

cken, weil man doch wieder nur bei sich selbst landen kann, und die Nachhaltigkeit, mit der man die einzelnen Tiere im Alltag in ihrer Wirkweise besser kennenlernen kann, verflacht. Genau diese Verflachung sehe ich auch bei den vielen verschiedenen, situationsabhängig variierenden Mitgliedern des Inneren Teams, die Schulz von Thun beschreibt. Was nützt es mir, wenn ich zwischen einem „Mr. Smalltalk“ und einem „Locker flockigen Sunnyboy“ unterscheide, die letztlich beide auf denselben inneren Anteil verweisen, der sich für andere Menschen „zum Affen macht“? Hier fühle ich mich sehr viel mehr mit E. S. Gallegos verbunden, dessen Chakra-Tiere auch nicht immer wieder neu bestimmt werden, da sie zutiefst mit dem Wesen der jeweiligen Person verbunden sind. Wohl aber können die einzelnen Tiere sich bei ihm über den Prozess der Persönlichkeitsentfaltung ebenfalls entfalten und weiter entwickeln, z.B. eine Taube zum Adler werden oder ein Drache zu einem geflügelten Pferd. Das „magische 7. Tier“ wird im Inneren Team mit Tieren genutzt, um solche Prozesse der Persönlichkeitsentfaltung und -erweiterung anzuregen. Das weitere Procedere für die Nutzung des Inneren Teams mit Tieren ergibt sich aus den nun folgenden Erläuterungen zur Anwendung der Methode in der Einzeltherapie.

### *Das Innere Team mit Tieren in der Einzeltherapie*

Ich bringe das Innere Team mit Tieren in fast jeder Einzelarbeit zumindest ansatzweise zum Einsatz. Vor allem Situationen, in denen Menschen sich selbst rat- oder fassungslos gegenüber- oder neben sich stehen, das eigene Verhalten nicht mehr nachvollziehen können, eignen sich besonders zum Einsatz der Methode. In diesem Kapitel werde ich weniger den „Normalfall“ der Nutzung des Inneren Teams mit Tieren schildern (denn das habe ich schon in Kapitel 2), sondern mich auf diejenigen „Umwege“ konzentrieren, die manchmal notwendig oder hilfreich für einen kreativen Umgang mit dem Material sind. Personen, die sich zum ersten Mal an mich wenden, tun das meistens aus einer akuten Problematik heraus. Irgendetwas in ihrem Leben ist so viel zuviel geworden, dass sie nicht mehr glauben, es alleine bewältigen zu können. Während der Anfangskontakt dem Kennenlernen, einem ersten Sondieren der Problematik sowie der

Darstellung der aktuellen Lebenssituation vorbehalten bleibt, kann das Innere Team mit Tieren schon bald nach der vertrauensvollen Entscheidung, miteinander arbeiten zu wollen, eingesetzt werden. Für diesen Zweck frage ich, ob mein Gegenüber etwas ausprobieren möchte, das helfen kann, den therapeutischen Prozess bzw. die Klärung der Lebenssituation und der bestehenden Konflikte zu unterstützen. Noch niemals hat jemand sich an dieser Stelle verweigert. Jeder war neugierig zu erfahren, um was für eine Methode es sich dabei wohl handeln möge.

Mit folgenden Worten führe ich in die Methode ein:

„Schauen Sie sich einmal all diese Tiere an und lassen Sie sie auf sich wirken. Vielleicht fühlen Sie sich von einzelnen ganz besonders angesprochen, während andere Ihnen eher gleichgültig sind. Wenn Sie sich nun vorstellen, Sie selbst wären ein Tier, mit welchem von diesen hier könnten Sie sich identifizieren?“

An dieser Stelle erfolgt meist eine Reaktion des leicht amüsierten, belustigten, auch ungläubigen Staunens über das ungewöhnliche und eher kindliche Arbeitsmaterial. Da aber in jedem von uns auch noch das Kind wohnt, das wir früher einmal waren, ist regelmäßig auch die Freude zu erkennen, die einzelnen Tierfiguren zu berühren und näher zu betrachten. Während vor allem Frauen sich ganz ernsthaft „an die Arbeit machen“, um die gestellte Aufgabe zu erfüllen, sind es gerade die Männer, die mit kindlicher Begeisterung all die tollen Figuren betrachten, mit denen sie vielleicht selber als kleine Jungen gern gespielt hätten. Aus solcher Begeisterung heraus ist es auch leichter, sich mit einzelnen Tieren zu identifizieren.

Im Gegensatz dazu können bei manchen Menschen ausgeprägte Tendenzen in Richtung Selbstkontrolle oder Ich-Strenge verhindern, sich auf die angebotene Übung einzulassen. So war es einer meiner Klientinnen wirklich nicht möglich, überhaupt ein Tier für sich zu wählen. Sie hatte schon als kleines Mädchen immer besonders erwachsen und pflichtbewusst sein müssen, um in ihrem familiären System seelisch zu überleben. Aufgefordert, ihren inneren Kompass zu befragen, welches Tier zu ihr passen könnte, fand sie in ihrem Inneren einfach keine Antwort – was sie sehr bedauerte, da sie ja als Kind darauf getrimmt worden war, zu gehorchen und Aufgaben zufrieden stellend zu erfüllen. Der Aufforderung nachzukommen, dem eigenen inneren Impuls zu gehorchen, war für sie einfach nicht zu leisten. Wir

mussten die Arbeit mit dem Inneren Team mit Tieren bereits an dieser Stelle abbrechen. Dennoch ergaben sich aus diesem Umstand und unserem anschließenden Gespräch über Ursachen und Hintergründe dieses Unvermögens wertvolle Impulse für weiteres persönliches Wachstum. In der Arbeit mit dieser Klientin ging es darum, die eigene unnachgiebige Ich-Strengung, die keinen Raum für spielerisches Handeln bot, zu erkennen und auch den Schmerz und das Bedauern über das daraus resultierende Unvermögen zu spüren – ebenso aber auch den Stolz über das (durch eben jene Selbstdisziplin) bisher im Leben Erreichte. Für Anwender mag dieses Beispiel Anregung sein, das Material nicht „einspurig“ sondern kreativ zu nutzen. In dem eben beschriebenen Fall war es im Anschluss an das Klärungsgespräch möglich, diejenigen Familienmitglieder mit Tieren darzustellen, die früher in massiver Weise disziplinierenden Druck ausgeübt hatten, sowie ein Tier für das kleine Mädchen auszuwählen, das unter der „Gewaltherrschaft“ dieser Tiere zu leiden hatte. Über diesen „Umweg“ wurde ein Teil der durch Ich-Strengung kontrollierten ursprünglichen Gefühle freigesetzt: Wut und Angst gegenüber diesen übermächtigen „Tieren“ und Mitgefühl mit dem eigenen verängstigten Kindanteil, der sich nicht anders zu helfen wusste als bedingungslos zu gehorchen. Der letzte Schritt dieser Sitzung bestand darin, darauf hinzuweisen, dass die verschiedenen Tiercharaktere der früheren Familie vermutlich auch in das eigene innere Ensemble eingeflossen seien und dort bisher unerkannt Einfluss ausübten. Da die Mutter der Klientin sich in der Tieraufstellung als beherrschende Instanz herausgestellt hatte, arbeiteten wir in der Folgezeit psychodramatisch weiter. Auf zwei Stühlen begegnete sich das frühere kleine Mädchen im Rollentausch mit der Mutter. Die introjizierten strengen, abwertenden Mutter-Anteile konnten über diese Auseinander-Setzung sichtbar und erfolgreich bearbeitet werden.

Sollten Klienten aber ohne Probleme ein erstes Tier für sich herausgesucht haben, leite ich mit folgenden Worten den nächsten Schritt ein: „Vielleicht haben Sie bei Ihrem Suchprozess gemerkt, dass es durchaus mehrere Tiere gab, auf die Ihre Wahl hätte fallen können. Deshalb bitte ich Sie nun, nicht nur dieses eine, sondern insgesamt sogar sechs Tiere auszuwählen, mit denen Sie sich identifizieren können und die für Sie und Ihre unterschiedlichen Seiten stehen können.“

Wenn es jemand beim besten Willen nicht gelingt, insgesamt sechs Tiere auszuwählen, kann man ein oder zwei blind ziehen lassen, um im anschließenden Gespräch weiter zu klären, ob es sich um „Treffer“ handeln könnte. Ebenso habe ich in einem solchen Fall auch schon meine Intuition spielen lassen und von mir aus ein Tier vorgeschlagen, das ich mit dem Anderen assoziierte. Er konnte dann jeweils sagen, ob er es als passend empfand oder nicht, und wurde dadurch in seinem eigenen Suchprozess stärker angeregt. Hier ist es wichtig, die eigenen Vorschläge vorsichtig und lediglich als Angebot zu formulieren, z. B. im Sinne von: „So, wie ich Sie bisher kennengelernt habe, könnte ich mir vorstellen, dass zu Ihrem Team vielleicht auch ein Tier gehört, das sich ganz gut wehren kann (oder das sich manchmal ängstlich und verzweifelt fühlt oder das andere beschützen möchte usw.), vielleicht ein...“

In einigen Fällen ergab sich die Zusammensetzung der inneren Tiere aus therapeutischen Sitzungen, die schon länger zurücklagen. Mithilfe der in meinem Gruppenraum reichlich vorhandenen Stofftiere jeder Größe und Couleur hatte ich häufig die Beziehungskonstellationen der früheren Ursprungsfamilie abbilden lassen. Dafür können die Tiere auf dem Boden in der Position angeordnet werden, dass folgendes zum Ausdruck kommt: Wer steht nah bei wem? Wer dreht wem den Rücken zu? Wer schaut zu wem? Wer ist ein Außenseiter? Usw. Eine Klientin hatte sich in diesem Zusammenhang als Häschen dargestellt. In einer weiteren Sitzung hatten wir diesem etwas ängstlichen Häschen einen kleinen Löwen als mutigen, furchtlosen Persönlichkeitsanteil und eine Giraffe als ausgleichendes vernunftgesteuertes Tier an die Seite gestellt. Als wir uns später einmal mit dem Inneren Team mit Tieren beschäftigten, lag auf der Hand, dass nur noch drei Stofftiere fehlten. Die mit der Technik der Tieridentifikation vertraute Klientin wählte mit Leichtigkeit eine Ameise für ihr ausgeprägtes Pflichtbewusstsein, ein Seepferdchen für ihre Freude an Schönheit und Ästhetik und einen Hai für solche Situationen, in denen sie kalte Wut empfinden konnte.

Wenn ich mir unsicher bin, ob jemand sich mit seiner Tierauswahl vielleicht doch sehr vertan hat, frage ich gezielter nach, ohne allerdings den anderen detektivisch überführen zu wollen. In erster Linie geht es um die Wahrnehmung, die mein Gegenüber von sich selbst hat und nicht um diejenige, die ich von ihm

habe. Ich bin nur die Instanz, die ihn in seinem eigenen Suchprozess unterstützt und begleitet. Frauen z. B. neigen aufgrund ihrer Sozialisation manchmal dazu, lauter Häschen, Kätzchen, Schäfchen, Vögelchen oder ähnliches aufzustellen, die letztlich alle für die gleiche Art von Eigenschaft stehen (verletzlich oder einfühlsam zu sein). Diese Einseitigkeit kann kaum helfen, innere Konflikte zu lösen, da Wut und Autonomiestreben noch gar keine Berücksichtigung gefunden haben. Schließlich liegt oft gerade ein solcher innerer Zwiespalt vor, dass jemand den Weg in meine Praxis gefunden hat. Hier bietet sich eine gute Vorlage, um an späterer Stelle zu demonstrieren, in welcher Weise die Person selbst dazu beiträgt, sich abhängig und ohnmächtig zu fühlen.

Männer neigen aufgrund der in unserer Gesellschaft bestehenden Ansprüche an Männlichkeit eher dazu, ausschließlich starke und dominante Tiere zu wählen. Ein Mann, der völlig verzweifelt war, weil seine Frau ihn verlassen wollte, unter Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen und Antriebsarmut litt, benannte folgende Tiere und Eigenschaften für sein Team:

- einen Steinbock (das eigene Sternzeichen, robust in hartem Gelände, gehört, um Widerstand zeigen zu können),
- einen Tiger (Kampfstärke, ruhelos umherstreifen, jagen, Schönheit),
- einen Eisbären (Raubtier, dickes Fell, Schönheit),
- einen Elefanten (dickhäutig, kann angreifen, dominant, präsent, Herdentier, manchmal auch Elefant im Porzellanladen),
- einen Delfin (Eleganz, Intelligenz, positive Aura, hilfsbereit),
- ein Erdmännchen (wachsam, putzig, Gruppen- und Familientier).

In diesem Falle genügte es zu fragen, welches von diesen Tieren sich in seiner jetzigen Lebenssituation so verzweifelt fühlte. Etwas kleinlaut, fast wie ertappt, berichtete er, eigentlich hätte er den Hasen mit aussuchen wollen, sich dann aber doch dagegen entschieden, weil dieser im Vergleich zu den anderen zu jämmerlich gewirkt hätte. Es bot sich mir Gelegenheit zu erläutern, dass wir gerade deshalb mit dem Inneren Team mit Tieren arbeiteten, um vollständiger zu werden, und dass wir uns dann

besonders verzweifelt fühlten, wenn wir unsere „inneren Angsthasen“ nicht anerkennen wollten. Wir könnten ihnen dann auch nicht helfen und beistehen, und ihre (und damit auch unsere innere) Not würde dann immer größer werden.

Ein anderer ausgesprochen sanft und leicht depressiv wirkender junger Mann (ich nenne ihn hier Michael, da ich ausführlicher über ihn berichten möchte), der nach abgeschlossenem Studium unter völliger Antriebslosigkeit hinsichtlich seines weiteren beruflichen Werdegangs litt, wählte in der zweiten Therapiesitzung für sein Inneres Team folgende Tiere:

- einen Löwen,
- einen Jaguar,
- ein Nashorn,
- ein Gnu,
- ein Wildschwein,
- einen Hai.

Ich war erstaunt und irritiert über die Ansammlung von dominanten, teilweise gefährlichen Tieren, in denen ich auf den ersten Blick an keiner Stelle die Person wieder erkennen konnte, die vor mir saß. Dennoch ging ich („auf Nummer sicher“ und deshalb) weiter so vor, wie ich es regelmäßig an dieser Stelle mache und bat ihn, seine ausgewählten Tiere näher zu charakterisieren. „Beschreiben Sie bitte, welche Ihrer Eigenschaften Sie mit den einzelnen Tieren verbinden.“

Die auf diese Frage folgenden Schilderungen geben bereits wertvolle Hinweise auf die Ausgewogenheit der Persönlichkeit sowie die Differenziertheit der Selbstwahrnehmung. Michael berichtete zu seinen Tieren Folgendes: der Löwe sei schon als Kind sein Lieblingstier gewesen, das er aufgrund seiner Stärke und Würde bewundert habe; der Jaguar sei die größte Raubkatze, die jedoch nicht brüllen könne, und die im Gegensatz zum Löwen kein Rudeltier sei, und auch er wäre eher ein leiser Mensch und könne gut mit sich selbst alleine sein; das Nashorn wolle mit dem Kopf durch die Wand gehen, was er auch manchmal gerne wolle und vielleicht deshalb davor zurückschrecke, sich auf den mühsamen Weg zu machen, sich auf irgendwelche Stellen zu bewerben; das Gnu sei ein friedliebendes Familientier, und auch er fühle sich sehr mit seinen Eltern und seiner älteren