

PETER BOURQUIN
MARIO C. SALVADOR



Titel der spanischen Originalausgabe:

¿Quién soy? De la Disociación a la Integración

1. Auflage 2025

Umschlaggestaltung: Agentur Guter Punkt, München unter Verwendung
einer Illustration von Lorenzo Lombardi

Übersetzung: Katja Raspail

Lektorat: Beate Steffens, Jivana Werner

Copyright © 2025 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung der Innenwelt Verlag GmbH, Brabanter Str. 15,
50674 Köln, info@innenwelt-verlag.de
www.innenwelt-verlag.de

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-910856-06-6

Von der
DISSOZIATION
zur
INTEGRATION

**Den Schmerz des Vergangenen
heilen und wieder ganz werden**

Inhalt

Carmen Cortés | Peter Bourquin - Der Mensch und sein inneres System 7

- Über das Selbst 7
- Die Entwicklung der inneren Teile 15
- Die Organisation unseres inneren Systems 32
- Auf dem Weg zur Integration 41

Mario C. Salvador - Die Topografie des Selbst beim Überleben 52

- Wer bin ich? 52
- Dissoziation und emotionales Trauma 54
- Arbeitsmodell: die Topografie des Überlebenssystems 70
- Die Benutzung des Modells 99

Jesús Atencia - Die kartografische Analyse eines Prozesses 107

- Neuroprocessing: Die Kapsel der traumatischen Geschichte öffnen 108
- Eine kartografische Karte zum Erkunden der Erfahrung 112
- Analyse einer Sitzung und das Lesen der Ebenen 119
- Beobachtung der Interventionen des Therapeuten 162
- Wenn ich kein Therapeut bin, wie kann mir dieses Kapitel helfen? 166

Peter Bourquin | Carmen Cortés - Das inneren System aufstellen 168

- Eine „Landkarte“ der systemischen Aufstellungen 168
- Erwachsenen-Ich und Kinder-Ich 172
- Von Eltern, Kindern und inneren Kindern 173
- Selbstgeschaffene Elternfiguren 177
- Mit Gott verhandeln: religiöse Vergebung versus Traumaheilung 179
- Aufstellung mit Laura: „Warum boykottiere ich mich selbst?“ 184

Judit Climent - Zum ersten Mal Flügel bekommen 197

- Der Anfang 197
- Der Verlauf der Therapie 202
- Über Dissoziation 216
- Schlüsselaspekte der therapeutischen Intervention 220
- Was ich erreicht habe 230

Quellennachweis 237

Über die Autoren 243

Der Mensch und sein inneres System

Über das Selbst

„Ich hoffe, du wirst der, der du bist.“
Pindar, vor 2500 Jahren

Es ist nicht einfach, einer Dimension unserer Existenz, die nicht messbar oder greifbar ist, einen Namen zu geben. Die Benennung ist ein Versuch, sie zu erfassen und verständlich zu machen. Es gibt Worte wie „das Selbst“, „die Essenz“, das „wahre Ich“, die „Seele“ oder den Anglizismus „self“, um nur einige zu nennen. Wir wollen versuchen, dem Ganzen eine Form zu geben, und benutzen „das Selbst“, um es zu benennen. Für uns ist nicht der Name relevant, der je nach persönlicher Vorliebe variieren kann, sondern das ihm innewohnende Verständnis.

Das Selbst existiert in jedem von uns und wird in verschiedenen spirituellen Strömungen und Religionen anerkannt. Es ist eine Dimension, über verschiedene philosophische und mystische Schulen zu kontemplieren. Im Bereich der Psychologie ist es eine inhärente Dimension, da das griechische Wort *psykhé* etymologisch „Seele“, „Geist“, „Atem“, „Leben“, „kalter Wind“ bedeutet, während *logia* „Rede“ oder „Diskurs“, „Abhandlung“, „Lehre“ beschreibt. Psychologie bedeutet also wörtlich „Lehre von der Seele“.

Mit dem Begriff „menschliches Wesen“ kommen zwei grundlegende Aspekte zum Ausdruck, denn wir leben in der Tat eine Doppelexistenz. Um dies verständlicher zu machen, ist es nützlich, sich mit dem Begriff des „Holon“ vertraut zu machen. Wir kennen

Ausdrücke wie holistisch oder Hologramm, die wie Holon ihren Ursprung im griechischen Wort *hólos* haben: „ganz“, „Ganzheit“, „Totallität“, „Das Ganze ist größer als die Summe seiner Teile.“ Es scheint, dass der erste Mensch, der diese geistreiche Idee hatte, Aristoteles war, der damit das allgemeine Prinzip des Holismus auf den Punkt brachte.

Ein Holon ist etwas, das sowohl ein Ganzes als auch ein Teil von etwas ist. Jedes System kann als Holon betrachtet werden, sei es ein subatomares Teilchen oder ein Planet. Zum Beispiel ist ein subatomares Teilchen Teil eines Ganzen, eines Atoms. Ein Atom ist Teil eines Ganzen, eines Moleküls. Dieses ist gleichzeitig Teil einer ganzen Zelle, die wiederum Teil eines größeren Organismus ist, zum Beispiel eines Menschen. Das ist eine Einheit, die auch Teil einer Familie, einer Gemeinschaft, einer Gesellschaft, der Menschheit, des Ökosystems usw. ist. Jede Einheit, jedes System ist gleichzeitig auch Teil eines größeren Systems.

In einem nicht-physischen Bereich sind Worte, Ideen, Klänge, Emotionen und alles, was identifiziert werden kann, sowohl Teil von etwas als auch gleichzeitig aus Teilen zusammengesetzt. Im Sinne der Selbstähnlichkeit sind Holons den Fraktalen sehr ähnlich. Ein Fraktal kommt der Idee des Holons insofern nahe, als ein Teil eines Holons eine Darstellung des Ganzen ist. Die Bilder von Mikrokosmos und Makrokosmos sind in ihrer Ähnlichkeit verblüffend.

Nichts ist nur ein Teil oder ausschließlich ein Ganzes. Wir haben es also immer mit etwas zu tun, das sowohl ein Ganzes als auch ein Teil ist. Um Ihnen ein Bild zu geben: Ein Holon ist wie ein Knoten in einem Netz. Ein Knoten ist eine Einheit, aber er kann nicht für sich allein existieren, er kann nur zusammen mit den anderen ein Netz bilden. Außerdem hat ein Holon zwei Tendenzen: Es will sich sowohl als Einheit als auch als Teil manifestieren. Aber seine tiefste Existenz liegt im Ganzen, das es anzieht. In den Teilen, in den verschiedenen persönlichen Strukturen, gibt es eine tiefe Sehnsucht nach dem Ganzen, der Einheit.

Wir leben eine doppelte Existenz: als Individuum und als Teil einer größeren Einheit. Die größere Einheit könnten wir „das Selbst“ nennen. Es ist ein gemeinschaftliches, umfassendes Sein. Es befindet sich nicht

so sehr in unserem innersten Wesen, sondern ist vielmehr zwischen uns, umhüllt und vereint uns. Es liegt in unserer Natur als Holon, dass wir als Individuen gleichzeitig ein Netzwerk zwischen allen und allem bilden. Daraus erklärt sich eine Qualität des Seins, die allumfassend ist, alle gleichermaßen wertschätzt und frei von Urteilen ist.

Das Harmonisieren unserer dualen Existenz als Individuum und als Wesen führt dazu, diese Dualität zu transzendieren. Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow interessierte sich für die sogenannten „Gipfelerlebnisse“ und erforschte sie. Dabei handelt es sich um Momente tiefer Liebe, des Verstehens, des Glücks oder der Verzückung, in denen sich der Mensch vollständiger, lebendiger und sogar wie die Fortsetzung der Welt selbst fühlt, sich der Wahrheit, der Gerechtigkeit, der Harmonie, des Guten und solcher Gefühle bewusster ist.

Dies sind Erfahrungen eines erweiterten Bewusstseins, die viele Menschen irgendwann in ihrem Leben gemacht haben und die keineswegs eine pathologische Erfahrung sind: „Ein wesentlicher Nutzen, den ich aus dieser Erfahrung ziehe und den wir alle haben können, ist, dass sie uns hilft, uns selbst besser zu verstehen. Es gibt viel mehr Harmonie in uns, als an der Oberfläche. Mit anderen Worten: „Das Persönlichste, das Lebendigste in uns ist etwas, das wir alle miteinander teilen. Denn während dieser Gipfelerlebnisse sind wir uns klar und intensiv bewusst, dass wir zusammengehören und etwas teilen, das jedem Menschen eigen ist (...) in bestimmten Momenten sprechen wir alle eine gemeinsame Sprache, haben eine gemeinsame Erfahrung und leben in der gleichen Welt. In diesen Momenten sind wir am lebendigsten. In unseren lebendigsten Momenten sind wir eins mit einander.“ (Büntig)

Maslows Worte spiegeln einige der Qualitäten des Selbst wider, die sich aus der Erfahrung dieser Realität ergeben und nicht aus der bloßen mentalen Reflexion über sie. Das Leben im Selbst führt zu Erfahrungen von Liebe und Weisheit: Liebe als bedingungslose, emotionslose Meta-Liebe und Weisheit als klares, praktisches Wissen, das uns hilft, ein erfolgreiches Leben zu führen und uns mit der Realität in Einklang zu bringen. Dies sind Erfahrungen, die über den individuellen Rahmen hinausgehen.

Ein östliches Sprichwort sagt: „Je tiefer meine Erfahrung, desto größer mein Mitgefühl.“

Das Wesen des Selbst zeigt sich in der Manifestation seiner Qualitäten wie Akzeptanz, Vertrauen, Klarheit, Verbindung, Einheit, Neugier, Ruhe, Kreativität, Mut und Mitgefühl. Wir wollen diesen mitführenden Blick des Selbst auf sich selbst, andere und die Welt hervorheben. Mitgefühl ist sowohl die bedingungslose Anerkennung der Würde jedes Einzelnen als auch der Wunsch, dass man selbst und andere frei von Leiden sind. Es hat nichts mit dem Leiden des anderen zu tun oder mit einem einschränkenden Blick, der den Nächsten als Opfer des Lebens sieht.

Das Selbst in der Therapie

Alles, was in Beziehung geht, kann heilen. In einem therapeutischen Kontext gibt es dafür mindestens drei Dimensionen: eine ist der innere Prozess des Klienten, der mit bestimmten Themen oder Teilen von ihm in Kontakt kommt, die Schwierigkeiten verursachen; die andere ist die Beziehung zwischen dem Klienten und seinem Therapeuten; und die dritte ist alles, das im Therapeuten in Resonanz mit seinem Klienten geschieht, was wir Gegenübertragung nennen. Damit diese Begegnungen heilsam sind, sowohl auf der intrapsychischen als auch auf der interpersonellen Ebene, sehen wir die Präsenz des Selbst als wesentlich an.

In der Begegnung mit einem Therapeuten, der den Kontakt zum Selbst nie ganz verloren hat oder der es wiederentdeckt hat und dafür sorgt, dass die Tür offen bleibt, kann sich das Selbst des Klienten in dieser Beziehung entfalten und an Präsenz gewinnen. Wir möchten klarstellen, dass das, was wir hier beschreiben, nichts mit einer bestimmten Religion, einem Glauben oder einer spirituellen Praxis zu tun hat, wir beziehen uns einfach auf das Bewusstsein des Therapeuten.

Ein Psychotherapeut, der Zugang zum Selbst hat, tritt auf exklusive Weise in Beziehung mit seinem Klienten, denn in diesem Moment gibt es nichts anderes als sich selbst und den anderen, in ihrer primären

Verbindung zum Selbst. All sein Wissen steht im Hintergrund als Werkzeugkasten zur Verfügung; aber nur dort, wo sich der Therapeut mit seinem ganzen Sein dem Sein des Klienten aussetzt, kann eine heilende Beziehungserfahrung stattfinden, die die Grundlage dafür ist, dass sich einer aus seiner Essenz heraus manifestiert und, um es mit Pindaros Worten zu sagen, zu dem wird, was er bereits ist.

Das eigene Selbst wird nicht von Traumata beeinflusst und ist nicht von Bindungsbeziehungen zu anderen abhängig. Es existiert bereits vor jeder Beziehungserfahrung und geht darüber hinaus, weil es nicht beeinflussbar ist. Diese dem inneren System des Klienten innewohnende Qualität ist eine kraftvolle Quelle für den Heilungsprozess und der „organismischen Selbstregulierung“, wie Fritz Perls unsere natürliche und spontane Tendenz zur Verwirklichung unserer Potenzialität nannte. Dazu gehört die Akzeptanz, Wertschätzung und Integration aller Aspekte von uns.

Um es mit den Worten unserer Kollegin Judith Roig zu sagen: „Es ist möglich, jede Erfahrung zu haben und sie zu halten, wenn man in Kontakt mit der Essenz ist, die nicht beschädigt wurde, weil es da keine Materie gibt. Es ist die Materie, die die Erfahrung macht, wobei das Selbst die Instanz ist, die, sicher vor allem, die Erfahrung beobachtet. Wenn wir uns in ihr sehen, wenn sie sich in uns sieht, wenn sie in uns hineinschaut, dann geschieht vielleicht Heilung.“

Insbesondere bei schweren Traumata, die durch Gewalt-, Missbrauchs- oder Vernachlässigungserfahrungen in der Kindheit verursacht wurden, kann es ein entscheidender Schritt zur Heilung sein, wenn die Person in sich selbst einen Raum entdeckt, die nie verletzt wurde und nach wie vor intakt ist.

Diese Erfahrung des Selbst im therapeutischen Prozess zu wecken, kann Zeit in Anspruch nehmen, genauso wie das Einleiten, der Aufbau und die Pflege einer Beziehung zu dieser Dimension im Klienten. Aber es lohnt sich, dranzubleiben, denn es wird sowohl ein Anker der Stabilität als auch eine nie versiegende Quelle von Heilungsimpulsen sein – hier liegt ein großes Potenzial für Selbstheilung. Zusammen mit der therapeutischen Beziehung schafft dies einen Rahmen, in dem die

Integration von schmerzhaften Erinnerungen und verletzten Anteilen in eine Einheit möglich ist. Im Vertrauen auf das Selbst gibt es keine Grenzen der Hoffnung, wie weit eine Heilung gehen kann.

In Bezug auf die Aufstellungsarbeit möchten wir die folgenden Überlegungen von Manuel Guerrero Garcia teilen, die wir für sehr einleuchtend halten: „Der Aufsteller und sein Werk werden dann zu einem Medium, durch das etwas Größeres wirkt. Im ‚Buch der vollkommenen Leere‘ (Liehtse, 1987, S. 45) heißt es: ‚Im Handeln der Form entsteht nicht eine andere Form, sondern ein Schatten; im Handeln des Klangs entsteht nicht ein anderer Klang, sondern ein Echo; im Handeln der Leere entsteht nicht die Leere, sondern das Sein.‘ Eine Möglichkeit, eine Aufstellung zu betrachten, besteht darin, sie als ein Ritual zu sehen, durch das – um das obige Zitat zu paraphrasieren – ein Klient mithilfe eines Vermittlers sich wieder mit der Leere verbindet, in der Hoffnung, dass daraus neue Wege des Seins entstehen.“

Der innere Beobachter: Überbrückung der Kluft

Wir wollen über eine angeborene Fähigkeit sprechen, die wir alle haben: den inneren Beobachter. Wir sind in der Lage, uns selbst zu beobachten, was uns in eine Subjekt-Objekt-Beziehung zu uns selbst bringt, zu dem, der beobachtet, und dem, der beobachtet wird. Wer beobachtet?

Es ist das Bewusstsein selbst, das beobachtet, was geschieht, ohne einzugreifen, sondern es einfach aus einem Gleichgültigsein heraus registriert. Bewusstsein ist die Fähigkeit, das Leben in all seinen Aspekten zu beobachten, ohne das Beobachtete zu bewerten, zu beurteilen und ohne das Ergebnis eines Ereignisses kontrollieren zu müssen. Achtsamkeit ist ein Prozess, sie ist etwas, das jeden Moment aufs Neue geschieht. Wir können diese Fähigkeit als eine wiederkehrende Übung der Kontemplation oder Achtsamkeit entwickeln und trainieren, mittlerweile auch *Mindfulness* genannt, um den populären Anglizismus zu verwenden.

Hier ein Beispiel aus einem Vortrag von Claudio Naranjo: „Wenn du dich in einer unangenehmen Situation befindest, dann sieh dir dieses Gefühl

der Unzufriedenheit, des Schmerzes oder des Leidens an. Der erste Schritt ist, es mit Gleichmut zu betrachten. Sieh ihm ins Gesicht, schaue es einfach an, gib ihm Raum, mische dich nicht ein. Wenn du es gut ansiehst, weißt du, dass Schmerz eine Sache ist und das Bewusstsein, das es ansieht, eine andere. Wir lernen zu unterscheiden. Es ist wie mit einem Spiegel, der nicht mit seinem Spiegelbild verwechselt wird, er ist immer neutral.“

(Jetzt ist es an der Zeit, das Selbst mit seinen Qualitäten der Liebe und der Weisheit zu erwecken. Obwohl der innere Beobachter eine Brücke zum Selbst schlägt, müssen wir uns vielleicht des Selbst bewusst werden, damit dies geschieht.) „Schaue mit allumfassender Liebe auf dich. Wenn ich Mitgefühl für mich habe, ist der Mitgefühl gebende Teil glücklich. Wir befinden uns gleichzeitig im Leid und in der Liebe. Es ist eine Übung, die Flamme der Liebe aufrechtzuerhalten, auch wenn es einem schlecht geht. Es ist, dass man auch im Schmerz glücklich sein kann!“

Diese Brückenfunktion des Beobachters zwischen unserem gewöhnlichen Bewusstsein und unserem Selbst wird durch die Fähigkeit des Beobachters zur Distanzierung ermöglicht. Diese Distanz ist jedoch von einer ganz anderen Qualität als die Dissoziation, die aus einer traumatischen Erfahrung resultiert. Jene will die schmerzhafte Erinnerung vermeiden, was zu einer Fixierung auf etwas Vergangenes führt und den Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment unterbindet. Der innere Beobachter hingegen flieht nicht, vermeidet nicht, sondern stellt sich dem Geschehen. Es handelt sich nicht um einen Zustand der Fixierung, sondern um eine flexible Entscheidung des bewussten Selbst, die in jedem Moment getroffen wird.

Das bewusste Selbst als Protagonist

Der Beobachter hat die Gabe, von jeder Erfahrung, jedem Gedanken oder Verhalten zurückzutreten und es zu beobachten. Obwohl er keinen aktiven Einfluss ausübt, beeinflusst er unweigerlich das Beobachtete, wie wir aus der Quantenphysik ableiten können. In der reinen Beobachtung dessen, was ist, beginnt die radikale Akzeptanz von sich selbst und dem Leben, wie es ist.

Jemand muss diese Informationen empfangen und entscheiden, was damit zu tun ist. Es braucht also ein Ich, das ständig dabei ist, sich bewusster zu werden. Die Kombination aus sich ständig erweiterndem Bewusstsein und Erfahrungen schafft das, was wir das „bewusste Selbst“ nennen. Obwohl unser innerer Beobachter nichts tut, da er kein ausführendes Organ ist, nährt er unser bewusstes Selbst, und in der Tat ergänzen sie sich wie zwei Seiten derselben Medaille.

Das bewusste Selbst kann als die Individuation des Selbst verstanden werden, oder, um das Bild des Holons wieder aufzugreifen, sein Aspekt, eine eigene Einheit zu sein, während das Selbst eher seine gemeinsame Dimension ist. Es ist die Präsenz des Selbst im Individuum, der Samen, der in uns allen steckt und der im Laufe unseres Lebens zu wachsen beginnt. Möglicherweise gewinnt das bewusste Selbst im Laufe der Jahre an Präsenz, wird erfahrener und weiser, reagiert auf den gegenwärtigen Moment und ist in der Lage, das Ruder des eigenen Lebens zu übernehmen und die Zügel des konkreten Alltags in der Hand zu halten. Dies ist jedoch kein automatischer Prozess, sondern das Ergebnis einer persönlichen Reifung im Kontakt mit dem Selbst. Es gibt Menschen, bei denen, unabhängig von ihrem Alter, das bewusste Selbst kaum entwickelt ist und nicht genügend Kraft hat, um die Zügel ihres Lebens in die Hand zu nehmen, sondern von den verschiedenen reaktiven Anteilen beherrscht wird, die die ausführende Funktion im System übernehmen.

Es ist der Kontakt mit dem Selbst, der uns lehrt und trainiert, dem Leben mehr zu vertrauen, auch wenn es unvorhersehbar ist, anstatt alte Muster der Vergangenheit zu wiederholen, die ein Versuch sind, das Leben unter Kontrolle zu halten, um ein Unglück zu vermeiden, das bereits geschehen ist. Es ist genau dieses Vertrauen, das aus dem Selbst kommt, das uns weniger reaktiv und offener für das Leben macht. Und in der Entfaltung unserer Fähigkeit zu lieben, manifestiert sich ein angeborener Impuls, unsere Individualität zu transzendieren.

Die Entwicklung der inneren Teile

„Das Eine ist mehr als die Summe seiner Teile.“

Die menschliche Persönlichkeit entwickelt sich durch zwei grundlegende und komplementäre Prozesse: Differenzierung und Integration. Die Aufspaltung eines Ganzen in Teile und die Verbindung von Teilen zu einem Ganzen.

Ein neugeborenes Baby ist ein menschliches Wesen, das einerseits mit seiner eigenen genetischen Konstitution und gleichzeitig mit einer spezifischen Qualität des „Seins“ auf die Welt kommt, die es einzigartig macht. Gleichzeitig ist ein Baby wehrlos, verletzlich und zum Überleben auf die Welt der Erwachsenen angewiesen, sodass es sich so weit wie möglich an seine Umwelt anpassen wird.

Wir sind also nicht nur die bloße Fortsetzung unserer Eltern und nicht nur das Ergebnis der Konditionierung durch unsere Umgebung, wir sind mehr. Es geht um den Unterschied zwischen dem, was ich bin und dem, was ich habe, indem ich es zu meinem mache, zu meinem Ich und zu meinem Charakter.

James Hillmann, ein amerikanischer Jung'scher Psychologe, hat es so formuliert: „Ich möchte, dass wir uns vorstellen, dass das, was ein Kind erträgt, das ist, was es tun muss, um in der Welt einen Platz für seine eigene Berufung zu finden. Es versucht, zwei Leben gleichzeitig zu leben: das Leben, mit dem es geboren wurde, und das Leben der Menschen und Orte, an denen es geboren wurde.“

Das Kind hat das Potenzial, eine große Vielfalt an Ichs zu entwickeln, deren Summe seine individuelle Persönlichkeit ausmacht. Die Persönlichkeit oder der Charakter entwickelt sich, um mit unserer Verletzlichkeit fertigzuwerden und unser Überleben zu sichern. Folglich bilden wir in einem Prozess ständiger Anpassung innere Anteile aus, um bestmöglich auf die Außenwelt reagieren zu können. Watkins und Watkins (1997) unterscheiden drei Prozesse, die unsere Differenzierung fördern und Teile bilden: die natürliche Differenzierung unserer

Persönlichkeit im Laufe unserer Entwicklung, die Verinnerlichung uns bedeutender Menschen und die Fragmentierung aufgrund traumatischer Erfahrungen.

Die verschiedenen Teile, die sich entwickeln, zielen darauf ab, Konflikte und Probleme zu lösen, um unser Leben erfolgreicher zu gestalten. Eine Folge davon ist jedoch, dass wir beginnen, den Kontakt zu unserem Selbst zu verlieren. Kleine Kinder leben jeden Augenblick mit Intensität. Sie projizieren den Schmerz des Augenblicks nicht in die Zukunft, sie haben keine Angst vor ihr, der Impuls des Lebens ist stärker und sie leben darin, als eine kontinuierliche Manifestation des Selbst. Aber es gibt noch keine bewusste Instanz in ihnen. Und genau aus diesem Grund kann das Selbst ihnen nicht als Ressource für den Umgang mit schmerzhaften und traumatischen Erfahrungen dienen.

Wenn wir das Erwachsenenalter erreichen, haben wir im Allgemeinen die Verbindung zu unserem wahren Selbst weitgehend verloren. Es ist bezeichnend, dass das Interesse an Meditation, Spiritualität oder Religion in der Regel erst ab einem bestimmten Alter, frühestens in der Pubertät, auftritt. Denn man kann sich nur nach dem sehnen und suchen, was man verloren hat, wovon man sich getrennt fühlt und wovon man ein anfängliches Bewusstsein hat.

Die archetypische Geschichte von der Vertreibung Adams und Evas aus dem Paradies spiegelt diese evolutionäre Reise des Menschen wider, die kein Zurück mehr kennt. Inmitten einer Welt, in der alles eins war, mussten sie den Apfel der Erkenntnis essen, um sich ihrer Individualität, ihres Getrenntseins von den anderen, bewusst zu werden. Von diesem Moment an beginnt das menschliche Streben, sich wieder mit dem Bewusstsein des Selbst zu verbinden (lateinisch: *relegere*, wörtlich „wieder zusammenführen“, daher „Religion“), das sowohl allumfassend ist als auch über unseren Individualismus hinausgeht.

Es ist derselbe primitive und biologische Selbsterhaltungstrieb, der jedem Lebewesen innewohnt, der uns dazu veranlasst, eine der ersten Instanzen, und sicherlich die erste überhaupt, zu entwickeln: einen archaischen Teil, der wie ein Leibwächter über uns wacht und auf uns aufpasst, der uns vor Gefahren warnt, die auf uns lauern können, und

der den besten Weg sucht, uns vor ihnen zu schützen. Dieser Teil entwickelt und differenziert sich im Laufe der Jahre, nimmt gesellschaftliche und elterliche Vorgaben auf und steuert unser Verhalten weitgehend, indem er ein Regelwerk aufstellt, das unsere Sicherheit und unsere Akzeptanz durch andere gewährleistet. Es ist das energetische Muster hinter den verschiedenen Ichs (Stone, 2014). Bei den meisten von uns ist es die Kontroll-/Beschützer-Energie, die unsere Persönlichkeit lenkt.

Im „Dialog der Stimmen“ wird es das Ego genannt (Stone). Wir nennen es Persönlichkeit oder Charakter. Der Grund dafür ist, dass der Begriff „Ego“ für viele Menschen mit einer Bewertung als etwas Schlechtes, Verachtenswertes verbunden ist, das an „Egoismus“ usw. erinnert, und es bei bestimmten meditativen oder spirituellen Praktiken das Ziel ist, „das Ego zu töten“, wogegen dieser Begriff einfach eine Realität unserer vielschichtigen Existenz beschreibt. Wir kennen niemanden, der kein Ego, keine Persönlichkeit oder keinen Charakter hat.

Der Mensch wird in der Psychologie seit mehr als einem Jahrhundert nicht als monolithische Einheit, sondern als eine Reihe von Anteilen verstanden. Unter anderem Pierre Janets frühes Verständnis von Trauma und der Dissoziation von Teilen der Persönlichkeit, Carl Gustav Jungs sogenannten „psychischen Komplexen“, bis hin zu neueren Ansätzen wie Hal und Sidra Stones „Dialog der Stimmen“, John und Helen Watkins‘ „Ego-State-Therapie“ oder Richard Schwartz‘ „Inneres Familiensystem“ (IFS). In diesem Sinne wäre es genauer und realitätsgerechter, von sich selbst im Plural zu sprechen, zu sagen „Wir sind Peter“ statt „Ich bin Peter“, denn im Moment konzentriert sich ein Teil von mir auf die Formulierung dieser Sätze, während ein anderer Teil von mir merkt, dass ich lieber einen Kaffee trinken und eine Pause machen würde.

Wesentliche Aspekte der Anteile:

- Sie sind Teilpersönlichkeiten oder Aspekte der Persönlichkeit, die auch als Ich-Zustände bezeichnet werden.
- Sie wurden entwickelt, um die Fähigkeit des Einzelnen zu verbessern,

sich anzupassen und mit einem bestimmten Problem oder einer bestimmten Situation umzugehen.

- Sie äußern sich in Form von körperlichen Empfindungen, Gefühlen, Verhaltensweisen, Gedanken, Überzeugungen oder Bildern.
- Sie kommunizieren visuell, auditiv, durch körperliche Symptome, mit Metaphern, durch Träume und auf andere Weise.
- Sie interagieren miteinander. Sie können polarisieren oder Allianzen bilden, um Einfluss im System zu gewinnen.
- Einmal geschaffen, sind sie stark motiviert, sich zu schützen und ihre Existenz fortzusetzen. Jeder Ich-Zustand ist entstanden, um die Anpassung einer Person zu erleichtern, und er ist geblieben, weil er einen gewissen Erfolg hatte.
- Ein kindlicher Ich-Zustand wurde geschaffen, um sich an die Bedingungen von gestern anzupassen, und oft sind seine Versuche, heute zu funktionieren, nicht adaptiv.
- Durch das Erfragen und Einholen von Informationen über den Zeitpunkt und die Umstände, unter denen ein Ich-Zustand sich zeigte, werden Türen zu relevanten Erinnerungen geöffnet.

Wie entwickeln sich die inneren Teile?

Im Folgenden werden drei verschiedene Quellen (Watkins) beschrieben, die zur Entwicklung von Ich-Zuständen führen: Differenzierung als Prozess der kindlichen Entwicklung, Internalisierung signifikanter Anderer durch Introjekte und Identifikationen und innere Fragmentierung durch permanente Dissoziation als Reaktion auf traumatische Erfahrungen.

Darüber hinaus möchten wir eine vierte Quelle vorschlagen: Die transgenerationale Anteile, die als unbewusstes Erbe zu uns kommen, mit dem Schicksal und den Gefühlen eines Vorfahren identifiziert sind und ihren Ursprung im eigenen Familiensystem haben.

Differenzierung

Durch natürliche Differenzierung lernt ein Baby zum Beispiel, Nahrungsmittel, die gut schmecken, von denen zu unterscheiden, die nicht schmecken. Mit der Zeit lernt das Kind komplexere Unterscheidungen, z. B. ganze Verhaltensmuster, die für den Umgang mit Eltern, Lehrern und Spielpartnern geeignet sind, und die sich für die Anpassung in der Schule, in der Familie, bei Freunden usw. eignen.

Auf dem Entwicklungsweg zum Erwachsenensein wird diese Differenzierung durch verschiedene Beziehungserfahrungen immer spezifischer oder komplexer, und wir entwickeln immer spezifischere Ich-Zustände in unserer Psyche. Jedes dieser Ichs besteht aus einer Reihe spezifischer Erfahrungen, Einstellungen und emotionaler Zustände, die einer bestimmten Funktion dienen. Diese Fähigkeit, uns in verschiedenen Umgebungen und Beziehungen zu differenzieren, ist eine große adaptive Ressource, die einen wertvollen Reichtum für die Entwicklung unserer Psyche darstellt.

In unserem täglichen Leben können wir beobachten, dass wir unterschiedliche Rollen einnehmen, je nachdem, mit wem wir in Beziehung gehen. Natürlich ist es nicht angebracht, seinen Chef so zu behandeln, als wäre er das eigene Kind und umgekehrt. Es gibt nahe und distanzierte Beziehungen, Beziehungen zwischen Gleichgestellten und solche, in denen eine Art von Hierarchie herrscht, sei es aufgrund von Autorität, Wissen oder Alter. Es ist interessant, die Vielfalt unserer Ich-Zustände oder Teile zu beobachten, je nach Kontext: So sind wir Söhne oder Töchter unserer Eltern, Geschwister unserer Geschwister, Partner unseres Partners, Mutter oder Vater unserer Kinder usw. Das Kinder-Ich unterscheidet sich oft stark vom Eltern-Ich, das Partner-Ich hat einige einzigartige Eigenschaften, das Freund-Ich hat andere. Das berufliche Ich ermöglicht es uns, wieder ganz andere Aspekte zu entwickeln. Wir können eine Unterscheidung in verschiedene Beziehungsbereiche vornehmen: familiäre Beziehungen, soziale Beziehungen, berufliche Beziehungen, innere Beziehungen und existenzielle Beziehungen, insbesondere zum Leben und zum Tod selbst. In ihrer Gesamtheit führen diese zu einem ausgesprochen differenzierten Innenleben.