

Ariane Brena

Balance im inneren Team

Katharina (50) geht es um eine Entscheidung. Seit ein paar Monaten, so erzählt sie, sind Roland (55) und sie ein glückliches Paar. Nun möchte Roland, dass sie ihn auf eine schon lange vor „ihrer“ Zeit geplante Reise durch die Sahara begleitet. Sahara! Ein Traumziel. Doch Katharina ist unschlüssig. Irgend etwas in ihr sträubt sich – obwohl sie Zeit hätte, und obwohl Roland ihr sogar das Flugticket zu Weihnachten schenken würde. Katharinas Freundinnen schütteln den Kopf: Da kann man doch nur zugreifen! Katharina versteht sich selbst nicht.

Sie erzählt, dass sie meistens ihrer Intuition vertraut; immer, wenn sie ihrer inneren Stimme folgt, ist das Ergebnis letztlich gut. Und in diesem Fall? Von Anfang an stand ihr innerer Kompass auf „Nein“; Roland sollte allein verreisen. Aber wie sollte sie das Roland erklären? Und würde sie nicht selbst später bereuen, diese Chance auf wunderschöne Wochen zu zweit vertan zu haben?

Im Beratungsgespräch kreisen wir den inneren Konflikt enger und enger ein. Das „Nein“ ist dabei ständig klar zu spüren – Katharinas intuitiver Persönlichkeitsanteil hat keine Zweifel. Aber ein anderer Anteil will ihr das nicht durchgehen lassen. Welcher ist es? Ich frage: „Was brauchen Sie noch, um Ihr inneres Nein akzeptieren zu können? Was macht diese Situation so besonders, dass Sie Ihrem inneren Ratgeber nicht vertrauen?“

Plötzlich ruft Katharina: „Da ist ja noch eine Stimme an dem Streit in mir beteiligt! Die sagt so etwa: ‚Das kannst du doch nicht ablehnen – das wäre fies! Roland würde sich doch so freuen!‘“ Und sie erklärt: „So lange es nur um mich geht, kann ich meiner Intuition folgen. Sobald andere mit betroffen sind, sagt ein Teil in mir immer: ‚Das *musst* du für die machen!‘“ Immer lebhafter wird Katharina. „Diesen Teil *hasse* ich! Da höre ich meine Mutter: ‚Du bereitest anderen Freude; du bist ein Geschenk!‘ Das habe ich immer gehasst.“

Nun erläutere ich Katharina: Jeder Persönlichkeits-Anteil, den wir im Laufe unseres Lebens ausgebildet haben, hat zu Beginn einmal eine sehr nützliche Funktion ausgeübt. Vermutlich hat Katharina schon in der Wiege mit ihrem Lächeln und ihrer Unbekümmertheit die Herzen ihrer Mitmenschen erobert. Wenn diese jetzt ihrerseits freundlich zu ihr waren, sich ihr zuwandten, entspannt mit ihr sprachen und spielten, wurde Katharina darin bestärkt, sich so zu verhalten. War das nun die einzige Seite, die die Großen an ihr schätzten, dann musste Katharina den Teil ihres Wesens, der den anderen Freude bereitet, möglichst oft zum Einsatz bringen. Wenn die Geschwister und die Erwachsenen – von denen sie ja abhängig war – sich abwandten, gleichgültig oder gar ärgerlich reagierten, sobald sie zum Beispiel traurig, quengelig oder abweisend wurde, dann war die Ausbildung des „Geschenks“ als stärkster Persönlichkeitsseite sogar überlebenswichtig für die kleine Katharina.

Irgendwann nun fand Katharina es gar nicht mehr selbstverständlich, immer die Bedürfnisse der anderen zu bedienen, indem sie sonnig und freundlich war, egal, wie es gerade in ihr aussah. Und sie beschloss, diesen Teil abzulegen wie ein Kleidungsstück, das nicht mehr passt. Für ihr Überleben war sie ja nicht mehr darauf angewiesen!

Allerdings geht das nicht so einfach. Ein Persönlichkeitsteil ist ein Mitglied des inneren Teams und braucht – genau wie ein Mitarbeiter oder Kollege bei der Arbeit – eine Würdigung seiner wichtigen Funktion und seiner Leistungen in der Vergangenheit. Wenn wir nicht anerkennen, was ein heute ungeliebter Teil in früheren Jahren für uns getan hat, wird er schmallieren und sich im Untergrund als Bremser und Störenfried bemerkbar machen. Das kann dann wie bei Katharina zu inneren Konflikten führen, die man selbst nicht ganz versteht. In weniger harmlosen Fällen können auch Krankheiten und andere „Sabotage-Akte“ folgen, wenn wir hartnäckig einen wichtigen Persönlichkeitsteil aus dem Spiel zu halten versuchen, ihm verbieten, sich an Entscheidungen im inneren Team zu beteiligen. Katharina hatte vermutlich ihren Persönlichkeitsteil „Geschenk“ in den Ruhestand geschickt, ohne seine jahrelangen Dienste zu würdigen. Und nun machte er sich bemerkbar: Er sandte ihr unangenehme Gefühle, sobald sie ein „Nein“ zu Rolands Wunsch in Erwägung zog.

Deshalb schlage ich Katharina vor, hier und jetzt mit der Würdigung des „Geschenks“ zu beginnen. Ich bitte sie, die Augen zu schließen und Kontakt mit dieser Energie „Geschenk“ aufzunehmen. Als sie nickt, frage ich sie: „Wenn diese Energie hier im Raum wäre statt in Ihnen – wo wäre sie?“ Katharina deutet rechts neben sich, und ich bitte sie, mit ihrem Stuhl dorthin zu rücken. Ich beobachte, wie sich ihr Ausdruck verändert. Mit geschlossenen Augen sitzt sie da, beginnt zu lächeln; gleichzeitig wird sie ein wenig blass. „Ich habe Herzklopfen... und Ohrensausen... Ich bin ganz aufgeregt... Das gibt's doch nicht!“ Katharinas Stimme ist belegt. „Ich dachte immer, das gibt's nicht, ein Geschenk Gottes zu sein – und jetzt merke ich einen Strom von oben bis unten durch mich hindurch... wunderschön... Aber kann das denn sein?!“

„Bleiben Sie bei diesem Strom, fühlen Sie ihn.“, ermuntere ich Katharina, und nach einer Weile schlage ich vor: „Vielleicht können Sie einfach einmal ‚Ja‘ sagen.“ Katharina öffnet die Augen und schaut mich fragend an. „Begrüßen Sie diesen wunderbaren Strom, sagen Sie ‚Ja‘ dazu, dass Sie oft ein Geschenk sind.“

Katharina schließt wieder die Augen. Zuerst zögernd, dann mit zunehmender Kraft sagt sie: „Ja... Ja... Ich begrüße dich.“ Sie strahlt, und ihre Gesichtsfarbe wird rosig. Noch etwa eine Minute lang genießt sie stumm ihre wieder entdeckte „Geschenk“-Energie.

Dann bitte ich sie, auf ihren ursprünglichen Platz zurückzukehren. Als sie mich jetzt anschaut, wirkt Katharina klar und gelassen. In einem kurzen Abschlussgespräch berichtet sie, wie erstaunt und dankbar sie ist, dieses Verbundensein gespürt zu haben. Und ihre Ausgangsfrage? Was wird aus der Reise? „Ich bleibe zu Hause. Roland kann allein verreisen. Es ist alles klar jetzt – keine Fragen mehr!“

Indem Katharina ihre „Geschenk“-Energie begrüßt hat, hat sie einem „alten Mitarbeiter“ den angemessenen Platz in ihrem inneren Team zugesprochen. Sie erkennt jetzt an, dass es sogar wundervoll sein kann, anderen als Geschenk zu dienen. Gleichzeitig ist ihr klar, dass das „Geschenk“ nur eines von vielen Teammitgliedern ist und dass sie als Teamchefin entscheiden kann, welches sie wann zum Einsatz schickt. Auch ihre intuitive Kraft ist ein sehr wichtiges „Mitarbeiter“. Und da sie nun beide als eigenständige Anteile wahrnehmen kann, kann sie eine klare Entscheidung treffen. Plötzlich fällt es ihr deshalb ganz leicht, auf ihre Intuition zu vertrauen und ihr zu folgen.