

SEIN  
SEIN

AUSBILDUNG ZUM  
QUALIFIZIERTEN HEARTSYNC-  
BEGLEITER

INNERE KONFLIKTE, INNERE  
VERSÖHNUNG

# Innere Annahme / Versöhnung

Ziel einer HeartSync-Sitzung ist, dass

- Der Ratsuchende (RS) und die Kernanteile, die sich melden in Beziehung treten können mit Jesus
- Der RS soll eine neue innerliche Annahme erhalten und herausfinden, wieso er tickt wie er tickt. (Selbsterkenntnis, Bewusstsein für sich selbst)
- Selbstliebe und Selbstannahme soll gesteigert werden.
- Dann ist ein versöhntes Miteinander im Innen und mit Jesus möglich und der RS kann mit ungeteiltem Herzen Gott anbeten.

## Konflikte der Herzensanteile untereinander

Oft haben unsere inneren Anteile Konflikte untereinander.

Definition Konflikt:

*Durch das Aufeinanderprallen widerstreitender Auffassungen, Interessen o. Ä. entstandene schwierige Situation, die zum Zerwürfnis führen kann*

Wir alle haben innere Diskussionen, innere Konflikte ... Zum Beispiel: Ihr müsst eine Entscheidung treffen, ein Teil in euch will unbedingt, ein anderer Teil ist sehr zögerlich ... oder dieses Gefühl, einen inneren Zerriss zu haben, ich weiss es im Kopf, aber mein Herz weiss es nicht, mein Bauch weiss es nicht usw.

Während einer HeartSync-Sitzung kommen solche Konflikte oft ans Licht, weil wir in Kontakt sind mit verschiedenen Herzensanteilen.

Mögliche Konflikte der Herzensteile (diese Liste ist nicht vollständig):

- Emotion und Emotionsanteile fühlen sich vollständig ignoriert, unerwünscht, verlassen und nicht in der Weise gewürdigt, wie sie dem Funktionsanteil geholfen haben, das Trauma der Person einzugrenzen bzw auf sich zu nehmen, damit Funktion funktionieren kann.
- ein Emotionsanteil leidet unter der Strategie eines Wächters z.B. «stell dich nicht so an, so schlimm war es nicht» oder Entwürdigung als Wächterstrategie
- Der Funktionsanteil (oder ein Wächter) müssen Schmerz und Traumaerlebnisse «verleugnen», weil sie glauben, dass es zu schmerzhaft wäre und es das Leben sichert, wenn man verleugnet.

- für Funktion sind Emotion/Emotionsanteile mit ihren Schmerzdynamiken oft zu unbequem, zu laut, zu unberechenbar, zu übertrieben, hinderlich, peinlich und gefährlich.
- Funktion steht sehr oft mit Wächtern in Konflikt, weil die Art des Schutzes nicht in das Bild von Funktion passt. Z.B. ein Alkohol-Wächter: der Schmerz war so gross, dass der Wächter keine andere Wahl hatte, als ihn zu betäuben, um das Weiterleben zu sichern. Dieser Wächter ist verbunden mit einer geistlichen Macht. Funktion mag solche Wächter nicht, weil sie weiss, dass es selbstzerstörerisch ist – Funktion will diese Wächter in der Regel loswerden.
- Funktion kann die Prägung haben, dass Emotion weniger wichtig, weniger wertvoll und unnötig ist. So ist Funktion sehr ausgeprägt und Emotion hat kaum Platz. Sowohl Funktion als auch Wächter sehen dann nicht ein, warum Emotion wichtig sein könnte.
- Funktion will um jeden Preis Heilung, weil es für sie gefühlt schon viel zu lange dauert. Wächter stehen dann nur der Heilung im Weg und Emotion ist anstrengend. Funktion ist dann bereit, ihr inneres System, vor allem die Wächter zwingen zu wollen, dass sie endlich einwilligen, sich mit Jesus zu synchronisieren.
- Funktion und Emotion trauen einem Wächter nicht, weil er jahrelang sich so verhalten hat – auch wenn er jetzt mit Jesus synchronisiert ist und von Jesus Heilung erfahren und eine neue Art zu schützen hat.
- Wächter halten evtl. Emotionsanteile für bedrohlich und gefährlich, weil sie so viel Schmerz tragen. Sie fürchten die ganze Person könnte sterben oder wäre nicht mehr funktionstüchtig, wenn der Emotionsteil nicht mehr abgespalten ist und/oder eine Stimme bekommt.
- Wächter untereinander haben Konflikte miteinander, wenn sich ihre Schutzstrategien in die Quere kommen. Z.B. alles schwarz malen als die eine Strategie und Problemen nicht ins Auge schauen können als die gegensätzliche Strategie.
- es ist auch möglich, dass sich Anteile zusammenschließen gegen andere Anteile. Meistens sind das dann die Anteile, die die schmerzhaften Erinnerungen nicht tragen. Sie beschützen, indem sie keine Verbindung wollen zu den abgespaltenen Emotionsanteilen und den jeweiligen Wächtern.

## Rolle des HeartSync-Begleiters

Als HeartSync-Begleiter müssen wir diese inneren Konflikte wahrnehmen und ihnen Raum geben. Jeder Anteil darf eine Stimme haben. Wichtig ist, dass wir als HeartSync-Begleiter, wenn zwei Herzensanteile im Konflikt untereinander sind, keine Partei ergreifen (auch nicht, wenn wir einen Teil als mühsam oder falsch sehen!). Jeder Teil hat gute Gründe, dass er so denkt, wie er denkt. Unsere Aufgabe ist, diese Gründe zu erörtern. Bevor wir einen Konflikt lösen, ist es wichtig, dass die betroffenen Herzensanteile **jeder für sich** gehört wird und das Gefühl bekommt er wird ernst genommen.

Wenn möglich ist es sehr hilfreich, wenn bereits jeder Anteil für sich mit Jesus in Kontakt gekommen ist und auch Jesus diesen Herzensanteil angehört hat, getröstet hat, geehrt hat, geheilt hat. Wenn jeder gehört worden ist, können wir die vom Konflikt betroffenen Herzensanteile zusammenbringen und fragen, ob Jesus dazukommen darf. Oft hat sich die Sicht auf den Konflikt und das Empfinden durch die Begegnung mit Jesus bereits verändert. Jesus kann dann die noch bestehenden Konflikte zusammen mit den Herzensanteilen lösen.

Ist der Kontakt mit Jesus für einen oder beide Anteile noch nicht möglich, kann man versuchen mit den Parteien eine Einigung oder eine Lösung zu erarbeiten, die es beiden Seiten ein wenig leichter macht. Hier machen wir keine Vorschläge, sondern besprechen, was sich die Anteile wünschen würden und worauf sie sich einlassen können. Das sind Friedensverhandlungen, die aber in den meisten Fällen nur Zwischenlösungen sind. Für eine wirkliche Lösung und Versöhnung müssen beide Parteien eine heilende und tröstende Begegnung mit Jesus erlebt haben.

Wir als HeartSync-Begleiter sind nur Moderatoren, ergreifen keine Partei und bitten Jesus dazu, dass er seine Sicht mitteilt. Es geht nicht um unsere Sicht. Wir intervenieren nicht mit unserer Meinung z.B. über Vergebung, in unseren Augen notwendige Entschuldigungen oder theologische Ansichten usw.

Wir dürfen eine Versöhnung unter keinen Umständen «pushen», auch wenn es im christlichen Sinn richtig wäre und Vergebung und Versöhnung notwendig ist für die Synchronisation der einzelnen Anteile! Jeder Herzensanteil darf zu jedem Zeitpunkt des Versöhnungsprozess innehalten oder stoppen, falls er das Gefühl hat, etwas stimmt nicht.

Sollte dies geschehen, versuche den Herzensanteil an einen sicheren Ort zu bringen, identifiziere und löse den überwältigenden Konflikt zusammen mit Jesus und kehre dann wieder zum Versöhnungsprozess zurück. Wenn Versöhnung möglich ist, kann man das häufig spüren, weil es friedlicher wird. Ist dies nicht der Fall, halte inne und frage, warum.

Auch kann nach einer Versöhnung das neue Miteinander im Alltag zusammen mit Jesus angesprochen werden, wenn Herzensanteile noch unsicher sind, wie sie jetzt miteinander umgehen sollen.

Für einen Versöhnungsprozess kann man die vorgegeben Sätze im Skript nehmen (Seite 20), der HS-Begleiter kann Sätze vorgeben oder die Herzensanteile formulieren selbst, was sie sich sagen wollen. Ich persönlich mag es lieber, wenn es ganz natürlich passiert, in dem Bild, das der RS vorgibt und in den Worten der einzelnen Anteile. Mir ist wichtig, dass jeder Herzensanteil, Raum und Stimme erhält, wertfrei.

Als HS Begleiter muss ich aushalten können, dass ein Konflikt bestehen bleibt und im ersten Schritt vielleicht erst mal eine jeweilige Stellungnahme der Herzenterteile möglich war, aber noch nicht mehr. Wir nehmen uns da Andrew Miller zum Vorbild – Slower is faster. Wenn wir zu schnell sind und Dinge forcieren, nützt es eh nichts. Im Herzen passiert nur so viel wie Kapazität vorhanden ist und angepasste Entscheidungen von Herzensanteilen haben keine nachhaltigen Auswirkungen.