

Mit dem Konzept  
der inneren WG

# Depression überwinden

Was ist passiert, wenn das Leben nur noch grau in grau erscheint und wie können Helligkeit und Farben wieder Einzug erhalten? Das Konzept der inneren WG macht es auf spielerische Art möglich, die eigenen inneren Persönlichkeitsanteile zu verstehen und liebevoll mit ihnen zu kommunizieren. Im guten Miteinander der WG-Bewohner kann es dann gelingen, wieder zu Lebensfreude und Leichtigkeit zurückzufinden.

Von Diplom-Psychologin Sonja Unger



**D**icke Tränen rollten über ihre geröteten Wangen. Mit gesenktem Blick erzählte sie, dass sie sich nicht einmal mehr darüber freuen konnte, wenn sich die feuchte Nase ihrer kleinen Yorkshire-Dame zärtlich unter ihre Hand schob, um ihre Streicheleinheiten einzufordern. Die 48-jährige Krankenpflegerin lebte allein in einer Mietwohnung. Seit einigen Monaten war ihre Stimmung immer gedrückt-

ter geworden. Die Arbeit wuchs ihr über den Kopf und mit ihren Freundinnen traf sie sich immer seltener. Zu erschöpft fühlte sie sich nach Nächten, in denen sie so viel über Familienstreitigkeiten und ihre gescheiterte Ehe nachgegrübelt hatte, dass sie kaum ein Auge zugetan hatte. Im Krankenhaus kontrollierte sie jeden Arbeitsschritt mehrmals, da sie immer wieder ihre Konzentration verlor. Alles

## Eine WG mit sehr unterschiedlichen Charakteren

Ich arbeitete mit Maria nach dem Konzept der inneren WG. Wir untersuchten also, welche inneren Mitbewohner sich in ihrem Leben besonders laut an ihren Entscheidungen beteiligten und welche meist ungehört blieben. Wenn ich übrigens von Mitbewohnern spreche, dann meine ich nicht, dass Maria tatsächlich in einer Wohngemeinschaft lebte. Ich spreche von inneren Persönlichkeitsanteilen. Kennst du beispielsweise deine Meckertante? Diese kritische und manchmal sogar bösartige Stimme, der beim Blick in den Spiegel immer etwas auffällt, was sie nicht perfekt oder sogar ab-

dauerte viel länger. Sie fühlte sich, als sei sie für jeden nur noch eine Last. Sie zog sich meist zuhause zurück mit ihrer Hündin auf dem Schoß und einem wenig anspruchsvollen Fernsehprogramm. Maria litt unter einer Depression als sie zu mir in Psychotherapie kam. Eine Erkrankung, an der in Deutschland etwa jede/r fünfte Einwohner/in mindestens einmal in seinem Leben leiden wird. Die meisten Betroffenen sogar mehr als einmal. Sechs Millionen Bürger/

*Die inneren Bewohner sind durch verschiedene frühere Erfahrungen in uns gewachsen.*

innen sind davon betroffen, Frauen doppelt so häufig. Depressionen zählen zu den häufigsten Gründen für Anträge auf Erwerbsminderungsrente und zu den dritthäufigsten Ursachen für Krankschreibungen. Seit der Pandemie nehmen diese Zahlen sogar noch zu.

stoßend findet? Oder kennst du vielleicht die Stimme deiner Antrieberin, die versucht, dir Feuer unterm Hintern zu machen, damit du möglichst perfekte Leistung ablieferst? Möglicherweise ist dir auch dein innerer Schweinehund bekannt, der dich gerne dazu verführt, noch ein

## Innere/r Kritiker/in alias die „Meckertante“/der „Miesepeter“

Die Meckertante ist die Urheberin jeglichen Shitstorms in unseren Köpfen. Sätze wie: „Dazu bist du viel zu blöd!“ oder „Schon wieder ein Fehler, wie peinlich! Du bist vollkommen unfähig!“ stammen aus ihrem Mund. Wenn sie am Steuer sitzt, spüren wir häufig intensive Scham, Schuld, Unzulänglichkeit, Angst oder Wut. Denn sie hält uns jeden Misserfolg unerbittlich unter die Nase. Dabei verfolgt sie jedoch ein Ziel: Sie möchte uns vor Misserfolgen schützen, um uns weitere Peinlichkeiten, Ausgrenzungen, Zurückweisungen oder Ähnliches zu ersparen. Denn sie hat aus bisherigen schmerzhaften Erfahrungen gelernt: DAS sollten wir in Zukunft unbedingt vermeiden! Sie weist dich also zurecht, damit du dein Verhalten optimieren und so nie wieder verletzt werden kannst. Funktioniert nur leider nicht. Dein Selbstwertgefühl wird auf diese Weise ständig bombadiert. Aus diesem Grund darf die Meckertante lernen, sich ein wenig mehr auf die Erwachsene in dir zu verlassen, die auch mit unangenehmen Gefühlen umzugehen lernt. Wenn du verstanden hast, dass deine Meckertante nicht aus Bösartigkeit schimpft, sondern im Gegenteil Gutes erreichen will, dann wird dir auch der Umgang mit ihr ein wenig leichter fallen.



© Susi Schaaf, Bellheim

nisse und die Strategien, die wir gelernt haben, um Bedürfnisse zu befriedigen. Die inneren Bewohner sind durch verschiedene frühere Erfahrungen in uns gewachsen und haben beispielsweise durch die elterlichen Vorbilder gelernt, wie wir ein Gefühl von Verbundenheit herstellen oder uns wertvoll fühlen können. Maria und ich lernten also nacheinander ihre Mitbewohner kennen: ihre Meckertante, die Antreiberin, den inneren Schweinehund, die gesunde Erwachsene und ihr inneres Kind.

## Wie die WG-Bewohner für Maria sorgten

Nach und nach verstanden wir, dass ihre Meckertante sie ständig kritisierte, um sie davon abzuhalten, sich auf die Suche nach einem neuen potenziellen Partner zu machen. Auf diese Weise wollte die Meckertante sie davor bewahren, noch einmal von einem Mann so schlimm verletzt zu werden. Maria hatte also entdeckt, dass die verletzenden Entwertungen

Weilchen auf dem Sofa vor dem Fernseher zu lümmeln, anstatt dein Bedürfnis nach Bewegung zu stillen. Allein deshalb, weil es jetzt gerade doch viel angenehmer so ist. Diese Mitbewohner stehen für unsere unterschiedlichen Bedürf-

## Die oder der Erwachsene alias

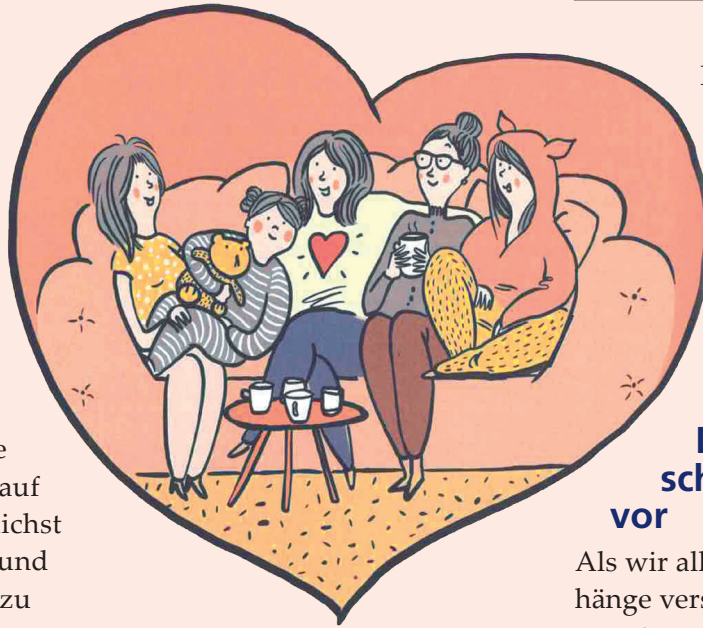
## „WG-Mama/Papa“

Der/Die Erwachsene verkörpert denjenigen Anteil in dir, der bereits gereift ist durch all deine Erfahrungen im Leben. Sie kann Situationen realistisch und mit der nötigen Distanz betrachten und auf Basis von Fakten entscheiden. Sie kann mitfühlen und ermutigen, zusammenhalten und Konflikte klären. Sie ist hervorragend dafür geeignet, deine WG zusammen an einen Tisch zu bringen, gegenseitiges Verständnis und ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu wecken. Die Erwachsene ist diejenige, die das letzte Wort hat, entscheidet, welches Bedürfnis gerade besondere Beachtung braucht und mit welcher Methode es möglichst ohne negative Konsequenzen befriedigt werden kann. Falls du diese Fähigkeiten in dir noch nicht stärken konntest, möchte ich dir Mut machen: Du kannst lernen, wie du diese Fähigkeiten in dir stärken kannst. Schritt für Schritt.



© Susi Schaaf, Bellheim

der Meckertante letzten Endes gut gemeint waren. Sie wollte mit aller Macht verhindern, dass Maria noch einmal solche Schmerzen ertragen musste. Und weil sie gelernt hatte, dass Vermeidung von Nähe dafür den effektivsten Schutz darstellte, hatte sie Marias innere WG darauf eingeschworen, sich möglichst zuhause zurückzuziehen und das Bedürfnis nach Nähe zu verdrängen. Doch die Folgen waren immens. Maria konnte ihre grundlegenden Bedürfnisse nach Zuwendung, Zärtlichkeit und Aufmerksamkeit nicht mehr befriedigen. Sie wurde einsam und unglücklich. Ihr innerer Schweinehund versuchte sein Bestmögliches, Maria von diesen Gefühlen zu erlösen. Er schluckte so viele unangenehme Gefühle hinunter wie es ihm möglich war und schlug Maria vor, sich mit Fernsehen, Internet und Schlafen von ihnen abzulenken. Doch dadurch wurde sie müde und innerlich leer. Auch die angenehmen Gefühle besuchten sie immer seltener. Schließlich rief ihr inneres Kind laut nach Hilfe. Ihre bedürftige und verletzte Seite fühlte sich einsam, ungesehen und allein gelassen. Die Antreiberin hörte und spürte die Not der Kleinen. Weil sie wusste, wie verzweifelt und hilflos sich Marias inneres Kind früher gefühlt hatte, wollte sie versuchen, diesen Zustand zu beenden.



© Susi Schaaf, Bellheim

*Unser Ziel war es, alle Bewohner miteinander bekannt zu machen.*

den. Sie wollte, dass die Kleine und auch Maria sich wieder sicher sein konnten, gemocht zu sein. Dafür hatte sie die einzige Lösung vorbereitet, die sie kannte: Leistung erbringen. Sie trieb Maria im Beruf an, sich noch mehr anzustrengen. Dann, so dachte sie, würde sich Maria zumindest im Beruf zugehörig zu den Kolleg/innen fühlen und würde dort Anerkennung und Bestätigung erhalten. Doch auf diese Weise drehte sich

Maria schließlich in einem ungesunden Kreislauf von Anstrengung, Überforderung und dem Verlust aus angenehmen Aktivitäten und Kraftquellen.

## Die Erwachsene schlägt Lösungen

vor

Als wir all diese Zusammenhänge verstanden hatten und wussten, was jeder Mitbewohner mit welchen Methoden versuchte zu erreichen, konnten wir daran arbeiten, alle an einen runden Tisch zu setzen. Unser Ziel war es, alle Bewohner miteinander bekannt zu machen, die jeweiligen Bedürfnisse nachzuvollziehen und für deren Befriedigung neue Lösungen zu finden. Als Vorsitzende dieser

Gespräche hatten wir die gesunde Erwachsene ausgewählt, die für gegenseitige Wertschätzung und Verständnis sorgen sollte. Sie wurde zur „WG-Mama“, die mit Mitgefühl und gesundem Realismus neue Wege vorschlug, Ängste besänftigte, motivierte, tröstete und die Zuversicht in der inneren Gemeinschaft stärkte. Damit sie in diese herausfordernde Aufgabe langsam hineinwachsen konnte, hatte Maria zunächst begonnen,

# Wie sieht deine WG aus?

Jetzt bist du dran. Erkenne, wer gerade in dir aktiv ist und wechsele die Schuhe.

- 1. Entlarve deine Mitbewohner.** Beobachte deine Gedanken und Gefühle und identifiziere denjenigen Mitbewohner, der diese in dir auslöst.
- 2. Verlasse die Rolle dieses Mitbewohners.** Stelle dir nun vor, wie du den Mitbewohner, der sich gerade in dir breit gemacht hat, aus deinem Körper herausnimmst und neben dich stellst.
- 3. Verorte dich in deiner/m Erwachsene/n.** Spüre in deine/n Erwachsene/n hinein. Stelle dir hierzu folgende Fragen: Wie alt bist du? Seit wie vielen Jahren arbeitest du bereits? Wo und wie wohnst du? Hast du eine/n Partner/in und Kinder? Was hast du in deinem Leben bereits an Fähigkeiten entwickelt? Welches Wissen hast du angesammelt? Was unterscheidet dich heute von deinem jüngeren Ich vor zehn, fünfzehn oder zwanzig Jahren?
- 4. Sprich mit deinem Mitbewohner.** Finde heraus, was er braucht, um seine Sorgen zu bewältigen.  
Welche Bedürfnisse zeigen sich in seinem Verhalten?  
Was möchte er von dir und was kannst du ihm geben, was ihn kurzfristig befriedigt, ohne langfristig negative Folgen zu bewirken?

sie in sich zu stärken. Die Erwachsene durfte wieder beginnen, Maria fürsorgliche Tätigkeiten, kurze angenehme Erfahrungen und schöne Erlebnisse zu schenken. Maria lernte also, sich selbst wohlwollend zu begegnen und sich wieder Aktivitäten zu gönnen, die ihr guttaten. Dazu musste die Erwachsene nicht selten mit Meckertante und

Antreiberin Ruhepausen verhandeln und diese um ein wenig Geduld bitten. Doch dadurch, dass diese sich in den gemeinsamen WG-Gesprächen ernst genommen und gesehen fühlten, waren sie versöhnlicher, offener

und weniger fordernd geworden. Sie erlaubten Maria immer mehr, auch neue Wege zu gehen und Risiken einzugehen. Denn ihr Vertrauen darin, dass Marias innere Erwachsene auch mit Misserfolgen und unangenehmen Gefühlen umgehen können, wuchs beständig. Maria hatte schließlich gelernt, einen wohlwollenden inneren Dialog mit ihren verschiedenen inneren Anteilen zu führen. Dadurch konnte sie sich den Konflikten zwischen unterschiedlichen Bedürfnissen neugierig zuwenden. Ängsten begegnete sie mit Mitgefühl, Verständnis, aber auch einer gesunden Portion Realismus. Ihre innere Erwachsene hatte gelernt, sich nicht zu schnell von Meckertante oder Antreiberin ins Bockshorn jagen zu lassen, sondern in gesundem Maße Ängste zu überwinden und grundlegenden Bedürfnissen nachzugeben. So lernte sie nach einem Jahr der gemeinsamen Arbeit schließlich einen Mann kennen. In kleinen Schritten ließ sie schließlich wieder Nähe zu und gewann neue Lebensfreude. Nach und nach hatte sie sich ihr altes Leben zurückerobert und Zuversicht und Selbstvertrauen hinzugewonnen.



© katharina jekle fotografie

**Dipl.-Psych. Sonja Unger**, absolvierte nach ihrem Psychologiestudium eine Ausbildung in Verhaltenstherapie, Schematherapie und pferdegestützter Psychotherapie. Sie arbeitet seit 2014 als psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis und klärt auf ihrem Instagram-Account@psych.sonja.unger über psychologische Themen auf, wie z.B. Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Zufriedenheit. Auf ihrem Blog [www.psychologie-to-grow.de/blog](http://www.psychologie-to-grow.de/blog) schreibt sie seit 2020 darüber, wie man seine Ängste überwinden und die Botschaften der Gefühle verstehen kann.

## Zur Methode

Das Konzept der inneren WG integriert verschiedene psychologische und psychotherapeutische Modelle und nutzt Übungen aus der Schematherapie nach Jeffrey E. Young und der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosen-

# Die Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen nutzt unsere kreative Vorstellungskraft.



© Susi Schaaf, Bellheim

Kreislauf aus-  
zusteigen.  
So können  
wir erken-  
nen, wo  
wir dys-  
funk-  
tionale Ver-

strengen und fordernden Anteilen kann er ein wenig mehr Milde und Gelassenheit erarbeiten und lernen, sich wohlwollender zu unterstützen. Er kann lernen, Unsicherheiten zu tolerieren und Mut für neue Wege gewinnen. Durch neue Erfahrungen können wir alte Glaubenssätze neu formulieren und insgesamt freier werden in den eigenen Entscheidungen. Natürlich treffen wir bei der Methode auch auf das innere Kind, dessen Wunden wir mit liebevollen Imaginationsübungen versorgen können. Mithilfe dieser kreativen Innenschau können wir also lernen, uns als Erwachsene den Widrigkeiten und Abenteuern des Lebens zu stellen und auf diese Weise insgesamt resilienter werden.

berg. Die Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen nutzt unsere kreative Vorstellungskraft und macht so auf beinahe spielerische Weise nachvollziehbar, wie die Depression bei einem Menschen entstanden ist. Mit zahlreichen Übungen wird spürbar, was wir wirklich brauchen, um aus dem depressiven

haltensweisen nutzen und für welche inneren Konflikte wir noch keine Lösung gefunden haben. Will ein Mensch beispielsweise Anerkennung allein mit Leistung erreichen, kommt das Bedürfnis nach Genuss und Erholung möglicherweise zu kurz. In der Auseinandersetzung mit den

DG

Anzeige



**Buchtipps**

Dipl.-Psych. Sonja Unger:  
„Depression überwinden mit dem Konzept der inneren WG“, Trias Verlag, 2022, 19,99,- €, ISBN: 978-3432115474

**1/6  
Rosen Herz**