



© Faith Dizogen - Fotolia.com

**D**er Dialog mit unseren inneren Stimmen ist eine faszinierende Reise in die Persönlichkeit, zugleich eine wirkungsvolle Gesprächsmethode, die weltweit in vielen beratenden und therapeutischen Prozessen erfolgreich eingesetzt wird. Ana Barner, Andrea Naurath und Theres Grau stellen diese Methode vor.

„Du bist viele“ – dieser Satz zieht sich wie ein roter Faden durch die Arbeit der Drs. Hal und Sidra Stone. Das Ich, so der Ansatz des amerikanischen Psychologenpaars, besteht aus unzähligen Teilpersönlichkeiten, die spezifische Fähigkeiten, Bedürfnisse und Energien besitzen. Um diese facettenreiche Welt der inneren Stimmen zu erkunden, entwickelten die Stones vor 35 Jahren diese besondere Gesprächsmethode.

**Hauptstimmen dominieren unser Verhalten** Hal und Sidra Stone – geschult in der Persönlichkeitstheorie C. G. Jungs – beobachteten, dass unser Denken, Fühlen und Handeln von einigen wenigen Stimmen bestimmt wird, den sogenannten „Hauptstimmen“ (= der sichtbare Teil unserer Persönlichkeit). Diese starken Stimmen entstehen bereits in der frühkindlichen Entwicklung. Um sich

vor Verletzungen und Schmerz zu schützen, lernen Kinder schnell, welches Verhalten in Familie und Umgebung erwünscht ist, und prägen unbewusst Verhaltensweisen aus, die ihr Überleben sichern.

In unserem Kulturkreis sind diese dominanten Stimmen oft solche wie „der Antreiber“, der uns selbst in Phasen der Entspannung nicht zur Ruhe kommen lässt, „der Kritiker“, für den wir unsere Sache nie gut genug machen, „die fürsorgliche Mutter“, die sich für das Wohl anderer Menschen aufopfert, oder „der Anpasser“, der es immer allen recht machen will. Als Erwachsene identifizieren wir uns meist mit diesen Stimmen und sprechen von „unserem Charakter“.

Ein „inneres Team“ von Hauptstimmen gibt uns Werte, Normen und Regeln vor – und verdrängt bestimmte Persönlichkeitsanteile mit entgegengesetzten Verhaltensweisen und Bedürfnissen. Diese „verdrängten Stimmen“ lösen sich aber nicht auf, sondern existieren im Verborgenen weiter. Sie können z.B. Gefühle von Zerrissenheit erzeugen, sich über Körpersymptome, in unbestimmter Sehnsucht zeigen oder in Träumen auftauchen.

Mit Voice Dialogue haben Hal und Sidra Stone eine Möglichkeit geschaffen, die Hauptstimmen bewusst wahrzunehmen, sich von ihnen zu lösen und den verdrängten Anteilen wieder Raum zu geben. Ziel ist es, das „Bewusste Ich“ zu entwickeln – ein fortlaufender Prozess, der die Entwicklung unserer Persönlichkeit begleitet.

**Voice Dialogue in der Praxis** In einer Sitzung werden immer zuerst die Hauptstimmen angesprochen: Welche Stimmen sind in einer konkreten Situation präsent? Wie sind die Rollen in einem Konflikt verteilt? Der Begleiter bittet den Klienten, in eine Hauptstimme seiner Wahl einzutauchen und sich auf einen anderen Platz zu setzen. Dann eröffnet er das Gespräch mit dieser Stimme so, als wäre sie eine eigenständige Person. Anschließend kehrt der Klient ins bewusste Ich zurück und eine gegensätzliche, bisher verdrängte Stimme kann zu Wort kommen.

Es sollen keine Stimmen verändert oder bewertet, sondern ihre Qualitäten und Bedürfnisse erkannt werden. Gelingt es, die Persönlichkeitsanteile gleichberechtigt nebeneinander zu sehen, entstehen neue Handlungsoptionen. Ängste, Zweifel oder Blockaden können sich

aflösen. Beziehungs- und Kommunikationsprobleme in der Partnerschaft, Familie oder am Arbeitsplatz lassen sich aus der Ebene des bewussten Ichs besser betrachten und lösen. Selbst Gefühle von Trauer, Überforderung, Stress und Zerrissenheit sind leichter zu überwinden, wenn die verdrängten Stimmen sichtbar werden.

**Anwendungsfelder** 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 wird heute weltweit in vielen Bereichen der therapeutischen, heilpraktischen, beratenden oder psychologischen Arbeit 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 der Arbeit mit Träumen
- im Business-, Karriere- und Team-Coaching
- in Firmen 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 Arbeit mit traumatisierten Menschen

Eines der klassischen Anwendungsfelder ist die Arbeit mit Paaren. In Beziehungen wirken oft automatische Verhaltensmuster, die Hal und Sidra Stone „bonding patterns“ nennen: Bindungsmuster zwischen kindlichen Anteilen des einen Partners mit Eltern-Anteilen des anderen Partners. Beide Seiten sind in diesen Mustern gefangen und handeln nach einem unbewussten Spielplan. Paare oder Teamkol-

legen können lernen, sich von diesen Mustern zu lösen und sich als gleichberechtigte Partner zu begegnen.

Auch in die Körper- und Bewegungsarbeit wird Voice Dialogue integriert: Viele Körpertherapeuten nutzen Elemente zur Unterstützung ihrer manuellen Arbeit. Bewegungsimpulse oder scheinbare „Widerstände“ können sich als innere Anteile entpuppen, Blockierungen lassen sich leichter verstehen und auflösen. Beim Body Dialogue werden einzelne Körperteile direkt angesprochen, z. B. ein schmerzendes Handgelenk.

Die amerikanische Körpertherapeutin Dr. Judith Hendin hat mit Conscious Body eine weitere Verbindung aus Voice Dialogue, Körperarbeit, Energiearbeit und Bewegung entwickelt. Hendin fand heraus, dass sich Stimmen, die über einen langen Zeitraum unterdrückt werden, über Krankheiten und körperliche Symptome bemerkbar machen können. Sie beobachtete bei vielen hundert Klienten, dass körperliche Symptome abklingen oder sogar verschwinden, wenn die Energie der verdrängten Anteile wieder fließen kann.

Als Kommunikationsmethode verbreitet sich Voice Dialogue auch im Business-Umfeld: im persönlichen Coaching, der Gründungs- und Karriereberatung oder in der Team- und Organisationsentwicklung. Im beruflichen Kontext verursachen typische Hauptstimmen wie „der Antreiber“, „der Perfektionist“, „der Kritiker“ oder verschiedene Stimmen rund um das Thema „Macht“ immer wieder Konflikte. Sie erschweren uns Entscheidungen, setzen uns unter Druck, lassen uns unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden oder prägen unser Verhältnis zu Geschäftspartnern, Vorgesetzten und Kollegen.

Speziell für die Arbeit mit größeren Gruppen wurde Voice Constellation entwickelt, mit Elementen der systemischen Aufstellungsarbeit. Gruppenmitglieder „übernehmen“ einzelne Stimmen eines Klienten, die dann – ähnlich wie bei der systemischen Aufstellung – im Raum angeordnet werden. Für den Klienten wird die innere Dimension seines Konfliktes dreidimensional sichtbar. Aber auch die Teilnehmenden erfahren viel über ihre eigenen Anteile, da ähnliche Stimmen an den meisten Konflikten beteiligt sind. Auf diese Weise profitiert die ganze Gruppe.

Gute Erfahrungen wurden auch in der Arbeit mit traumatisierten Menschen und in der psychologischen Behandlung gemacht. Unfälle oder traumatische Erlebnisse können

z. B. starke Beschützerstimmen hervorbringen, die den Zugang zu den angst- oder schmerzbelasteten Stimmen und Themen bewachen. Voice Dialogue begegnet diesen Beschützern mit Wertschätzung und kann dabei helfen, sorgsam an den Kern dieser oft verschütteten Gefühle und Erinnerungen vorzustoßen, um den Heilungsprozess zu fördern.



**Ana Barner**, Senior Trainerin in Voice Dialogue seit 1986: „Für mich ist Voice Dialogue eine kreative und praktische Bewusstseinsmethode, die mir erlaubt, mit Individuen, Paaren und Gruppen tief in bewusste und unbewusste Vorgänge einzutauchen und ein ‚inneres Zentrum‘ zu entwickeln.“

[anabarner@voicedialogue.net](mailto:anabarner@voicedialogue.net)



**Andrea Naurath** setzt Voice Dialogue im Business-Coaching ein: „Als Trainerin und Coach ist es mir wichtig, die ‚Urquellen‘ anzupapfen, aus denen Menschen für ihre Arbeit schöpfen können, z. B. Mut, Kreativität und Selbstvertrauen.“

[andrea.naurath@voice-dialogue-berlin.de](mailto:andrea.naurath@voice-dialogue-berlin.de)



**Theres Grau** begleitet Musiker, Künstler und traumatisierte Menschen mit Voice Dialogue und Rolfing. „Ich erlebe immer wieder, dass Voice Dialogue und Körperarbeit sich ideal ergänzen.“

[info@theres-grau.net](mailto:info@theres-grau.net)

[www.paracelsus-bookshop.de](http://www.paracelsus-bookshop.de)

Literaturempfehlungen:

Hal und Sidra Stone, *Liebe bleibt, solange sie tanzt: Partnering – Die andere Art, Beziehung zu leben*, 2005. In deutscher Übersetzung (zurzeit nur antiquarisch).

Hal und Sidra Stone, *Du bist richtig*. Mit der Voice-Dialogue-Methode den inneren Kritiker zum Freund gewinnen, München, 1995

Hal und Sidra Stone, *Du bist viele*. Das 100fache Selbst und seine Entdeckung durch die Voice-Dialogue-Methode, München, 1995.

Sidra Stone, *Es ist Zeit, dass du gehst*. Frauen befreien sich vom inneren Patriarchen, München, 1997.



© Glenn Jenkinson - Fotolia.com