



Der Teil, der dich auf Abstand hält

*Eine kleine Übung, um deinen schützenden Anteil
kennenzulernen, wenn du dich mittendrin allein fühlst*



ZUM VERSTEHEN

Mittendrin – und doch allein

Vielleicht kennst du das: Du sitzt mit Menschen zusammen, es wird gelacht, du lachst mit. Und innerlich bist du ganz weit weg. Du sehnst dich nach Nähe und hältst trotzdem **Abstand**.

Das ist kein Widerspruch und auch kein Fehler. In uns gibt es verschiedene **Anteile**. Ein Teil sehnt sich nach Verbindung, nach jemandem, der wirklich da ist. Ein anderer Teil passt auf, dass du nicht verletzt wirst: vor Zurückweisung, vor Enttäuschung, vor dem Gefühl, zu viel oder nicht genug zu sein.

Dieser schützende Teil ist nicht dein Feind. Er hat früh gelernt: Nähe kann wehtun.

Damals war seine Strategie vielleicht genau richtig. Heute hält sie dich manchmal von dem fern, was du dir eigentlich wünschst. Statt gegen ihn anzukämpfen, kannst du ihm mit **Neugier** begegnen. Genau darum geht es in dieser Übung.

So nutzt du dieses Heft

Nimm dir 15–20 Minuten an einem ruhigen Ort. Du brauchst nichts zu „schaffen“. Es reicht, wenn du einen ersten kleinen Kontakt zu diesem Teil aufnimmst. Wenn etwas zu viel wird, darfst du jederzeit aufhören, die Augen öffnen und dich im Raum umschauen.



Den schützenden Teil kennenlernen

1

Ankommen

Setz dich bequem hin. Spür, wo dein Körper Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche hat. Nimm ein paar ruhige Atemzüge.

2

Eine Situation erinnern

Denk an einen Moment, in dem du unter Menschen warst und dich trotzdem allein gefühlt hast. Wähle etwas Mittleres, nichts, das dich überwältigt.

3

Den Teil bemerken

Wo spürst du in dieser Situation den Impuls, dich zurückzuziehen? Vielleicht als Enge in der Brust, als Kloß im Hals, als innere Wand. Lass es einfach da sein.

4

Ein wenig Abstand nehmen

Stell dir vor, du könntest diesen Teil vor dir sehen. Wie sieht er aus, wie alt wirkt er? Spür nach, wie du ihm gegenüber eingestellt bist. Wenn du eher genervt oder ängstlich bist, frag diese Gefühle, ob sie kurz etwas zur Seite treten mögen, bis Neugier da ist.

5

Fragen und zuhören

„Wovor willst du mich schützen?“

„Was befürchtest du, wenn ich Nähe zulasse?“

Warte einfach ab, was kommt: ein Bild, ein Satz, ein Gefühl. Es muss nicht logisch sein.

6

Danken

Bedanke dich bei diesem Teil, dass er sich gezeigt hat und dass er so lange auf dich aufgepasst hat. Lass ihn wissen, dass du wiederkommst. Dann komm langsam zurück in den Raum.

ZUM NACHSPÜREN

Deine Reflexionsfragen

1. In welchen Momenten merkst du, dass du innerlich auf Abstand gehst, obwohl du dir eigentlich Nähe wünschst?

2. Was spürst du dann in deinem Körper? Und was sagt der Teil, der dich schützt?

3. Was befürchtet dieser Teil, wenn du zeigst, wie es dir wirklich geht?

4. Was bräuchte er, um dir ein kleines bisschen mehr Nähe zu erlauben?

WIE ES WEITERGEHEN KANN

Du musst das nicht allein sortieren

Vielleicht hat sich bei der Übung schon etwas gezeigt. Vielleicht war es auch still, oder es kamen Gefühle, mit denen du nicht gerechnet hast. All das ist in Ordnung. Schutzanteile vertrauen nicht sofort. Sie brauchen Zeit und wiederholte, freundliche Begegnungen.

Oft liegen hinter dem Abstand alte Erfahrungen, die gesehen werden möchten. In meiner Begleitung verbinde ich **systemische Therapie** mit der **Arbeit mit inneren Anteilen**. Wir schauen gemeinsam und in deinem Tempo, was dein schützender Teil braucht, damit mehr echte Verbindung möglich wird.

**Wenn du tiefer gehen möchtest,
lass uns in einem kostenlosen
Kennenlerngespräch sprechen.**

*Ein Telefonat von bis zu 20 Minuten, in dem wir uns kennenlernen
und klären, ob und wie eine Begleitung für dich passt.*

Schreib mir auf Instagram: @therapie.mit.julia

Bitte achte gut auf dich

Diese Übung ersetzt keine Therapie. Wenn alte Verletzungen sehr stark werden, hör auf und hol dir Unterstützung. In einer akuten Krise erreichst du rund um die Uhr und kostenfrei die TelefonSeelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Im Notfall wähle 112.

