worden und alle kostbaren Schätze sind gut versteckt.

Vielleicht magst du einen Moment innehalten und einen Blick auf dein eigenes inneres System werfen. Investierst du viel Energie, um beruflich erfolgreich zu sein? Oder ist für dich der Kontakt zu Freunden und Familie sehr wichtig? Bist du ein Abenteurer, der sich immer wieder in gefährliche Situationen begibt und Lust daran hat, diese Herausforderungen zu bewältigen? Welche Innere Personen sind in dir dominant? Welche Kräfte bestimmen deinen Alltag und wer in dir führt ein Schattendasein?

Wie immer dein Leben ausschauen mag: es liegt ein Sinn und eine Absicht darin, welche inneren Kräfte dein Leben bestimmen. Vielleicht hast du das bewusst so gewählt und du bist damit im Einklang. Vielleicht aber „findest du dich wie zufällig darin wieder“, ohne dass du dir je tiefer darüber Gedanken gemacht hättest. Oder, du lebst ein Leben, das „du dir selbst“ niemals so gewählt hättest. Dann bestimmen Innere Personen dein Leben, die Dinge von dir verlangen, die du gar nicht wirklich willst. Du fühlst dich als Opfer von ihnen. Diese Position ist besonders unangenehm, denn du fühlst dich ohnmächtig gegenüber einer Macht, die in dir selbst lebt. Du *musst* ihren Willen ausführen.

Viele Menschen verbringen Jahre damit, tiefe psychische Strukturen zu verändern und nicht selten müssen sie sich dann eingestehen, dass sie sich selbst gegenüber machtlos sind. Denn diese tiefen Lebenshaltungen sind nur bis zu einem bestimmten Grad unserem bewussten Willen unterworfen.

Nehmen wir das Beispiel einer Klientin, die mich mit dem Anliegen aufsucht, ihre Weiblichkeit mehr leben zu können. Sie ist groß und schlank, mit wenig „Kurven“ und einem kurzen, kecken Haarschnitt. Ihr Leben ist geprägt von ihrer anspruchsvollen Arbeit. Sie hat eine Werbeagentur aufgebaut und gestaltet für einige große und renommierte Firmen Broschüren und Werbeprospekte. In ihrer Freizeit spielt sie in einem Club Fußball. Sie hat schon einige Anstrengungen unternommen, um ihrer Weiblichkeit näher zu kommen. Sie hat

sich femininere Kleider gekauft, sie trifft sich ein Mal im Monat mit anderen Frauen in einer selbst organisierten Gruppe zum Thema *Frausein* und sie hat einige Bücher von Frauen über Frauen gelesen. Doch auf einer tiefen Ebene fühlt sie, dass das Thema trotzdem nicht gelöst ist.

Gehen wir zurück zu unserem Modell vom *inneren Staat*. Im inneren Staat dieser Klientin leben die Frauen offensichtlich nicht in Freiheit, sonst wären sie in ihrem Äußeren, in ihrem Verhalten und in ihren Beziehungen sichtbar. Sie haben offensichtlich wenig Macht; das zeigt sich auch in ihrer Lebensführung, die sehr von „männlichen“ Interessen geprägt ist. Man weiß erst einmal gar nicht, wo die Frauen in diesem inneren Staat sind. Sind sie hinter Mauern in speziellen Frauenrevieren versteckt oder vegetieren sie irgendwo in einem dunklen Verließ?

Wie soll ich, als ihre Therapeutin, dieser Frage auf die Spur kommen?

Ich könnte mich als Geheimgagentin einschleichen und versuchen eine Verbindung zu den weiblichen Kräften herzustellen. Vielleicht würde mir das sogar gelingen. Vielleicht könnte ich sie aufspüren, mit ihnen sprechen, ihnen zuhören und etwas über ihre Lebensbedingungen in diesem inneren Staat erfahren. Doch *nach* unserem Gespräch wären sie noch in genau der gleichen Situation wie zuvor. Ich könnte sie zwar etwas aufmuntern, und es würde sie erleichtern, einmal mit jemandem reden zu können, doch tief verändern würde sich ihre Situation durch unsere Gespräche nicht. Denn dafür besitzen sie nicht die Macht. Die Mächtigen sind in diesem Staat die Männer.

Oder ich könnte versuchen, das Gefängnis in die Luft zu sprengen, um dann alle Insassen frei zu lassen. Doch erstens ist ein solches Unternehmen sehr riskant und zweitens, wenn sich die innere Regierung nicht gleichzeitig revolutioniert, würden die Frauen bald wieder neu eingefangen und in noch sicherere Gefängnisse gebracht werden.

Das innere System würde durch so einen Angriff nur lernen, sich noch besser zu schützen und noch mehr alle Gefahren im Blick zu haben.

Vielleicht gibt es aber noch eine andere Möglichkeit, meiner Klientin zu helfen. Ich könnte versuchen, ihren *gesamten* inneren Staat kennen zu lernen. Dafür müsste ich alle Inneren Personen kennen lernen, bis ich irgendwann bei den Entscheidungsträgern angelangt bin. Das bräuhete einiges an Zeit und Geschick, denn die wirklich Mächtigen treffe ich nicht vorne an der Oberfläche des inneren Systems.

Angenommen ich würde gerne den deutschen Regierungschef treffen (der bekanntlich auch eine Frau sein kann). Da kann ich auch nicht einfach bei ihm klingeln und schon darf ich mit ihm reden. Nein, erstmal muss ich überhaupt nach Berlin fahren, dann zu seinem Amtssitz finden und dann werde ich vermutlich erstmal dem Portier begegnen. Dort kann ich vielleicht mein Anliegen vortragen. Und dann werde ich mich Stufe um Stufe empor arbeiten müssen. Ich werde mit den verschiedensten Menschen in Kontakt kommen und Schritt für Schritt die Hierarchiestufen erklimmen. Während dieser ganzen Zeit kann ich zwar immer wieder mein Anliegen vortragen; entscheidend wird aber sein, dass ich das Vertrauen der Personen gewinne. Das ist die Voraussetzung dafür, dass ich tiefer ins System vorgelassen werde.

Die entscheidende Bewegung im Leben meiner Klientin wird es aber erst geben, wenn ich beim Regierungschef angelangt bin. Mit ihm werde ich mich auseinander setzen müssen, ihn anhören, herausfinden, warum er die Frauen wegsperret. Ich bin dabei nicht gegen ihn, ich möchte nur wissen, was seine tieferen Beweggründe sind, und ob er Interesse an einer besseren Lösung hat.

Doch schauen wir uns so eine Reise in das innere System einer Person etwas genauer an.

Meine Klientin und ich sitzen uns gegenüber. In einem Vorgespräch stelle ich fest, welche ihrer Inneren Personen gerade anwesend ist und mit mir spricht. Mit genau dieser Inneren Person beginne ich die Arbeit. Das macht die Sache viel einfacher, denn nun muss ich mir keine Gedanken machen, was wohl *hinter* ihren Aussagen stecken könnte. Ich beginne einfach mit dem Offensichtlichen und frage mich: Wer in ihr spricht da wohl gerade? Dann bekommt diese Innere Person einen eigenen Platz im Raum. Vielleicht steht sie vor der Klientin, oder neben ihr; vielleicht ist ihr „richtiger“ Platz auch hinter ihr. Gemeinsam mit der Klientin suche ich den Platz, der für diese Innere Person stimmig ist. Im weiteren Verlauf der Sitzung, solange Sie auf diesem Platz ist, spreche ich mit ihr so, als wäre sie nur diese eine Innere Person. Dadurch können wir ihre Eigenarten, ihre Wünsche und ihre Haltungen tief kennen lernen. Langsam kommen wir in ihre tieferen Schichten. Wir erfahren Dinge von ihr, die überraschend sind und die auch die Klientin selbst nicht wusste. So erforschen wir jede Innere Person, ohne sie verändern zu wollen.

Und wie kann man sich die Stationen einer solchen Reise vorstellen?

Oft begegnet man erst einmal einer Art „Empfangskomitee“, das für erste Außenkontakte zuständig ist. Das könnte ein „Nachrichtensprecher“ sein, der ganz neutral über etwas berichtet, als sei er selbst gar nicht betroffen. Es gibt auch „Chefsekretärinnen“, die vom Besucher Informationen einholen um sie dann „gebündelt und geordnet“ einem Mächtigeren im System weiterzureichen. Und manchmal trifft man „Anpassungsseiten“, die eher zurückhaltend sind, aber sehr genau beobachten, was hier erwartet wird. Sie liefern das Entsprechende, noch bevor der Besucher selbst seinen Wunsch gespürt haben mag. Hat man das Vertrauen der Inneren Personen im vorderen Bereich des Systems errungen, werden sie uns ganz von alleine zu den machtvolleren Inneren Personen führen. Plötzlich ist „jemand anders“ da; die Atmosphäre verändert sich. Die Klientin nimmt eine andere Körperhaltung ein, ihre Art zu sprechen verändert sich. Auf einmal schaut sie uns misstrauisch an, wo sie doch vorher noch sehr freundlich war, ihre Ausstrahlung wird unpersönlich und kühl, ihre Worte knapp, sachlich und unfreundlich – es ist tatsächlich so, als wäre ein ganz anderer Mensch im Raum. Auf diese Weise werde ich vom System der Klientin von einer Inneren Person zur nächsten „geführt“.

Oft kommt man bei diesem Prozess an einen Punkt, wo nichts mehr weiterzugehen scheint. Das kann sich z.B. darin zeigen, dass die Klientin immer wieder sehr müde wird und sich nicht konzentrieren kann; oder es taucht ein diffuser Nebel auf, der alles verschwimmen lässt; oder der Prozess läuft im Kreis, und bei jeder Sitzung melden sich immer neue Innere Personen, die mit dem Vorangegangenen nichts zu tun haben; oder die Klientin bricht immer wieder ohne erkennbaren Grund in Tränen aus, sobald eine Inneren Person deutlicher wird und schärfere Konturen bekommt. – Wir müssen der Klientin diese „Ausweichmanöver“ nicht vorwerfen, wir müssen sie auch nicht zu einem anderen Verhalten überreden. Sie sind nicht ihrem Willen unterworfen und sie hat gar nicht die Wahl, es anders zu tun. Denn ihr Verhalten zeigt, dass ihre „innere Regierung“ es unklug findet, ihre Macht direkt zu zeigen. Sie hält es für schlauer, sich aus dem Untergrund heraus zu wehren. Wäre das nicht so, könnte sie mir doch einfach mitteilen, dass sie an diesen tiefen Themen nicht rühren will und ich sie bitte damit in Ruhe lassen soll. Doch das tun die Menschen sehr selten. Die meisten haben gelernt, dass es intelligenter ist, Macht nicht offen zu zeigen und Interessen nur indirekt durchzusetzen. Und genau das macht sie jetzt in der Therapie wieder.

Doch anstatt mich jetzt *gegen* dieses Verhalten zur Wehr zu setzen, untersuche ich es tiefer. Ich will wissen, *wie* sich diese Geheime Machtseite in ihrem Inneren organisiert, *wie* sie sich tarnt, *wie* sie Menschen in die Irre führt und *wie* sie ihre Kraft versteckt. Ich will nur wissen und verstehen, *wie* dieser innere Staat aufgebaut ist.

Für alles, was in einem Menschen geschieht, gibt es mindestens eine Innere Person, die genau das auch will. So muss auch hinter der Stagnation oder dem drohenden Scheitern des Prozesses ein aktiver Wille stecken. Ich strenge mich nicht an, etwas daran zu verändern. Auf eine paradoxe Art geschieht Veränderung wie von selbst - durch das Bewusstsein und das freundliche Anerkennen von dem was *ist*.

Wenn ich diese Vermutung meiner Klientin gegenüber ausspreche, gleitet oft für einen kurzen Moment ein triumphierendes Lächeln über ihr Gesicht. Da tritt die Machtseite selbst in Erscheinung. Für einen kurzen Moment wird ihre Überlegenheit sichtbar.

Nun beginnt eine sehr zentrale, aber oft auch langwierige Arbeit. Wir sind zwar an der Machtzentrale angekommen, aber die Geheimen Machtseiten wollen nichts mehr von der Welt und den Menschen wissen. Sie leben in ihrer Burg oder auf einem Berg und haben schon seit Jahrzehnten mit keinem Menschen mehr gesprochen. Sie haben kein Bedürfnis nach Kontakt und tun alles, um jeden, der näher kommt, abzuwimmeln. *Sie* haben ja eine Lösung für das Innere System gefunden und *ihnen* tut es nicht weh. Wenn andere Innere Personen leiden, oder in einem Verließ vor sich hin vegetieren, nehmen sie das gerne in Kauf. Das ist – aus ihrer Sicht – der notwendige Preis, den man für Sicherheit zahlen muss.

Es braucht viel Zeit, um sich einer Geheimen Machtseite anzunähern und langsam ihr Vertrauen zu gewinnen. Sie ist entschlossen, sich „nie wieder“ auf jemanden einzulassen, „nie wieder“ jemandem zu vertrauen und „nie wieder“ dem Verließ ihrer Gefangenen Nahe zu kommen. Hinter dieser Haltung steht ihre Absicht, nie wieder verletzt oder verlassen oder ohnmächtig zu werden.

Dieses Anliegen teile ich auch als ihre Therapeutin.

Der einzige – wenn auch wesentliche – Unterschied besteht darin, dass ich glaube, dass es heute eine bessere Lösung gibt, als die totale Isolation der Geheimen Machtseite.

Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges wurden japanische Guerillakämpfer auf einsamen Inseln gefunden, die noch immer in ihren Verstecken lebten. Sie waren voll bewaffnet und in ständigem Alarmzustand. Sie glaubten, dass der Feind jederzeit kommen könnte. Sie ließen sich nur sehr schwer davon überzeugen, dass der Krieg zu Ende war und dass sie sich wieder normal bewegen konnten. – In der gleichen Situation befinden sich unsere Geheimen Machtseiten.

Wie aber kann man überhaupt mit jemandem ins Gespräch kommen, der so misstrauisch, zurückgezogen und gut geschützt ist? Die Zauberformel heißt: *Gleich zu Gleich*. Das bedeutet, dass der Therapeut einer Inneren Person ganz ähnlich wird. Das bedeutet nicht, dass er sie nachmacht oder „spiegelt“. Es bedeutet, dass er eine ähnliche Kraft in sich findet, und aus dieser Kraft heraus der Inneren Person gegenübertritt.

Ist die Geheime Machtseite misstrauisch, zurückgezogen und feindselig, so wird es der Therapeut auch. Er versucht nicht, es ihr recht zu machen oder sie zu verführen. Er stellt sich ihr in den Weg und zeigt genauso seine Macht, seine Unabhängigkeit, sein Urteil. Damit sagt er: Ich bin wie Du. Ich finde es okay, so zu sein. Die Machtseite erkennt: Hier gibt es ein echtes Gegenüber. Ich werde nicht verändert. Ich werde nicht manipuliert.

Nur durch diesen beständigen Kontakt verändert sich langsam ihre Sichtweise und Einstellung. Sie erlebt zum ersten Mal, dass etwas Neues geschehen kann. Sie wird weder für ihre Haltung noch für ihre Ansichten bestraft, gedemütigt oder verurteilt. Sie nimmt wahr,

dass sie ernst genommen wird und dass sich jemand intensiv mit ihr auseinandersetzt. Das ist höchst ungewöhnlich für sie, und nach einiger Zeit kann sie es sogar schätzen.

Mit zunehmendem Vertrauen kann es sich die Geheime Machtseite leisten, sich zu erinnern. Sie erinnert sich an die alten schwierigen Situationen und wie sie es geschafft hat, davon wegzukommen. Es wird deutlich, wieso sie zu dieser Lösung greifen *musste*. Oft sind sie überrascht und es tut ihnen leid zu hören, dass einige Innere Personen seither gar nicht mehr leben konnten und unter ihrer Lösung sehr leiden. Das haben sie nie gewollt, sie wollten nur, dass es sicher wird und der Schmerz aufhört. Von den „Nebenwirkungen“ ihrer Lösung hatten sie keine Ahnung.

Und dann erinnert sie sich daran, wie sie eigentlich einmal war. Sie erinnert sich an ihre ursprüngliche Natur und was sie einmal in ihrer Tiefe wollte. In diesem Erinnern liegt ihre Erlösung. Sie hatte die Kraft, allen Veränderungsversuchen von außen zu widerstehen. Aber ihrer eigenen Natur kann sie nicht widerstehen. Sie will sie wieder in Besitz nehmen, sie wieder leben; denn darin liegt ihre Erfüllung.

Wie von selbst, ohne Anstrengung, beginnt sich das innere System und damit der ganze Mensch zu verändern. Er wird weicher, und die Lösung der Geheimen Machtseite wird weniger absolut. Sie wird sie nicht ganz aufgegeben, das muss auch gar nicht sein. Schließlich wurde sie ein Leben lang trainiert und leistet gute Dienste; aber sie hat nicht mehr diese ausschließliche Bedeutung. Die Geheime Machtseite beginnt, wieder in Kontakt zu Menschen zu treten. Ihr Bild von der Welt verändert sich. Sie spürt, dass vieles anders ist als damals und dass ihre Schutzmechanismen nicht mehr angemessen sind. Der „Hochsicherheitstrakt“ wird abgeschafft und die Gefangenen dürfen sich wieder frei bewegen. Auf die kleinen Kinder wird immer noch besonders acht gegeben. Sie dürfen aber, mit angemessener Aufsicht, wieder draußen spielen und das Leben mit ihrer Spontaneität, Kreativität und Sensibilität bereichern. Auch die kostbaren Schätze werden weiter geschützt. Sie liegen nicht auf der Strasse herum. Zeigt sich aber jemand ihrer würdig, werden sie mit großer Freude geteilt.

Erinnern wir uns noch einmal an das Leben der anfangs erwähnten Karrierefrau und Fußballerin. Ihre Geheime Machtseite ist ein Patriarch, der ein strenges Regiment führt. Er weiß, dass die Welt kalt und unerbittlich ist. Liebe und Anerkennung wird einem nicht geschenkt. Man muss sie sich mit herausragender Leistung hart erarbeiten. Für Gefühle und empfindsamere Seiten ist kein Platz, sie behindern nur die Effizienz.

In der intensiven Auseinandersetzung in diesem Prozess, lernte er die Begrenzungen seiner Führung kennen. Er erkannte, wie das Leben dieser Frau einseitig ist und sie trotz des äußeren Erfolges auf wesentlichen Gebieten unerfüllt bleibt. Er lässt zu, dass sich ein neues inneres Gleichgewicht bildet. Die Frauen und auch die Kinder bekommen mehr Macht.

Entscheidungen werden jetzt im „Team“ besprochen und nicht mehr einseitig nur von ihm gefällt. Auch für ihn selbst ist diese neue Lösung angenehmer und weniger anstrengend. So lastet nicht mehr das ganze Gewicht der Verantwortung auf ihm.

Für die Klientin sind die Auswirkungen von diesem inneren Machtwechsel unmittelbar zu spüren. Sie hat plötzlich das *Bedürfnis* ihren Alltag anders zu gestalten. Sie gönnt sich mehr unstrukturierte Zeit. Sie trifft sich mit ihren Freunden zu einem Glas Wein.

Manchmal liegt sie in ihrer Hängematte und schaut den Wolken zu, wie sie vorbei ziehen. Sie hat sich Blumen für ihren Garten gekauft, und es macht ihr Spaß sich um sie zu kümmern. Ihre Wohnung hat sie gemütlicher eingerichtet, mit einer Sofaecke und schönen neuen Kissen. Manchmal verbringt sie mitten in der Woche einen Nachmittag im Strandbad und genießt es, zu baden, sich zu sonnen und den Menschen zuzuschauen.

Das alles hat sie sich nicht vorgenommen. Es ist eine Folge von ihrem inneren Wandel.

Diese Arbeit ermöglicht, mit den tiefen Machtseiten in uns in Verbindung zu kommen, und sie zu ihrem Ursprung zurückzuverfolgen. Das lässt unser inneres System entspannen, und eine neue, für die heutigen Umstände bessere Lösung finden. Darin finden auch bisher verdrängte Seiten ihren angemessenen Platz. – So wie ein gerechter Staat, wo Menschen aller Couleur in Frieden zusammenleben und je nach Situation der eine oder andere seine Geschenke einbringt. Es gibt da Platz für Frauen, Männer und Kinder, genauso wie auch die instinkthaften Kräfte leben dürfen und die Verbindung zum Göttlichen geehrt wird. Jeder hat eine Aufgabe, für die er geeignet ist und die er gerne übernimmt.

So eine innere Reise ist ein aufwändiges Projekt und nicht von heute auf morgen zu haben. Sie ist sehr spannend, aber manchmal auch zäh und herausfordernd. Doch meine ich, dass sich die Mühe lohnt - nicht nur, dass wir unsere kleinen und großen Probleme besser lösen, sondern dass wir zu einem tief befriedigenden und erfüllenden Leben finden.