

Hallo Innere Kritiker:in, schön, dass du da bist!

Aufstellungsarbeit mit Inneren Anteilen, Heilung durch Wertschätzung und Abgrenzung des eigenen Raums, zurück zur gesunden Ganzheit: Rezension des Praxisbuches „Im Raum des ICH – Aufstellungen mit inneren Anteilen“.

Widersprüchliche Gedanken, Kampf der eigenen Gefühle, Selbstsabotage statt Zielerreichung, sich einsam und unbedeutend fühlen – und gleichzeitig Kontakten aus dem Weg gehen.

Sie kennen solche inneren Konflikte – aus eigener Erfahrung, aber auch aus Beratungsgesprächen mit Ihren Klient:innen?

Dann ist Ihnen die Tatsache der Existenz eines Inneren Teams nicht fremd: Ich bin eins – und ich bin viele.

Neu ist vielleicht das Wissen, dass jedes dieser „Teammitglieder“, jeder innere Anteil auf einer Aufspaltung von Fühlen, Denken und Handeln beruht (traumatische Erfahrung) – und mit eigenen Überzeugungen und Rollen sogar ein Eigenleben in Ihrer Persönlichkeit führt.

Neu ist vielleicht auch, dass mithilfe einer übergeordneten Instanz, „unserem wahren Selbst“ wieder Klarheit, Harmonie und Gleichgewicht hergestellt und ein stabiles Ich-Bewusstsein entwickelt werden kann. Mit viel (Eigen-)Arbeit und verschiedenen Methoden, wie es z.B. die Systemaufstellung darstellt. Und mit Zuversicht.

Ich bin mehr als.... – Persönliche Motivation der Autorin zum Praxishandbuch

Genau dieser Arbeit mit inneren Anteilen widmet sich Christina Arnold in ihrem ersten Praxishandbuch „Im Raum des Ich – Aufstellungen mit inneren Anteilen“. Anlass zu diesem Buch bot die Suche nach einer Lösung für jahrelange, lebensbeeinträchtigende Schmerzen der Autorin selbst, nach Antworten auf die Fragen „Was hilft, wenn nichts mehr hilft? Was trägt, wenn nichts mehr trägt? Wer bin ich jenseits vom Schmerz?“ Eine Lösung fand sie in der „Desidentifikation“ mit dem Schmerz – „Ich bin mehr als der Schmerz“ und in der Beschäftigung mit Traumatherapie und innerer Arbeit – ein „Intensivkurs des Lebens“, wie Arnold ausführt.

Christina Arnold ist Theologin, psychologische Beraterin, Supervisorin und zertifizierte Weiterbildnerin für Systemaufstellungen. Mehr als 20 Jahre Erfahrung aus ihrer Praxis als Beraterin und Aufstellungsleiterin sowie umfangreiches Grundlagenwissen aus einschlägiger Literatur finden Niederschlag in ihrer jüngsten Veröffentlichung.

Ein erster Lösungsansatz zu den eingangs genannten Konflikten: „Wichtig bei der Arbeit mit den inneren Persönlichkeitsanteilen ist, sie alle willkommen zu heißen, auch die destruktiven. Sie sind entstanden, um das Überleben des Individuums zu sichern, auch wenn sie gegenwärtig den Eindruck erwecken, es zu bedrohen.“ Also herzlich willkommen, innere Kritiker:in!

Flexible Leseart: Potpourri aus Grundlage, Praxisschau und Übungen

Zielgruppe von Christina Arnolds neuester Publikation sind „Menschen in beratenden und helfenden Berufen, die mit Aufstellungen arbeiten sowie Menschen, die sich mit Impulsen aus Systemaufstellungen ein besseres Verständnis des eigenen Innenraumes wünschen.“

Das Praxisbuch gliedert sich in drei Teile: theoretische Grundlagen, Aufstellung innerer Anteile (Praxis) und heilsame Rituale und Übungen. Es ist hilfreich, mit dem Lesen bei den Grundlagen als Basiswissen zu starten, aufgrund der anschaulichen Darstellung in den weiteren Kapiteln aber nicht zwingend nötig.

In Form einer soliden und gut nachvollziehbaren Wissensbasis bietet die Autorin zu Beginn einen Überblick und eine Auseinandersetzung mit bekannten Persönlichkeitsmodellen und Aufstellungsmethoden. So begegnet die aufmerksame Leser:in namhaften Expert:innen wie Richard Schwartz und seinem Modell der „inneren Familie“ (IFS – Internal Family System), Franz Rupperts Modell der Spaltung nach Psychotrauma, Ernst Robert Langlotz' Modell der systemischen Selbst-Integration und Friedemann Schulz von Thuns Modell des Inneren Teams, u.v.m.

Als hilfreich können sich die im zweiten Teil anschaulich dargestellten Praxisbeispiele der Autorin aus eigener Erfahrung als Aufstellungsleiterin erweisen. Sie bieten einen grundlegenden Einblick in Aufstellungsarbeit und zeigen darauf aufbauend, wie Aufstellungen mit inneren Anteilen zur Lösung von persönlichen Blockaden, inneren Konflikten, symbiotischen Verstrickungen, ... beitragen können.

Arnold öffnet das persönliche Nähkästchen ihres langjährigen Erfahrungsschatzes und lässt die Leser:in an ihrer methodischen Vielfalt teilhaben.

Zudem verhilft die sensible Darstellung der einzelnen Klient:innen-Anliegen und ihrer Aufstellungsprozesse zu einer Haltungsorientierung - zum respektvollen und wertschätzenden Umgang mit inneren Anteilen – mit den eigenen, die sich beim Lesen immer wieder zeigen, sowie mit jenen der Klient:innen, die sich eigenverantwortlich Hilfe holen. Stichwort Haltung: Zuversicht und Vertrauen als Grundhaltung der Helfer:in – nicht nur gegenüber Klient:innen, sondern auch den eigenen inneren Anteilen gegenüber.

Den Abschluss des Praxisbuches bildet das Kapitel mit Übungsanleitungen zur Eigenarbeit und Selbstreflexion.

Eine Leseerfahrung: Das innere Team ist sich einig.

Arnolds Ausführungen lassen die Leser:in in mehrerlei Hinsicht profitieren – als aufgeschlossene Interessierte an der proaktiven Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit, aber auch als Praxishandbuch für professionelle Aufstellungsleiter:innen.

Die Verfasserin dieser Rezension hat im Fächerbündel Psychologie, Pädagogik und Philosophie studiert und ist psychologische Beraterin in Ausbildung unter Supervision. Gelesen wurde „Im Raum des Ich“ von ihrem eigenen Inneren Team – nämlich in den Rollen als Klient:in und als Aufstellungsleiter:in.

Aber auch die Innere Kritikerin, verschiedene Ressourcenanteile und wohl auch einige der Rezensentin selbst noch nicht bekannte Anteile haben eifrig und aufmerksam mitgelesen und sich betroffen gefühlt.

Den erstgenannten, professionellen Anteilen war unmittelbar klar: Hier halten „wir“ ein besonderes Nachschlagewerk in den Händen, von dessen Ausführungen und mit offener Empathie und mit Liebe zum Menschen dargestellten Beispielen „wir“ in der eigenen Praxis viel profitieren werden.

Das Team der eigenen Persönlichkeitsanteile – insbesondere die innere Kritikerin - ist sich – tatsächlich - ebenfalls einig: Beim Studieren der Methoden, beim Ausprobieren der Übungen und heilsamen Rituale wurden „wir“ alle berührt, natürlich in unterschiedlichem Ausmaß, wie es die Anteile in ihrer Rolle eben zulassen konnten. Doch das Ziel liegt vor Augen und ist auch seitens der Autorin Christina Arnold benannt: Diese Berührungen lösen „Erkenntnis- und Heilungsprozesse aus und motivieren zu weiteren Entwicklungsschritten in Richtung Autonomie und Selbstführung“. Es gibt noch viel zu tun, also packen „wir“ es an!“

Rezension von:

Mag.^a Ulrike Delacher, MSc

Kommunikationsexpertin, Lebens- und Sozialberaterin i.A.u.S.

Innsbruck, am 16.11.2021