

Tom Holmes mit Lauri Holmes

REISEN IN DIE INNENWELT



Tom Holmes mit Lauri Holmes

REISEN IN DIE INNENWELT

Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Mit Illustrationen von Sharon Eckstein

Aus dem Amerikanischen von Gabriela Martens

Kösel

Titel der amerikanischen Originalausgabe: »Parts Work: An Illustrated Guide to Your Inner Life«, erschienen bei Winged Heart Press, Kalamazoo, USA

Das Gedicht auf Seite 32/33 wurde mit freundlicher Genehmigung abgedruckt aus Walt Whitman *Grashalme*, Übersetzung von Hans Reisinger
Copyright © 1985 Diogenes Verlag AG Zürich



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Plano Plus liefert Papyrus, Ettlingen.

3., überarbeitete und ergänzte Auflage 2013
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2007 Thomas R. Holmes
Umschlag: Monika Neuser, München
Coverabbildung Silhouette: fotolia, Petr Vaclavek
Cover- und Innenillustrationen: Sharon Eckstein
Innenillustration Silhouette: Kösel-Verlag, München
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30981-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	9
EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT MIT PERSÖNLICHKEITSTEILEN	15
Ein Abbild der inneren Welt	16
Beispiel für einen Tanz der Teile	19
Innere Anteile als psychologische Software	21
Die richtigen Teile aktivieren	23
Eigene Teile kennenlernen	25
DAS SELBST IM INNEREN SYSTEM	27
Das Zentrum unseres Bewusstseins	28
Selbst und psychologische Software	30
Selbst und Dichtung	31
Extreme und ausbalancierte Teile	35
Achtsamkeit und Selbst	37
Das Selbst stärken	39
Gewahrsein des Atems als Zugang zum Selbst	41
WIE PERSÖNLICHKEITSTEILE ENTSTEHEN	43
Persönlichkeitsteile für das physische Überleben	44
Persönlichkeitsteile für soziale Anpassung	47
Innere Manager	50
Erstellung einer »Teile-Landkarte«	54

WIE PERSÖNLICHKEITSTEILE EINANDER BEEINFLUSSEN	57
Ein typischer Kreislauf: Umgang mit Süßigkeiten	58
Koalitionen zwischen Persönlichkeitsteilen	61
Wie äußere Umstände innere Koalitionen aktivieren	64
Innere Koalitionen entdecken	67
PERSÖNLICHKEITSTEILE INS GLEICHGEWICHT BRINGEN	69
Die vier Dimensionen innerer Teile	70
Persönlichkeitsteile näher erforschen	72
Innere Beschützer	75
Innere Kritiker und innere Richter	78
Innere Antreiber	82
Wenn gute Persönlichkeitsteile »zu gut« werden	83
Innere Sorgenmacher	84
Ihr System ins Gleichgewicht bringen	87
PERSÖNLICHKEITSTEILE UND BEZIEHUNGEN	89
Wiederholungsschleifen in Paarbeziehungen	91
Der Z-Prozess	93
Toms Version dieses Z-Prozesses	100
Wiederholungsschleifen und Z-Prozesse in Beziehungen erforschen	107
INNERE ABLENKER, VERBANNT UND FEUERBEKÄMPFER	109
Ablenkende Persönlichkeitsteile	110
Verbannte und Feuerbekämpfer	111
Ein Beispiel für Feuerbekämpfer:	
Der bulimische Teufelskreis	114
Heilung durch IFS	117
Entlastung erfahren	120
Innere Ablenker im Alltag selbst entdecken	122
Ablenkungen identifizieren	124

DIE VERBINDUNG ZUR INNEREN WEISHEIT AUFNEHMEN	125
»Das Fenster zu deiner Seele«	127
Das Wesen spiritueller Erfahrungen	131
Die Übertragung von Selbst-Energie	133
Einige Warnungen in Bezug auf spirituelle Führung	133
Die transformierende Macht innerer Weisheit	136
Schlussfolgerungen für die therapeutische Arbeit	142
Zur inneren Weisheit finden	145
NACHWORT	149
Ein aktueller Blick auf die Arbeit mit inneren Teilen und Spiritualität	150
DANKSAGUNG	153
PERSÖNLICHKEITSTEILE IN ABBILDUNGEN	155
WEITERE HINWEISE ZUR ARBEIT MIT INNEREN TEILEN UND IFS	175
WORKSHOPS UND SEMINARE MIT TOM HOLMES	177
KONTAKT	179
QUELLENHINWEISE	181
DIE AUTOREN	183

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE



Zu Beginn der 1980er-Jahre entwickelte Richard C. Schwartz, ein hoch angesehenes US-amerikanisches Autor und Familientherapeut, einen neuen einzeltherapeutischen Ansatz, der mit dem System der Inneren Familie arbeitet, auch bekannt als IFS-Modell (IFS = Inneres Familien-System). Sein Modell stellt einen systemischen Ansatz zur Arbeit mit sogenannten Subpersönlichkeiten oder Ich-Zuständen dar. 1998 begann Richard C. Schwartz in Zusammenarbeit mit dem Hakomi-Institut in Heidelberg, Psychotherapeuten in Deutschland in seiner Methode auszubilden. Zur gleichen Zeit habe ich begonnen, das IFS-Modell in meinen Seminaren in Deutschland zu verwenden, die z. B. in der Caduceus Klinik in Bad Bevensen unweit von Lüneburg stattfinden.

In diesem Buch möchte ich Ihnen meine eigene Version des IFS-Modells vorstellen, so wie ich es seit fast zwanzig Jahren in der klinischen Praxis anwende und an Studenten und in Workshops und Weiterbildungen in den USA und Europa weitergebe. Auf der Basis dieser jahrelangen Praxis- und Lehrerfahrung möchte ich mein Verständnis davon vermitteln, warum wir so denken, fühlen und handeln, wie wir es tun, und wie wir mehr Harmonie und Gleichgewicht in uns und in unseren Beziehungen mit anderen erleben können.

Die Illustrationen, die uns durch dieses Buch begleiten, habe ich früher in meinen Workshops und Weiterbildungsgruppen als Powerpoint-Präsentationen gezeigt. Immer wieder forderten mich Teilnehmer dann dazu auf, diese illustrierte Anleitung zum inneren System mit den Zeichnungen von



Unsere Persönlichkeit hat ganz unterschiedliche Aspekte, die man sinnbildlich auch als innere Teile darstellen kann

Sharon Eckstein zu veröffentlichen. Sharons Zeichnungen haben Menschen weltweit begeistert und tragen dazu bei, das Modell des inneren Systems leichter zugänglich zu machen.

So zeigt das Bild auf dieser Seite ein paar Beispiele von Persönlichkeitsaspekten, die viele Menschen aus ihrem eigenen Innenleben kennen: ein Teil, dem es ums Helfen geht und der gerne dazu beitragen will, dass andere Menschen glücklich sind; ein Teil, dem es wichtig ist, sich »richtig« zu verhalten und »gut« zu sein; ein Teil, der gerne organisiert und Dinge abhaken will; ein Teil, der streng darüber urteilt, ob alles korrekt abläuft; und ein Teil, der schnell wütend wird, wenn man ihn reizt.

Die Illustrationen in Kombination mit einem leicht verständlichen Text können, so hoffe ich, diesen einzigartigen und effektiven Weg, menschliches Verhalten zu verstehen, so anschaulich machen, dass es gleichermaßen

für Therapeuten und ihre Klienten nützlich ist wie für allgemein interessierte Leser. (Für diejenigen, die daran interessiert sind, das IFS-Modell detaillierter und in seiner ursprünglichen Form kennenzulernen, empfehle ich das Buch von Richard C. Schwartz: *IFS Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung* und für Fachleute sein Buch *Systemische Therapie mit der inneren Familie*.)

In diesem Buch geht es um die Arbeit mit Persönlichkeitsteilen. Meiner Erfahrung nach haben die meisten Menschen ganz bestimmte Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster, wenn sie in bestimmten Bewusstseinszuständen sind, während sie in anderen Bewusstseinszuständen ganz andere haben. Die sich ständig wiederholenden Gedanken- und Gefühlsmuster werden im IFS-Modell mit dem Begriff »Teile« bezeichnet. Wenn wir von »Teilen« als eigenständigen Einheiten sprechen, ist das also eine Art Kürzel für diese sich wiederholenden Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster in uns. Das wird im ersten Kapitel näher erläutert.

Auch wenn es manchmal scheint, als redeten wir über separate Persönlichkeiten, die in unserem Geist wohnen – als wären es Charaktere, die Gefühle haben, sich bekämpfen und unsere Denken dominieren –, so beziehen wir uns damit doch auf die ganz normale Zusammensetzung unseres Geistes. Es ist nicht das, was man Multiple Persönlichkeitsstörung nennt. Eine Multiple Persönlichkeitsstörung wird durch einen Abwehrmechanismus charakterisiert, der als »Abspaltung« bekannt ist, wobei die Teile unseres Systems sich voneinander abspalten, dissoziieren. Als Ergebnis dieser Abspaltung scheint die Person zu verschiedenen Zeiten eine gänzlich andere Persönlichkeit zu haben. Wichtiger noch: Diese Persönlichkeiten besitzen wenig oder kein Wissen voneinander und davon, was die Person tut, während sie sich in einem anderen Zustand befindet. Diese Verfassung ist üblicherweise die Folge schwerer Traumatisierung in der Kindheit und wird mittlerweile als dissoziative Identitätsstörung klassifiziert. Das IFS-Modell, die Systemische Therapie mit der Inneren Familie, kann eine effektive Methode sein, um diese Störung zu behandeln, doch ist eine solche Anwendung von IFS recht verschieden davon, durch die Arbeit mit inne-



Tom Holmes, Lauri Holmes

Reisen in die Innenwelt

Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Paperback, Broschur, 192 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-30981-8

Kösel

Erscheinungstermin: Januar 2013

Das innere Kind, der innere Kritiker, der innere Antreiber: Selten ist uns bewusst, wie stark unterschiedliche Persönlichkeitsanteile unser Leben beeinflussen. Dr. Tom Holmes zeigt, wie wir sie besser verstehen und problematische Verhaltensmuster auflösen können. Die erweiterte Neuauflage enthält über 100 Zeichnungen und illustrierte Vorlagen für die Erforschung der eigenen Innenwelt.