

# Ich - habe die Wahl

Unsere Persönlichkeit setzt sich aus vielen, oft widersprüchlichen Stimmen zusammen. Im Dialog mit dem vielstimmigen Selbst wächst ein Bewusstsein, das frei und selbstbestimmt entscheidet. Von Theres Grau

Eben noch war die Entscheidung klar: Ich gehe! Ich nehme diesen Job an! Ich höre auf zu trinken! Doch im nächsten Moment nagen die Zweifel und jede Gewissheit ist verschwunden. Die meisten von uns kennen Situationen wie diese, in denen wir uns hin- und hergerissen fühlen, uns anstrengen müssen, unsere widerstreitenden Gefühle unter einen Hut zu bringen.

Wer bin ich wirklich? Und wie finde ich Zugang zu meinem vielstimmigen Ich? Voice Dialogue ist eine Methode, mit der sich die eigene Seelenlandschaft erkunden lässt. Entwickelt wurde sie in den 70er Jahren von den amerikanischen Psychologen Hal und Sidra Stone. Ihre „Psychologie der Selbste“ beruht auf der Vorstellung, dass unsere Persönlichkeit aus verschiedenen Anteilen besteht. Ein kleineres Set dominanter Selbste bestimmt unseren Alltag. Die tragenden Rollen dieser Hauptstimmen gehen auf frühe Erfahrungen von Verletzung zurück. Ein schutzloses Kind lernt schnell, welche Verhaltensweisen erwünscht sind und belohnt werden, welche ihm das Überleben sichern oder Anerkennung verschaffen.

**Starke Stimmen der „Regierung“ – und ihre Schatten**  
Stimmen, die den verletzlichen Kern schützen, übernehmen fortan das Regiment, bilden die „innere Regierung“. Unerwünschtes, Gefährliches, Sanktioniertes wird in die Opposition verbannt oder aus dem Parlament vertrieben. Als Erwachsene identifizieren wir uns meist automatisch mit den Hauptstimmen, mit unserer inneren Regierung, und agieren in Mustern, die sie uns vorgibt. „So bin ich halt, so war ich schon immer“, sagen wir zum Beispiel.

Voice Dialogue und die Psychologie der Selbste kennt Hauptstimmen, die bei vielen Menschen unseres Kulturkreises einen Sitz in der Regierung haben: der innere Kritiker und der Zweifler, der Beschützer und der Antreiber, die fürsorgliche Mutter oder der fürsorgliche Vater sowie Stimmen, die ständig überlegen, was „die Leute“ jetzt wohl denken könnten. Doch die verdrängten Stimmen begleiten die Regierung wie ein Schatten. Jeder Hauptstimme stehen eine oder mehrere verdrängte Stimmen mit gleich starker, aber gegensätzlicher Ener-



gie gegenüber. Je weniger es diesen Stimmen gelingt, sich Gehör zu verschaffen, desto aggressiver unterwandern sie unsere Regierung. Sie stören unsere vertrauten Muster und bringen uns aus dem Gleichgewicht.

## Das „Bewusste Ich“ als Regisseur

Die eingespielten Verhaltensmuster und inneren Machtverhältnisse lassen sich verändern, wenn wir uns von den einzelnen Stimmen lösen und einen neutralen Ort zwischen ihnen einnehmen – das „Bewusste Ich“. Das Bewusste Ich ist nicht mehr kritisch, traurig, müde oder zweifelnd. Es ist wie ein Regisseur, der die Eigenschaften und Potenziale seiner Stimmen genau kennt und für jede Situation ein passendes Ensemble zusammenstellt.

Dieses Bewusste Ich zu entwickeln, diesen ruhigen Ort in der Mitte der Gegensätze, ist Ziel von Voice Dialogue. Jeder Anteil wird getrennt betrachtet und bekommt - wie bei einer Familienaufstellung - einen Ort im Raum. Die Klientin oder der Klient versetzt sich erst in die eine, dann in die andere, vielleicht in eine dritte oder vierte Stimme hinein, nimmt auf ihrem Stuhl Platz, denkt, fühlt, spricht für sie, lernt sie kennen. Welche Ängste oder Bedürfnisse hat jede Stimme? Was fühlt und bewegt sie? Der wichtigste Schritt ist immer der Schritt zurück in die neutrale Mitte. Von der Mitte aus klärt sich die verwirrende Vielstimmigkeit. Zugleich öffnen sich die Türen zu bisher verdrängten Stimmen, die nun nicht mehr destruktiv agieren, sondern die Persönlichkeit bereichern und das Spektrum von Handlungsmöglichkeiten erweitern. Selbst die verletzlichen Anteile dürfen wieder eine Rolle übernehmen, bringen mehr Intimität, Mitgefühl, Freude und Emotionalität in unser Leben.



### Voice Dialogue und BigMind

In Deutschland ist Voice Dialogue zuletzt im Zusammenhang mit BigMind bekannter geworden. BigMind verknüpft Voice Dialogue auf faszinierende Weise mit der östlichen Zen-Tradition. Ana Barner, internationale Voice Dialogue-Trainerin und zugleich Schülerin von Genpo Merzel Roshi, dem Begründer von BigMind, lässt beide Methoden in ihre Arbeit einfließen. Theres Grau sprach mit der Deutsch-Australierin.

*Ana, wo liegen die Gemeinsamkeiten, wo die Unterschiede zwischen Voice Dialogue und BigMind?*

Ana Barner: BigMind basiert auf Voice Dialogue, aber es gibt große Unterschiede zwischen den beiden Methoden: Voice Dialogue arbeitet intensiv mit der Persönlichkeit, BigMind ist dagegen vor allem auf die Erfahrung der Erleuchtung, der transzendenten Ebene in uns ausgerichtet. Genpo Roshi hat sich als Zen-Meister 38 Jahre lang der Meditation gewidmet, bevor er Voice Dialogue bei Hal und Sidra Stone kennen lernte und daraus BigMind entwickelte. BigMind ist eine fantastische Methode, Menschen ein Erlebnis von Einheit und Unendlichkeit zu vermitteln. Und sie dann weiterzuführen, zum Beispiel in die Meditation, wie Genpo Roshi das macht. Oder in die Vertiefung der Persönlichkeitsarbeit über Voice Dialogue.

Auch beim BigMind tauche ich in verschiedene Anteile meiner Persönlichkeit ein, manche davon sind den "Selbsten" in Voice Dialogue sehr ähnlich. Doch beim BigMind gehe ich schon sehr bald darüber hinaus in die transzendenten Teile - in „Big Mind“ und „Big Heart“ - in die archetypischen transpersonalen Stimmen. Dieses schnelle Eintauchen in verschiedene

Stimmen kann Menschen in Teile hineinführen, für die sie vielleicht noch nicht bereit sind. Andererseits bleibt BigMind oft an der Oberfläche, wenn es um die konkreten Persönlichkeitsanteile geht.

Genpo Roshi arbeitet häufig in sehr großen Gruppen, seine Methode ist weniger individuell. Er wechselt sehr schnell von einem Teil zum anderen und gibt dabei eine Richtung vor. Der größte Unterschied besteht aber darin, dass sich Voice Dialogue auf die Entwicklung des Bewussten Ichs konzentriert. Voice Dialogue zielt darauf ab, diesen immer wieder zu vertiefen.

Das ausführlichere Gespräch finden Sie unter [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)

**Die Autorin Theres Grau** ist Voice-Dialogue-Begleiterin und leitet eine Praxis für Rolfing und Voice Dialogue in Berlin (Prenzlauer Berg).

Theres Grau, offener Voice-Dialogue-Gruppenabend, 9./23. Nov. 09, Infos und Anmeldung: 030-23180189, [info@theres-grau.net](mailto:info@theres-grau.net).



**HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN**  
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL



**BIO HOTELS**  
das Gesundheitszentrum

**Herbst in Stellshagen!**

Sie genießen die letzten warmen Sonnenstrahlen am Saunahaus, beobachten das Treiben der bunten Blätter und gehen vielleicht sogar noch einmal Schwimmen... Wir machen wieder den großen Kamin an und begrüßen Sie zu erholsamen Behandlungen im Gesundheitszentrum!

Preise z.B. für 3 Übernachtungen/ HP 100 % Bio:  
 € 198,- pro Person im DZ Typ Wasser,  
 € 264,- im EZ Typ Wasser in der Zeit vom 1.11. bis 4.12.09 zw. Sonntag u. Freitag.  
 ... und noch viele andere interessante Pauschalangebote!





Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen,  
 Tel. 038825-44-0, Fax 038825-44-333,  
 Email: [info@gutshaus-stellshagen.de](mailto:info@gutshaus-stellshagen.de), [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)