

Mit „inneren Stimmen“ verhandeln

Fast jeder kennt die Erfahrung, innerlich mit sich selbst zu sprechen. Dies ist ganz normal und hat absolut nichts mit „Stimmen hören“ oder einer „Spaltung der Persönlichkeit“ zu tun. Wer genau lauscht, wird merken, dass es sich nicht selten um eine Vielfalt unterschiedlicher Stimmen handelt. Manche sprechen angesichts der inneren Diskussionen von einem „inneren Parlament“, andere von einer „inneren Familie“. Der Ausdruck „innere Familie“ deutet an, woher ein Großteil der inneren Stimmen stammt: Viele von ihnen erinnern an die Art und Weise, wie Eltern, Großeltern, Tanten, Onkels oder andere wichtige Familienmitglieder früher einmal mit uns gesprochen haben oder sogar immer noch sprechen. Wieder andere Stimmen ähneln vielleicht mehr denjenigen von Lehrern, Ausbildern, wichtigen Freunden, aber auch Feinden (!) sowie anderen Menschen, die einmal eine bedeutsame Rolle in unserem Leben gespielt haben. Die Art dieser Personen mit uns zu sprechen bzw. umzugehen, haben wir verinnerlicht (was ein ganz normaler Vorgang ist). Je nach Situation melden sich dann bei uns die passenden Stimmen. Es scheint so, als versuchten sie, uns zu beraten bzw. zu beeinflussen. Vor allem in kritischen Situationen melden sich meist widersprüchliche Stimmen, so dass es zu regelrechten inneren Auseinandersetzungen kommen kann. Beispiel: Ängstliche Menschen hören zum einen den „inneren Mutmacher“, der leider dem lautstarken „Miesmacher“ mit seinen deftigen Sprüchen („Das schaffst du nicht!“ „Was sollen die anderen von dir denken?“) meist unterliegt. Depressive Menschen vernehmen Botschaften wie „Das hat doch alles keinen Zweck.“, „Reiß dich zusammen!“ oder „Du bist ja doch an allem schuld!“.



Die Arbeit mit den „inneren Stimmen“ (die fast immer auch eine Bearbeitung der Vergangenheit ist) gehört zu den fruchtbarsten Techniken der Psychotherapie. Verschiedene Techniken bieten sich an, wie das Benutzen von Puppen (von denen jede eine andere Stimme repräsentiert) oder die „Inszenierung auf dem heißen Stuhl“, bei der man selbst von einem Stuhl auf den anderen wechselt und dabei jeweils die Stimme spricht, die man dem Stuhl vorher zugewiesen hat. Auf diese Weise macht man sich nicht nur die inneren Dialoge bewusst, die bisher automatisch abgelaufen sind, man beginnt auch, bewusst auf diese Einfluss zu nehmen. Da vor allem widerstreitende Stimmen zu regelrechten Blockaden führen, kann man nützliche Energie freisetzen, indem man mit den inneren Stimmen erfolgreich verhandelt und ihnen zu neuen Sichtweisen verhilft. Dabei ist es sehr wichtig, auch den unangenehm klingenden Stimmen wertschätzend zu begegnen – denn diese machen ja auch einen Teil unserer Persönlichkeit aus! Die Arbeit an den inneren Stimmen ist eine Form der Persönlichkeitsentwicklung und der Lösung innerer Konflikte.

Übung:

Trainieren Sie insbesondere in kritischen Situationen, die in Ihnen laut werdenden Stimmen zu hören und individuell zu unterscheiden. Geben Sie jeder Stimme einen schlagkräftigen passenden Namen (wie „Miesmacher“, „Mutmacher“, „Moralapostel“, „Träumer“, „Spieler“, „Antreiber“ usw.). Lassen Sie sich auf das Abenteuer eines Gesprächs zwischen den verschiedenen Stimmen ein. Schlüpfen Sie bei jeder fälligen Äußerung in die Rolle der betreffenden Stimme und vertreten Sie entschieden deren Meinung. Wirken Sie insgesamt aber darauf hin, dass sich die

Positionen annähern und eine Lösung entwickeln, die Ihren heutigen (!) Interessen entspricht. Um die inneren Stimmen zu symbolisieren, können Sie Puppen, Papierblätter mit dem Namen der jeweiligen Stimme oder mehrere Stühle benutzen (auf denen jeweils eine bestimmte Stimme „sitzt“). Lassen Sie sich nicht unbedacht dazu verleiten, eine Stimme völlig zu vernichten, da diese irgendwann in Ihrem Leben Ihnen vermutlich einmal einen wichtigen Dienst erwiesen hat. Meist genügt es, die Macht dieser Stimme auf ein vernünftiges Maß zu „schrumpfen“.