

Wir geben uns alle ständig selbst Etiketten. Wir denken positiv von uns (»ehrlich«, »stark«, »gute Mutter«) und negativ (»unzuverlässig«, »launisch«, »faul«). Denken Sie an die Etiketten, die Sie sich oft selbst geben und schreiben Sie sie auf.

Negative Etiketten*Im schlimmsten Fall bin ich ...*

1. Ich bin
2. Ich bin
3. Ich bin
4. Ich bin
5. Ich bin
6. Ich bin
7. Ich bin
8. Ich bin

Positive Etiketten*Im besten Fall bin ich ...*

1. Ich bin
2. Ich bin
3. Ich bin
4. Ich bin
5. Ich bin
6. Ich bin
7. Ich bin
8. Ich bin

Anweisungen für Therapeuten

- (1) Nachdem die Klienten das Arbeitsblatt ausgefüllt haben, lassen Sie sie die Augen schließen und sich entspannen. Sie sollen sich darauf konzentrieren, wie ihr Atem in die Nase hinein und wieder hinaus fließt. Bitten Sie sie, sich weiter auf ihre Atmung zu konzentrieren. Wenn die Konzentration nachlässt, bitten Sie sie einfach, sanft zu ihrer Atmung zurückzukehren. Dies sollte ungefähr drei Minuten dauern.
- (2) Lassen Sie sie jetzt still den Satz vervollständigen, »Im schlimmsten Fall bin ich ...«. Sie sollten an einen Moment denken, wo sie sich von ihrer schlechtesten Seite gezeigt haben. Sagen Sie ihnen, dass Sie dies ihr »schlechtestes Selbst« nennen werden. Fordern Sie die Klienten auf, sich selbst als dieses »schlechteste Selbst« lebhaft vorzustellen.
- (3) Beim nächsten Schritt geht es darum, die Aufmerksamkeit der Klienten auf das Beobachterselbst zu lenken. Sie könnten Folgendes sagen: »So, das sind Sie als Ihr schlechtestes Selbst. Beachten Sie, dass da jemand ist, der sich dieses schlechtesten Selbst anschaut. Es gibt ein ›Sie‹, das diesem schlechtesten Selbst zuschaut und alles sieht, was es tut. Dieser ›Zuschauer‹ wird das Beobachter-Selbst genannt. Können Sie der Beobachter sein? Ihre Gedanken und Gefühle verändern sich ständig und es gibt immer dieses Sie, das alle Gedanken und Gefühle beobachten kann. Versuchen Sie nicht, dies intellektuell zu verstehen. Versuchen Sie einfach, sich dieses Beobachter-Selbsts bewusst zu werden, dieser Person hinter den Augen, die Ihr schlechtestes Selbst beobachtet. Das Bizarre ist nämlich, dass wenn Sie Ihr schlechtestes Selbst beobachten, Sie nicht das Äquivalent die-

ses schlechtesten Selbsts sind. Sie sind der Beobachter. Sehen Sie das? Machen wir die Übung mit einem anderen Etikett.«

- (4) Wiederholen Sie Schritte 2 und 3 mit negativen und positiven Etiketten. Wenn notwendig, ändern Sie den Ausdruck »schlechtestes Selbst« zu »bestes Selbst«.

Nachbesprechung

Wenn Sie die Übung einige Male gemacht haben, bitten Sie Ihre Klienten, die Augen zu öffnen und besprechen Sie die Übung mit ihnen. Achten Sie darauf, dass es nicht zu verbal oder gar streitlustig wird. Manchmal weigern sich Klienten, den Unterschied zwischen sich und den Inhalten ihres Erlebens einzugestehen, vor allem, wenn der Inhalt positiv ist (zum Beispiel: »Ich bin ein guter Vater« ist nicht nur ein Gedanke. Das bin ich wirklich«). Es hat keinen Sinn, die Beobachterperspektive zu erzwingen. Es reicht, dass die Klienten beginnen, den Unterschied zwischen Inhalt und Beobachter zu spüren. Das gelingt ihnen am ehesten, wenn die Menschen das Beobachter-Selbst tatsächlich erfahren und nicht nur eine Vorstellung davon haben. Haben die Klienten erlebt, dass es einen Unterschied zwischen dem Beobachter und ihrem Konzept vom besten und schlechtesten Selbst gab?

Wenn erst einmal etwas Distanz besteht zwischen »ihnen« und ihren Einschätzungen, können Sie sich der Funktionalität dieser Einschätzungen zuzuwenden. Führen die negativen Einschätzungen dahin, wo sie hin wollen? Können sie an Situationen denken, wo sogar positive Einschätzungen Barrieren zu wirksamem Handeln darstellten, z. B. wenn sie wertvolle Kritik ignorierten oder zu selbstsicher waren? Nur die Klienten selbst können sagen, ob eine Einschätzung hilfreich oder schädigend war.

Sie könnten den Klienten erklären, dass die Fähigkeit, in eine Beobachterperspektive zu treten, eine Quelle von Kraft sein kann. Aus dieser Sicht sind sie oft weiser und weniger an Gedanken und Gefühle gebunden und es fällt ihnen dann vielleicht leichter, schwierige Dinge loszulassen. Sie finden es vielleicht auch einfacher, sich nicht von ihren Gefühlen und Gedanken einschüchtern zu lassen. Bitten Sie sie, Ihnen nicht einfach zu glauben, sondern sich auf ihre eigene Erfahrung zu verlassen. Betonen Sie, dass sie experimentieren und sich von ihren Erfahrungen leiten lassen sollen.

Wie alle Übungen, so ist auch diese flexibel. Es ist daher nicht notwendig, mit dem Arbeitsblatt zu beginnen. Sie können direkt zum »Augen-schließen-Teil« gehen und Ihre Klienten bitten, sich selbst auf unterschiedliche Weise vorzustellen. Je nach Klient können Sie sie bitten, sich ihr »leidendes Selbst«, »krankes Selbst«, »Selbst mit Krebs«, »Selbst mit Schmerzen«, »Selbst als Opfer«, »berufliches Selbst« usw. vorzustellen. Es geht hauptsächlich darum, sie darauf hinzuweisen, dass sie sich, wenn sie in einer Rolle gefangen sind, in dieser Rolle beobachten können. Demnach gibt es ein »Sie«, das zuschaut und beobachtet und es gibt eine »Rolle«. Sie sind weder das Äquivalent ihrer Rollen noch ihrer Gedanken, Schmerzen oder Leiden. Sie können diese Dinge beobachten, wie sie kommen und gehen.