



*Die grundlegenden Elemente von Voice Dialogue,
Beziehung und der Psychologie der Selbst*

IHRE URSPRÜNGE UND ENTWICKLUNG

Dr. Hal Stone und Dr. Sidra Stone

Übersetzung: Thomas Kunzfeld

Inhalt

- 3 EINLEITUNG
Die frühesten Einflüsse
- 9 DAS ERSTE ELEMENT
Voice Dialogue als Methode:
Der Beginn eines gemeinsamen Abenteuers
- 11 DAS ZWEITE ELEMENT
Die Psychologie der Selbste:
Der Beginn der Theorie
- 13 DAS DRITTE ELEMENT
Das Modell des Bewusstseinsprozess:
Eine neue Definition des Bewusstseinsprozess
- 15 DAS VIERTE ELEMENT
Die Theorie der Bindungsmustern:
Die Selbste und Beziehungen
- 18 DAS FÜNFTE ELEMENT
Die Psychologie des Bewussten Ich:
Eine psycho-spirituelle Herangehensweise an das Bewusstsein auf energetischer Grundlage
- 24 DAS SECHSTE ELEMENT
Die Energetik der Beziehungen:
Lernen, das eigene Instrument zu spielen
- 29 DAS SIEBTE ELEMENT
Partnering:
Beziehung als Lehrer, Heiler und Führer nutzen
- 30 DAS ACHTE ELEMENT
Träume, Tagträume und die Intelligenz des Unbewussten:
Der Zugang zum inneren Lehrer

Die grundlegenden Elemente von Voice Dialogue, Beziehung und der Psychologie der Selbste

IHRE URSPRÜNGE UND ENTWICKLUNG

Dr. Hal Stone und Dr. Sidra Stone

Übersetzung: Thomas Kunzfeld

Die Geschichte ändert sich in Abhängigkeit von dem, der sie erzählt. Und im Laufe der Reise betrachten wir unser Leben aus verschiedenen Blickwinkeln und durch verschiedene Augen, während wir mehr und mehr Selbste integrieren. Was zu einer Zeit wichtig schien, scheint später weniger wichtig. Was weniger wichtig schien, kann mit fortschreitender Zeit eine größere Bedeutung annehmen.

Zu diesem Zeitpunkt in unserem Leben – unseren 70er und 80er Jahren – haben wir entschieden, dass an der Zeit ist, zurückzublicken und die Geschichte der Ursprünge und der Entwicklung des Voice Dialogue und der Psychologie der Selbste zu erzählen in der Art, wie wir sie sehen. Wir möchten jenen gegenüber unsere Anerkennung ausdrücken, die unmittelbar zu unserer Arbeit beigetragen haben, einige verbreitete Missverständnisse klären und so gut wir es vermögen die Geschichten jener Momente erzählen, in denen ein neues Element hinzugefügt wurde oder sich unser Denken geändert hat.

Lassen Sie uns beginnen mit unserer Sicht des kreativen Prozesses. Wir stellen fest, dass sich äußere und innere Einflüsse ununterscheidbar miteinander vermischen. Wir haben ein reiches, komplexes – und gemeinsam erforschtes – Leben gelebt. Aus der äußeren Welt gab es Lehrer und Informationen aus vielen

ganz verschiedenen Quellen. Wir haben viele kraftvolle Erfahrungen mit Anderen gehabt, sowohl beruflich als auch privat. Aus der inneren Welt hatten wir unsere persönlichen Träume, transpersonale Erfahrungen und Momente plötzlicher Klarheit, die Geschenke aus Quellen jenseits unserer persönlichen Erfahrung zu sein scheinen. All diese werden von jedem von uns verdaut und versorgen uns mit dem Rohmaterial, aus dem wir schöpfen. Wenn eine Idee oder ein Konzept auftaucht, sind wir nie ganz sicher, woher diese kommen.

In der Vergangenheit waren die ersten Reaktionen auf Voice Dialogue in der Regel : „Das ist eine Gestalttechnik“ oder „Das ist Psychosynthese“. Interessanterweise begann Hals tatsächliche Gestaltarbeit erst nachdem Voice Dialogue in unserem Leben etabliert war. Und obwohl Sidra einigen Kontakt mit sehr früher Gestaltarbeit gehabt hatte, war ihre Erfahrung damit sehr begrenzt. Was Psychosynthese betrifft, waren wir beide fasziniert von deren Gebrauch der Imagination, aber keiner von uns war tief genug in sie eingetaucht, um von ihrem Konzept verschiedener Selbste zu wissen. Genausowenig waren wir besonders beeinflusst von Psychodrama oder Transaktionsanalyse – beide hatten wir nur flüchtig durch die populäre Presse kennengelernt.

Wir haben immer anerkannt, dass diese verschiedenen Ansätze eine Beziehung zu Voice

Dialogue haben, da sie eindeutig ein Teil der allgemeinen psychologischen Kultur der frühen Siebziger Jahre waren. Gleichzeitig erkannten



wir, dass unser eigener kreativer Prozess auf sehr verschiedenen und einzigartigen Erfahrungen beruhte. Die Wurzeln unserer Arbeit reichen viel tiefer als diese neueren Schulen des Denkens. Wir selbst kamen von zwei gegensätzlichen, man könnte sogar sagen sich widersprechenden Ansätzen her.

Die frühesten Einflüsse – Hals Erfahrungen

Ich wurde ausgebildet als Analyst nach C.G.Jung und wurde 1968 schließlich der Präsident der Gesellschaft für Analytische Psychologie in Los Angeles. 1957 studierte ich einige Monate am Jung Institut und hatte die Gelegenheit, Jung selbst für eine persönliche Sitzung zu treffen. Diese Erfahrungen sanken tief in mein Sein und

haben zu einem gewissen Grad meine Arbeit lebenslang beeinflusst.

Meine Erfahrungen mit der Jungianischen Gemeinschaft und frühe Ausbildung schenken mir ein tiefes Verständnis von Träumen, Mythen, Märchen und Tiefenpsychologie. Andererseits wusste ich, dass etwas fehlte. Ich fühlte mich nicht als Erwachsener. In der Serie von fünf CDs, die ich im letzten Jahr aufgenommen habe, gehe ich detaillierter auf diese Dinge ein. Das Resultat all dessen war, dass ich die Jungianische Gemeinschaft – und die traditionelle Praxis der analytischen Psychologie – im Jahr 1970 verließ. Das war zwei Jahre bevor Sidra und ich uns begegneten. Meine Erfahrung all dessen war das Ende des persönlichen und beruflichen Lebens, wie ich es bisher gekannt hatte und der Beginn eines neuen Lebens, das mir noch vollkommen unbestimmt und unbekannt war.

Obwohl ich es als notwendig ansah, mich 1970 von der professionellen Organisation zu trennen, erkenne ich nun, dass ich mich von allem hätte trennen müssen, von dem ich Teil war. Ich musste frei fließen, nicht gebunden an irgendeine Art äußerer beruflicher Form. Nur so konnte ich beginnen, mich in eine vollkommen neue Art kreativen Prozesses hineinzubewegen, der mich dahin geführt hat, wo ich heute bin. Ich werde ewig dankbar sein für die bemerkenswerte Gelegenheit, die Jungsche Psychologie zu entdecken, für die Kollegen, die ich hatte, für die Klienten, mit denen ich gearbeitet habe, und für den innovativen Geist Jungs selbst. Mit meiner ersten analytischen Sitzung öffnete sich mein Unbewusstes und mit ihm das Leben des Geistes und ein höchst bemerkenswerter Traumprozess, der immer hilfreich dabei war, eine Art objektiver Klarheit zu bewahren. Mit dieser ersten Sitzung war ich nach Hause gekommen zu einem symbolischen Leben

des Geistes und ich war fähig, mich von der ausgedörrten Wüste meines rationalen Verstandes zu lösen.

Meine erste Begegnung mit Voice Dialogue oder der Idee, mit Selbsten zu sprechen, kam irgendwann in den späten Sechzigern. Die Geschichte, die ich Ihnen erzählen werde, handelt nicht direkt von Voice Dialogue. Sie hat zu tun mit einer klinischen Erfahrung, die mich beruflich an einen anderen Ort gebracht hat und die in meinem Geist verwoben ist mit den frühen Ursprüngen der Arbeit.

In den späten Sechzigern suchte mich ein Paar wegen seines Sohnes auf, den wir Jimmie nennen werden. Das Paar lebte in Südkalifornien und ihr Sohn hatte das letzte Jahr in einem speziellen Behandlungszentrum für verhaltensauffällige oder gestörte Kinder an der Ostküste verbracht. Insbesondere war Jimmie in der Schule verhaltensauffällig und man hatte den Eindruck, dass er im normalen Schulsystem nicht funktionieren würde.

Jimmie war elf Jahre alt als mich seine Eltern zum ersten Mal aufsuchten. Sie waren sehr besorgt. Sie hatten gerade einen Brief der Schule erhalten, der sie davon in Kenntnis setzte, dass man aufgrund seines gestörten Verhaltens eine vollständige psychologische Begutachtung des Jungen gemacht hatte. Er war als schizophren diagnostiziert worden und ihnen wurde dringend empfohlen, ihn in einer speziellen Einrichtung in der Nähe unterzubringen, die von einer psychoanalytischen Gruppe geleitet wurde. Da sie den Eindruck hatten er sei schizophren, meinten sie, dass er eine spezielle Einrichtung für diese Art psychischer Störung bräuchte.

Die Eltern waren im vorherigen Jahr in den Westen gezogen und freuten sich darauf, dass er zu ihnen käme in ihr neues Zuhause. Sie waren sehr bestürzt durch diesen Brief

und ihre Frage war, ob ich ihnen in dieser Situation helfen könne. Ich sagte ihnen, ich sei bereit Jimmie zu sehen und ein unabhängiges Gutachten zu erstellen, wenn sie ihn nach Los Angeles brächten. Vor dem Treffen würde ich alle verfügbaren medizinischen Akten brauchen. Mehr konnte ich ihnen nicht versprechen.

Zwei oder drei Wochen später kam Jimmie in meine Praxis. Er war ein sehr neugieriges Kind, an allem interessiert, was er sah. Auf meinem Schreibtisch hatte ich einen über 10 cm hohen Stapel von psychologischen und psychiatrischen Berichten, die Notizen, Testmaterial und psychiatrische Auswertungen enthielten. All diese stimmten in der Diagnose Schizophrenie überein. Sie beschrieben, wie das, was als Verhaltensauffälligkeit begonnen hatte, sich während des letzten Jahres zu einem zunehmend gestörten Zustand entwickelt hatte. Als Jimmie bei mir saß, erwartete ich einen riesigen Konflikt, weil meine Erfahrung von ihm sehr verschieden war. Sie war sehr positiv. Ich mochte ihn sehr und dachte, er habe einen wundervollen Geist. Andererseits hatte ich diese Berichte von einer sehr guten Schule und sehr qualifizierten Medizinern, die alle zu der Diagnose Schizophrenie gelangten.

Ich konnte mich gut mit Jimmie unterhalten und er erzählte mir von seiner Schule und ihrer Philosophie. Im Wesentlichen bestand ihre Führung darin, Kinder nie mit sich alleine zu lassen und sie ständig beschäftigt zu halten. Man meinte, wenn man sie mit sich alleine ließe, würde dies ihnen erlauben, in ihre eigenen Fantasien zu stürzen und Schaden bei ihnen anrichten. Ich erkannte, dass Jimmie ein sehr fantasievoller Junge war und dass dieses Schulprogramm möglicherweise nicht die beste Erfahrung für ihn war.

Im Laufe unseres Gesprächs fragte ich Jimmie, ob er sich jemals an irgendwelche

Träume erinnert hätte. Er sagte mir, dass er gerade am vorhergehenden Abend einen geträumt hätte. Dies war der Traum:

„Ich sitze in einem Rollstuhl in der Eingangshalle unserer Schule. Meine Eltern besuchen mich, bevor sie nach Kalifornien zurückfliegen. Ich weine und bitte sie zu bleiben. Aber sie meinen, dass sie keine Wahl haben und gehen und ich wache schluchzend auf, weil sie mich dortlassen.“

Der Traum war völlig verblüffend für mich. Er war in einem Rollstuhl. Warum? Bedeutete das, dass er tatsächlich verkrüppelt war, wie es die Berichte über ihn besagten? Warum sonst sollte er in einem Rollstuhl sein? Aber instinktiv fühlte ich ganz deutlich einen Kern von Gesundheit in ihm, der unvereinbar war mit der Diagnose.

Ich bat ihn, die Augen zu schließen, zurück in den Traum zu gehen und in dem Rollstuhl zu sitzen. Dies gelang ihm leicht, genau wie ich es erwartet hatte.. Nach ungefähr einer halben Minute fragte ich ihn, warum er im Rollstuhl sei. Was stimmte nicht mit ihm? Könnte er mir etwas darüber sagen, wie es sich für ihn anfühlte, dort zu sitzen?

Jimmie sagte etwas Erstaunliches: „Ich fühle, dass an der Rückseite des Rollstuhls ein Magnet ist, der mich in dem Stuhl festhält.“ Ich erwähnte zuvor, dass ich verblüfft über den Traum war. Als ich diese Antwort hörte, war ich aber noch zehnmal verblüffter. Plötzlich war alles so einfach. Alles ergab Sinn. Die Nervosität, die ich gefühlt hatte, ließ nach und ich war wirklich erfreut über die Angelegenheit.

Ich erkannte, dass Jimmie ein höchst kreatives, höchst talentiertes und höchst fantasievolles Kind war, das in dieser Schule am falschen Platz war. Ich war sicher, dass die Theorie für viele ihrer Kinder funktionierte, aber für einen Jungen wie diesen war sie völlig kontraproduktiv. Er war ein magisches Kind

und die Welt der Fantasie war wesentlich für ihn. Es hatte ihn buchstäblich in schizophrenes Verhalten hineingetrieben, weil er keinen anderen Ort fand, wohin er gehen konnte. Es war ein künstlich induzierter Zustand und ich fühlte, dass dies geändert werden konnte.

Ich sagte dann zu ihm, dass wenn er von dem Magneten in dem Stuhl gehalten würde, es mir so schien als könne er etwas tun, um die Macht des Magneten zu brechen. Dies taten wir gemeinsam. Erst durchbrach er die Macht in seiner Vorstellung und dann stand er tatsächlich von dem Stuhl in meinem Arbeitszimmer auf (als ob dies der Rollstuhl wäre) und ging im Raum umher. All dies geschah mithilfe einfacher Methoden aktiver Imagination. Nach fünf oder zehn Minuten gingen wir dann in mein Atelier wo er begann, mit Sandspiel und Malen zu arbeiten. Ich sah ihn für ungefähr zwölf Sitzungen. Danach war er bereit, unsere gemeinsame Arbeit zu beenden und besuchte eine staatliche Schule in der Nähe seines Zuhauses in Südkalifornien. Ich sah ihn für zwei Sitzungen, als er auf der High School war . Er wollte einfach über einige der Themen sprechen, mit denen er auf der High School zu tun hatte. Durch andere Quellen kann ich Ihnen berichten, dass Jimmie schließlich ins Filmgeschäft ging, wo er ein erfolgreiches berufliches Leben führte.

Einen Monat später bekam ich einen Anruf von Dr. Hedda Bolgar vom Mount Sinai Krankenhaus. Hedda war eine reizende Frau, eine begabte Therapeutin und Analytikerin; sie war die Leiterin der psychologischen Abteilung des Mount Sinai Krankenhauses in Los Angeles. Hedda gehörte auch zu der psychoanalytischen Gruppe , die die Schule betreute, die Jimmie besuchte. Offensichtlich waren sie sehr aufgebracht darüber, dass Jimmie nun in eine staatliche Schule ging und konnten sich nicht vorstellen, wie dies hatte geschehen können. Sie

nahmen Kontakt mit Hedda auf und baten sie, mit mir zu sprechen um herauszufinden, was geschehen war.

Hedda war immer eine bemerkenswerte Frau gewesen. Sie war immer offen für neue Ideen und Möglichkeiten. Als wir uns trafen und ich ihr den gesamten Hintergrund dessen vermittelte, was mit Jimmie geschehen war, verstand sie es wirklich auf einer sehr tiefen Ebene. Kurz nach unserem Treffen rief sie an und lud mich ein, ein Berater der psychologischen Abteilung des Mount Sinai Krankenhauses zu werden, und dann auch der psychiatrischen Abteilung. Dies war der Beginn einiger wundervoller Jahre, während derer ich mit Hedda, anderen Teammitgliedern und auszubildenden Studenten in dieser doppelten Funktion arbeitete.

Es war ungefähr ein Jahr nach dem Beginn meiner beratenden Tätigkeit, als Hedda mir von einer klinischen Demonstration berichtete, die sie miterlebt hatte und die von einem Professor der Santa Barbara Universität durchgeführt worden war. Sie hatte gesehen, wie er mit einem Klienten arbeitete und dabei eine Anzahl von Stühlen für dessen unterschiedliche Selbste benutzte. Ich war fasziniert von ihrer Beschreibung dessen, was während dieser Sitzung geschehen war. Ich nahm Kontakt mit diesem Professor auf und befragte ihn über die Demonstration. Er sagte, dass er zur Zeit kein wirkliches Interesse an dieser Arbeit hätte und es ihm überhaupt nichts ausmachte, wenn jemand dies tiefer erforschen wollte. Was auch immer er tat hatte keinen Namen, aber es sah aus wie die Arbeit eines Gestalttherapeuten, obwohl der Professor keine Verbindung zu Gestaltarbeit hatte.

Ich begann, zuhause mit der Idee zu spielen, und zwar mit meiner Tochter Judith, meinem (inzwischen verstorbenen) Sohn

Joshua und meiner Frau Thea. Wir begleiteten einander. Es machte Spaß und manchmal schien es wichtig. Aber weiter als das ging es nie und nach einem Jahr schien die Sache eines natürlichen Todes zu sterben. Die Wiederauferstehung geschah erst zwei Jahre später, als Sidra und ich uns begegneten.

Die frühesten Einflüsse – Sidras Erfahrungen

Meine frühesten psychologischen Einflüsse reichen zurück in die frühen 50er Jahre zum Barnard College. Zu dieser Zeit war ich eine bekennende Behavioristin und im Grunde ein „Skinner Groupie“. Meine Freunde und ich waren fasziniert von der frühen Arbeit der operanten Konditionierung als Erklärung des menschlichen Verhaltens und jedes mal, wenn Skinner nach New York kam, gingen wir hin um ihn zu hören. Der von uns favorisierte Psychologiedozent richtete ein spezielles Seminar für vier von uns ein, die ein besonderes Interesse an dieser Arbeit gezeigt hatten. Dort untersuchten wir die mögliche Verbindung des derzeitigen (freudianischen) psychoanalytischen Denkens und der operanten Konditionierung.

Ich war fasziniert von der Idee, dass ein Psychologe komplexes Verhalten in seine Bestandteile zerlegen und sehen konnte, wie Alles letztlich auf verständliche und vorhersehbare Weise funktionierte. Das war nur ein Bereich der Faszination darüber, wie die Dinge funktionierten. Analog dazu hatte ich ernsthaft erwogen, Physikerin zu werden.

Noch immer sehe ich diesen frühen Einfluss von Skinner in der Art, wie ich die Entwicklung der Hauptselbste betrachte - wie sie zumindest zum Teil durch operante Konditionierung entstehen. Ich suchte immer nach ihrer Art sich anzupassen und wie sie als Selbste ihr Bestes taten, uns zu beschützen und Liebe zu gewinnen. Als

alte Skinnerianerin würdige ich ein Hauptselbst also zutiefst.

Die anderen großen Einflüsse, die ich aus früherer Zeit mitbrachte, waren die Schriftsteller Hermann Hesse und Nikos Kazantzakis. Als eine Frau der 50er Jahre fühlte ich mich unbehaglich mit der Art, in der sich psychologische und psychiatrische Einrichtungen auf Frauen bezogen. Zu jener Zeit wusste ich nicht, was sich nicht richtig anfühlte, aber ich spürte, dass es wichtig war – und irgendwie sicherer – meinen Lehrern eher unpersönlich zu begegnen und Distanz zu wahren.

Hesse und Kazantzakis waren Männer, deren Leben der Evolution des Bewusstseins tief verpflichtet war und deren Werke für mich ein Aufblitzen von universellen Wahrheiten enthielten. Alle ihre Bücher erforschten den Kampf zwischen entgegengesetzten Kräften, was Hal und ich nun die „Spannung der Gegensätze“ nennen. Jeder hatte seine eigenen leidenschaftlichen Gegensätze. Hesse arbeitete hauptsächlich zwischen dem Verstand (der Intellektuelle) und dem Gefühl (der Romantiker), während Kazantzakis' Interesse der Spannung zwischen dem Irdischen und dem Spirituellen galt.

Beide Männer waren von Henry Bergson beeinflusst und gründeten ihre Weltsicht auf einem „elan vital“, einem kreativen oder evolutionären Impuls in jedem von uns, einer starken Kraft, die uns vorwärts bewegt zu kontinuierlicher Evolution und größerem Bewusstsein. Dieses Konzept empfand ich als tiefe Wahrheit und es wurde Teil meiner Lebenssicht. Ich erkenne einen Widerhall davon in dem, was wir nun die „innere Intelligenz“ oder die „Intelligenz des Universums“ nennen.

Hesses Steppenwolf war von allen Büchern, die ich jemals gelesen habe, dasjenige mit der größten Wirkung auf mich. Es war meine Einführung in die vielen Selbste und das „Magische

Theater“, als das ich die Turbulenzen meiner inneren Charaktere von da an zu sehen begann. Nachdem ich einmal durch die Türen, die dieses Buch geöffnet hatte, in mein Magisches Theater gespäht hatte, war meine Sicht des Lebens und der Menschen für immer verändert. Ich konnte nicht länger irgendjemanden von uns als einzelne Entität betrachten. Ab diesem Moment war ich fasziniert von den vielen Selbsten, die ich in mir selbst und in denen sah, die um mich waren. Ich liebte das! Das folgende Zitat fasst das Ganze zusammen:

„Harry besteht nicht aus zwei Wesen, sondern aus hundert, aus tausenden. Sein Leben schwingt (wie jedes Menschen Leben) nicht bloß zwischen zwei Polen, etwa dem Trieb und dem Geist, oder dem Heiligen und dem Wüstling, sondern es schwingt zwischen tausenden, zwischen unzählbaren Polpaaren. (...) In Wirklichkeit ist aber kein Ich eine Einheit, sondern eine höchst vielfältige Welt, ein kleiner Sternenhimmel, ein Chaos von Formen, von Stufen und Zuständen, von Erbschaften und Möglichkeiten. Als Körper ist jeder Mensch eins, als Seele nie.“

—Aus Der Steppenwolf von Hermann Hesse

Interessanterweise war Hesse stark von Jung beeinflusst, und dies lieferte, so empfinde ich es, einen großen Teil der Übereinstimmung zwischen Hals Jungianischem Hintergrund und meinem eigenen Denken. Kazantzakis andererseits war gebürtiger Kreter und durch und durch Grieche. Seine Gedanken, sehr ähnlich derer der Jungianer, waren nie weit entfernt von den alten Göttern und Göttinnen. Er wusste um die Wichtigkeit, all diese Götter und Göttinnen zu ehren – und dies empfand ich immer als ein Fundament in seinen Schriften. Sein großartigstes Buch Die Odyssee, ein

modernes Epos war für mich wie eine Bibel in meinen eigenen intellektuellen und spirituellen Wanderungen.

Meine eigene Reise war eine äußere Reise in diesen frühen Jahren. Ich reiste ausgiebig und war insbesondere an alten Kulturen interessiert. Ich besuchte die heiligen Orte Griechenlands und ehrte die Götter und Göttinnen, indem ich ihre Schreine besuchte. Hal besuchte Jung, ich bezeugte meinen Respekt am Grab meines Lehrers Nikos Kazantzakis auf Kreta.

Und so kam es, dass aus diesen ganz verschiedenen Hintergründen, diesen Gegensätzen, wie sie von uns beiden getragen wurden, etwas Neues geboren wurde. Nun lassen Sie uns die Grundelemente unserer Arbeit betrachten und sehen, wie jedes einzelne sich entwickelt hat.

DAS ERSTE ELEMENT

Voice Dialogue als Methode

DER BEGINN EINES GEMEINSAMEN ABENTEUERS

Zu Beginn des Jahres 1972 las Sidra einen Artikel von Assagioli über geführte Imagination. Sie war fasziniert und beschloss, es in ihrer Psychotherapiepraxis auszuprobieren. Es war erstaunlich erfolgreich und vollkommen verschieden von allem, was sie jemals zuvor getan hatte. Eine neue Art von Tiefe und Universalität, die sie zuvor nur in der Begegnung mit Werken großer Kunst und Literatur erfahren hatte, war nun verfügbar für sie und ihre Klienten. Die Menschen hatten solch wunderbare Erfahrungen, dass sie mehr darüber lernen wollte und – sehr wichtig – selbst auf eine dieser Reisen gehen wollte. Sie fragte einen Freund, Dr. Jean Holroyd, Leiter des internen Psychologieprogramms an der UCLA, wo sie mehr über diese Technik lernen könne.

Hal lehrte diese Arbeit. Sie war ein zentraler Bestandteil seiner Ausbildung in Jungianischer Psychologie. Kürzlich hatte er eine kraftvolle Demonstration an der UCLA⁷ gegeben, an der Jean teilgenommen hatte. Sie empfahl Sidra, Kontakt mit Hal aufzunehmen und ihn für einige Lehrsitzungen zu treffen. So geschah es, dass Sidra im Februar 1972 zu Hal kam. Sie machte ihm sehr deutlich, dass sie weder an persönlicher Therapie interessiert war noch an irgendetwas anderem, das ihr Leben verändern könnte. Sie wollte einfach einige Lehrsitzungen, um in der Begleitung dieses Prozesses effektiver zu werden.

Während der ersten Sitzungen bewegte sich Sidra tief in das Reich der kreativen Imagination. Ihre erste Erfahrung war die Initiation in die Mysterien der alten Göttin. Man könnte sagen, dass es diese Tiefen waren, in denen wir zwei uns begegneten. Es wurde fast sofort klar, dass diese Erforschung eine gemeinsame war, nicht eine Lehrer – Schüler Beziehung, und dass Hal nur auf dieser Basis weitermachen konnte. In der Tiefe dieser Arbeit konnte es nur Gleichheit zwischen uns geben. Zusätzlich zu den Visualisierungen begannen wir, unsere Traumprozesse miteinander zu teilen. In einer dieser Sitzungen sprachen wir darüber, wie verletzlich wir uns fühlten und wie ungewohnt dies für beide von uns war.

Während dieses Gespräches schlug Hal Sidra vor, einen anderen Platz im Raum zu wählen und die Verletzlichkeit zu werden, anstatt nur darüber zu reden. Dies war der Moment, wo die Technik des Sprechens mit den Selbsten wiederauferstand. Der Begriff Voice Dialogue existierte noch nicht. Das kam später. In diesem Moment wurde das, womit Hal zuvor gespielt hatte, zu etwas sehr anderem und der Geburtsprozess des Voice Dialogue begann.

So erinnert sich Sidra an diese erste Erfahrung:

Hal bat mich, zu einem anderen Platz zu gehen und die Verletzlichkeit zu werden. Ich wusste, dass dies richtig war. Ich vertraute ihm. Ich vertraute ihm so sehr, dass ich mich von der Couch herunter auf den Boden setzte und den Kopf auf den Kaffeetisch legte. In völliger Stille erlaubte ich mir, in meine Verletzlichkeit zu gehen, ich wurde tatsächlich zu jemand anderem. Ich wurde ein sehr kleines Kind, das die Welt auf neue Weise erfuh. Da war totale Stille. Ich hatte die Empfindung, dass das „Ich“, das dort saß, sich während meines gesamten Lebens in einer Höhle versteckt gehalten hatte und das dies das erste Mal war, dass es sich sicher fühlte hervorzukommen. Die Welt um mich herum veränderte sich, meine Wahrnehmungen wurden schärfer, Farben und Klänge waren anders, und ich konnte fühlen, dass Hals Energie einen



Raum für mich hielt (obwohl wir erst Jahre später mehr über die Energetik von Beziehungen wussten). Dies war vollkommen fremd für mich. Ich war es gewohnt, die Welt in einer rationalen, vernünftigen

und kontrollierten Weise zu erleben. Ich fühlte, dass ich endlich in Hermann Hesses Magisches Theater eingetreten war!

Hal selbst war überwältigt von dieser Erfahrung. Er konnte fühlen, dass er in der Gegenwart eines Kindes war und er wusste, es war das Beste, nicht zu sprechen. Er war mit einem nonverbalen Kind – das Kind war real, und die Selbste waren real. Als Sidra ihren Platz auf dem Boden verließ und wieder auf das Sofa zurückkehrte in das, was wir später das Bewusste Ich nannten, saßen wir beide in Stille. Wir beide erkannten, dass etwas Bedeutsames geschehen war.

Hal musste eine Woche darauf warten, dass Sidra sein Kind begleitete. Seine eigene Erfahrung war sehr tief, es war der Beginn von dem kleinen Harry, einer bis dahin unbekanntem Größe in seinem Leben. Anstelle von Hal und Sidra, die gemeinsam forschten, waren nun vier von uns bei der Arbeit. Da waren Sidra und Lisa und Hal und der kleine Harry. Die Geschichten und Vorstellungen von jedem von ihnen waren verschieden.

So begann die Arbeit mit dem, was wir das Innere Kind nannten. Soweit wir wissen, waren wir die ersten, die diesen Begriff verwendeten. Sie begann aus einer Beziehung heraus, in der sich eine tiefe Liebe entwickelte. Bis dahin stand sie in keinem Zusammenhang mit Therapie. Diese unsere Kinder waren real und die kontinuierliche Arbeit mit ihnen gab uns eine Möglichkeit, unsere gemeinsame Erforschung zu erweitern und zu vertiefen. Wir waren nicht nur verblüfft über das, was geschah. Wir waren äußerst aufgeregt. Wenn diese Kinder real waren, wer war außerdem noch da? Schließlich gab es ja noch viele Türen zu öffnen in dem Magischen Theater. Wir waren aufgebrochen und liefen, um den unzähligen Selbsten zu begegnen, die begannen, im Bewusstsein aufzutauchen.

In den kommenden paar Jahren forschten wir viel in dieser Weise. In dieser frühen Phase gab es praktisch keine Theorie, kein bewusstes Ich. Wir waren einfach zwei Forscher, die sehr verliebt waren und die keine Ahnung hatten, in welche Richtung unser Leben ging. Wir wussten nur, dass das was geschah reich, kreativ und ursprünglich war und dass es die Verbindung zwischen uns mit jedem Schritt auf dem Weg vertiefte. Noch immer benutzten wir den Imaginationsprozess und teilten uns unsere Träume mit, aber in dieser frühen Phase nahm uns die Begeisterung über den Voice Dialogue Prozess ziemlich gefangen. Die Theorie sollte später kommen.

Unsere Arbeit mit Beziehungen begann sehr früh während dieser Erforschungen mit einer sehr kraftvollen Erfahrung. Eine von Sidras frühen Visualisierungen war die eines alten minoischen Schiffes, das auf mythischen Meeren segelte. Wir waren beide auf diesem Schiff. In sein Segel eingearbeitet, über uns wachend und unsere Reise beschützend, war ein goldenes Auge – das Auge Gottes. Als Teil dieser Visualisierung wurde uns gesagt, dass wir auf einer Reise seien, die nicht enden würde. Das bedeutete, dass es für uns keine wirkliche Sicherheit oder Vorhersagbarkeit gab. Uns war nicht gestattet, ein dauerhaftes Zuhause einzurichten. Uns war noch nicht einmal gestattet, mehr als jeweils eine Nacht an Land zu verbringen. Es war wirklich der Beginn unserer Beziehungsreise – eine Reise, auf der die Beziehung unser Lehrer wurde.

Dies ist nicht der Ort, unsere Arbeit im Detail zu erörtern, sondern nur die Geschichte davon zu erzählen, wie sie sich entwickelt hat und welche nach unserer Ansicht ihre wichtigsten Elemente sind. Um mehr über die Arbeit selbst zu lernen, empfehlen wir unser Buch [Embracing Our Selves](#) oder, wenn Sie sich lieber CDs anhören, [An Introduction](#)

[to Voice Dialogue, Relationship, and the Psychology of Selves](#), und schließlich, wenn Sie uns sowohl sehen als auch hören möchten, die Dokumentation [The Voice Dialogue Series](#).

DAS ZWEITE ELEMENT

Die Psychologie der Selbst

DER BEGINN DER THEORIE

Es ist schwierig zu erinnern, wie und wann unsere theoretischen Überlegungen begannen, sich mit unserer tiefen persönlichen Arbeit zu vermischen. Wir waren beide Psychologen (praktizierende Psychotherapeuten). Dinge geschahen, Veränderungen fanden mit bemerkenswerter Geschwindigkeit statt und ganz natürlich begannen wir, unser Denken über die Geschehnisse zu ordnen.

Die erste Erkenntnis die uns kam war, dass diese Selbst in uns sich verhalten wie wirkliche Personen und dass sie mit größtem Respekt behandelt werden müssen. Wenn sie spüren, dass sie in irgendeiner Weise verurteilt oder manipuliert werden, ziehen sie sich zurück. Es wurde auch sehr früh klar, dass der Begleiter vollkommen präsent bleiben muss, damit ein Selbst mit ihm bleibt – das Selbst braucht eine starke energetische Verbindung, die es hält. Das war lange vor unserer gründlichen Ausarbeitung der Energetik des Voice Dialogue. Aber es war ein Anfang.

Hauptselbst und verdrängte Selbst

Sehr früh in unseren Forschungen begannen wir zu sehen, dass wir aus Hauptselbst bestanden – einer Gruppe von Selbst, die unsere Persönlichkeit bestimmen. (Wir fragten uns, ob wir sie Haupt- oder dominante Selbst nennen sollten, und wir entschieden uns für Hauptselbst.) Uns erschien das als eine sehr einfache Idee. Warum hatten wir dies zuvor nie sehen können? Wer wir denken zu sein ist

in Wirklichkeit eine Gruppe von Selbsten, mit denen wir uns identifiziert haben, und diese Selbste werden zur Persona oder der Art, wie wir uns der Welt präsentieren.

Der nächste Schritt schien ganz natürlich und offensichtlich, als wir unsere Arbeit miteinander fortsetzten. Immer wenn wir uns mit einem Hauptselbst identifizieren, gibt es auf der anderen Seite ein ihm entsprechendes Gegenteil. Wir nannten dieses das verdrängte Selbst (disowned self). Nathaniel Branden hatte diesen Begriff geprägt. Aber wenn er von dem verdrängten Selbst sprach, bezog er sich auf Emotionen, die von Menschen verdrängt werden, die sich mit dem Verstand identifizieren und eine im Wesentlichen rationale Betrachtungsweise des Lebens haben. Wir sprachen mit Nathaniel über all dies und er war damit einverstanden, dass wir diesen Begriff benutzten. Wir sind ihm dankbar für seine Großzügigkeit in dieser Angelegenheit, denn die Begriffe verdrängte und Hauptselbste passen so perfekt zusammen.

Innerhalb der ersten Jahre gewannen diese Ideen ihren festen Platz. In den Anfangsjahren benutzten wir die Vorstellung von einem Beschützer/Bewacher als dem wichtigsten Hauptselbst - dem Selbst, das die Grundregeln aufstellte und das der Hüter an den Toren zu unserer inneren Welt war. Wir sahen den Beschützer/Bewacher als ein Selbst, das Informationen über die Welt um uns sammelte und ordnete, damit wir sie verstehen konnten. Ein Selbst, das uns beschützte und sowohl unser Verhalten als auch das unserer Umwelt kontrollierte.

Es brauchte Zeit bis wir erkannten, dass dies ein verallgemeinernder Begriff war und dass jedes Hauptselbst auf seine Weise beschützt und kontrolliert, dass jedes seine eigene Art hat, die Welt um uns zu verstehen und

dass jedes Hauptselbst nach seinem Regelwerk lebt. Der Beschützer/Bewacher wird noch immer von vielen Lehrern verwendet und ist für den Beginn der Voice Dialogue Arbeit noch immer sehr nützlich. Er liefert uns ein Bild von dem, worauf sich Psychologen oft beziehen als den grundlegenden Abwehrmechanismen der Persönlichkeit.

Wir allerdings denken nicht in Begriffen wie Abwehrmechanismen. Stattdessen betrachten wir die Hauptselbste unter dem Aspekt ihrer Anpassungsfähigkeit und Kreativität. Wir schätzen ihr Bemühen, zum Wohlergehen des Menschen beizutragen. Wir sehen sie als Selbste, die eine zentrale Rolle spielen beim Überleben, bei der Lebensbewältigung und bei der Fähigkeit (wie beschränkt sie auch immer sein mag), sich auf Andere zu beziehen. Deshalb ist ihnen immer mit dem größten Respekt zu begegnen.

Die Arbeit mit Gegensätzen

Nach der ersten Begeisterung beim Erforschen einzelner Selbste und nachdem sich die Vorstellung von Haupt- und verdrängten Selbsten zu entwickeln begonnen hatte, begannen wir in unserer gemeinsamen Arbeit mehr und mehr mit Gegensätzen zu arbeiten. Dies geschah allmählich, da wir es in der ersten Phase unserer Arbeit genossen, uns auf ein einzelnes Selbst zu konzentrieren. Wir verbrachten viel Zeit damit, mit dem inneren Kind zu arbeiten, dem inneren Kritiker, dem verantwortlichen Elternteil, dem beobachtenden Verstand und dem Beschützer/Bewacher. Und wir hatten eine großartige Zeit beim Sprechen mit den verdrängten Selbsten. Diese Selbste waren viel abenteuerlicher und wilder, oft ziemlich intensiv und meist respektlos.

Allerdings erkannten wir, dass das wahre Geschenk dieser Arbeit nicht im bloßen Sprechen mit

den Selbsten bestand. Stattdessen begannen wir zu ahnen, dass der eigentliche Punkt der Arbeit darin bestand, mit Gegensätzen zu arbeiten. Es schien wichtig zu lernen, wie man sich von Hauptselbsten löst, mit den verdrängten Selbsten zu sprechen und dann zu lernen, zwischen den Gegensätzen (der Haupt- und verdrängten Selbste) zu stehen, beide gleichzeitig deutlich spürend. Die Gegensätze waren das Wichtige.

Diese Veränderung des Schwerpunktes brauchte Zeit, denn es machte soviel Spaß, mit den vielen Selbsten zu sprechen, insbesondere mit den verdrängten. Im Lauf der Zeit legten wir die Betonung zunehmend auf die Arbeit zwischen den Gegensätzen. *Aber etwas fehlte – wir mussten uns der Frage nach einem Bewusstseinsmodell zuwenden, das all dies umfassen konnte.*

DAS DRITTE ELEMENT

Das Modell des Bewusstseins

EINE NEUE DEFINITION DES BEWUSSTSEINS

Die alten Formen funktionierten für uns nicht wirklich. Wir wussten, dass wir etwas Neues brauchten, waren aber nicht ganz sicher, was es war. Wir erinnern uns daran, wie wir durch ein großes flaches Tal fuhren und uns dabei laut fragten, was es sein könnte, das jenseits der Selbste wäre und die Führung des Lebens übernimmt; und was wir tun könnten, um die spirituelle Dimension mit hineinzubringen. Wir bemühten und bemühten uns, aber nichts gab uns das, was wir suchten. Das musste warten.

Schließlich sahen wir uns den Begriff „Ego“ an. Das Ego war immer gesehen worden als das lenkende Prinzip der Persönlichkeit und ist ein hervorragender Begriff – mit einer langen Geschichte. Es wird oft beschrieben als die

ausführende Funktion der Psyche. Es ist das „Ich“, auf das wir uns beziehen, wenn wir über uns selbst sprechen.

Was wir erkannten war, dass dieses allmächtige Ich in Wirklichkeit eine Gruppe von Hauptselbsten ist, die unser Leben führen und die Persönlichkeit regieren, ohne dass dies jemand weiß. Es kann der rationale Verstand sein, der Antreiber, der Schmeichler, das verantwortliche Elternteil, der Unabhängige, der Rebell – es ist was immer es auch ist, von dem wir glauben, dass wir es sind – es sind diese Selbste, die unser Leben führen. *Wir entschieden uns, diese Gruppe von Selbsten – das traditionelle Ego – das „operierende Ego“ zu nennen.*

Dann mussten wir einen neuen Namen entwickeln um zu beschreiben, was beim Voice Dialogue geschieht, wenn wir uns von einem Hauptselbst lösen und ins Zentrum zurückkehren. Dieser zentrale Raum ist nicht länger besetzt vom operierenden – oder traditionellen – Ego. Der neue Begriff, den wir benutzten, war das Bewusste Ich. Wir stellten fest, dass sich dieser Bewusste-Ich-Prozess bei kontinuierlicher Arbeit entwickelte und stärker und stärker wurde. Was uns zunehmend klarer wurde war, dass das operierende Ich für immer bleibt, aber dass es allmählich dem Bewussten-Ich-Prozess die Macht abtritt, während wir uns von mehr und mehr Hauptselbsten lösen und mehr und mehr verdrängte Selbste integrieren.

Nun begann sich eine neue Art zu entwickeln, das Bewusstsein zu betrachten.

Wir sahen drei Ebenen im Bewusstseinsprozess. *Zuerst war da die Ebene des Gewährseins. Dieses gab es schon sehr lange. Oft wird es der Zustand des Zeugen in der Meditation genannt. Es gibt uns die Fähigkeit, zurückzutreten und das große Bild zu sehen. Es handelt nicht. Es ist nicht an Resultate gebunden.*

Die zweite Ebene begannen wir als die tatsächliche Erfahrung der Selbste zu sehen, die Erfahrung des Lebens. Gewährsein erfährt nicht. Es bezeugt. Gewährsein ohne Erfahren isoliert uns vom Leben. Erfahrung ohne Gewährsein hält uns im Tierreich gefangen. Beide sind unentbehrlich in einem fortschreitenden Bewusstseinsprozess.

Dann gab es das neue Element. Jemand muss unser Leben leben; jemand muss unser (psychologisches) Auto fahren. Jemand muss das Geschenk des Gewährseins und den Schatz der Erfahrung nutzen, und für uns war dieser Jemand das Bewusste Ich oder korrekter, der Bewusste-Ich-Prozess. Wir erkannten, dass dies ein fortlaufender dynamischer Prozess war, der sich ständig veränderte und dass es so etwa wie ein bewusstes Ich nicht gab.

Tatsächlich haben wir über die Jahre erkannt, dass Bewusstsein selbst ein Prozess ist - wobei jede dieser drei Ebenen des Bewusstseins einen eigenen, sich individuell entwickelnden Prozess darstellt.

Die Würdigung der Hauptselbste

In diesen frühen Jahren lernten wir eine Menge über Hauptselbste, und das Lernen hat nie aufgehört. Es gibt eine Sache, die wir von Anfang an verstanden haben, und die uns die ganzen Jahre hindurch dienlich war. *Das Hauptselbst muss man immer würdigen.* Für die praktische Voice Dialogue Arbeit ist dies wohl eine der eindrucklichsten Empfehlungen, die wir geben können. Das Hauptselbst ist der Verbündete des Begleiters. Beiden liegen die Interessen und das Wohlergehen des Klienten am Herzen und es muss gegenseitiger Respekt und tiefes Verständnis zwischen den Hauptselbsten und dem Begleiter vorhanden sein.

Was wir früh in der Voice Dialogue

Praxis lernten, hat aber noch tiefere und weitreichendere Konsequenzen für das Leben. Wir gehen ständig mit Menschen um und im Wesentlichen haben wir es dabei mit ihren Hauptselbsten zu tun. Dieses Wissen kann uns viel Leid ersparen.

Vor vielen Jahren, sehr früh in unserer gemeinsamen Arbeit, befragte uns in einer geselligen Runde ein ziemlich traditionell ausgerichteter Psychologe über unsere Arbeit. Da uns damals noch nicht wirklich bewusst war wie wichtig es ist, die Hauptselbste in der „wirklichen“ Welt zu würdigen, öffneten wir uns ihm und stellten ihm unsere Ideen und Arbeit dar. Er wurde sehr abwertend, während er uns in aggressiver Weise nach der empirischen Basis unserer Arbeit fragte und wollte genau wissen, welche Art von Experimenten wir entwickelt hatten und durchführten. Er warf uns vor, dass wir diese Selbste einfach erfunden hätten und äußerte einige vage Drohungen über die Verletzung der Berufspflicht. Alles in allem war es eine sehr unangenehme Erfahrung.

Wir lernen schnell und aus dieser Erfahrung lernten wir, sorgfältiger in Menschen hineinzuspüren und die Art ihrer Hauptselbste zu erkunden, bevor wir unsere Ideen und Gefühle mitteilen. Wir haben unser Bestes versucht, unsere Arbeit nicht mit denen zu teilen, die nicht bereit sind zuzuhören. Wie wir oft gesagt haben: „Wir gehen nur dorthin, wo die Tür bereits offensteht.“ Nach dieser Erfahrung waren wir sehr viel vorsichtiger. Wir begannen, Vortragseinladungen zu überprüfen, und bevor wir zu einer Gruppe sprachen unser Bestes zu tun, die Natur des Systems von Hauptselbsten zu bestimmen, das diese Gruppe, die Klinik oder das Zentrum beherrschte. Diese Sensibilität war besonders wichtig, wenn wir in anderen Kulturen arbeiteten. Es ist wichtig, die Regeln zu kennen und eine Sprache und

Konzepte zu benutzen, die die Hauptselbste nicht polarisieren. Dieses Achtgeben auf die Hauptselbste in unserer Umgebung hat uns zahllose Unannehmlichkeiten erspart – sowohl beruflich als auch privat.

DAS VIERTE ELEMENT

Die Theorie der Bindungsmuster

DIE SELBSTE UND BEZIEHUNGEN

Wir geben eine sehr kurze Fassung unserer theoretischen Struktur. Dieses Material ist in detaillierter Form verfügbar in unseren Büchern, auf unseren CDs und unserer DVD Dokumentation. In diesem Artikel versuchen wir, Ihnen einen groben Überblick darüber zu geben, wo wir hergekommen sind. Jemand, der mit uns in den späten 70er oder den 80er Jahren gearbeitet hat, kann nur eine sehr beschränkte Vorstellung von dem haben, was wir heute tun. Wir finden keinen Gefallen an Stagnation und genausowenig tut dies unser Unbewusstes. Wenn eine neue Idee auftaucht oder sich eine Vorgehensweise ändert, lassen wir diese Veränderung

zu. Bisweilen waren wir uns einer Veränderung noch nicht einmal bewusst, so natürlich entwickelte sie sich. Für manche Menschen ist es verwirrend, dies geschehen zu sehen. Für uns ist es begeisternd, die Arbeit sich entwickeln zu sehen und als Teil dieses Prozesses jeden mitzunehmen.

Wir begegneten uns 1972 und heirateten 1977. In diesem Artikel geht es nicht um unser Privatleben. Wir zogen fünf Kinder groß und die persönliche Arbeit miteinander half uns enorm dabei, unsere Elternrolle zu verstehen. Dies waren auch die Jahre, in denen Sidra die Geschäftsführerin des Hamburger Home war, einem Wohnzentrum zur Behandlung von jugendlichen Mädchen, und Hal der Leiter des Center for the Healing Arts (Zentrum der Heilenden Künste) war. Unser berufliches Leben war vollkommen getrennt, aber unsere gemeinsame Arbeit und die Entwicklung unseres Denkens waren zentrale Aspekte unseres Lebens.

Diese fünf Jahre der Arbeit klärten unsere Beziehung und machten die Heirat möglich.

Wir nutzten Voice Dialogue in unserer jew-



eiligen beruflichen Arbeit und Hal begann im Center, den Prozess zu lehren. Es wurde uns zunehmend klar, dass die eigenen Selbste in Beziehungen ständig mit denen des anderen interagierten. Allerdings verliefen in unserer Ehe einige unserer Interaktionen ziemlich bitter. Plötzlich tauchten alte Muster auf, aber mit einem neuen Partner – einem Partner, der völlig verschieden von dem vorherigen war. Wir nannten uns beim Namen des vorhergehenden Lebensgefährten. Wir stellten fest, dass wir uns gegenseitig verurteilten – oft wegen derselben Qualitäten, die uns zu Beginn zueinander hingezogen hatten. Wir wurden buchstäblich zu anderen Menschen: verurteilend, verschlossen und humorlos. Unter all dem war das vage Gefühl von Betrug, Hilflosigkeit und Verzweiflung.

Was war geschehen? War die Ehe notwendigerweise das Ende der Liebe? Es musste eine Möglichkeit geben, diese schmerzhaften entzweierenden Interaktionen zu verstehen, sie unter irgendeine Art von Kontrolle zu bringen. Wir wollten unsere Beziehung zurück haben. Wir wussten, dass die Selbste, mit denen wir während der vorhergehenden Jahre gearbeitet hatten, etwas damit zu tun hatten. Es war offensichtlich für uns, dass eine Gruppe von Selbsten die Führung unserer Beziehung übernommen hatte. Es gab kein „Wir“ mehr, es gab keine Verbindung mehr, und die verletzlichen Kinder, die von Anfang an Teil unserer Beziehung gewesen waren, waren nirgendwo mehr zu finden.

Dies war der Beginn von außergewöhnlichen drei Monaten einer neuen Art der Untersuchung. Wir sahen uns die Selbste an, die unsere Beziehung übernommen hatten und versuchten herauszufinden, was tatsächlich geschah. Jede negative Interaktion schrieben wir auf und zeichneten Diagramme dazu. Wir taten dies wieder und wieder und wieder, bis sich ein Muster herauskristallisierte. Wir begannen zu sehen, wie diese negativen Interaktionen

einem im Grunde einfachen Muster folgten, das sich wiederholte.

Hal wurde sehr ärgerlich auf Sidra, und plötzlich war es nicht mehr Hal, der mit ihr sprach, sondern ein kalter, verurteilender Vater. Sie wurde zu einer Opfer-/sich verteidigenden Tochter, die zurücktritt. Dann, im Bruchteil einer Sekunde, wurde sie zu einer verurteilenden Mutter – zurückgezogen, kritisch und kalt – und obwohl Hal ein gekränkter und verletzlicher Sohn in Bezug auf diese grausame Mutter wurde, griff sein verurteilender Vater immer noch an. Es waren immer vier Selbste (oder Gruppen von Selbsten) beteiligt. Wir wiederholten dieses Szenario wieder und wieder, aber nun begannen wir, das Muster zu erkennen. Wir hielten Ausschau nach all den Selbsten, die an diesen Interaktionen beteiligt waren. Einige waren offensichtlicher als andere. Aber es waren immer alle da.

Wir nannten dieses Muster ein „Bindungsmuster“ im Erkennen, dass es im Grunde aus Eltern/Kind – Interaktionen bestand. Wir empfanden dies auch als einen Weg anzuerkennen, dass es um normale Arten ging sich aufeinander zu beziehen im Unterschied zu pathologischen. In jenen Jahren betrachteten wir diese Muster im Wesentlichen als Interaktion zwischen Machtselbsten und entmachteten Selbsten. Im Laufe der Zeit wurde unsere Sicht klarer. Die Eltern/Kind – Qualität dieser Interaktionen wurde immer ersichtlicher und wir kamen zur Erkenntnis dieses Bindungsmusters als der vorprogrammierten Standardeinstellung in allen Beziehungen.

Wir entdeckten noch andere Konstanten in diesen Interaktionen. *Alle Bindungsmuster wurzelten in der Verleugnung oder Verdrängung von Verletzlichkeit.* Dies zeigte sich in vielen Formen, aber es war immer präsent. Wenn unsere Interaktionen negativ wurden, konnten wir immer die Spur zurückverfolgen zu einem Zeitpunkt, an dem wir den Kontakt zu unserer zentralen Verletzlichkeit verloren hatten (oder dem, was wir unser Inneres Kind

nannten). Etwas war geschehen, das es verletzt oder verschreckt hatte, und wir hatten dies ignoriert. Stattdessen hatten wir in einer scheinbar erwachseneren Weise reagiert. Wir hatten unser verletzliches Kind verdrängt. Wenn wir den Kontakt zu dem Kind (oder unserer Verletzlichkeit) halten und uns sofort darum kümmern konnten, verloren diese negativen Muster ihre Macht; sie mussten sich nicht ausspielen.

Die andere Konstante die wir entdeckten war eine Wahrheit, die wir schon bei der ersten Beschäftigung mit Selbsten erkannt hatten: *Was auch immer Du verurteilst ist ein verdrängtes Selbst von Dir.* In diesen negativen Interaktionen oder Bindungsmustern flammten unsere Verurteilungen auf und traten in den Mittelpunkt. Wir sahen uns dies sorgfältig an. Zunehmend wurde uns klar, dass während wir negativ aufeinander reagierten uns tatsächlich Bilder unserer verdrängten Selbste gegeben wurden. Wenn wir das erkannten, könnten wir es zum Lernen in unserer Beziehung benutzen und anderen dabei helfen, dies in ihren Beziehungen ebenso zu tun.

Dies zu erkennen war fast schmerzhaft. Wir hatten gehofft, wir seien darüber hinaus. Außerdem machte das Verurteilen soviel Spaß. Es war ein so wunderbares Gefühl, den Anderen mit brillanter und selbstgerechter Kritik an die Wand zu nageln. Es war so wunderbar und von daher ohne Frage richtig.

Wenn aber unsere Verurteilungen Reflektionen unserer verdrängten Selbste sind, wo bleibt dann der Spaß? Wie kann man sich selbstgerecht fühlen im Zentrum eines „selbstgerechten Tanzes“, wenn man im vollen Bewusstsein darüber ist, dass man im Grunde seine eigenen verdrängten Selbste attackiert?

Wir hatten einige wilde und im Rückblick witzige Begegnungen miteinander, als wir die Theorie der Bindungsmuster entwickelten. Eines Abends um 11 Uhr stritten wir noch immer über ein bestimmtes Bindungsmuster, als Sidra schließlich

sagte, sie sei erschöpft und würde ins Bett gehen. Hal arbeitete weiter an dem Muster, wobei er in der Hitze seiner Verurteilungen kochte und wütend über Sidras Kommentar war, er sei nicht in seinem Bewussten Ich. Nach ungefähr zehn Minuten stürmte er ins Schlafzimmer und schrie sie mit erhabener Würde an: „Ich bin auch in einem Bewussten Ich!“ Wir lachten beide und damit war dieses beendet. So läuft der schlangengleiche Pfad der Erforschung des Bewusstseins.

Unsere Begeisterung war enorm zu dieser Zeit. Was herauskam, war ziemlich neu. Es war etwas, dass sich für uns im Alltag bewährte. *Es war eine einfache, präzise und elegante Art Beziehungen zu betrachten, die eine mathematische Sicherheit und Ausgewogenheit hatte. Später kamen wir dahin, es als eine Art Technologie von Beziehungen zu sehen.*

Unsere Begeisterung über all dies vergrößerte sich als wir erkannten, dass die Theorie der Bindungsmuster uns eine sehr kreative (und nicht pathologisierende) Betrachtungsweise von Übertragungen gab. Dieselben Prinzipien waren am Werk. Der einzige Unterschied ist, dass wir es wir es Übertragung nennen, wenn wir dafür bezahlt werden, und Bindungsmuster, wenn das nicht so ist. Wir haben dies die „Psychologie der Übertragung“ genannt.

Es gab eine umgehende Belohnung für unsere Entdeckung der Bindungsmuster. Wir fühlten uns besser. Gefühle von Liebe und Intimität kehrten zurück. Natürlich mussten wir uns an den Verlust der Selbstgerechtigkeit gewöhnen (diesem herrlichen verführerischen Gefühl), aber wir waren viel glücklicher miteinander.

Es hat etwas wunderbar Befreiendes, einem negativen Bindungsmuster zu entkommen. Und es änderte vollkommen die Art der Arbeit mit Paaren. Sie wurde zu einem Vergnügen anstelle eines Albtraums. Die Menschen über die Bindungsmuster zu unterrichten und dann mit den Selbsten zu arbeiten, schuf einen wunderbaren Weg der Verän-

derung. Wir nutzten ihn selbst mit zunehmender Wirksamkeit.

Erst viel später beschäftigten wir uns mit den positiven Bindungsmustern und erkannten, wie oft diese den Boden für das Auftreten von negativen bereiten.

DAS FÜNFTHE ELEMENT

Die Psychologie des Bewussten Ich

EINE PSYCHO-SPIRITUELLE HERANGEHENSWEISE AN DAS BEWUSSTSEIN AUF ENERGETISCHER GRUNDLAGE

Als die Theorie der Bindungsmuster etabliert war und die Neudefinierung des Bewusstseins uns ein Modell lieferte, das effektiv schien, dachten wir darüber nach, unsere Arbeit umzubenennen in „Psychologie des Bewussten Ich“. Wir erkannten immer mehr, dass der Kern der Arbeit nicht im Sprechen mit den Selbsten bestand. Das war wichtig, aber nicht so sehr wie die Entwicklung eines Bewussten-Ich-Prozesses. Dies war wirklich der Schlüssel zu der Art von Veränderungen, die wir suchten.

Wir sahen, dass Menschen ewig mit Selbsten arbeiten konnten, aber solange es keine echte Lösung und Disidentifikation vom Hauptselbst gab, gingen Veränderungen leicht wieder verloren. *Wir sahen, dass ohne einen Bewussten-Ich-Prozess das Hauptselbst automatisch die Kontrolle zurückgewann. Dieser Bewusste-Ich-Prozess entwickelt sich zwischen jedem Paar von Gegensätzen.* Einige häufige Gegensatzpaare von Selbsten sind Macht und Verletzlichkeit, Antreiber und Nichtstuer, Denken und Fühlen, Kontrolle und Loslassen.

Es gibt viele Gegensatzpaare und der Bewusste-Ich-Prozess entwickelt sich aus einem nach dem anderen. Klarheit in einem Bereich bedeutet nicht Klarheit in allen Bereichen. Zum Beispiel könnte jemand einen Bewussten-

Ich-Prozess entwickeln, der in der Lage ist, die Spannung zwischen den Gegensätzen von Verstandes- und Gefühlsselbsten zu halten, aber keinen Bewussten-Ich-Prozess in Bezug auf Spiritualität haben. Der gleiche Mensch, dem es so gut gelingt, sowohl das Fühlen als auch das Denken zu umarmen, kann noch immer vollkommen mit Spiritualität identifiziert sein und Selbste ablehnen, die gewöhnlich oder triebhaft sind.

Damit ein spirituell identifizierter Mensch einen Bewussten-Ich-Prozess in Beziehung zu Spiritualität entwickelt, müsste er oder sie daran arbeiten, sich von seinem oder ihrem spirituellen Selbst zu lösen, so dass da ein Bewusster-Ich-Prozess sein kann, der dieses Selbst sehen und erfahren kann, ohne mit ihm identifiziert zu sein. Diese Trennung kann sehr schwierig sein, aber wir haben ein sehr faszinierendes Selbst entdeckt, das wir den „spirituellen Antreiber“ nennen, der das Leben von vielen spirituellen Suchern führt. Nach der Trennung von diesem spirituellen Selbst (oder spirituellen Antreiber) wäre da die Herausforderung, die spirituelle Faulheit, das „gewöhnliche“ Selbst und die Triebhaftigkeit zu entdecken und zu integrieren.

Umgekehrt muss jemand, der Spiritualität aus einem rationalen und mentalen Selbst heraus ablehnt, lernen, sich vom rationalen Verstand zu lösen, so dass das bewusste Ich beginnen kann, den rationalen Verstand als ein separates Selbst/Energiesystem zu sehen. Das schafft Raum für die spirituellen Selbste, hervortreten und umarmt werden zu können. An diesem Punkt haben wir ein bewusstes Ich, das zwischen den mehr erdgebundenen Regeln und Erfahrungen des Verstandes und den numinosen Reichen und Erfahrungen¹⁶ der geistigen Welt steht.

Manchmal fühlte es sich für uns so an, als ob wir ein Scheidungsgericht betreiben würden. In diesem Rahmen helfen wir Menschen zu



lernen, wie sie sich von ihren Hauptselbsten scheiden können. Wenn ein Mensch einmal von einem Hauptselbst geschieden ist, kann das bewusste Ich lernen, diese Energie in bewusster Weise zu nutzen. Nichts ist verloren. Das Hauptselbst beginnt einfach, unter der Führung eines Bewussten Ich zu agieren, das all die Informationen und den Input von diesem Hauptselbst bekommt, aber zusätzlich auch die Information und den Input des gegensätzlichen Selbstes.

Wir haben versucht, Ihnen ein Gefühl des fortlaufenden Prozesses zu vermitteln, in dem wir uns befunden haben, während sich unsere Arbeit entwickelte. Der Fokus auf das bewusste Ich verändert den Voice Dialogue Prozess auf dramatische Weise. Welche Arbeit auch immer wir mit den Selbstern tun, der Hauptfokus liegt darauf, das bewusste Ich in seinem Entwicklungsprozess zu unterstützen. Es ist diese Veränderung in der Arbeit, die das System

auf eine größere Weltbühne bewegt. Es wird nun mehr zu einer Lebensphilosophie. Dennoch bleibt es gleichzeitig ein System, das jeder in seine Arbeit integrieren kann und befindet sich nicht im Gegensatz zu oder bekämpft nicht irgendein psycho-spirituelleres System.

Die Wichtigkeit des Bewussten-Ich-Prozesses

Es ist unsere Hoffnung, dass alle Begleiter und Lehrer ein grundlegendes Verständnis des Bewussten-Ich-Prozesses haben mögen. Wenn dieses Verständnis vorhanden ist, werden die Anwendungen der Psychologie der Selbste und der tatsächliche Gebrauch des Voice Dialogue sehr viel effektiver sein. Absichtlich ein Selbst oder Energiesystem zu aktivieren ist ein sehr aufregender Gebrauch der Psychologie der Selbste. Aber das sehen wir nicht als Voice Dialogue. Für uns beinhaltet Voice Dialogue – zusätzlich zu der direkten Arbeit mit Selbstern – eine Erfahrung von Gegensätzen und einen

Bewussten-Ich-Prozess

Schließlich haben wir uns vor einigen Jahren dazu entschieden, die Arbeit nicht umzubenennen in Psychologie des Bewussten Ich. „Voice Dialogue, Beziehungen und die Psychologie der Selbst“ als Name haben einen solch starken Wiedererkennungswert erreicht, dass wir uns entschlossen haben, es dabei zu belassen. Unser Gefühl ist, dass bei Praktizierenden und Lehrern ein zunehmender Gebrauch der Begriffe „Bewusster-Ich-Prozess“ oder „Psychologie des Bewussten Ich“ stattfindet, so dass schließlich der Wechsel des Namens wohl geschehen mag.

Das Bewusste Ich und Spiritualität

Wir werden oft gefragt: „Was ist die Beziehung zwischen Bewusstem Ich und Spiritualität?“ oder „Wie geht der Voice Dialogue Prozess mit Spiritualität um?“ Wir würden gerne diese Gelegenheit nutzen, diese Fragen zu behandeln.

Unserer Ansicht nach ist es wichtig zu verstehen, dass Spiritualität zwei unterschiedliche Komponenten hat, die getrennt betrachtet werden müssen. Ein Bestandteil der Spiritualität hat mit den Regeln zu tun. Der zweite Bestandteil hat mit transzendenten Erfahrungen zu tun – der Erfahrung Gottes, der Höheren Intelligenz, des Transpersonalen oder welcher Name auch immer am besten eine Erfahrung ausdrückt, die das normale Bewusstsein übersteigt und die Worte, die es beschreiben können.

Im Allgemeinen findet in der Entwicklung von religiösen Institutionen zuerst die transzendente Erfahrung statt und dann entwickelt sich ein Regelwerk, das diese Erfahrung fördern und anderen zugänglich machen soll. Im Laufe der Zeit werden diese Regeln gewöhnlich zahlreicher und mächtiger und können die ursprüngliche Erfahrung überdecken.

Für uns ist die transzendente Erfahrung ein sehr wirkliches und herrliches Geschenk. Wer

in uns dieses Geschenk empfängt und was mit diesem Geschenk getan wird kann variieren.

Wenn ein Selbst dieses Geschenk empfängt – lassen Sie uns annehmen, es ist ein spirituelles Selbst – dann entwickelt dieses Selbst gewöhnlich eine Reihe von Regeln und Erwartungen in Bezug auf diese Erfahrung. Und dieses Selbst verurteilt andere Selbst, die verschieden sind und polarisiert gegen Alles und Jeden, das oder der nicht in diese Erfahrung passt und ihren Regeln folgt.

Wir sehen dies als die Weise, in der sich viele spirituelle oder religiöse Institutionen entwickeln. Die ursprüngliche Erfahrung wird von einem Hauptselbst (oder dem Hauptselbst der Gruppe) aufgenommen, das sie bewacht und alles heraushält, das sie zerstören könnte. Nur die Energie dieses bestimmten Selbstes wird als gut erachtet und so sind es dieses Selbst und seine Regeln, denen man sich hingeben muss. Wir wissen, dass durch diese Art der Hingabe viel gewonnen werden kann; dies ist die grundlegende Voraussetzung der Guru/Schüler-Beziehung. Der Schüler gibt sich dem Guru hin und kann durch dieses Tun das Geschenk der transzendenten Erfahrung empfangen.

Im Unterschied dazu gibt sich das Bewusste Ich allen Energien oder Selbsten hin. Dies ist sehr verschieden davon, sich nur den spirituellen Energien hinzugeben. Das bedeutet sehr einfach, dass das Bewusste Ich dem Hören, Sehen und Fühlen all der verschiedenen Selbstes verpflichtet ist. Es schließt keines aus. Wenn ein Selbst beginnt zu dominieren ist es die Aufgabe des Bewussten Ich, die Gegensätze auf der anderen Seite zu finden und deren Input gleichermaßen zu berücksichtigen. In diesem Sinne ist das Bewusste Ich wie ein Orchesterdirigent, der all die Instrumente willkommen heißt und dann ihre individuellen Beiträge nutzt, um das Lied der Seele zu singen.

Das Lernen, sich all diesen Selbsten hinzugeben, erfordert ständige Arbeit mit unseren negativen Bewertungen von Menschen (und Dingen), um dem Bewussten Ich in seiner beständigen Entwicklung zu Klarheit zu helfen. Immer wenn wir Verurteilungen gegen jemanden oder etwas spüren wissen wir, dass wir in einem Hauptselbst sind, denn die Verurteilungen kommen von den Selbsten, nicht vom Bewussten Ich.

Vielleicht fragen Sie: „Aber wie weiß man, wann man in einem Bewussten Ich ist? Wie weiß man, dass es ein Bewusstes Ich ist, das sich in irgendeinem Moment hingibt? Könnte man nicht vom Verstand getäuscht werden, der es liebt so zu tun, als sei er Gott, oder von irgendeinem anderen Selbst?“

Die Antwort ist: Wir wissen es nicht. Wir wissen nicht, wann wir in einem Bewussten Ich sind, mit Ausnahme von kurzen Momenten. Wenn Ihr verantwortungsvolles Selbst gerade begleitet worden ist und Sie die Trennung von ihm fühlen können, ist das Höchste, was Sie sagen können, dass zu diesem Zeitpunkt ein

Bewusster-Ich-Prozess in Bezug zu Verantwortlichkeit stattfindet. Zu diesem Zeitpunkt haben Sie ein gewisses Verständnis von diesem verantwortungsvollen Selbst und eine gewisse Trennung von ihm.

Eine zweite Antwort ist, dass wenn wir davon überzeugt sind, dass wir von einem Bewussten Ich aus operieren, wir dies nicht tun. Wir sind höchstwahrscheinlich identifiziert mit einem spirituellen Selbst, einem rationalen Verstand oder einem kontrollierenden Selbst. All diesen ist ein Gefühl von Gewissheit gemeinsam, und sie verkleiden sich gerne als Bewusstes Ich.

Wenn das Bewusste Ich also niederkniet vor den verschiedenen Göttern und Göttinnen des Lichtes und der Dunkelheit, des Himmels und der Erde, des Guten und des Bösen, des Körpers und des Geistes, des Wissens und des Nichtwissens, umarmt es beide Gegensätze. Es ist viel mehr das „und“ anstelle des „entweder/oder“. Es repräsentiert wirklich den Weg der Mitte.

Wir sehen das Bewusste Ich als der Intelligenz des Universums hingegen. Diese Intel-



lizenzen kann sich auf viele verschiedene Weisen manifestieren. Sie ist nicht in irgendeinem Sinn persönlich, obwohl sie sich für viele von uns durch unsere persönlichen Beziehungen manifestieren kann. Andere können sie mit äußerster Klarheit im Traumprozess erkennen. Für noch andere kann sie sich in Meditation oder spiritueller Praxis manifestieren. Für viele Wissenschaftler manifestiert sie sich in dem organisierenden Prinzip, das in der materiellen Welt und – in größerem Maßstab – den Galaxien am Werk ist. Was auch immer der Fall sei – das Bewusste Ich muss der Wirklichkeit dieser höheren Intelligenz hingegeben sein und wie sie als tätig in seinem oder ihrem Universum wahrgenommen werden kann.

Für uns muss das Bewusste Ich auch der Weise hingegeben sein, in der diese höhere Intelligenz in menschlichen Beziehungen wirkt. Es muss der Idee hingegeben sein, dass jeder in unserem Leben ein potentieller Lehrer für uns ist. Wir verstehen, dass die Reaktionen der Menschen auf uns ernst genommen werden müssen. Und wir lernen, unsere negativen Bewertungen anderen gegenüber als Lernhilfe zu nutzen, um unsere verdrängten Selbste zu entdecken.

Das Bewusste Ich ist ein Ausdruck eines psycho-spirituellen Bewusstseinsprozesses. Das Bewusste Ich hat die Aufgabe, die geistige Welt in all ihrer Herrlichkeit und auf der anderen Seite die Welt der Materie, der Emotion, der Leidenschaft und der psychologischen und mentalen Wirklichkeiten zu umarmen.

Für uns ist es wichtig, Spiritualität nicht mit Bewusstsein zu verwechseln. Ein Bewusstseinsprozess umfasst Spiritualität. Spiritualität umfasst nicht notwendigerweise einen Bewusstseinsprozess. Spiritualität umfasst nicht die Materie und triebhafte Energien.

Das ist der Grund, warum so viele Menschen in der spirituellen Tradition die Verbindung zu

ihrem Körper und den Trieben verlieren. *Ein Bewusster-Ich-Prozess verlangt von uns die Arbeit des Geistes und die Arbeit der Beziehungen und der physischen Welt. Was uns betrifft müssen wir sagen, dass es eine Freude gewesen ist, und weiterhin eine Freude ist, unser Leben mit dieser Art der Erforschungen zu verbringen.*

Bewegung in viele Welten

Menschen nutzen Voice Dialogue und den Bewussten-Ich-Prozess in vielen verschiedenen Settings und mit vielen verschiedenen Arten von Klienten. Managementberater haben einen Weg gefunden, die Voice Dialogue Technik und die Konzepte der Psychologie der Selbste und der Bindungsmuster in einem Businessbereich mit Menschen zu nutzen, die nicht im Geringsten an Themen des Bewusstseins interessiert sind. Sie haben die Sprache, die wir hier benutzen übersetzt, damit sie in einem anderen Bezugsrahmen mit einer anderen Gruppe von Hauptselbsten funktioniert.

Coaches oder Managementberater werden zum Beispiel vielleicht von „traditionellen Gewohnheiten“ oder „Familienstrategien“ gegenüber einem „unerforschten kreativen Potential“ sprechen anstelle von Haupt- gegenüber verdrängten Selbsten. Es ist unwahrscheinlich, dass sie einen Begriff wie „Bewusstes Ich“ benutzen, weil diese Sprache in einem geschäftlichen Rahmen möglicherweise nicht akzeptabel sein könnte. Also improvisieren sie – einige ziemlich brillant – und einige haben einen großen Erfolg erlebt.

Einer unserer Hauptlehrerinnen hält den Fokus auf das, was wir „Seins“-Energie“ nennen, weil sie diese als äußerst wichtig empfindet. Andere nutzen diese „Seins“-Energie als Vehikel, um die spirituellen Energien zu aktivieren.

Andere Lehrer spezialisieren sich darauf mit Selbsten zu arbeiten, die mit Sucht verknüpft sind. Im Bereich der westlichen Medizin gibt es

Wissenschaftler, die damit anfangen, die neurobiologischen Aspekte von Bewusstsein, Meditation und den Selbsten zu untersuchen.

Auf einem völlig anderen Feld hat sich diese Arbeit als höchst wertvoll erwiesen, um Schauspieler zu schulen. Auch dort werden andere Worte benutzt, die den Erfordernissen der Situation entsprechen. Es gibt sogar einen international anerkannten Tangolehrer, der den energetischen Aspekt dieser Arbeit in der Ausbildung von Turniertänzern nutzt.

Es gibt eine Unzahl von Arten, mit den Selbsten zu arbeiten und wir sind erfreut, die Kreativität und Vielfalt in diesen neuen Entwicklungen zu sehen.

Body Dialogue:

Die Arbeit von Judith Tamar Stone

Dies ist eine perfekte Stelle, um die Neuerungen von **Judith Tamar Stone**, Hals Tochter, vorzustellen, die dieser Arbeit eine völlig neue Dimension hinzugefügt hat. In ihren frühen Zwanzigern arbeitete Judith beim Blauen Kreuz und war sehr ihrer Karriere im Geschäftsleben verpflichtet. Ihre Pläne wurden unterbrochen, als sie einen schwächenden Gesundheitszustand entwickelte, der als rheumatoide Arthritis diagnostiziert wurde. Ihre Symptome waren so ernst, dass sie diese speziellen beruflichen Pläne aufgeben und sich ganz ihrem eigenen Heilungsprozess widmen musste.

Damals traf sie die Wahl, nicht der orthodoxen medizinischen Vorgehensweise zu folgen, die für diese arthritischen Zustände normalerweise verordnet wird. Sie fand einen Arzt, der offen war für ihre Idee, andere Behandlungsweisen zu versuchen. Damit begann eine bemerkenswerte Reise der Erforschung und Heilung, die in ihrer aktiveren Phase fünf Jahre dauerte, aber tatsächlich bis heute weitergeht.

Judith öffnete sich für fortlaufende Psychotherapie, für viele verschiedene Arten von ergänzender Medizin und bestimmten Aspekten der traditionellen westlichen Medizin. Sie nahm uns alle mit auf ihre Reise. Insbesondere Hal war erfreut, mit vielen der Menschen zu arbeiten, die Judith bei ihren eigenen Erkundungen entdeckt hatte. Ohne die kontinuierlichen gesundheitsorientierten Hinweise und Empfehlungen, die Judith Hal im Laufe der Jahre gegeben hat, wäre er sehr wahrscheinlich heute nicht mehr hier.

Aus der tiefgreifenden Erfahrung ihres eigenen Heilungsprozesses heraus begann Judith sehr allmählich, eine sehr besondere und andere Art von Beziehung zu ihrem Körper zu entwickeln. Sie wurde sehr viel wirklicher für sie als es für die meisten von uns der Fall ist, die wir nicht viel Zeit damit verbringen, in den Körper hineinzuspüren. Sie begann, ihre allgemeine berufliche Identifikation hin zur Psychologie zu verlagern und nutzte die Voice Dialogue - Arbeit als eine ihrer wesentlichen Heilungsmethoden auf ihrer eigenen Heilungsreise. Über die Jahre ist sie eine der führenden Lehrerinnen unserer Arbeit geworden.

Was sich auch zu entwickeln begann, war ein vollkommen neuer und anderer Aspekt der Voice Dialogue-Arbeit, den Judith Body Dialogue nannte. Was sie durch ihre eigene Erfahrung erkannte war, dass der Körper eine Stimme hatte, die für ihn sprechen konnte. Sie entdeckte auch, dass viele der einzelnen Körperteile fähig waren zu sprechen und zielgerichtete Information und Führung zu geben.

Noch bedeutsamer war, dass Judith begann, sich auf die Tatsache einzustellen, dass dem physischen Körper eine Intelligenz eigen ist und dass man diese „Intelligenz des Körpers“ aktivieren und bemerkenswerte Information und Führung empfangen konnte. Der Prozess, auf

diese Weise mit dem Körper zu arbeiten, begann langsam und hat sich über die Jahre zu einem unserer Ansicht nach bedeutenden Beitrag zum Voice Dialogue und der Psychologie der Selbste entwickelt.

DAS SECHSTE ELEMENT

Die Energetik der Beziehungen

LERNEN, DAS EIGENE INSTRUMENT ZU SPIELEN

Es hat viele großartige und aufregende Phasen während unserer gemeinsamen Abenteuer gegeben, als wir die Gesamtheit dieser Arbeit entwickelten. Eine der tiefgreifendsten und befriedigendsten Entwicklungen war ganz sicher die Energetik von Voice Dialogue und der Psychologie der Selbste. In die Welt der Energie wurde Hal zuerst 1974 eingeführt durch die Arbeit von William Brugh Joy, als dieser auf der Sommerkonferenz im Zentrum der heilenden Künste zum ersten Mal öffentlich in Erscheinung trat. Es war ein wahrhaft bahnbrechender Augenblick für die Welt des Bewusstseins, denn Studenten kamen in Scharen zu Brugh. Sie wurden in das Energiefeld des Körpers und die Arbeit mit ihm eingeführt.

Zu dieser Zeit ging es bei der Energie um Heilung. Hal war nicht per se daran interessiert, ein Heiler zu werden, aber die Welt der Energie war ihm durch Brugh geöffnet worden. In den nächsten paar Jahren entwickelte er seinen eigenen Stil der Energiearbeit, die er Feldklärung nannte. Diese ist immer ein bedeutender Teil unseres Lebens und unserer Arbeit gewesen und hat uns geholfen, uns durch schwierige physische Herausforderungen hindurchzubewegen, sowohl zuhause als auch, vielleicht noch wichtiger, auf unseren Reisen.

Erst nachdem wir uns begegnet waren begannen wir, über die Welt der Heilung in Bezug auf Beziehungen nachzudenken. Früh in unseren gemeinsamen Forschungen begannen

wir zu bemerken, dass sich verschiedene Selbste tatsächlich anders als andere Selbste anfühlten. Mit einem verletzlichen Kind oder einem liebenden Elternteil zu sein fühlte sich an wie mit einer Energiemaschine in einem Raum zu sein, die ein warmes Glühen abgab, das wahrgenommen werden konnte und eine fühlbare Verbindung erzeugte. Wir nannten dies „persönliche Energie“. Den Verstand zu begleiten war vollkommen anders. Der Verstand gab normalerweise keine Energie ab und wir fühlten keine Verbindung. Wir nannten dies „unpersönliche Energie“. Eine war warm und verbunden, die andere kühl mit klaren, eindeutigen Grenzen. Dies waren zwei sehr verschiedene Weisen, der Welt zu begegnen.

Mehr und mehr gaben wir dem Aufmerksamkeit, was wir die „Energetik“ von Voice Dialogue nannten. Verschiedene Selbste waren mit verschiedenen Energien verbunden. Wenn wir sinnliche Energie begleiteten (die wir Aphroditeenergie nannten) nahmen wir ein Kribbeln auf der Haut unseres gesamten Körpers wahr. Wenn wir das Höhere Selbst begleiteten, konnten wir eine starke Empfindung an der Schädeldecke wahrnehmen, die Kronenenergie. Obwohl Hal durch die Arbeit im Zentrum über energetische Realität gelernt hatte, schien Sidra eine völlig natürliche Verbindung dazu zu haben. Wir begannen zu erkennen, dass einige der Schwierigkeiten unserer Interaktionen auf energetischen Wirklichkeiten beruhten, die wir zuvor nicht gekannt hatten. Sidras Hauptselbst war in diesen frühen Jahren persönlich und Hals Hauptselbst war unpersönlich.

Wir begannen zu verstehen, dass einige der leidenschaftlichsten gegenseitigen Verurteilungen auf diesem Unterschied beruhten. Als wir mit dem gemeinsamen Lehren anfangen, war das ein wirkliches Problem. Sidra sagte über Hal, dass wenn jemand in der ersten Reihe des Publikums ohnmächtig würde und auf den Boden fiel, er dies nicht bemerken würde. Hal sagte über Sidra, dass



wenn jemand in der letzten Reihe des Publikums aufstünde und zur Toilette ginge, sie bestürzt wäre, weil sie sich verlassen oder verurteilt fühlen würde.

Einmal lehrten wir und während der Pause nach der ersten Stunde fragte Sidra Hal, ob er das Paar in der ersten Reihe genau vor ihm gesehen hätte. Hal wusste nicht, worüber sie sprach. Sie machte ihn dann auf die beiden aufmerksam. Es war ein Paar, das offensichtlich in SM-Praktiken involviert war. Das Mädchen trug ein sehr großes Metallband um den Hals und Metallbänder um die Fußgelenke, an denen Metallringe für Bondage angebracht waren. Hal war sich ziemlich sicher, dass er der Einzige im Raum war, der das übersehen hatte.

Ein anderes Mal machten Sidra und Hal einen Strandspaziergang in der Nähe von Santa Barbara und Hal – völlig in unpersönlicher Energie – war eingetaucht in die Ideen, die sie besprachen. Sidra blieb stehen und fragte Hal mit einem

Lächeln: „Hal, würde es dir etwas ausmachen dich umzuschauen und zu sehen, wo du bist?“ Zu seiner großen Verwunderung stellte er fest, dass sie sich in der Mitte eines Nacktbadestrandes befanden und überall um ihn herum nackte Sonnenanbeter waren. Es war nicht nur unpersönliche Energie, die diese verminderte Wahrnehmung erzeugt hatte, aber unpersönliche Energie hatte sicher einen deutlichen Anteil daran. Hals grundlegende Hauptselbste waren unpersönlich und er stellte einfach keine energetische Verbindung zu seiner Umwelt her.

In jüngeren Jahren haben wir begonnen, das Wort „linkage“ (Verbindung) oder „energetic linkage“ (energetische Verbindung) zu benutzen, wenn wir über diese energetische Verbindung sprechen. Wenn wir in negative Bindungsmuster hineingerieten, wenn Verurteilungen auftraten, hatten wir diese energetische Verbindung verloren. Es fühlte sich hoffnungslos an zwischen

uns. Dann taten wir unsere Arbeit miteinander. Vielleicht entdeckte Hal, dass er seine Reaktionen zurückgehalten hatte. Vielleicht entdeckte Sidra, dass sie zu sehr antrieb.

Was auch immer der Fall war, durch unsere Arbeit miteinander gewannen wir fühlbar die energetische Verbindung zurück. Wir fühlten uns wie Jungverheiratete. Dies geschah wieder und wieder. Wir erkannten mit absoluter Klarheit, dass es nicht die Ehe war, die Liebe und Intimität zerstörte. Es war das Entstehen von negativen Bindungsmustern und der sich daraus ergebende Verlust der energetischen Verbindung.

Dies wiederholte sich. Hals Gefühle wurden verletzt. Vielleicht wurde er eifersüchtig, wenn Sidra sich auf einer Party energetisch mit anderen Männern verband. Wenn er diese Eifersucht, diese Verletzlichkeit nicht mitteilte, in welcher Form auch immer, verschwand sein inneres Kind aus dem Blick. Er pflegte Scherze darüber zu machen, dass es hundert Lichtjahre weit ins Universum verschwand, wenn dies geschah. Wir erkannten, dass die energetische Verbindung in diesem Moment endete. Energetische Verbindung ist real. Wenn sie fehlt, ist es sehr einsam und die Beziehung fühlt sich schrecklich an. Und wenn man nicht weiß, was man verloren hat, ist es nicht so leicht sie zurückzubekommen.

Wir begannen, die Natur der energetischen Verbindung zwischen Menschen zu untersuchen. Sie können mit Ihrem Hund oder Ihrer Katze energetisch verbunden sein. Sie können mit einem Kind verbunden sein. Sie können verbunden sein mit Ihrer Arbeit, oder Ihrem Computer, oder Ihrem Buch, oder Ihrem Fernseher, oder Ihrer Sekretärin, oder mit Geld. Oder mit Sorgen, oder Ihrer Liste anstehender Erledigungen. Oder mit Alkohol, Drogen, Nahrung oder Sport. Sie können sogar energetisch verbunden sein mit Ihren spirituellen Übungen oder Ihrem Bewußtseinsprozeß.

Unsere Arbeit mit Energetik bezog sich auf zwei Grundbereiche. Zuerst war da die Tatsache, dass jedes Selbst energetisch erfahrbar ist und dass das Bewusstsein dessen von äußerster Wichtigkeit ist. Wir sahen klar, dass die Effektivität des Begleiters von seinem Wahrnehmen der Energie abhängt und seiner Fähigkeit, diese zu halten. Wir erkannten, dass die besten Begleiter vielmehr auf einer energetischen Ebene arbeiten anstatt einer verbalen. Sie richten mehr Aufmerksamkeit darauf, die energetische Integrität eines Selbstes zu bewahren als darauf, ihm die „richtigen“ Fragen zu stellen.

Es gibt einen weiteren Aspekt bezüglich der Sensibilität des Begleiters für die Energetik. Wenn der Begleiter fähig ist, energetisch zu arbeiten, kann er durch einen Prozess von energetischer Induktion einem Selbst helfen hervorzukommen. Dies funktioniert wie eine Stimmgabel – man schlägt eine Stimmgabel an und hält sie auf einen Resonanzboden. Der Resonanzboden vibriert dann in derselben Frequenz und gibt denselben Ton ab. Der Begleiter arbeitet wie eine Stimmgabel. Er ruft eine bestimmte Energie in sich selbst hervor und der Klient antwortet mit derselben. Auf diese Weise kann der Begleiter, wenn es angemessen ist, dabei helfen, eine gesuchte Energie zu induzieren. Dies ist insbesondere hilfreich, wenn Menschen lernen, wie sie persönliche und unpersonliche Energien nutzen können.

Dies war eine ganz neu zu erforschende Welt. Wir begannen auch, das Bewusste Ich zu lehren, wie es die verschiedenen Energien in sich hineinholen oder kanalisieren konnte, und auch dies war das Erwachen einer ganz neuen Welt. Wir lehrten die Menschen, buchstäblich „ihre eigenen Instrumente zu spielen“ und ihr eigenes Energiefeld zu beeinflussen. Diese Arbeit war besonders wichtig, weil es eine Art war, den Bewussten-Ich-Prozess zu stärken und den Einzelnen in seine Kraft zu bringen.

Der zweite Bereich der energetischen Arbeit war

unser Forschen und Experimentieren mit energetischer Verbindung. Wir betrachteten diese in Bezug auf ihren Zusammenhang mit Bindungsmustern und sahen, wie dies zu einem wachsenden Verständnis der Dynamik in Familiensystemen führte.

Hal erinnert sich sehr deutlich an eine Erfahrung mit Sidra, die ihn in ein neues Verstehen und Wertschätzen der energetischen Verbindung katapultierte. Eine Menge der negativen Bindungsmuster, in die er mit Sidra hineingeriet, hatte mit seinem Verlassenheitsgefühl zu tun, wenn sie mit ihren Kindern war. Da ihre wesentlichen Energien persönlich waren, war die energetische Verbindung mit ihren Töchtern sehr stark. An einem Tag waren sie beide alleine in ihrem Zuhause in Südkalifornien. Es war der erste Tag, nachdem dem alle ihre Kinder ausgezogen waren. Sie saßen auf den beiden Enden der Couch und

waren energetisch stark verbunden – sie konnten ein Summen zwischen ihren Herzen fühlen. Hal war ein sehr glücklicher Mann. Dieser Prozess lief etwa fünf Minuten lang und stoppte plötzlich vollkommen.

Hal fragte Sidra, was geschehen war. Sidra sagte dann etwas, das wirklich außerordentlich für Hal war. Sie sagte, sie hätte ein Experiment gemacht. Sie wollte sehen, was geschehen würde, wenn sie ihre Tochter im Nebenzimmer visualisierte. Als sie dies tat, endete die energetische Verbindung zwischen Hal und Sidra völlig und Sidras Energien bewegten sich automatisch (oder unbewusst) zu ihrer Tochter.

Hal hatte lange Zeit an seinen Negativbewertungen von Sidras Bemuttern gearbeitet. Plötzlich verstand er auf einer sehr tiefen Ebene, wie dieser Prozess funktioniert. Wenn



eine Mutter Kinder hat und eines oder mehrere ihrer Kinder in ihrer Nähe sind, dann wird sich ihre zentrale energetische Verbindung zu den Kindern verlagern. Nicht immer, aber meistens. Was Hal sah war, dass die Mutter darauf programmiert ist, sich energetisch mit ihrem Kind zu verbinden. Das ist keine bewusste Wahl. Wenn wir also sehr deutlich sein wollen, nennen wir es „unbewusste energetische Verbindung“.

Wenn Hal gemeinsame Zeit mit Sidra ohne die Kinder verbringen wollte, musste er lernen, wie er sich mit seinem Bedürfnis nach Nähe an sie wenden und ihr gegenüber ausdrücken konnte, ohne entweder wie ein weinerliches Opferkind oder wie ein urteilender Killervater zu klingen (er hatte fortgeschrittene schwarze Gürtel in beiden, aber sie waren nicht sehr nützlich). Sie konnte sich dann darüber bewusst werden, wo ihre Energien waren und sie dadurch in einer bewussteren Weise handhaben. Sie konnte ihre energetische Verbindung zu Hal wieder herstellen – und sie konnte sogar ihre Verbindung zu einem Kind zur gleichen Zeit aufrechterhalten. Wir nennen dies „bewusste energetische Verbindung“.

Dies war ein Wendepunkt in Hals Leben und interessanterweise konnte Sidra, wie wir es sehr gut in dieser Art von prozesshafter Beziehung erwarten können, in effektiver Weise ihre energetischen Verbindungen mit ihren Kindern anschauen. Weil sie nun wusste was geschah, hatte sie endlich mehr Wahlmöglichkeiten und konnte beginnen zu kontrollieren, wohin sich ihre Energien wandten.

Mit diesen beiden Erfahrungen änderte sich Alles in der Arbeit und in der Theorie. *Für eine mit der Arbeit noch nicht vertraute Person sieht Voice Dialogue vielleicht wie eine einfache Technik aus; frage einfach die richtigen Fragen und Du gelangst zu dem Selbst. Für jeden, der in die darunterliegende Energetik*

hineinspürt, wird es zu etwas ganz Anderem. Erfahrene Begleiter sind fähig, auf immer tiefer liegenden Ebenen zu arbeiten, während sie vertrauter werden mit den energetischen Wirklichkeiten, die in uns sind und die so sehr bestimmen, was in unserem Leben und in unseren Beziehungen geschieht.

Und so kam es, dass wir begannen, Menschen dabei zu helfen, Meisterschaft in der Welt der Energie zu entwickeln. Sidra bezeichnet diesen Prozess als einen Unterricht, in dem die Menschen lernen, ihre eigenen Instrumente zu spielen und dadurch in der Lage zu sein, der inneren und der äußeren Welt mit immer mehr Feingespür und Einfallsreichtum zu begegnen. Und während wir älter werden erkennen wir, dass die Fähigkeit mit den Energien zu tanzen wirklich eines der wunderbarsten Geschenke ist, die man sich vorstellen kann.

Vor kurzem hatte Sidra einen Traum, in dem drei über 90jährige Frauen in unser Haus kamen, um uns über das Altern zu lehren. Was sie im Wesentlichen lehrten war, dass während wir älter werden unser Verhältnis zur Energetik immer wichtiger wird. Wir müssten auf immer tieferen Ebenen lernen, unsere eigenen Energien zu lenken und die jeweils notwendigen Energien wachzurufen um das zu tun, was auch immer von uns zu tun wäre.

So wird das Lernen, wie wir unser energetisches Instrument spielen können, ein wesentlicher Teil von Voice Dialogue und der Psychologie der Selbst. Über die Energetik von Beziehungen haben wir kein spezielles Buch geschrieben, aber sie ist Teil unseres Buches „[Partnering](#)“ (dt: Liebe bleibt solange sie tanzt) und der CDs „[The Aware Ego](#)“ und „[Partnering: The Art of Conscious Relationship](#)“. Zur Energetik von Voice Dialogue können Sie lesen: Robert Stamboliev: „[The Energetics of Voice Dialogue](#)“ (dt: Den Energien eine Stimme geben).

DAS SIEBTE ELEMENT

Partnering

BEZIEHUNG ALS LEHRER, HEILER UND FÜHRER NUTZEN

In den letzten zehn Jahren haben wir begonnen, über unsere Beziehung als partnerschaftliche Beziehung nachzudenken. Ein partnerschaftliches Modell von Beziehung ist eine nicht-hierarchische Art, mit jemandem zusammen zu sein. Diese Art der Betrachtung von Beziehungen kann auf alle Beziehungen angewandt werden, aber der Hauptfokus liegt auf fortlaufenden primären Beziehungen. Zusätzlich zu ihrem nicht-hierarchischen Aspekt sehen wir sie auch als ernsthaftes Joint Venture, sowohl im persönlichen als auch im geschäftlichen Sinne.

Als Teil dieses Joint Venture müssen sich beide Menschen zu einem gewissen Grad einem psycho-spirituellen Prozess in ihrem eigenen persönlichen Leben widmen und auch einem ebensolchen Prozess in ihrem gemeinsamen Beziehungsleben. Hier ist es wichtig zu verstehen, dass es nicht um die Hingabe an die andere Person geht, sondern an die Beziehung selbst.

Die Fähigkeit und Bereitschaft, sich dem Prozess der Beziehung hinzugeben, hat eine Reihe bedeutsamer Konsequenzen. Eine Sache ist, dass Ihr Partner/Freund zu Ihrem Lehrer wird so wie Sie zu dem seinem. Eine andere Art das Partnerschaftsmodell zu betrachten ist einfach, von ihm im Sinne von „Beziehung als Lehrer“ zu denken.

Es gibt eine andere Konsequenz für diesen Prozess. Wir lernen, schrittweise die verdrängten Selbst zu umarmen, die wir für uns gegenseitig tragen. Dies geschieht über einen sehr langen Zeitraum. Schließlich gelangen wir zu der Erkenntnis, dass in jedem von uns eine Introjektion des Partners lebt.

Sidra lernt über die Energiekonfiguration in ihr, die mit Hal korrespondiert. Hal lernt über die Energiekonfiguration in ihm, die mit Sidra korrespondiert. Das ist ein sehr aufregender Prozess und einer, der eine kontinuierliche bewusste Trennung der beiden Menschen erlaubt und eine noch größere Klarheit, das gesamte Thema der Bindungsmuster betreffend.

Es findet ein umfangreicher kontinuierlicher Lernprozess statt, während dem beide Menschen die Grundlagen der Psychologie der Selbst, des Bewussten-Ich-Prozesses, des Bewusstseinsmodells, der Arbeit mit Bindungsmustern, das Verständnis der energetischen Realitäten und die Beziehung zum physischen Körper lernen müssen. Es entwickelt sich eine immer tiefere Beziehung zu der spirituellen Dimension und hoffentlich gibt es auch eine gewisse Verbindung zum Traumprozess, der in der Beziehung geteilt wird. Wir haben erkannt, dass Träume im Laufe der Zeit zu einem zunehmend kraftvollen inneren Lehrer werden können, sowohl in unserem eigenen Leben als auch in unseren Beziehungen.

Auch das Konzept des Joint Venture hat bedeutende Konsequenzen. Jeder Aspekt der Beziehung beinhaltet einen gemeinsamen Entscheidungsprozess. Es ist nichts Falsches daran, wenn eine Person verantwortlich dafür ist, sich um die Finanzen zu kümmern. Es ist einfach so, dass die andere Person nicht die Verantwortung für die Finanzen abgeben kann. Die andere Person darf nicht zu einer unbewussten Tochter oder einem unbewussten Sohn werden, nur weil jemand anders die Hauptverantwortlichkeit für einen bestimmten Bereich übernimmt. In einer Partnerschaft sind beide Partner verantwortlich – selbst wenn einer eine besondere Kompetenz oder ein besonderes Interesse in Bezug auf einen Aspekt des Lebensgeschäfts hat.

In diesem Licht kann eine andauernde Partnerschaft zum Teil als ernsthafte geschäftliche Unternehmung zwischen zwei Menschen gesehen werden, die eine ganze Menge Zeit und Energie erfordert. Wir empfehlen dringend geschäftliche Treffen, bei denen die geschäftlichen Angelegenheiten des Lebens behandelt werden können. Das klingt vielleicht unromantisch, aber wenn es keine regelmäßigen geschäftlichen Treffen gibt, dann hat das Geschäft des Lebens – die Anforderungen des täglichen Lebens – die Tendenz, in jeden verfügbaren Raum einzudringen und unbewusst abzulaufen.

Wir leben unser Leben während der meisten Zeit aus unseren Hauptselbsten heraus. Dies verändert sich, wenn wir unsere psychospirituelle Arbeit tun. Wir beginnen eine Wahl darüber zu haben, wer unser Leben lebt – oder, wie wir gerne sagen, wer unser psychologisches Auto fährt. Als Partner müssen wir wieder und wieder entscheiden, wer was und wann macht. Wer ruft die Freunde wegen der Party an? Wer bringt die Kleidung in die Reinigung?

Die Voreinstellung entscheidet, was immer Partner nicht bewusst gemeinsam entscheiden. Dies ist analog zu der Standardeinstellung eines Computers. Die Computer, die wir benutzen, kamen mit einer Voreinstellung für jede Anwendung; es gibt Hunderte von Voreinstellungen. Sie funktionieren, aber sie sind gewöhnlich. Wenn sie den Computer in einer persönlicheren, kreativeren und künstlerischen Weise nutzen wollen, müssen Sie lernen, wie Sie diese Einstellungen ändern können, so dass Sie eine echte Wahl darüber haben, wie er sich verhält.

Wenn Sie sich wünschen, eine kreativere, fantasievollere und sinnlichere Verbindung zueinander zu haben, müssen Sie konstant die geschäftlichen und persönlichen Entscheidungen behandeln – bestimmen,

was zu einem bestimmten Zeitpunkt zu wem gehört und sich einigen, wer was tut. So leben Sie ihre Beziehung nicht über Voreinstellungen, was einfach bedeutet durch ihre Hauptselbste. Stattdessen sind Sie ein Team – Sie arbeiten beständig zusammen daran, den Bewussten-Ich-Prozess in jedem von Ihnen zu unterstützen. Die schrittweise Integration dessen, was auch immer der Partner für uns trägt, steigert in hohem Maße unsere Fähigkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen und bewusst zu wählen.

Die psychologische Arbeit ist unverzichtbar um zu erkennen, wer unser Leben lenkt und wer unsere Beziehungen lebt. Die spirituelle Arbeit ist unverzichtbar, denn ohne einen Sinn für spirituelle Realität / Gott / Höhere Intelligenz kann sich unser Leben nicht über rein persönliche Überlegungen hinaus ausdehnen.

All dies ist ein fortlaufender Prozess, der für immer weitergehen kann. Eine der größten Überraschungen und Freuden unseres Alterungsprozesses ist das Maß an Veränderung, Kreativität und Nähe, das für uns in einer wahrhaft partnerschaftlichen Beziehung erhalten bleibt. Die ständige Unterstützung durch unsere Träume ist wirklich großartig, und die tiefgreifende Macht der Intelligenz der Psyche wird mehr und mehr zu einer alltäglichen Angelegenheit, die unseren fortlaufenden und immer präsenten Tanz mit der Welt der Bindungsmuster begleitet.

DAS ACHTE ELEMENT *Träume, Tagträume und die Intelligenz des Unbewussten*

DER ZUGANG ZUM INNEREN LEHRER

Wie wir zuvor in diesem Artikel erwähnten, haben Träume und Visualisierungen immer eine wichtige Rolle in unseren Erforschun-

gen gespielt. Ganz zu Anfang war besonders Sidra tief beeindruckt von einer Serie von Visualisierungen, die sie in einige der tiefsten Gewässer des Unbewussten initiiert hatten. Mit der Zeit wurde die Arbeit mit Visualisierungen weniger wichtig für uns, während Voice Dialogue und der Traumprozess ins Zentrum rückten. Und in den letzten Jahren haben wir beobachtet, dass wir eine zunehmende Betonung auf den Traumprozess legten, bei uns selbst wie auch bei unseren Klienten. Wir haben es auch genossen mit Tagträumen zu arbeiten, da wir entdeckt haben, wie Tagesfantasien eine Goldmine an Informationen dafür liefern, was im Leben der Menschen – uns eingeschlossen – geschieht.

Was uns zuerst bewusst wurde war die Tatsache, dass wenn Menschen begannen, einen Bewussten-Ich-Prozess zu entwickeln und fähig waren zwischen Gegensätzen zu stehen, sich die Natur ihrer Träume änderte. Sie wurden klarer. Sie wurden geordneter. Zu einem gewissen Grad haben wir das immer gewusst, aber irgendwie veränderten sich unser Verständnis und unsere Wertschätzung des Prozesses. Wir sahen, dass Klienten nach relativ kurzer Zeit begannen, ihre Träume zu verstehen – abhängig in großem Maß von der Stärke des Bewussten-Ich-Prozesses.

Als dieser Prozess weiterging sahen wir, dass die Intelligenz des Unbewussten begann, sich in immer kraftvollerer Weise zu manifestieren und stellten fest, dass der Traumprozess selbst zum Lehrer für Menschen wurde. Dies hatten wir früher in unserem eigenen Leben erfahren, als wir beobachteten wie sich das Unbewusste organisierte und seinen eigenen Plan für unsere Entwicklung zu haben schien.

Was ist diese Intelligenz? Wo kommt sie her? Was will sie von uns? Und wie manifestiert sie sich in unserem Leben?

Wir wurden uns der Tatsache bewusst, dass das Traum-Ich oder die Weise, in der der Träumer in seinem eigenen Traum erscheint, uns ein Bild davon gibt, wie sich das Hauptselbst verhält. Dies schien für die meisten Träume zuzutreffen, allerdings nicht für alle. Gelegentlich repräsentierte das Traum – Ich nicht das gegenwärtige System der Hauptselbste (oder operierende Ich), sondern das verdrängte Selbst.

Dann begannen wir, Menschen nach ihren Tagträumen oder Tagesfantasien zu fragen. Diese sind verschieden von den Visualisierungen der geführten Imagination. Nach diesen wird nicht absichtlich gesucht wie bei Visualisierungen; stattdessen finden sie die meiste Zeit über statt, obwohl die meisten Menschen überhaupt kein Bewusstsein darüber haben, dass es tatsächlich Tagträume sind. Diese Tagträume laufen wie Hintergrundmusik – und niemand weiß, wer sie anstellt.

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie in ihrem Auto fahren, jemand sie überholt und dann knapp vor Ihnen wieder einschert. Sie sind wütend und beginnen innerlich mit dem Fahrer zu sprechen, wobei Sie Ihren Zorn über das Geschehene ausdrücken. Das kann eine längere Zeit anhalten und Sie völlig destabilisieren. Einige Leute setzen diesen Tagtraum fort und stellen sich vor, dass sie der anderen Person hinterherfahren und ihn absichtlich anfahren und verletzen. Andere haben nur einen kurzen Zornesblitz oder ein flüchtiges Bild der Zerstörung.

Das „Ich“ in dem Tagtraum gibt uns gewöhnlich ein Bild Ihres verdrängten Selbstes. Ihr Hauptselbst mag ruhig, kontrolliert und rational sein. Das verdrängte Selbst, das in Ihrem Tagtraum auftaucht ist eine Energie, die die Wut, den Zorn und den Groll trägt, die normalerweise unter Kontrolle

gehalten werden. Wir entdeckten, dass durch das Anhören der Tagträume der Menschen und dadurch, dass wir Ihnen ihre Tagträume bewusst machten, sie begannen, ein Bild eines verdrängten Selbstes zu bekommen.

Wenn das Bild einmal klar ist besteht die Chance, das Selbst zu erforschen. In diesem Beispiel besteht die Chance zu lernen, zwischen der Kontrolle und Rationalität des Haupselbstes, das weiterhin vorsichtig fährt, und dem unkultivierteren Teil von uns zu stehen, dem ärgerlichen, zerstörerischen Selbst, das für die rationale, kontrollierte Seite so beängstigend sein kann.

Eher als zu versuchen, uns selbst zu verändern – was immer eine problematische Angelegenheit ist – scheint die Hingabe an das Unbewusste selber von uns gefordert zu sein, während wir lernen darauf zu vertrauen, dass die Intelligenz, die es uns zugänglich macht einen Plan und eine Richtung für uns hat. Die Hingabe, auf die wir uns beziehen, ist nicht die Hingabe eines passiven Kindes, das alle Verantwortung abgibt. Es ist vielmehr die Hingabe an eine Art von Wissen, das uns gewöhnlich nicht zugänglich ist. Die tieferen Probleme des Lebens können selten vom rationalen Verstand allein gelöst werden. Wir brauchen den Verstand, das ist wahr, aber er ist nur eine unserer Ressourcen.

Die Entzündung dieser Intelligenz ist nicht dasselbe, wie eine bestimmte religiöse oder Erleuchtungserfahrung zu haben. Stattdessen ist es ein fortlaufender Prozess, der das Bewusste Ich zu klären und zu vertiefen scheint. Er will uns helfen zu erkennen, wer in uns es ist, der unser Leben lebt, so dass wir lernen können, die Führung von diesem Teil (oder Selbst) zu übernehmen und unser Leben in immer mehr Wahlfreiheit zu leben. Das ist keine kurzzeitige Arbeit. Wie wir gesagt haben ist es ein

Prozess, der immer weitergeht!

Wir sind uns der Tatsache wohl bewusst, dass nicht jeder sich an Träume erinnert und wir können nur dankbar dafür sein, dass es so viele Zugänge zum Bewusstsein gibt, die auf der Reise des persönlichen Wachstums genutzt werden können. Dennoch können wir nicht anders, als darüber erstaunt zu sein, wie oft der Schritt, sich in die Mitte der Gegensätze zu stellen, einen Traumprozess auslöst oder einen schon bestehenden vertieft.

Dies alles führt zu einer natürlichen und organischen Bewegung in uns, wobei das Unbewusste selbst unser Lehrer wird und schrittweise die Bindung an den äußeren Lehrer an Stärke verliert. Die Rolle des äußeren Lehrers wechselt zu der eines prozessbegleitenden Beraters. Schließlich ist auch dies nicht länger notwendig und der innere Lehrer übernimmt vollkommen. Es hat uns eine tiefe Zufriedenheit gegeben, dies bei mehr und mehr Menschen beobachten zu können. Und so kam es, dass Hal seine Jungschen Wurzeln wieder aufgegriffen hat und diese Arbeit mit Träumen und Tagträumen zu einem der grundlegenden Elemente des Voice Dialogue und der Psychologie der Selbste geworden ist.

Eine der größten Überraschungen für uns, während Hal sich seinem achtzigsten und Sidra sich ihrem siebzigsten Geburtstag nähert, ist die kontinuierliche Natur dieser Intelligenz, mit der sie sich weiterhin entfaltet und uns beide zu neuem Verständnis sowohl in persönlichen als auch in transpersonalen Angelegenheiten bringt. Sie hat uns geholfen, uns auf das Altern vorzubereiten und sie hilft uns weiter mit all den Geschenken und den Herausforderungen, die in dieser Lebensphase kommen.

Gott, die Größere Intelligenz, der elan vital, das organisierende Prinzip des Univer-

sums, wie auch immer Sie es nennen mögen, manifestiert sich auf viele Weisen. Wir fühlen uns privilegiert, ein Teil dieser Manifestation gewesen zu sein mit der Arbeit, die wir über die letzten 35 Jahre mitgeteilt haben. Und wenn wir die verschiedenen Manifestationen dieser Intelligenz überall um uns herum beobachten und wir das organisierende Prinzip dahinter fühlen, können wir nicht anders als es bestätigt zu empfinden, dass Gott tatsächlich ein Mathematiker ist.

Andere haben dieses organisierende Mysterium in ihrer Arbeit entdeckt, - sei es mit der Mathematik, mit dem Kosmos, der subatomaren Welt, „dem Feld“, dem physischen Körper, der Struktur der Zellen – oder in einer Vielfalt von spirituellen Praktiken, alt hergebrachten oder modernen. Was uns betrifft, hat uns diese Intelligenz, ebenso wie wir sie, in den Tiefen, der Komplexität und dem unendlichen Reichtum der menschlichen Beziehung gefunden.