

Persönlichkeits-Anteile

Autor: Ulrich Miller

Version: 1.0

Wir alle haben sogenannte Persönlichkeits-Anteile in uns. Mit anderen Worten es leben mehrere Versionen von uns selbst in unserem Körper. Es ist so, dass immer nur ein Persönlichkeits-Anteil aktiv ist, so zu sagen am "Steuer" sitzt. Die meiste Zeit ist das, wir nennen es mal unser Alltags-Selbst. Alle anderen Selbste oder Anteile halten sich im Hintergrund auf, also auf einer unbewussten Ebene so zu sagen.

Das bekannteste Beispiel aus der Literatur ist wohl Jekyll und Hyde. So extrem ist natürlich bei den meisten Menschen die Persönlichkeits-Fragmentierung nicht. Es ist meistens sehr subtil, aber doch vorhanden. Wir sagen auch manchmal zu Menschen die wir eigentlich glauben zu kennen, dass sie sich in gewissen Fällen sehr ungewohnt verhalten, dass wir sie so gar nicht kennen oder wir beobachten manchmal bei uns selbst ungewohntes Verhalten und wundern uns dann.

Wie entsteht nun diese Fragmentierung? Immer dann wenn wir Leid erfahren welches wir nicht im Augenblick wo es passiert oder kurz nachher verarbeiten können findet eine Abspaltung statt. Das ist z. B. häufig der Fall während unserer frühen Kindheit. Es kann aber auch passieren wenn uns unsere Eltern gewisse Merkmale und Muster aberziehen wollen, wenn sie uns gewisse gesellschaftliche Werte uns aufdrängen wollen, wenn wir also etwas in uns unterdrücken was in der Welt nicht willkommen ist.

Es kann sein dass die verschiedenen Persönlichkeits-Anteile unterschiedliche Meinungen haben zu bestimmten Themen in unserem Leben. Ungefähr so, wie wenn an einem runden Tisch eine Gruppe von Menschen sitzt und diese streiten über ein bestimmtes Thema. In diesem Fall führt das zu Disharmonie in unserem Wesen. Wir wollen also alle Persönlichkeits-Anteile wieder vereinen um eine ganze Person, um eine heile Person zu werden.

Es gibt verschiedene Ansätze dazu. Wie immer bei diesen Themen ist es so, sich einfach darüber bewusst zu sein, das ist schon der halbe Weg. Man kann sich einfach selbst genau beobachten wie man reagiert, wie man denkt, fühlt, in welcher Stimmung man ist etc. und erkennen dass es da hin und wieder einen Wechsel gibt. Dieser Wechsel findet statt durch einen sogenannten Trigger. Das kann ein Ereignis im Außen sein, oder kann etwas sein, was in unserem Inneren passiert, eine Erinnerung zum Beispiel.

Haben wir einen bestimmten Persönlichkeits-Anteil identifiziert, den wir integrieren wollen, dann ist der erste Schritt diesen besser kennen zu lernen. Es gilt soviel wie möglich über ihn herauszufinden. Warum ist er so, wie er ist, was sind seine Wünsche, seine Ziele. Wie "tickt" er.

Tatsächlich können wir eine richtige Unterhaltung mit ihm führen. Dazu setzen wir uns auf einen Stuhl und nehmen unser Alltags-Selbst ein. Dann fragen wir ob wir uns mit dem anderen Persönlichkeits-Anteil unterhalten dürfen (Du kannst ihm einen Namen geben wenn Du willst, wir nennen ihn hier mal Anteil B). Kommt ein ja zurück, dann kann es los gehen. Du kannst z. B. fragen, wie er über Dich denkt, was er von Dir hält. Nach der Frage setzt Du Dich entweder auf einen anderen Stuhl oder Du bleibst im gleichen Stuhl sitzen, aber änderst Deine Körperposition ein wenig. Danach versetzt Du Dich ganz in den Anteil B, Du bist also jetzt Anteil B und nun kannst

Du als Anteil B auf die Fragen des Alltag-Selbst antworten. Danach gehst Du wieder in die Position Deines Alltags-Selbst und kannst die nächste Fragen stellen wenn Du willst. Du kannst auch einfach zwei getrennte Stühle verwenden.

Wichtige Fragen könnten sein: Was kann ich für Dich tun? Wie bist Du entstanden? Hast Du ein Geschenk, eine wichtige Botschaft für mich? Wie können wir uns darauf einigen im Leben die gleichen Ziele zu verfolgen? Wie kannst Du mir bei diesem und jenem Problem helfen? Oder Du erklärst ihm dass er evtl. desktruktive Verhaltensweisen und Denkweisen hat und bittest ihn das zu ändern.

Es ist immer äussert wichtig allen Persönlichkeits-Anteilen mit Liebe zu begegnen. Auch wenn sie uns manchmal das Leben schwer machen, sie abzulehnen oder zu hassen funktioniert nie, sondern macht es nur schlimmer. Schliesslich gehören sie alle zu uns.

Es gibt noch eine andere Methode, die zur Heilung benutzt werden kann. Es ist nämlich so, dass alle Persönlichkeits-Anteile (tatsächlich alle Menschen) letztens Endes immer nur Liebe, Frieden und Geborgenheit wollen. Manchmal wollen wir was anderes, jedoch, dahinter ist immer eine Kette von Gründen und Motiven die immer zurück zu führen sind auf diese grundlegenden Wünsche. Daher kann folgendes gemacht werden. Lade Deinen Persönlichkeits-Anteil den Du integrieren willst einfach in Dein Herz ein. Er kann sich dort aufhalten und erhält genau das was er eigentlich will, nämlich Liebe und Geborgenheit. So vereinigt er sich wieder mit uns. Wir haben nämlich nicht nur ein physisches Herz sondern auch ein energetisches, wo Platz ist für alle unsere Persönlichkeits-Anteile.

Je bewusster und feinfühliger wir werden, desto mehr werden die Anteile zu uns zurück kommen und sich nach und nach integrieren. Wir werden wieder heil und ganz. Wir können wieder in allen Situationen suverän agieren und fühlen uns immer wohl und verbunden mit allem was da ist.