

## VOICE DIALOGUE

*Discovering Our Selves*

by

*Hal & Sidra Stone*

*From Gary Zukav's Website  
When Hal & Sidra Stone  
were his Soul Guests*

*We each knew all the answers to most of life's questions when we met over thirty years ago. They were often opposite answers, but we were in love and this didn't seem to be a problem. Instead, we were fascinated by our differences, and, as two seasoned, mature clinical psychologists, we were curious to explore them.*

*As a matter of fact, we were so in love that we wanted to know everything that we could about one another. So it was that we talked about our lives, our feelings, our dreams and our imaginings. We meditated and prayed together. It was a truly profound interaction, but there were no real surprises. We each still knew what we knew, we still did not know what we did not know, and we did not move very far beyond those boundaries.*

*And then one day we discovered our "selves." We had been talking about vulnerability and Hal suggested that I (Sidra) move over to another part of the room and become the vulnerable child instead of talking about it. I trusted Hal and so I left the couch I'd been sitting on, sat on the floor next to the coffee table, put my head down on it and suddenly everything changed.*

## VOICE DIALOGUE

Die Entdeckung unserer Selbste  
Die Geburtsstunde von Voice Dialogue  
Die Basis

von Hal & Sidra Stone

Wir wussten schon alles, wussten alle Antworten auf alle Lebensfragen. Da begegneten wir einander; das war vor 30 Jahren. Wir präsentierten uns gegenseitig oft sehr entgegengesetzte Ansichten, aber das machte nichts, waren wir doch verliebt, also war das kein Problem. Stattdessen waren wir von unseren Unterschiedlichkeiten völlig fasziniert. Beide gepfuffert und gereifte klinische Psychologen waren wir ganz neugierig, unsere Gegensätzlichkeiten zu erforschen.

Ja, wir waren derartig verliebt, dass wir alles über den andern wissen wollten. So erzählten wir aus unserem Leben, sprachen über unsere Gefühle, Träume und Vorstellungen. Wir meditierten und beteten zusammen, pflegten ein absolut tiefgreifendes Miteinander – nur, richtige Überraschungen gab es keine. Jeder von uns wusste, was er wusste, nur wussten wir noch nicht, was wir nicht wussten, und über diese Grenzen gingen wir auch nicht hinaus.

Dann eines Tages entdeckten wir unsere «Selbste». Wir sprachen über Verletzlichkeit und Hal schlug vor, dass ich (Sidra) wo anders hinrückte, mir einen Ort im Raum aussuchen sollte und zu dem verletzlichen Kind würde, anstatt nur davon zu reden. Ich verließ mich auf Hal, stand von der Couch auf und ließ mich auf den Boden bei unserem niedrigen Kaffeetisch nieder, legte meinen Kopf auf dem Tisch ab – und alles wurde anders. Ich wurde ganz ruhig und nahm die Welt um mich herum verändert wahr. Geräusche, Farben, Gefühle – alles war viel intensiver als gewohnt.

*I became absolutely quiet and experienced the world around me differently. Sounds, colors and feelings were more intense than before.*

*The sophisticated, rational, articulate woman with all the answers was gone and in her place was a very young child. I was extremely quiet and very sensitive to everything in my surroundings. I responded to energies rather than thoughts. I felt things I had not felt in decades, and knew things that were not known by my everyday mind. I knew, without question, the realities of my soul. After about an hour, Hal asked me to move to my original seat on the couch and I returned to my previous way of being in the world... but my little girl was still with me and I would never lose her completely again.*

*This experience was a surprise to both of us! I (Hal) knew that something extremely important had just happened, that we had moved into another dimension of consciousness. I had played with talking to parts, but they were never real to me. Now they were real people. This was indeed a little girl - it wasn't a concept or a complex; she was a real person with rules of behavior, feelings, perceptions, reactions, and a history of her own.*

*This was the beginning of Voice Dialogue, or the dialogue with the family of selves that lives within each of us. It was conceived out of a genuine curiosity about another human being and was born in love. Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manual gives the details on how Voice Dialogue works.*

*We were very excited about our*

Die superkluge, rationale, wortgewandte, erwachsene Frau mit all ihren Antworten aufs Leben war ... ja, wo war sie denn? An ihrer Stelle zeigte sich ein ganz kleines Kind. Ich war völlig ruhig und sehr sensibel, gespürig für meine Umgebung. Ich reagierte eher auf Energien als auf Überlegungen. Ich spürte Dinge, die ich Jahrzehnte nicht mehr gespürt hatte, und wusste über Dinge bescheid, die mein alltagstauglicher Verstand nicht verstand. Fraglos erkannte ich Zusammenhänge und Fakten über mein Innenleben. Nach ungefähr einer Stunde bat mich Hal, wieder meinen Ausgangspunkt auf der Couch aufzusuchen. So kam ich auch wieder zurück zu meinem gewohnten Sein in dieser Welt; aber mein kleines Mädchen war immer noch an meiner Seite – nie wieder würde ich es völlig verlieren oder vergessen.

Diese Erfahrung war für uns beide eine Überraschung. Ich (Hal) wusste sogleich, etwas extrem Bedeutendes war soeben geschehen, wir waren in eine andere Dimension unseres Bewusstseins geraten. Ich hatte hier mit gesprächsbereiten Persönlichkeitsanteilen gespielt, die für mich zuvor absolut nicht wirklich waren. Jetzt zeigten sich reale Persönlichkeiten. Da war doch tatsächlich ein kleines Mädchen, nicht ein Konzept oder ein Komplex, sondern eine wirkliche Person mit eigenen Verhaltensregeln, Gefühlen, Wahrnehmungen, Reaktionen und einer ureigenen Geschichte.

Das war nun die Geburtsstunde von Voice Dialogue, bzw. vom Dialog mit der inneren Familie von Selbsten, die jedem von uns innewohnt, aus echter Neugier für einen anderen Menschen gezeugt und empfangen und schließlich in Liebe geboren. «Du bist viele» (der Original-Buchtitel heißt «Embracing Our Selves» - also unsere Selbste umarmen, bejahen, wertschätzen), das Voice-Dialogue-Handbuch beschreibt detailliert, wie Voice Dialogue funktioniert.

Wir waren ganz aufgeregt über diese Entdeckung. Wir sahen, unsere Seelen waren nicht eins, sondern setzten sich aus mehreren Selbsten zusammen. Und so machten wir uns daran, eine nie endende Entdeckungsreise anzutreten. Wir fuhren fort und erkundeten eine Un-

*discovery. We saw that our psyches were not unitary but, instead, were made up of many selves and we set out on what has proven to be an unending journey. We went on to explore a vast multitude of selves. We spoke with pushers and critics and pleasers and perfectionists. And we spoke with beach bums, slackers, and manipulators. We spoke with feeling selves and unfeeling selves, with vulnerable, playful and magical children. We spoke with heroes and villains, matriarchs and patriarchs. We spoke with visionaries and cynics. The range of selves is amazing; it seems to be limitless.*

*We spoke to our "primary selves" which were very well developed. They ran our lives or, as we liked to put it, they drove our psychological cars. They were the ones that made up our personalities; the selves that "knew all the answers" when we first met. Then we went on to learn about our "disowned selves." For each primary self there were opposite disowned selves, that were buried or repressed so that the primaries could keep control of our lives.*

*The primary selves were familiar and we were comfortable with them. It was easy to get them to talk and to tell us how cleverly and successfully they ran our lives. The disowned selves were unfamiliar and threatening to our primary selves. Each primary self felt that the disowned self on the other side was a potential destroyer of our well-being. For instance: "What happens if you really let go and learned to 'be' instead of to 'do'? You might never want to work again!" would be the Pusher's concern.*

*When we talked with these disow-*

menge von Selbsten. Wir sprachen mit Antreibern und Kritikern, mit Gefallsüchtigen und Perfektionisten. Wir sprachen mit Playboys, mit Herumtreibern und Manipulatoren. Mit Gefühlselbsten und gefühlsneutralen Persönlichkeiten sprachen wir, mit verletzlichen, mit verspielten und magischen Kindern. Wir hörten, was innere Helden, Gauner, Matriarchen und Patriarchen zu sagen hatten. Visionäre und Zyniker lernten wir kennen. Die Galerie von Selbsten ist unvorstellbar riesig, schier grenzenlos.

Wir unterhielten uns mit unseren gut entwickelten «Hauptstimmen». Sie führten unser Leben, bzw. steuerten unsere «psychologischen Automobile». Sie waren es, die unsere Persönlichkeit ausmachten, die auf alles eine Antwort parat hatten, als wir ihnen begegneten. Weiter auf unserer Entdeckungsreise lernten wir unsere unbewussten, verdrängten Selbste kennen. Für jedes Hauptselbst gab es als Gegenüber, zurückgebunden und vergraben, verdrängte Selbste. Auf diese Weise konnten die Hauptselbste ungestört von diesen noch nicht bewusst gemachten Anteilen unsere Leben kontrollieren.

Mit den Hauptselbsten waren wir voll vertraut und lebten komfortabel mit ihnen. Es war leicht, sie zum Sprechen zu bringen und so erzählten sie uns, wie schlau und erfolgreich sie unsere Leben steuerten. Die unterdrückten Selbste waren uns ja nicht vertraut, sie waren für unsere Hauptselbste eine Bedrohung. Jedes Hauptselbst fürchtete, das unterdrückte Selbst auf der anderen Seite könnte unser Wohlbefinden bedrohen und kaputt machen. Ein Beispiel: «Was passiert, wenn Du plötzlich loslässt und dir leistest, einfach nur zu 'sein' statt zu 'tun'? Vielleicht kannst Du dann nie mehr einer geregelten Arbeit nachgehen!» – eine typische Sorge des Antreibers.

Als wir mit diesen unterdrückten Selbsten sprachen, hatten wir den Eindruck, wir befänden uns in einem Haus mit endlos vielen Türen, die nur darauf warteten, geöffnet zu werden, um uns einen Zugang zu neuen Räumen zu erschließen. Diese Selbste zeigten neue Weisen auf, die Welt zu sehen, neue Inhalte und kreative Lösungen für alte Probleme.

*ned selves we felt as though we were living in a house with endless doors waiting to be opened with new rooms to explore. These selves carried new ways of looking at the world, new information, and creative solutions to old problems.*

*Then there were the areas in which one of us had a primary self that was the disowned self of the other. For example, Sidra had a strong "What will people think?" self while Hal's was the opposite: "I do what is right for me." Hal had a deeply spiritual self while Sidra's was more pragmatic. Hal was the Introvert while Sidra was the Extrovert. Sidra had a Financial Conservative while Hal had a Financial Liberal. Hal was a fearless explorer of the world within and Sidra was a fearless explorer of the world outside. And so it went.*

*These opposite primary selves presented a challenge. They added a new dimension to our relationship: judgment. Each of these disowned selves was one of God's little heat-seeking missiles that impacted us where it hurt the most. In our relationship! When we examined this phenomenon, we discovered that our judgments were not bad, they were simply signs that we had something to learn. Each time one of us judged the other, we were facing a disowned self.*

*In the past we had tried hard to avoid judging others. We felt that we were too mature and spiritually evolved for this. Now we learned to use our judgments. Each time we felt a judgment, it gave us the picture of a disowned self that needed integration. So we looked at the judgment, clarified it, and found the disowned self. For instance, Sidra*

Unter anderem machten wir die Erfahrung, dass einer von uns ein Hauptselbst hatte, das das unterdrückte Selbst des anderen war. So hatte Sidra ein starkes «Was denken da die Leute?», während Hal das Gegenteil vertrat «Ich mach' doch, was ich selber für richtig halte». Hal hatte ein tiefgründiges spirituelles Selbst, während das von Sidra pragmatisch orientiert war. Hal war der Introvertierte, Sidra die Extrovertierte. Sidra vertrat in finanziellen Angelegenheiten eher eine konservative Haltung, Hal war finanziell der Liberale. Hal war ein furchtloser Entdecker innerer Welten, während Sidra eine furchtlose Entdeckerin der äußeren Welt war. Und so ging's weiter.

Diese entgegengesetzten Hauptselbste stellten eine massive Herausforderung dar. Wir gewannen dank ihnen eine neue Dimension in unserer Partnerschaft, nämlich ungeniert zu urteilen. Jedes dieser unterdrückten Selbstes war eine kleine, von Gott gezündete, hitzesuchende Rakete, die immer dort einschlug, wo es am meisten weh tat, eben in unserer Beziehung. Als wir uns näher mit diesem Phänomen beschäftigten, fanden wir heraus, dass unser Urteilen gar nicht so schlecht war, es war schlicht und einfach ein Hinweis, dass wir etwas zu lernen hatten. Das ging so: Jedes Mal wenn einer von uns beim andern etwas auszusetzen hatte, sahen wir uns mit einem von uns selbst unterdrücktem Selbst konfrontiert.

Bisher hatten wir immer energisch zu vermeiden versucht, über andere zu urteilen. Wir meinten wir seien dazu nur allzu gereift und spirituell entwickelt. Nun lernten wir, unsere Bereitschaft zu urteilen richtig einzusetzen. Jedes Mal wenn wir an jemandem etwas auszusetzen hatten, bekamen wir das Abbild eines jeweils eigenen unterdrückten Selbstes gezeigt, das Integration nötig hatte. Also sahen wir uns das Urteil genau an, klärten gründlich ab und fanden so in uns das unterdrückte Selbst. Sidra z.B. mochte vielleicht Hal dafür verurteilen, dass er mit dem Geld allzu freizügig umging. Das nahmen wir näher in Augenschein, waren uns einig, dass Sidras Hauptselbst ein finanziell Konservativer war und schälten also die Gegensätze heraus: Verschwender und finanziell Konservativer in Sidra.

*might have judged Hal to be too free with money. We would look at this, determine that her primary self was a financial conservative and then work with the opposites of big spender and financial conservative in her.*

*We went on to discover how these selves interact in relationships. Relationships, we discovered, are the interactions of not just two people, but two groups of selves. These interactions follow simple predictable patterns. To move beyond the automatic, unconscious relating of these selves, we entered a new area of exploration and understanding.*

*As a way of learning about ourselves and others, Voice Dialogue is completely accepting and non-judgmental. It simply looks at what is. Some have called it a Western meditation because, as each self is explored, an awareness of that self develops. This awareness is separate from the self and acts as a witness. It carries with it a memory and an ability to recognize this self as it operates in our lives.*

*But that is not all that happens. Yes, it is important to have a witness that is aware of a self, but a witness just witnesses. We live in the world, however, not in an ashram. Who lives life? We saw that after we had separated from one of our primary selves, there was a qualitative change in the way we lived our lives. In the deepest spiritual sense, we were separating from who we thought we were and allowing a new process to emerge. We named it an Aware Ego.*

*Voice Dialogue is about separating*

Weiter entdeckten wir, wie diese Selbste in Beziehungen interagieren. Beziehungen, so fanden wir heraus, sind die Interaktion nicht einfach nur von zwei Menschen, sondern von zwei Gruppen von Selbsten. Diese Interaktionen folgen einfachen, vorhersagbaren Mustern. Als wir uns näher mit diesen Automatismen und unbewussten Bezügen der Selbste befassten, gewannen wir völlig neue Einsichten.

In einer Voice-Dialogue-Sitzung werde ich voll akzeptiert, werde nicht kritisiert oder beurteilt, so ermöglicht sie uns, eine Menge über uns selber und über andere zu lernen. Voice Dialogue sieht sich einfach genau an, was da ist. Man hat es schon als westliche Meditation bezeichnet, da man eine Bewusstheit für jedes Selbst, das unter die Lupe genommen wird, entwickelt. Diese Bewusstheit ist abgehoben von einem zu untersuchenden Selbst und wird als Zeuge gesehen; sie hat ein eigenes Gedächtnis und hat die Fähigkeit, jedes Selbst wieder zu erkennen, während es in uns agiert.

Das ist aber längst nicht alles. Jawohl, es ist wichtig, einen Zeugen zu haben, der sich eines Selbstes bewusst ist; aber ein Zeuge macht nichts anderes als beobachten. Doch wir leben in dieser Welt und nicht in einem buddhistischen Kloster. Wer lebt also nun unser Leben? Wir haben erfahren, dass wir nach der innerlichen Ablösung von einem unserer Hauptselbste, eine qualitative Veränderung in der Art und Weise, wie wir unser Leben organisieren, geschieht. Spirituell gesehen, haben wir uns von der Person, die wir meinten zu sein, gelöst, und lassen somit einen neuen Prozess in Erscheinung treten, den wir das Bewusste Ich nennen.

In einem Voice-Dialogue-Prozess geht es einerseits um die Separierung von den verschiedenen Selbsten, die unsere menschliche Psyche ausmachen, und andererseits um die Bildung dieses Bewussten Ichs. Alles lassen wir zu, nichts schließen wir aus. Jedes Selbst heißen wir willkommen, das wir schon haben und fügen nur noch diejenigen hinzu, die wir bis anhin nicht beachtet haben. Man kann es vergleichen mit der Götterverehrung im alten Griechenland, wo allen Göttern und Göttinnen gehuldigt wurde.

*from the many selves that make up the human psyche and creating this Aware Ego. We do not discard anything. We embrace the selves that are already ours and we add to them those we have disowned. It is as though we were living in ancient Greece and worshipping at the shrines of all the gods and goddesses. We can have our favorites, but we take care not to neglect any of the others.*

*And as we embrace all that we are, we naturally become more fully human and more compassionate. We don't have to learn compassion, it just appears. After all, everything out there is within each of us.*

*We feel that the Aware Ego is an evolutionary step forward . This Aware Ego blends awareness with an experience of selves. It moves beyond duality by carrying the tension of opposites and, because it does so, it allows us real choices in life. It enables us to follow - safely - our unique paths.*

*As someone wrote to us recently: "There is something built into the method you have seeded which reminds me of a desert proverb: 'Listen to the path... it is wiser than he who travels it' ."*

Natürlich können wir unsere Favoriten haben, doch achten wir darauf, dass wir keinen der anderen übergehen.

Und nachdem wir alles in uns bejahen und willkommen heißen, werden wir viel humaner und gnädiger mit uns selbst und mit anderen. Wir müssen Verständnis und Mitgefühl nicht lernen, es entwickelt sich einfach. Und schließlich ist alles da draußen auch in uns drinnen.

Wir denken, dass das Bewusste Ich einen bedeutenden Evolutionsschritt darstellt. Dieses Bewusste Ich verquickt Bewusstheit mit der Erfahrung der Teilpersönlichkeiten in uns. Es geht über die Dualität hinaus und hält die Spannung der Gegensätze aus. Und weil es das tut, erlaubt es uns, echte Wahlmöglichkeiten im Leben zu nutzen. Es erlaubt uns, unserem einzigartigen Lebensweg in Sicherheit zu folgen.

Jemand schrieb uns kürzlich: «In Eurer Methode steckt etwas drin, das Ihr als Saatgut ausgesät habt, das mich an ein Sprichwort der Wüstenväter erinnert: 'Hört auf den Pfad, er ist weiser denn der ihn bereist' .»

Hal & Sidra Stone

( Übersetzt von Eberhard Winkler, Simach: eberhard.winkler@gmail.com )