

Ich bin Viele (Rollen) -
was hält mich / uns zusammen?

Michael Schacht

das Selbst als inneres Leitungsteam

Ich

Andere



Rollenebenen und integrative Mechanismen

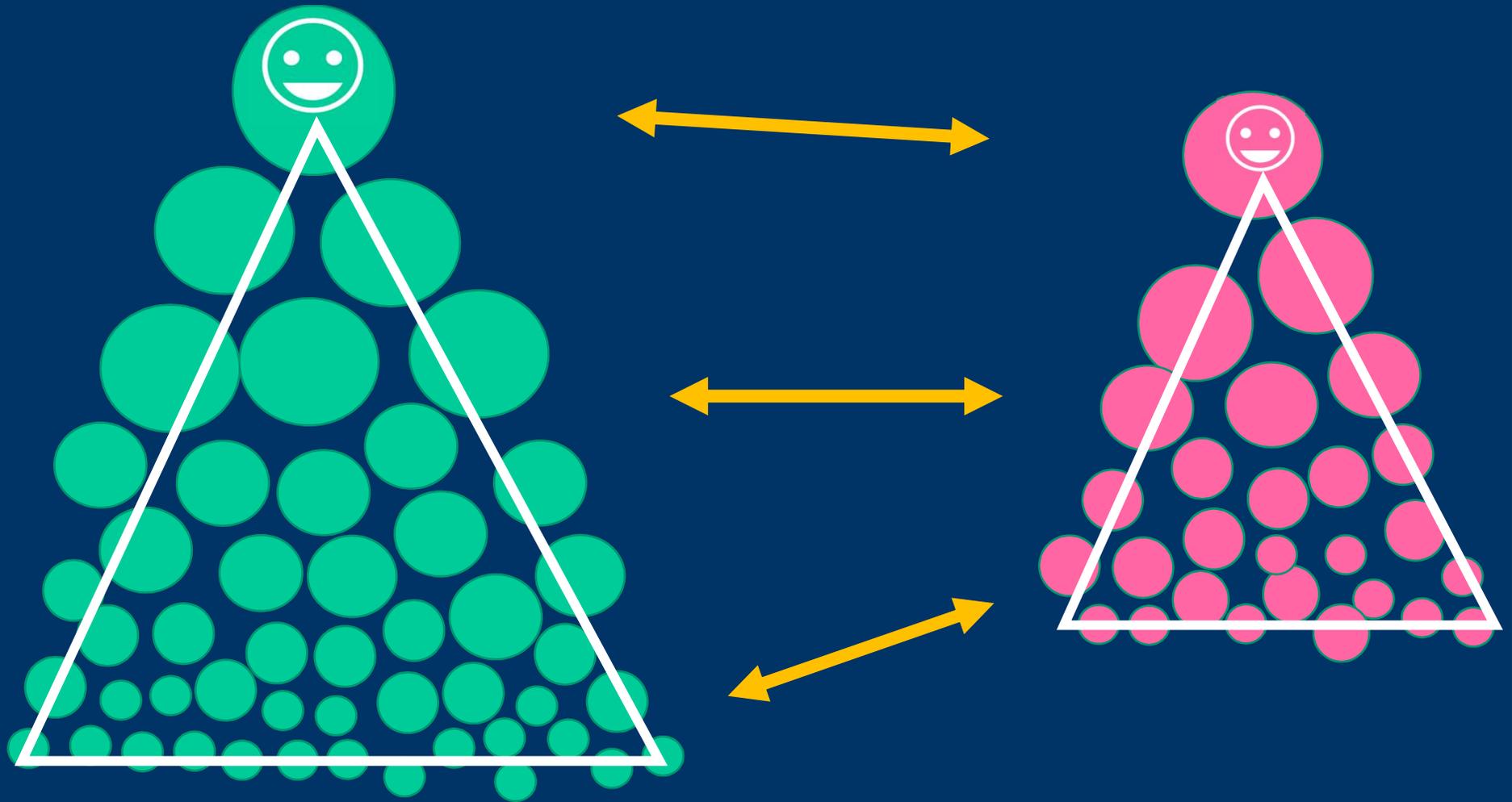


Rollenebenen



Integrative Mechanismen
zunächst zwischenmenschlich
später innerlich

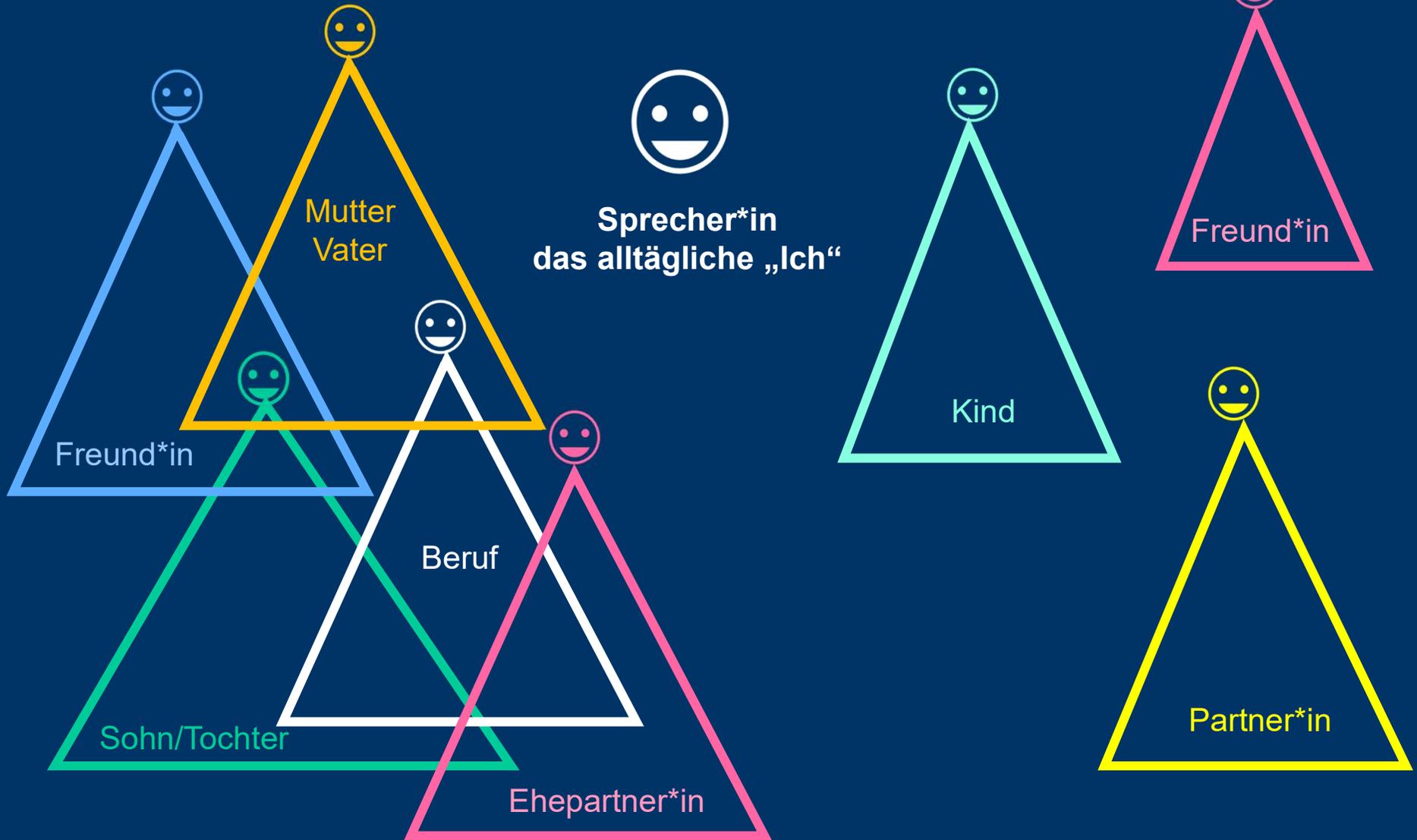
Konfigurationscluster: „Ich als... und Du als...“



inneres Gemeinwesen mit Leitungsteam

Ich

Du



Rollenebenen und integrative Mechanismen



Rollenebenen



Integrative Mechanismen

Anforderungen in einer komplexen Welt

Beispiele – jeweils denkbar als kategoriale Rollen (innere Stimmen)

- **eigene Kernfamilie**
Aufgaben, Anforderungen in Partnerschaft, als Eltern, von Kindern, Haushalt
- **erweiterte Familie**
eigene Eltern, erwachsene Kinder, Enkel etc.
- **Beruf**
Chef, Kollegen, Kunden etc.
- **Freizeit, Hobbys**
Freunde, Vereine, Fitnessstudio...
- **ganz Persönliches ...**
Gesundheit, Sorgen, Wünsche, Impulse nach Ruhe, Abwechslung ...
- **Vorstellungen zum eigenen Selbst**
Idealvorstellungen, Bewertungen etc.

Innerer Dialog mittels Perspektivenverschränkung basierend auf (wechselseitiger) Anerkennung

Im **inneren Dialog** geht es um Anerkennung **zwischen** unterschiedlichen **Rollen** mit all ihren Ansprüchen - analog zum Dialog außen.

Integration gelingt nur bei wechselseitiger Anerkennung (idealerweise) mit Interessenausgleich.

Niveaus 1 bis 3

N1 „Ich **akzeptiere**, dass es Dich und **Dein Anderssein gibt**“ Ich erwarte dieselbe Anerkennung.

N2 „Ich bin bereit, Deine **Interessen** zu **berücksichtigen**, erwarte entsprechendes auch von Dir.“

N3 Innerlich existiert unabhängige **Beobachter-Perspektive**, die von außen **gerechten Interessenausgleich** schaffen kann.

spezielle Rollenkonfigurationen rund um kindlich-ungeschütztes Empfinden

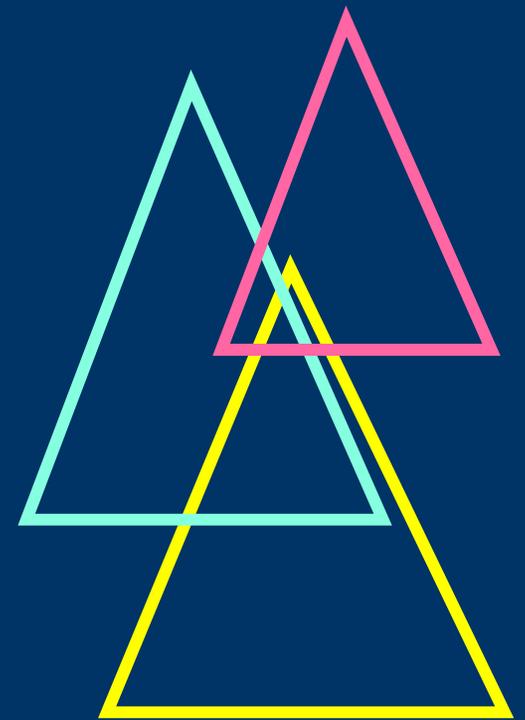
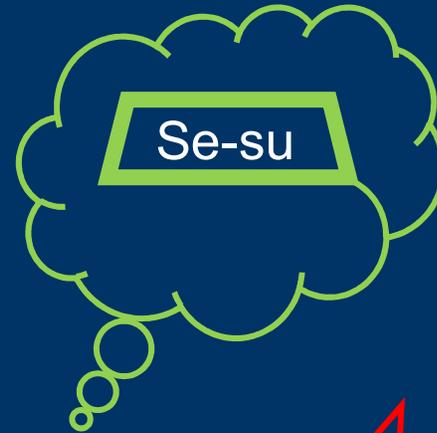
- entwickeln sich meist sehr früh, **bevor** Kinder **irgendeine Art von Schutz** gegen Schmerz, Leid, Versagungen entwickeln konnten
- Rund um Entwicklungsthemen wie **Bindung** oder etwas später Fürsorge, Kontrolle/Macht, Selbstwert, Verantwortung etc.
- eine dieser Konfigurationen betrifft das **Leid**
- die andere die **Sehnsucht**, angesichts unerfüllter Bedürfnisse
- diese Erfahrungen (Konfigurationen) werden **später** meist **nicht integriert**
- sie „**wachsen**“ **nicht „mit“**, behalten alle **Merkmale frühen kindlichen Erlebens**
- **prägen entscheidend** das Erleben der **Erwachsenen**, gerade weil sie nicht integriert wurden

Ko-Regulation von Erregung

Säuglinge ...

- fühlen sich anfänglich nur in **engen Bereichen der Erregung wohl** – ein **schmaler Grat**
- um diesen angenehm-aushaltbaren Grat zu **erweitern**, brauchen sie **Unterstützung...**
- von **Eltern**, die mit ihnen die **Erregung steuern**
- **feinfühlig** reagieren Eltern auf nonverbale Signale und halten Interaktion in einem für das Kind **erträglichen Bereich**
- macht das Kind ausreichend gute Erfahrungen, lernt es allmählich, verschiedenste Erregungszustände **selbst zu regulieren**, d. h. als angenehm zu empfinden

kindlich-ungeschützte Konfigurationen im inneren Gemeinwesen



Einfluss kindlich-ungeschützter Konfigurationen auf das „Verhandlungsergebnis“ Erleben/Handeln

ki-un Leid/Sehnsucht
behindert – stoppt
Dialog

ki-un Leid/Sehnsucht
prägt Erleben/Handeln
dieses reduziert bis zu
Impulsdurchbruch

verbaler Dialog
möglich
dessen Ergebnis bestimmt
Erleben/Handeln
ki-un Leid/Sehnsucht
verleiht dem
„kindliche Tönung“



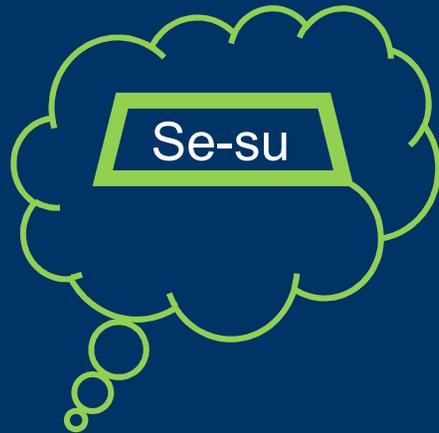
Störungsniveau 0
Impulsdurchbruch
ohne Szene

Störungsniveau 0-1
eine Innenwelt als Kopie
der Wirklichkeit

Störungsniveau 1-2
fehlende Balance
widersprüchlicher
(Innen-) Welten

gut integriertes
Erleben / Handeln

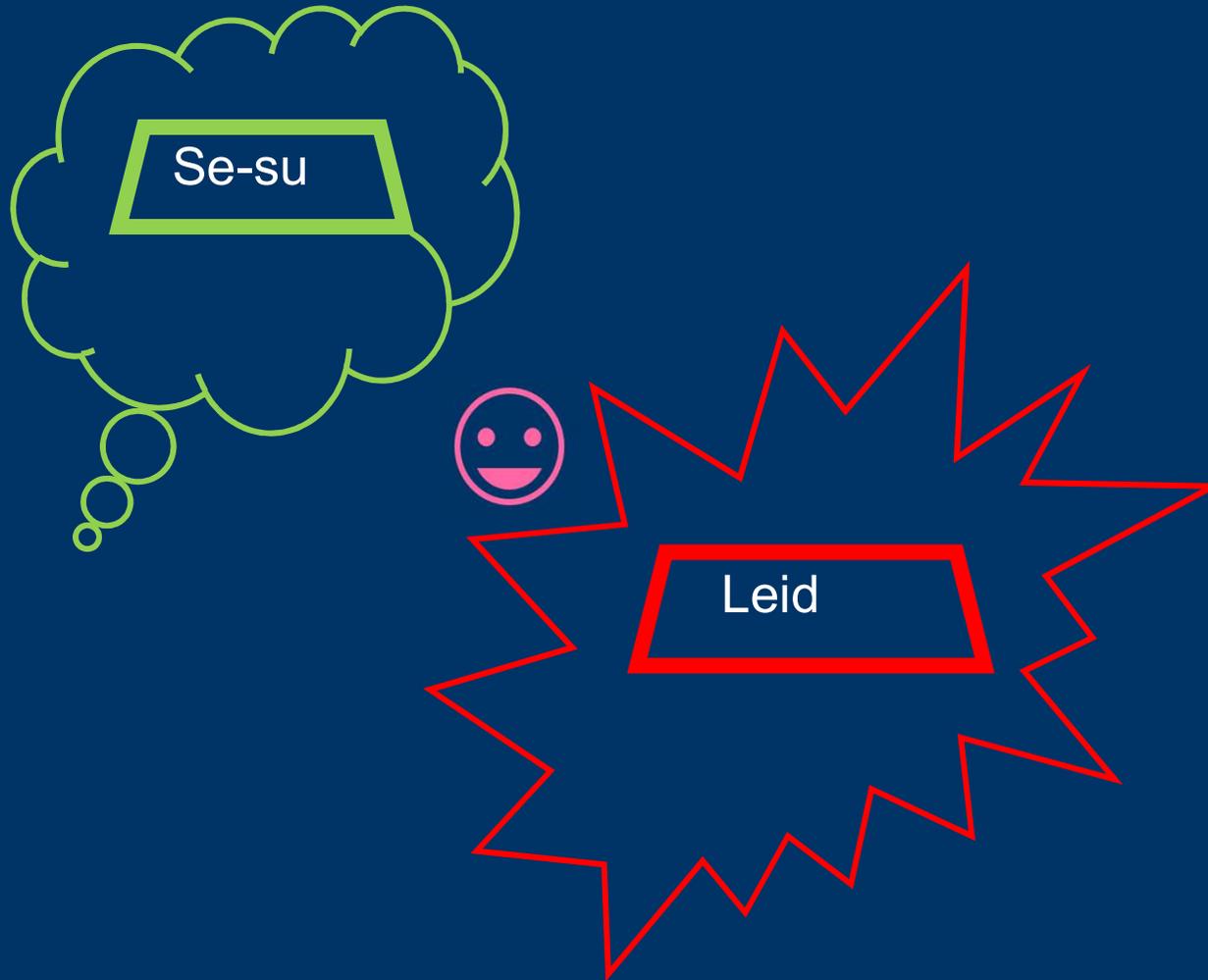
Verhandlungen (Dialog) mit kindlich-ungeschützten Konfigurationen (eher rechts)



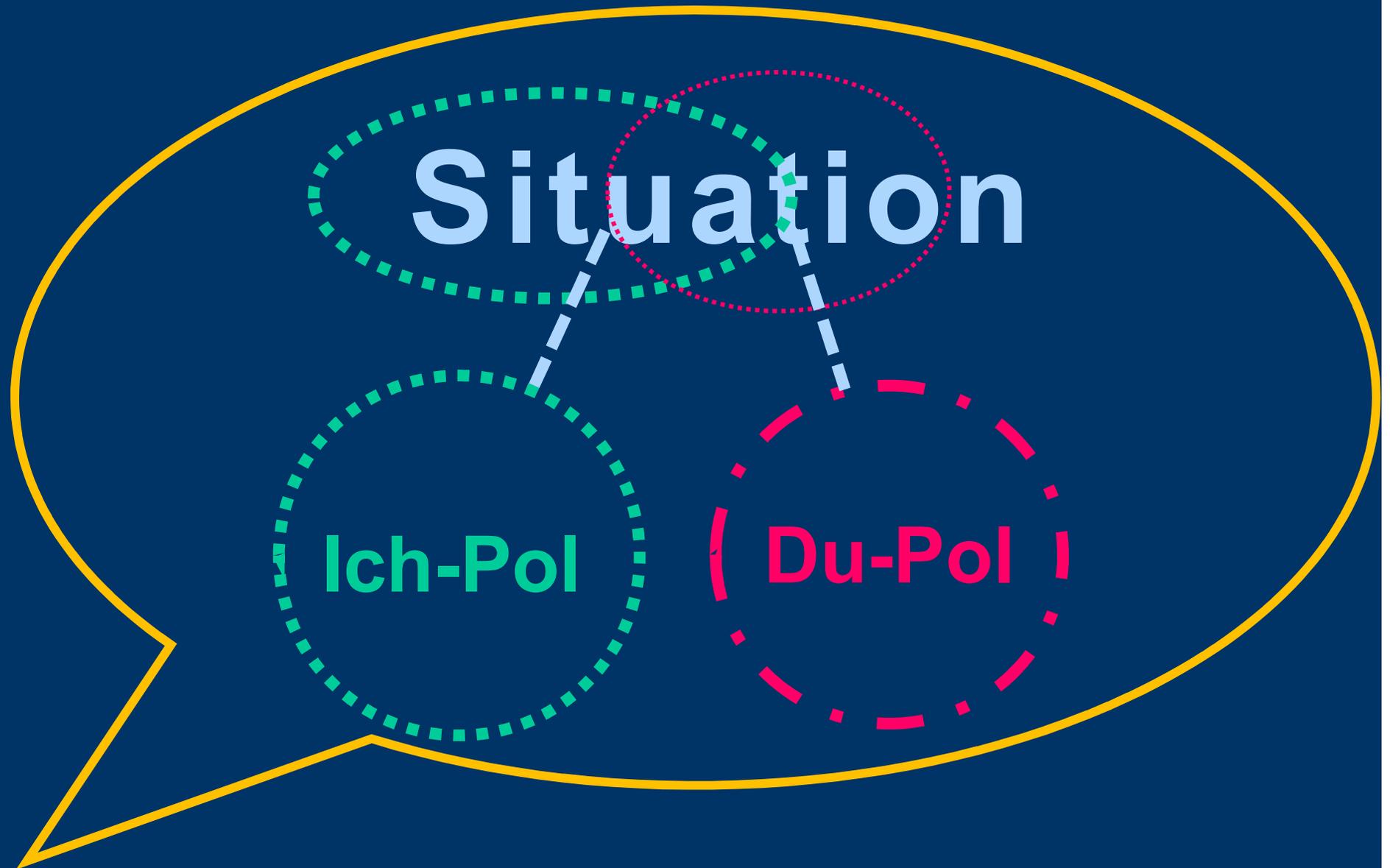
Sprecher*in
das alltägliche „Ich“



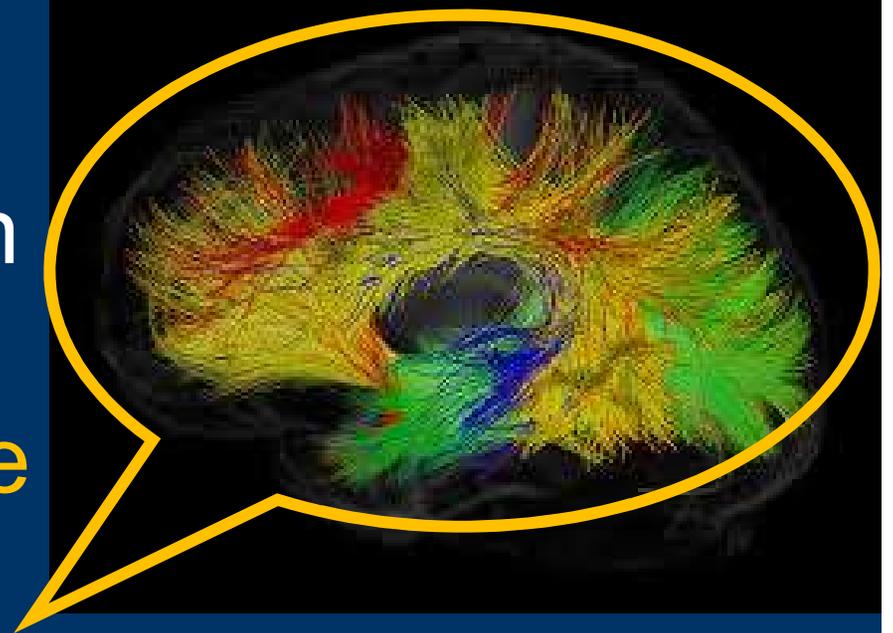
Verhandlungen (Dialog) mit kindlich-ungeschützten Konfigurationen (eher links)



2) kategoriale Rollenkonfiguration



2) kategoriale Rollenkonfigurationen Aktivierungsmuster neuronaler Netzwerke



- Folge **wiederholter, ähnlicher** Erfahrungen
- individuelles **Gedächtnis**
- als **Ganzes** aktiviert durch unterschiedlichste Auslöser
- **je vertrauter**, desto enger, vielschichtiger, **desto leichter** „angewärmt“

2) kategoriale Rollenkonfigurationen

wichtige Funktionen

Basis für alles Zwischenmenschliche
meist werden mehrere Rollen gleichzeitig aktiviert !!

Online: in Aktion

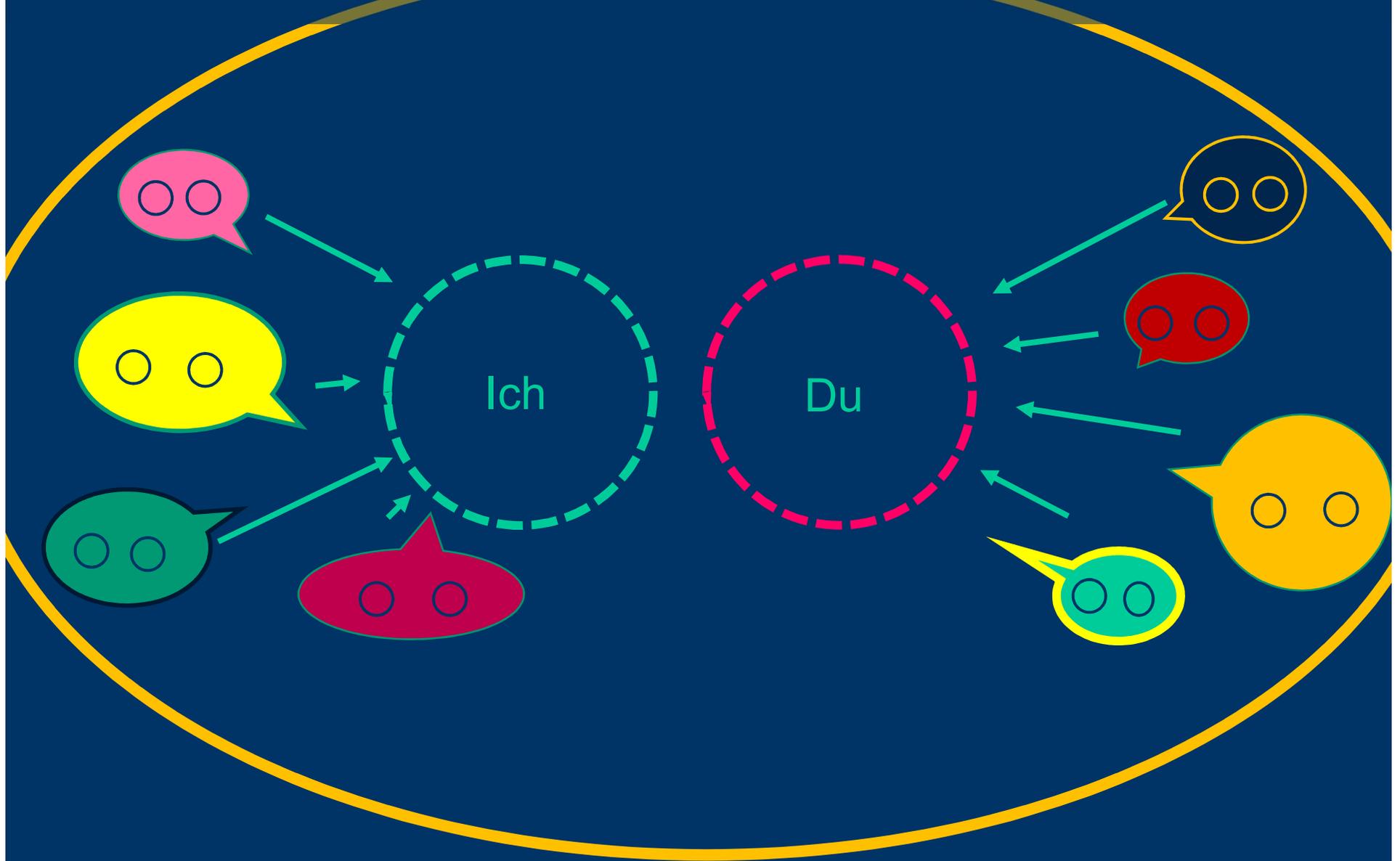
- Wahrnehmen
- Bereitschaft für Muster des Erlebens/Handelns

Offline: ohne unmittelbaren Handlungsdruck

- Erinnerungen, Lebensgeschichte
- Denken, Planen, Fantasieren, (Tag-) Träumen etc.

im Hier-und-Jetzt auf allen Seiten

Verhandlungen zwischen angewärmten kategorialen Konfigurationen



1) aktionale Rollenkonfiguration



1) aktionale Rollenkonfigurationen

- **stets aktuell** im Hier-und-Jetzt,
stets minimal neu
- **Konfiguration** umfasst die **Rollen aller Beteiligten**
- jede **einzelne Rolle** umfasst das **gesamte Sein**
einzelner **Beteiligter**
(psychophysiologische Prozesse, körperliche Bewegung,
Sinneswahrnehmungen, Impulse, Bedürfnisse, Affekte, Ziele,
Gedanken, Selbstempfinden etc.)
- die entstehende **Interaktion**
- die jeweilige **Situation**

(Des-)Integration: wann und wo?

Außen (online) im Umgang mit der Umwelt **unter** Handlungsdruck

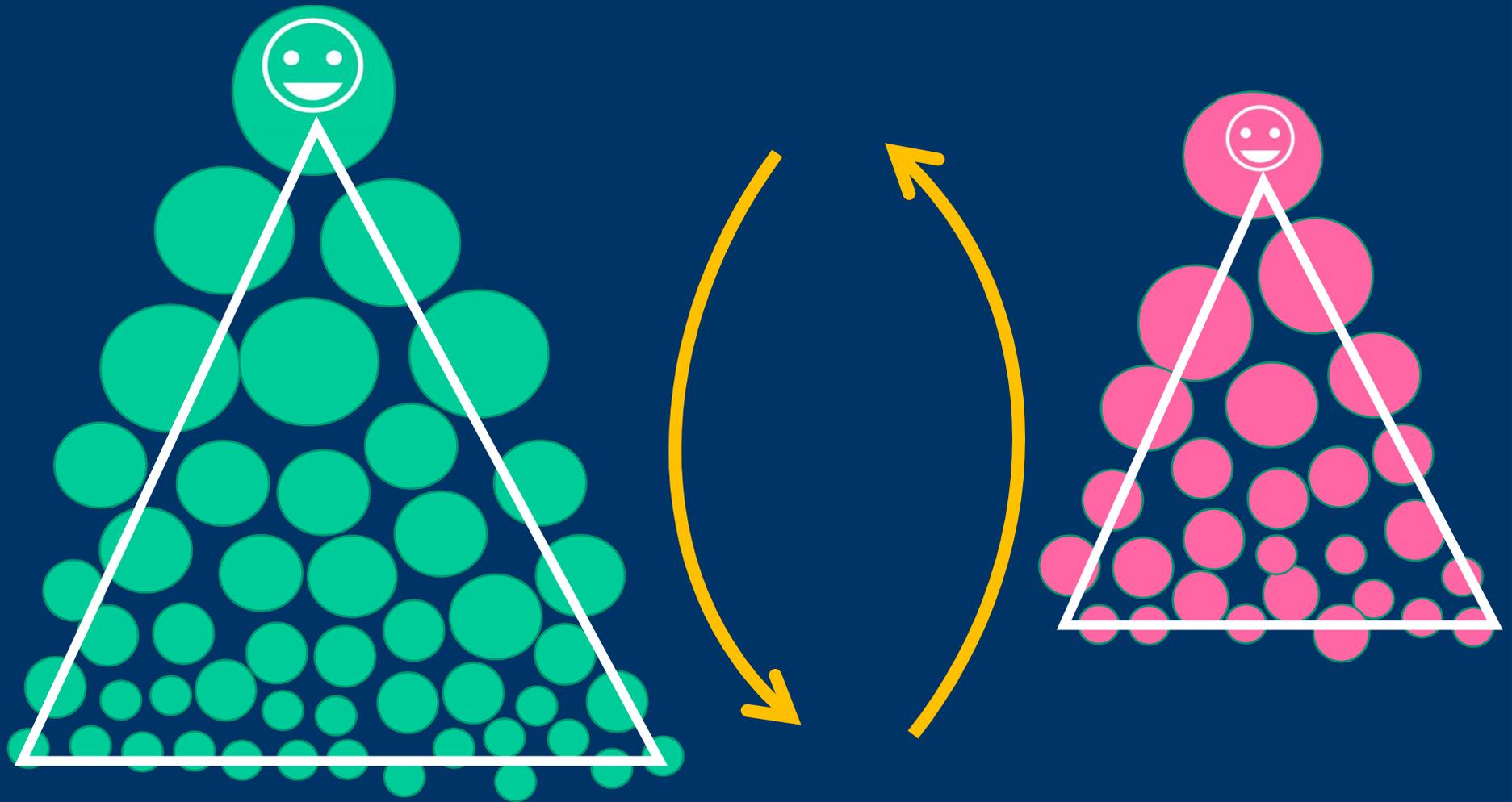
- münden in *eine* (ggf. innerlich spannungsreiche) *aktionale* Rolle
- im sozialen Kontakt meist relativ kontrolliert, bewusst gesteuert

Innen (offline) mehr/weniger **befreit von** direktem Handlungsdruck

Erinnern, Denken, Planen, Fantasieren, (Tag-) Träumen

- (vielfach) ohne Notwendigkeit der Integration in eine Rolle
- häufig eher lose Abfolge loser „Szenen“, teilweise innere Selbstgespräche
- weniger bewusste Kontrolle, mehr Raum für Gefühle, Impulse etc.
- weniger Druck, das Erleben als eigenes zu verantworten

Veränderung und Lernen bottom-up und top-down



Weisheit des Dalai Lamas
eine überaus wichtige Facette von Integration

**Nichts ist entspannender,
als das anzunehmen,
was kommt.**

Herzlichen Dank

Differenzierung - Generalisierung

Auf allen Ebenen – von unten bis oben – **notwendig für Struktur ohne sie ist Leben Außen und Innen „pampiger Brei“**

Differenzierung

Unterschiede zwischen Erfahrungen spüren/erkennen und diese **verschiedenen** mentalen Schubladen (Rollen) **zuordnen**.

vorhandene Ähnlichkeiten werden **ignoriert**.

Generalisierung

Ähnlichkeiten zwischen Erfahrungen spüren/erkennen und diese **denselben** mentalen Schubladen **zuordnen**.

vorhandene Unterschiede werden **ignoriert**.