

*Do I contradict myself?  
Very well then I contradict myself.  
I am large. I contain multitudes.*

*Walt Whitman, Song of myself Part 51*

## Übung: Anteile reißen

Die Idee von Anteilen und die Arbeit damit kann uns und Klient\*innen helfen, uns unsere Widersprüchlichkeit besser zu erklären. Die widerstrebenden Gedanken, unterschiedlichen Impulse und Empfindungen, die uns in unterschiedlichen Kontexten auf unterschiedliche Art aufsuchen.

Notieren Sie alle Ihre Ihnen relevant erscheinenden Anteile (Rollen, Eigenschaften, Zuschreibungen...) zunächst auf einer Liste, auf einem extra Blatt.

Achten Sie dabei darauf, ob die Beschreibungen „sozial erwünscht“ erfolgen oder wie offen und ehrlich das ist, was Sie schreiben.

Nehmen Sie nun ein neues Blatt und reißen Sie die einzelnen Anteile. Bestimmen Sie dabei deren Größe und Form entsprechen Ihren inneren Bildern. Sie haben insgesamt nur dieses eine Blatt zur Verfügung.

Legen Sie die Anteile auf dem Boden oder auf einem Tisch aus. Die Stücke können dabei auch als Objekte in 3D in den Raum kommen. Finden Sie ein Bild in Nähe und Abstand der Anteile zueinander, das Ihrem inneren Erleben entspricht.

Wenn das Bild abgeschlossen ist überlegen Sie, welcher Anteil im Moment steuert.

Suchen Sie nun ein Symbol für ein Thema, das Sie im Moment als problematisch empfinden und mit dem Sie in der Vergangenheit immer wieder gekämpft haben. Eines, bei dem es vielleicht auch darum geht, damit leben zu lernen und bei dem es wenig Aussicht darauf gibt, es vollständig los zu werden.

Lassen Sie dieses Symbol zu dem Anteile-Bild hinzukommen und verändern Sie das Bild, sodass der neue Teil einen Platz in Ihrem Leben findet. Sie müssen ihn nicht mögen oder schönreden. Aber er ist da. Und Sie räumen ihm einen Platz ein.

Wie können Sie Ihre Anteile verändern, um diesem Thema Raum zu geben?

Es ist auch möglich aus den vorhandenen Anteilen neue herauszulösen, Anteile zu verwandeln etc.

Was hat sich im Bild und in Ihrem Selbstbild verändert?

Variante Paartherapie:

- Beide finden Ihr je eigenes Bild
- Sie zeigen es sich und erklären es
- Welche Anteile können miteinander Kontakt aufnehmen?
- Oder was braucht es Neues?



Filmtipp: Alles steht Kopf.