

# Voice Dialogue

## Entwicklung

Voice Dialogue oder die „Psychologie der Selbste“ wurde in den 1970er-Jahren von den US-amerikanischen Psychologen Drs. Hal und Sidra Stone begründet. Die Methode beruht auf der Vorstellung, dass sich unsere Persönlichkeit aus vielen verschiedenen, zum Teil widersprüchlichen Stimmen zusammensetzt. Stimmen, die jede für sich ein eigenes Körpergefühl, eigene Emotionen, Einstellungen und Verhaltensweisen ausprägen.

Aus ihrer eigenen Beziehungsarbeit heraus entwickelten die Stones eine Gesprächsmethode, um die facettenreiche Welt der inneren Stimmen zu erkunden und ein „Bewusstes Ich“ zu entwickeln. Sie schufen damit eine Möglichkeit, die so genannten Hauptstimmen bewusst wahrzunehmen und verdrängten Persönlichkeitsanteilen neuen Raum zu geben.

Die Methode wird weltweit kontinuierlich weiterentwickelt. Eingesetzt wird Voice Dialogue in verschiedenen Bereichen von Psychotherapie, Beratung, Coaching und Körperarbeit sowie in der Business- und Organisationsberatung.

## Theoretische Grundlagen

Hal und Sidra Stone – geschult in der Persönlichkeitstheorie C. G. Jungs – beobachteten, dass das Denken, Fühlen und Handeln von einigen wenigen Stimmen bestimmt wird, den so genannten Hauptstimmen (Primary Selves). Diese starken Stimmen bilden sich bereits in der frühkindlichen Entwicklung heraus und basieren auf individuellen Lebenserfahrungen. Im westlichen Kulturkreis sind das häufig Stimmen wie „der Antreiber“, „der Kritiker“, „die fürsorgliche Mutter“ oder „der Anpasser“.

Ein „inneres Team“ von solchen Hauptstimmen gibt Werte, Normen und Regeln vor und verdrängt bestimmte Persönlichkeitsanteile mit entgegengesetzten Verhaltensweisen, Energien und Bedürfnissen. Diese „verdrängten Stimmen“ (Disowned Selves) lösen sich aber nicht auf, sondern existieren im Verborgenen weiter. Agieren die Hauptstimmen und verdrängten Anteile unbewusst, laufen immer wieder Automatismen und stereotype Verhaltensmuster ab.

Mit Voice Dialogue haben Hal und Sidra Stone eine Möglichkeit geschaffen, die Hauptstimmen bewusst wahrzunehmen, sich von ihnen zu lösen (Desidentifikation) und den verdrängten Anteilen wieder Raum zu geben (Integration). Desidentifikation und Integration ermöglichen, ein „Bewusstes Ich“ zu entwickeln – eine Mitte zwischen den gegensätzlichen Anteilen. Dies ist ein fortlaufender Prozess (Aware Ego Process), der die Entwicklung der Persönlichkeit begleitet. Es entstehen Wahlmöglichkeiten und bewusste Verhaltensalternativen.

Mit Voice Dialogue lassen sich auch Persönlichkeitsanteile in Beziehungen bearbeiten (the Selves in Relationships). Hal und Sidra Stone sprechen von „Bindungsmustern“ (bonding patterns) und meinen unbewusste Eltern-Kind-Interaktionen zwischen Persönlichkeitsanteilen zweier Menschen. Da nicht die Personen selbst, sondern einzelne Anteile interagieren, haben die Beteiligten kaum eine Chance, diese Muster aufzulösen. Mit Voice Dialogue gelingt es, auch in Beziehungen ein Bewusstes Ich zu entwickeln.

Diese verschiedenen Ebenen der Voice-Dialogue-Methode beschreiben Hal und Sidra Stone in ihrer umfassenden Psychologie der Selbste (Psychology of Selves).

### Indikationen

Voice Dialogue wird heute weltweit in vielen Bereichen von Psychotherapie, Beratung, Coaching, Körperarbeit, Körperpsychotherapie, Kreativitätstraining sowie Business- und Organisationsberatung eingesetzt:

- zur Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung
- zur Lösung von Konfliktsituationen
- zur Lösung von Beziehungsproblemen
- in Verbindung mit Körperarbeit und Körpersymptomen
- zur Unterstützung der Work-Life-Balance
- in Überforderungssituationen, Burnout, Mobbing
- zur Förderung von Kreativität und Ausdruck
- in der Arbeit mit Träumen
- im Business- und Life-Coaching
- in Firmen, Teams und Organisationen
- in der Arbeit mit Archetypen (nach C. G. Jung)
- zur Unterstützung spiritueller Prozesse

- in der Suchtbewältigung
- in der psychologischen Beratung und Psychotherapie
- in der Begleitung von Menschen, die Stimmen hören (akustische Halluzinationen)
- in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

## Kontraindikationen

Sofern Begleiter keinen psychologischen oder psychotherapeutischen Hintergrund haben, können psychische Erkrankungen und Störungen – Psychose, Depression, Persönlichkeitsstörungen usw. – Kontraindikationen sein. Gegebenenfalls müssen Personen zu kompetenten Spezialisten überwiesen werden. Voice Dialogue kann in keinem Fall ärztliche, heilpraktische oder psychologische Diagnostik und Behandlung ersetzen.

## Therapieart

Voice Dialogue ist eine Form von Aufstellungsarbeit, eine systemische Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen sowie einer zentralen Position der Mitte, dem Bewussten Ich. Im Dialog mit den inneren Stimmen wird eine Desidentifikation von den Hauptstimmen / Schutzstimmen sowie eine Integration von bisher verdrängten Anteilen erreicht. Kernelement der Arbeit ist der Prozess der Entwicklung eines Bewussten Ichs (Aware Ego Process). Der Umgang mit den spezifischen Energien verschiedener Anteile ist ein wichtiger Teil der Arbeit.

In verschiedenen Anwendungsrichtungen wird Voice Dialogue unter anderem mit Bewegungs- und Körperarbeit kombiniert (Voice Dance, Mind Body Dialogue) oder zur Arbeit mit Körpersymptomen angewendet (Conscious Body, Body Dialogue). Andere Ansätze kombinieren Voice Dialogue mit Typologien nach C. G. Jung (l'Intelligence de Soi) oder mit spirituellen Richtungen (Transpersonal Dialogue). In der Gruppenarbeit werden auch Voice-Dialogue-Prozesse mit Stellvertretern eingesetzt (Voice Constellation, Voice Drama).

## Therapieform

In einer Voice-Dialogue-Einzelsitzung bittet der Therapeut – im Voice Dialogue-Begleiterin / Begleiter genannt – den Klienten, unterschiedliche Plätze im Raum einzunehmen, an denen

sich einzelne Persönlichkeitsanteile entfalten können. Die inneren Anteile, die sich zeigen, werden in keiner Weise bewertet oder gedrängt, ihr Verhalten zu verändern. Sie werden vielmehr respektvoll gefragt, welches ihre Eigenschaften und Bedürfnisse sind, welche Rolle sie einnehmen.

In einer Sitzung werden immer zuerst die Hauptstimmen angesprochen. Die Begleitung begleitet den Klienten, in die für das Thema relevante Hauptstimme einzutauchen und sie ganz präsent sein zu lassen – im Körper, in der Stimme, in der Energie, in den Worten und Bildern. Jede Stimme, jeder innere Anteil ist wie eine eigenständige Person mit der ihr eigenen Ausstrahlung. Nach jedem Dialog mit einer Teilpersönlichkeit kehrt die Klientin oder der Klient an den Platz in der Mitte zurück. Dieser Platzwechsel ermöglicht die Desidentifikation von Anteilen und wird von der Begleitung energetisch unterstützt. Die gelungene Ablösung ist meist sehr direkt spürbar, sowohl für Klientinnen und Klienten wie für die Begleitung. Oft tauchen darauf gegensätzliche Energien auf, die nun kennen gelernt und integriert werden können.

Das Bewusste Ich zu entwickeln, ist das eigentliche Ziel von Voice Dialogue. Die Gegensätze im sich erweiternden Spektrum der Persönlichkeit bleiben stehen, werden energetisch erlebt und von der Mitte her neu erfahren. Die Klientinnen und Klienten beginnen, ihre verletzlichen Anteile und inneren Kinder einzubeziehen – ein Schlüssel zu Intimität und Nähe.

## Voraussetzungen

### Patient

Voice Dialogue ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet, unabhängig von Lebenssituation oder Alter. Besonders leicht finden Menschen Zugang zu dieser Methode, die das Gefühl der inneren Vielfalt bereits kennen und ihr Ich mit Wendungen wie „ich bin viele“ oder „mehrere Seelen in meiner Brust“ beschreiben. Kinder können von der spielerischen Arbeit mit Anteilen profitieren. Ein Bewusstes Ich zu entwickeln, wird meist erst für Jugendliche oder junge Erwachsene möglich.

### Therapeut

Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit mit Voice Dialogue ist die kontinuierliche eigene Arbeit am Bewussten Ich, der eigene Aware Ego Prozess. Dies ist Voraussetzung, um selbst aus einem Bewussten Ich zu begleiten, statt aus einem eingeschränkten „Stimmen-Set“. Die Formen dieser inneren Arbeit und die dafür aufzuwendende Zeit können indivi-

duell sehr unterschiedlich sein. Je nach Einsatzbereich (Coaching, Beratung, Therapie, Business etc.) sind Aus- und Fortbildungen in anderen Methoden z. B. der Psychotherapie, des Coachings oder der Traumatherapie sinnvoll.

## Therapiedauer

Eine Einzelsitzung dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten. Wie viele Sitzungen individuell notwendig sind, entscheiden die Klienten selbst. Manchmal gibt bereits eine einzelne Sitzung den entscheidenden Impuls, in anderen Fällen erstreckt sich die Begleitung über einen längeren Zeitraum.

## Kosten und Kostenübernahme

Die Kosten sind je nach Anwendungsbereich, Erfahrung des Begleiters sowie Dauer der Sitzung unterschiedlich.

### **Werden die Kosten durch die Krankenkassen übernommen?**

Sie werden in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen. Integriert in andere Methoden, z. B. Psychotherapie oder Körperpsychotherapie, die von Kassen übernommen werden, können manche Begleiter auch über Kassen abrechnen.

## Vorteile

Hal und Sidra Stone haben Voice Dialogue stets als offenes Angebot verstanden und dazu eingeladen, die Methode weiterzuentwickeln oder mit anderen Ansätzen zu kombinieren. Voice Dialogue kann sowohl in der Einzelarbeit als auch in der Gruppe angewendet werden. Die internationale Voice Dialogue Community ist offen und dynamisch, diskutiert Formen der Weiterentwicklung ebenso wie gemeinsame internationale Qualitätsstandards.

## Nachteile und mögliche Nebenwirkungen

Der Begriff „Voice Dialogue“ ist nicht geschützt, die Ausbildung ist nicht zertifiziert. Dies ist eine bewusste Entscheidung der Begründer Hal und Sidra Stone: „Grundlage der Beglei-

tung ist ein eigener kontinuierlicher Aware Ego Prozess; dieser Prozess ist nie zu Ende, kann nicht gemessen und nicht zertifiziert werden.“ Diese Entscheidung hat jedoch dazu geführt, dass Voice Dialogue auch von Menschen angeboten wird, die wenig Hintergrund in der Methode haben. Die Voice Dialogue Community unterstützt bei der Suche nach einer qualifizierten Begleitung.

Unbewusst ablaufende Verhaltensmuster haben den Vorteil, dass sie „einfach funktionieren“. Sobald wir mit Voice Dialogue die Persönlichkeitsanteile bewusst wahrnehmen, Identifikationen lösen und verdrängte Anteile erkennen, entstehen Verhaltensoptionen und Wahlmöglichkeiten. Am Anfang des Prozesses kann dies zu einem Gefühl der Verunsicherung und größerer Verletzlichkeit führen. Nach einiger Zeit beginnt sich ein neuartiges Gefühl von Sicherheit zu entwickeln, aus der Flexibilität des Bewussten Ichs.

### Ausbildungen und Qualifikationen

Hal und Sidra Stone verzichten in der Ausbildung bis heute ausdrücklich auf Zertifikate und Ausbildungscurricula. Stattdessen appellieren sie an die Selbstverantwortung. Wer Begleiter (Facilitator) werden möchte, muss keine spezifischen Qualifikationen mitbringen, wenn gleich Erfahrungen in beratenden, therapeutischen oder heilpraktischen Berufen den Einstieg erleichtern. Vorausgesetzt wird jedoch, dass sich angehende Voice-Dialogue-Begleiter intensiv auf ihren eigenen Entwicklungsprozess einlassen. Zudem hat sich die internationale Community auf gemeinsame ethische Richtlinien und Qualitätskriterien verständigt.

Vermittelt wird Voice Dialogue in unterschiedlichsten Formaten, von kombinierbaren Einzelworkshops über kompakte Jahreskurse bis zu dreijährigen Ausbildungsgängen.

## Therapeuten „Voice Dialogue“

### **Voice Dialogue Europe**

Online-Plattform der Voice-Dialogue-  
Begleiterinnen und Begleiter in Europa.  
contact@voice-dialogue-europe.net  
www.voice-dialogue-europe.net

### **Voice Dialogue International**

Webseite von Hal & Sidra Stone  
mit internationaler Therapeutenliste.  
info@voicedialogue.org  
www.voicedialogue.org

## Ausbildung „Voice Dialogue“

### **Voice Dialogue Europe**

Europäische Zentren und  
Ausbildungen auf der online-Plattform:  
www.voice-dialogue-europe.net

### **Voice Dialogue International**

Trainings mit Hal & Sidra Stone  
sowie Liste internationaler Trainings.  
PO Box 604, Albion, CA 95410 / USA  
Tel.: +1 / 707 / 937-2424  
info@voicedialogue.org  
www.voicedialogue.org