

Ich - habe die Wahl

Mit Voice Dialogue die Vielfalt des Selbst entdecken

Unsere Persönlichkeit setzt sich aus vielen, oft widersprüchlichen Stimmen zusammen. Voice Dialogue öffnet einen Weg, diese Anteile kennen und akzeptieren zu lernen. 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 widersprüchlich verhalten, uns hin- und hergerissen fühlen, uns anstrengen müssen, unsere widerstreitenden Gefühle unter einen Hut zu bringen. Kein Wunder, denn unsere Persönlichkeit setzt sich aus vielen verschiedenen Stimmen zusammen - die einen leiser, die anderen lauter, manche kaum wahrnehmbar.

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 Verhaltenweisen erwünscht sind und belohnt werden, welche ihm das Überleben sichern oder Anerkennung verschaffen.

Starke Stimmen der „Regierung“ – und ihre Schatten

Stimmen, die den verletzbaren 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 Energie gegenüber. Je weniger es diesen Stimmen gelingt, sich Gehör zu verschaffen, desto aggressiver unterwandern sie unsere Regierung. Wut, Angst, Verzweiflung oder Traurigkeit brechen sich oft unerwartet Bahn, 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. Ausgangspunkt ist oft eine konkrete Situation: ein Konflikt, eine anstehende Entscheidung, ein Beziehungsproblem, ein traumatisches Erlebnis. Während einer Sitzung gilt es herauszufinden, welche Stimmen an dieser Situation beteiligt sind. Wer spricht, wenn ich als Schriftstellerin vor einem leeren Blatt Papier sitze und keine Zeile zuwege bringe? Wer spricht, wenn ich mich müde und leer fühle, obwohl sich meine berufliche Karriere traumhaft entwickelt? Wer spricht, wenn ich mich von meiner Sucht lösen will und doch immer wieder in alte Gewohnheiten zurückfalle?

Neue Wahlmöglichkeiten aus der ruhigen Mitte

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, ist das Loslassen der Anteile.

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.

Für das Bewusste Ich sind alle Stimmen wichtig, keine muss sich ändern, keine ist nur gut oder nur schlecht. Von der Mitte aus sehe ich die einzelnen Qualitäten, auch von gegensätzlichen Stimmen, und kann mich daraus frei und selbstbestimmt bedienen – Ich habe die Wahl.

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.

Theres Grau: 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. Beim Voice Dialogue bestimmt der einzelne Klient die Richtung und der Therapeut folgt ihm – auch das ist ein wichtiger Unterschied.

Der größte Unterschied besteht aber darin, dass sich Voice Dialogue auf die Entwicklung des Bewussten Ichs konzentriert. BigMind nähert sich diesem Mittelpunkt der Persönlichkeitsstruktur nur am Ende des Prozesses, Voice Dialogue zielt darauf ab, diesen immer wieder zu vertiefen.

Theres Grau: Du selbst lässt Elemente von BigMind in Deine Arbeit einfließen. Was fasziniert Dich an dieser Verbindung?

Ana Barner: Die spirituelle Ebene in Therapie und Bewusstseinsentwicklung ist mir schon sehr lange wichtig. Für mich ist Voice Dialogue an sich ein spiritueller Prozess. In den neunziger Jahren habe ich begonnen, Voice Dialogue in diese Richtung zu vertiefen und nenne diese Arbeit Transpersonal Dialogue.

BigMind arbeitet sehr direkt mit dieser transzendenten Ebene. Davon fühlen sich manchmal Menschen angesprochen, die weniger mit ihrer Persönlichkeit arbeiten als darüber hinausschweben wollen. Ich halte es für wichtig, sich mit seiner Persönlichkeit auseinanderzusetzen, sonst verzichtet man meiner Meinung nach auf Vielfalt und Wahl, reagiert automatisch und eingleisig. Andererseits gibt es Menschen in der Therapieszene, die sich zu sehr mit ihrer Persönlichkeit identifizieren und darin verhaftet bleiben.

Ich vergleiche das gerne mit einem Haus. Dein Körper und deine Persönlichkeit sind dein Haus. Wenn du dich nicht darum kümmerst, bekommt das Dach Löcher und irgendwann bricht vielleicht der Boden ein. Wenn du allerdings nur noch an deinem Haus werkelst, verlierst du den Blick dafür, dass es doch eine andere Dimension gibt, etwas, das unendlich ist, das tiefer und weiter reicht als unsere Persönlichkeit.

Es gibt Menschen, die vom BigMind zum Voice Dialogue kommen, weil sie beim BigMind feststellen, dass sie Schattenseiten haben, mit denen sie sich intensiver auseinandersetzen möchten. Und es gibt Menschen im Voice Dialogue, die sich für die spirituelle Ebene interessieren und diese vertiefen möchten. Beide Methoden können sich also gut ergänzen – diese Erweiterung interessiert mich.

Voice Dialogue – Ausbildung und offene Gruppen

Ab 2010 bieten wir vier bis fünf Voice-Dialogue-Ausbildungsmodule pro Jahr in Berlin an. Das erste leitet Ana Barner (siehe Interview), assistiert von Theres Grau und Andrea Naurath: Voice Dialogue – Grundlagen der Methode, 5. bis 7. Februar 2010.

Theres Grau bietet in Berlin regelmäßig offene Voice-Dialogue-Gruppenabende an. Diese Abende sind geeignet, um die Arbeit kennen zu lernen oder eigene Prozesse zu vertiefen.

Nächste Termine: 9. und 23. November 2009, 14. Dezember 2009

Infos und Anmeldung: 030-23180189, info@theres-grau.net, www.theres-grau.net

Weitere Informationen

Voice Dialogue Europe: www.voice-dialogue-europe.net

Hal & Sidra Stone, Voice Dialogue International: www.voicedialogueinternational.com

Website von Ana Barner (Interview): www.transpersonaldialogue.com

Website von Theres Grau, Berlin: www.theres-grau.net

Website von Andrea Naurath: www.voice-dialogue-berlin.de

Theres Grau arbeitet in ihrer Praxis im Prenzlauer Berg (U2 Rosa-Luxemburg-Platz) mit Rolfing® und Voice Dialogue, Einzel- und Gruppenangebote.

theres grau. Rolfing® & Voice Dialogue

Straßburger Straße 11

10405 Berlin

030-23180189

info@theres-grau.net

www.theres-grau.net