

# VOICE DIALOGUE

## 1. Über die Autoren und das Buch „Du bist viele“

Die Voice Dialogue-Methode (VD) wurde entwickelt von Dr. Hal Stone und seiner Frau Dr. Sidra Stone.

Beide kommen von der Jungianischen Psychologie und der Gestalttherapie.

Anfang der 70er Jahre entwickelte das Ehepaar nach langjährigen klinischen Studien und Erfahrungen in eigener Praxis die Voice Dialog Methode, die sie immer mehr vertieften und erweiterten.

Seit 1983 reisen sie gemeinsam, lehren dabei ihre Methode und helfen beim Aufbau von „Zentren zur Bewußtseinsentwicklung“.

„Du bist viele“ ist ihr erstes gemeinsames Buch, in dem sie die Voice Dialog-Methode vorstellen. Es wurde 1985 in Amerika erstveröffentlicht.

In einem weiteren gemeinsamen Werk, „Wenn zwei sich zu sehr trennen“, beschäftigen sie sich mit Beziehungsfragen.

## 2. Die Voice Dialogue-Methode

Nach H. und S. Stone: „...gibt es keine Voice Dialogue Therapie“.

Die Autoren betonen, daß der VD kein in sich geschlossenes, autonomes therapeutisches System ist. Sie empfehlen, in Fällen von schweren mentalen und/oder emotionalen Störungen einen qualifizierten Psychotherapeuten hinzuzuziehen.

Voice Dialogue ist ein **Instrument der Kommunikation und dient ähnlich wie die Meditation der Erforschung und Erweiterung des Bewußtseins.**

Die VD-Methode arbeitet mit den verschiedenen *Teilpersönlichkeiten* der menschlichen Psyche. Man könnte sie auch „*Ichs*“, „*Selbste*“ oder „*Energiemuster*“ nennen.

Sie entwickeln sich im Laufe unseres Lebens. Zunächst kommen wir alle als sehr verletzbare Wesen auf die Welt mit einem unverwechselbaren „seelischen Fingerabdruck“. Später lernen wir, ein gewisses Maß an Kontrolle über uns und unsere Umwelt zu gewinnen, um diese Verletzlichkeit zu schützen. Die Entwicklung dieser Kontrolle entspricht der Entwicklung der Persönlichkeit und bedeutet eine immer größere Entfernung vom „seelischen Fingerabdruck“. Als erste Teilpersönlichkeit entwickelt sich der Bewacher/Beschützer, der unser Verhalten

kontrolliert, um unsere Sicherheit und unser Angenommensein zu gewährleisten. Der Bewacher/Beschützer verbündet sich mit anderen „Hauptselbsten“. Die „Hauptselbste“ repräsentieren diejenigen Eigenschaften und Wesenszüge, mit denen wir uns am meisten identifizieren, d.h. wie wir uns am liebsten sehen und der Welt zeigen. Der Bewacher und die Hauptselbste sind das, was wir meinen, wenn wir Ich sagen, sie sind das, was wir uns unter dem Ego vorstellen.

Die Verletzlichkeit wird neben vielen anderen Energiemustern durch den Bewacher und die Hauptselbste immer mehr begraben und verdrängt. Sie bilden unsere Schatten. Ziel der VD-Methode ist Bewußtheit, d.h. die Fähigkeit, das Leben wahrzunehmen ohne Bewertung und ohne Beurteilung und ohne die Entwicklung und den Ausgang der Ereignisse kontrollieren zu wollen.

Bei der VD-Methode unterscheiden sie zwischen Bewußtheit und „Bewußtem Ich“: Bewußtheit ist der Zustand reiner Wahrnehmung, während das Bewußte Ich die Ebene ist, die handelt und entscheidet.

Das Bewußte Ich lernt beide Pole wahrzunehmen und zu würdigen und die Spannung zwischen den beiden Polen auszuhalten. Dadurch wird es

mehr und mehr fähig, in jedem

Moment frei zwischen den beiden Polen zu wählen. Der Mensch erlangt somit echte Entscheidungsfreiheit, anstatt von wechselnden Teilpersönlichkeiten gesteuert zu werden.

Mit einem Bewußten Ich können wir beide Pole anerkennen, sie im Gleichgewicht halten und uns für das, was uns im Augenblick richtig erscheint, entscheiden. (z.B.: Wahre Stärke zeichnet sich dadurch aus, daß das Bewußte Ich sowohl Macht, als auch Verletzlichkeit wertschätzt, annimmt und in die Persönlichkeit integriert).

Was wir dabei verlieren, ist das Gefühl von Sicherheit, denn Bewußtheit fordert uns stets auf, mit dem Wissen um die gegensätzlichen Energiemuster zu leben.

Was wir gewinnen, ist die wachsende Fähigkeit, im Moment zu leben. Indem wir unsere Selbste alle annehmen, erfahren und leben wir die gesamte Palette unseres Menschseins. Wir werden uns mehr und mehr der Stille, des Friedens und der Zeitlosigkeit des Göttlichen anschließen.

## 3. Die Teilpersönlichkeiten

### **3.1. Der Beschützer/Bewacher**

Der Beschützer/Bewacher entspricht dem Über-Ich aus der Psychoanalyse und dem Eltern-Ich aus der Transaktionsanalyse.

Die Einflüsse kommen aus der Familie und der Kultur, in der wir aufwachsen. Seine Funktion ist der Schutz unserer Verletzlichkeit. Er sorgt u.a. dafür, daß verdrängte Energiemuster verdrängt bleiben.

Da er ein sehr grundlegendes Energiemuster ist, nimmt die Arbeit mit ihm einen wichtigen Platz in der VD-Methode ein. Seine Ansichten müssen immer in Betracht gezogen und gewürdigt werden, denn er war lange Jahre das handelnde Ich des Menschen.

Die Eigenschaften des Bewachers sind

- rational, er will ein bestimmtes Erscheinungsbild aufrechterhalten
- konservativ und mißtrauisch gegenüber neuen Ideen
- er versucht den Menschen so nah wie möglich an familiären u. sozialen Normen zu halten
- er will Kontrolle über zwischenmenschliche Beziehungen

### **3.2. Die Schwergewichte**

Die sog. Mächtigen Selbste sind oft Teile des Bewachers. Sie können aber auch unabhängig voneinander operieren.

Sie alle sollen Sicherheit und Erfolg in unserem Leben gewährleisten, sie bilden die Ecksteine der Persönlichkeit.

#### **3.2.1. Der Antreiber**

Der Antreiber entwickelt sich sehr früh im Leben und verkörpert die Vorgaben der Eltern und der Gesellschaft, was wir tun und was wir lassen sollten. Der Antreiber sorgt dafür, daß wir aktiv werden, allerdings hat er ständig eine unendlich lange Liste von Dingen, die noch zu

erledigen sind. Er treibt uns, wie der Name schon sagt, pausenlos zu neuen Aktivitäten an und er kann es nicht leiden, wenn wir uns ausruhen und entspannen.

Ein typisches Körperzeichen für seine Anwesenheit ist Spannung (z.B. im Gesicht oder anderswo im Körper).

### **3.2.2. Der Kritiker**

Mit seiner Intuition, seiner guten Wahrnehmungsfähigkeit und seiner hohen Intelligenz erspürt und trifft er ständig unsere wunden Punkte. Er ist nie mit uns zufrieden, egal wie wir etwas machen. Pausenlos vergleicht er uns mit anderen, und ganz egal wie wir sind, der andere ist immer besser.

Ist der Kritiker allerdings transformiert, kann er mit objektiver Kritik sehr hilfreich sein. Er kann uns wertvolle Dienste leisten, indem er uns zwingt, auch unsere unangenehmen Seiten anzusehen und eventuell sogar verdrängte Selbste aufzudecken.

### **3.2.3. Der Perfektionist**

Er hat völlig unrealistische Ansprüche an uns, die nie erfüllt werden können, egal, wie sehr wir uns auch bemühen.

Der Bewacher arbeitet oft mit dem Antreiber, dem Kritiker und dem Perfektionisten zusammen: Der Perfektionist setzt unerreichbare Maßstäbe, der Antreiber treibt uns an diese zu erfüllen und der Kritiker kritisiert uns dann, weil wir es nicht schaffen

### **3.2.4. Der Macht-Haber**

Dieses Energiemuster hat viel mit Einfluß, Ehrgeiz, Geld, Egoismus, Kontrolle und Macht zu tun.

### **3.2.5. Der Schmeichler**

Der Schmeichler hat ebenso wie die anderen Hauptselbste immense Macht. Er will es immer allen Recht machen. Dahinter steht sehr viel versteckte Wut und der Wunsch, stets alles unter Kontrolle zu behalten.

## **3.3. Verdrängte Instinkt-Energien**

Zu jedem Hauptselbst gibt es ein entgegengesetztes, gleich starkes, aber verdrängtes oder weniger entwickeltes Energiemuster.

Besonders „gern“ werden Instinkt-Energien (z.B. Macht und Sinnlichkeit) verdrängt. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum hinweg, arbeiten diese auf der unbewußten Ebene in uns weiter und werden immer stärker. Sie werden zu sog. „Dämonischen Energien“ (dämo-

nisch in diesem Zusammenhang: entsteht und bedrohlich). Dämonische Energien sind u.a. auch die 7 Todsünden oder sog. kollektiv verdrängte Energiemuster wie Stolz, Geiz, Begierde, Ärger, Völlerei, Neid und Faulheit.

Diese Energiemuster ziehen immer mehr Energie an und wenden sich schließlich gegen uns selbst. Es kommt zu Erschöpfung, Depression, wachsender Unbewußtheit, Krankheit und im Extremfall zum Tod. Die verdrängten Energiemuster werden außerdem nach außen projiziert und dort auch bekämpft.

Um mit den dämonischen Energien in Kontakt zu kommen, schlagen die Autoren vor, daß der Begleiter während einer VD Sitzung die Frage stellt: „Laß mich mit dem Teil in dir sprechen, der Phantasien und Tagträume hat.“

Verdrängte Selbste verändern sich, wenn wir den Mut haben, uns mit ihnen zu konfrontieren. Wenn sie die Möglichkeit erhalten, sich auszudrücken, wenn sie erkannt und wertgeschätzt werden, können sie sich wieder in unsere natürlichen instinkthaften Urkräfte verwandeln.

## **3.4. Das Innere Kind**

Das innere Kind wird niemals erwachsen. Es besitzt die Fähigkeit, ganz mit sich selbst oder jemand anderem zu SEIN. Das innere Kind bekommt alles mit und läßt sich durch Worte nicht täuschen.

### **3.4.1. Das verletzte Kind**

Diese Fähigkeit, mit anderen Menschen ganz zu sein, d.h. sich auf das Gegenüber energetisch vollkommen einzustellen, bringt nicht nur Freude, sondern auch Schmerz. Das verletzte Kind ist äußerst sensibel und hat Angst verlassen zu werden. Es braucht Fürsorge und Beachtung, es will vermißt werden. Schnell fühlt es sich zurückgewiesen und beschämt.

Die Autoren geben den Hinweis, daß man das verletzte Kind aufspüren kann, indem man den Klienten nach dem Teil in sich befragt, der vor Menschen wegrennt oder sich vor ihnen versteckt. Wichtig ist dabei auch, daß der Begleiter sich während der Sitzung auf sein eigenes inneres Kind einschwingt. Als Grundsatz gilt. „Es gibt nichts zu tun und es gibt kein Ziel“. Der Erstkontakt mit einem verletzten Kind mag einfach nur bedeuten, still mit ihm zu sitzen. Häufig fehlen ihm die Worte, es sitzt einfach nur da oder es weint. Ein verletztes Kind wird sich erst dann zeigen, wenn es dem Begleiter ganz vertraut, wenn es sicher ist,

daß es von ihm nicht verletzt wird. Wird das verletzte Kind verdrängt, identifizieren wir uns mit Allmacht. Wir haben das Gefühl, etwas Besonderes, ganz phantastisches und besseres als andere zu sein. Wir unterliegen einer Illusion von Macht und glauben, unsere Umwelt unter Kontrolle zu haben.

### **3.4.2. Das spielerische/magische Kind**

Es bringt Freude und Magie in unser Leben und ist oft leichter zugänglich als das verletzte Kind. Es lacht, spielt, redet und singt gern, hat viel Vorstellungskraft und Phantasie.

Das spielerisch/magische Kind ist ein Kind der rechten Gehirnhälfte und zeichnet sich durch Intuition und Kreativität aus. Es ist die Quelle unserer Visionen.

Auch hier muß sich der Begleiter auf sein eigenes spielerisch/magisches Kind einschwingen. Die Begleitung erfordert sowohl Takt, als auch ein gewisses Maß an Verrücktheit.

Die Entdeckung des inneren Kindes ist die Entdeckung des Tores zu unserer Seele.

Das innere Kind läßt uns menschlich bleiben. Wenn wir ihm Zeit, Fürsorge und Nestwärme geben, wird es immer sensibler und vertrauensvoller.

## **3.5. Die Eltern-Selbste**

Die Eltern-Selbste gehören zu den Hauptselbsten. Sie nehmen eine zentrale Position in unseren zwischen-menschlichen Beziehungen ein.

### **3.5.1. Die gute Mutter**

Die gute Mutter ist gebend, verstehend, akzeptierend, unterstützend, liebevoll und aufopfernd. Sie ist immer für andere da. Wenn sie die Kontrolle übernimmt, werden die natürlichen Instinkte und Bedürfnisse verleugnet, da die Bedürfnisse der anderen immer als wichtiger eingestuft werden als die eigenen. Sie umgibt sich gerne mit bedürftigen Kindern.

Die gute Mutter ist eine sehr verführerische Persönlichkeit, denn sie ist allerorts gern gesehen und vermittelt das Gefühl gut und unentbehrlich zu sein.

### **3.5.2. Der gute Vater**

Der gute Vater ist unerschütterlich, verantwortlich, liebevoll, hilfsbereit, verständnisvoll und humorvoll. Er weiß immer das Richtige zu tun, er kann alles. Er umgibt sich gerne mit hilflosen Kindern.

### **3.5.3. Die negative Mutter**

Die negative Mutter ist zerstörerisch und verschlingend. „Die Hexe“

### 3.5.4. Der negative Vater

Der negative Vater ist urteilend und bestrafend.

### 3.5.5. Der rationale Elternteil

Der rationale Elternteil ist immer cool, rational und sachlich. Er hat immer das letzte Wort. Umso rationaler er wird, desto irrationaler wird der Partner.

### 3.6. Weitere Teilpersönlichkeiten

Es gibt unzählige weitere Teilpersönlichkeiten, von denen ich an dieser Stelle nur einige aufzählen möchte: Die Krieger-Energie, der Killer, die schuldige Tochter, das brave Mädchen, die Lady, die Rivalin etc..

### 4. Praktische Herangehensweise

Zunächst wird gemeinsam von Begleiter und Klienten eine seelische Landkarte erstellt. Durch das Gespräch sammeln sie Informationen über die verschiedenen Selbste. Dabei werden diese immer genauer herausgearbeitet und charakterisiert. Jede Teilpersönlichkeit hat ein bestimmtes Energiemuster (Haltung, Klang der Stimme, Gesichtsausdruck etc.). Über diese gibt der Begleiter immer genaue Rückmeldung, wodurch die Wahrnehmung des Klienten geschult wird. Er kann ein sehr feines Gespür dafür entwickeln, wann welches Energiemuster gerade aktiv ist.

Als nächstes wird jedem Selbst ein Platz im Raum zugewiesen. Im weiteren Verlauf der Sitzung nimmt der Klient dann immer den Platz der Stimme ein, die gerade spricht.

Als erstes wird der Bewacher angesprochen, danach die anderen Hauptselbste.

Dabei versucht der Begleiter, sich auf das jeweilige Energiemuster des Klienten einzuschwingen. Es ist wichtig, daß der Begleiter mit den Teilpersönlichkeiten offen und interessiert umgeht. Bewertungen müssen unbedingt vermieden werden, denn Teilpersönlichkeiten sind wie Menschen - fühlen sie sich nicht angenommen oder gar abgelehnt, ziehen sie sich zurück oder greifen an.

Erst nachdem der Begleiter sich längere Zeit mit dem Bewacher und den Hauptselbsten beschäftigt hat, kann mit der Bewußtmachung der verdrängten Anteile begonnen werden.

Zunächst wird das verdrängte Selbst nur wahrgenommen, man spricht mit ihm, erspürt seine Energie, versucht die Welt aus seiner Perspektive zu sehen. Dabei ist es wieder wichtig, daß der Begleiter vollkommen wertfrei bleibt.

Es kommt immer wieder vor, daß eines oder mehrere Hauptselbste die Aufdeckung des Schattens verhindern wollen. Der Begleiter muß auf die Äng-

ste dieser Selbste eingehen und sich zunächst damit auseinandersetzen.

Voice Dialog schenkt uns die Möglichkeit, uns unsere Schatten bewußt zu machen und sie in einem sicheren Rahmen Stück für Stück auftauchen zu lassen.

Das Bewußte Ich und die Bewußtheit bekommen jeder seinen eigenen Platz im Raum. Sie werden sehr klar von den anderen Selbsten abgegrenzt. Sobald eine Teilpersönlichkeit das Bewußte Ich besetzt, wird es gebeten, sich einen neuen Platz im Raum zu suchen und das Gespräch wird dann mit dieser Teilpersönlichkeit weitergeführt. So wird das Bewußte Ich immer klarer herausgearbeitet, wird sozusagen immer bewußter.

Während einer Voice Dialogue Sitzung werden das Bewußte Ich und der Bewacher vorübergehend ausgeschaltet, während die anderen Energien die Gelegenheit haben, sich ganz auszudrücken. Da das Bewußte Ich und der Bewacher jedoch gewöhnlich das Bewußtsein des Menschen dominieren, befindet sich der Klient während einer Voice Dialog Sitzung in einem veränderten Bewußtseinszustand. Der Zustand des Klienten, während er sich in einer Teilpersönlichkeit befindet, ist dem Zustand in Hypnose sehr ähnlich. Der Begleiter muß deshalb sehr wach bleiben, Störungen und Unterbrechungen sollten vermieden werden. Der Begleiter darf den Klienten nicht allein lassen, läßt dies sich jedoch nicht vermeiden, ist es von großer Wichtigkeit, daß er den Klienten vorher auf den Platz des Bewußten Ichs zurückholt.

Am Ende einer Voice Dialogue Sitzung spricht der Begleiter zunächst mit einem der Hauptselbste und zuletzt mit dem Bewußten Ich. Der Klient setzt sich dabei wieder auf den Stuhl des bewußten Ichs und kehrt somit zur Ebene des „normalen Bewußtseinszustandes“ zurück.

Für die folgende Phase soll der

Begleiter genügend Zeit einräumen. Der Klient stellt sich neben den Begleiter und betrachtet die verschiedenen Selbste aus dieser Perspektive (evtl. auch in meditativer Haltung. Er lernt die verschiedenen Selbste zu fühlen, wodurch er immer mehr Kontrolle über sie gewinnt und lernt, wie er sie für sich nutzen kann.

Der Klient verschafft sich einen zusammenhängenden Überblick über all seine Energiemuster. Nachdem er mit seinem Begleiter nun noch einmal über die einzelnen Aspekte der Sitzung, über den Verlauf des Prozesses und über verschiedene neue Einsichten gesprochen hat, kann die Sitzung in Ruhe ausklingen.

### 5. Voice Dialogue und die spirituelle Dimension

Voice Dialog kann die direkte Verbindung zu spirituellen Energien herstellen.

Der Klient kann entweder zuerst durch eine Meditation geführt werden oder sofort und direkt mit dem Höheren Selbst Kontakt aufnehmen.

H. und S. Stone geben an dieser Stelle den Hinweis, daß der Begleiter, wenn er mit dem Höheren Selbst arbeitet, sehr aufpassen muß, den inneren Antreiber nicht mit einer echten spirituellen Energie zu verwechseln. Er muß dem Klienten dabei helfen, den Unterschied zwischen dem Höheren Selbst und den Macht/Krieger-Gruppierungen zu erkennen und er muß ihm dabei behilflich sein, ein bewußteres Ich zu entwickeln, so daß die Verbindung zwischen ihm und dem Höheren Selbst zu einem wirklichen Dialog und interaktiven Prozeß wird.

Während der Begleiter mit dem Höheren Selbst spricht, muß er sich der Tatsache bewußt sein, daß es sich ohne ist es die Aufgabe des Begleiters, dem Klienten zu helfen, mit der Energie des Höheren Selbstes in Verbindung zu bleiben, welche Form es auch immer annehmen mag. Wenn das Höhere Selbst nonverbal kommuniziert, unterstützt der Begleiter den meditativen Prozeß.

Weisheitsstimmen  
Leben aus einer anderen Ebene, so daß wir rein momentanen per gewinnen und die Themen im gesamten sehen können.

### 6. Wir sind viele

Wir sind keine einheitliche Persönlichkeit, sondern in uns wirken