

Jay Earley
Meine innere Welt verstehen

JAY EARLEY

Meine innere Welt verstehen

Selbsttherapie
mit Persönlichkeits-
anteilen

*Mit einem Vorwort von
Richard C. Schwartz,
Begründer der IFS-Therapie*

*Aus dem Englischen von
Bernhard Kleinschmidt*

Kösel

Titel der Originalausgabe:
*Self-Therapy. A Step-by-Step Guide to Creating Wholeness and
Healing Your Inner Child Using IFS, A New Cutting-Edge Psychotherapy,*
erschienen bei Pattern System Books, Larkspur, CA



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright der deutschen Ausgabe © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2009 Jay Earley
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: Shutterstock/littleny
Illustrationen: Karen Donnelly
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31004-3

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

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1. Heilung und Wachstum durch IFS	11
2. Das innere System	33
<i>Überblick über das IFS-Modell</i>	
3. Eine innere Reise	56
<i>Beispiel einer IFS-Sitzung</i>	
 ERSTER TEIL: DAS SELBST UND DIE BESCHÜTZER	 71
4. Die eigene Innenwelt kennenlernen	74
<i>Wie wir Zugang zu unseren Teilen finden</i>	
5. Die eigene Mitte finden	99
<i>Wie man sich von einem Beschützer löst</i>	
6. Offen und neugierig sein	121
<i>Wie man sich von einem besorgten Teil löst</i>	
7. Sich selbst kennenlernen	144
<i>Wie man die Rolle eines Beschützers erforscht</i>	
8. Freundschaft mit sich selbst schließen	169
<i>Wie man eine vertrauensvolle Beziehung zu einem Beschützer aufbaut</i>	
9. Den Prozess auf Kurs halten	199
<i>Wie man aktivierte Teile entdeckt</i>	
 ZWEITER TEIL: DIE VERBANNTEN UND IHRE ENTLASTUNG	 223
10. Hereingebeten werden	227
<i>Wie man Erlaubnis erhält, sich mit Verbannten zu beschäftigen</i>	
11. Den eigenen Schmerz aufdecken	249
<i>Wie man einen Verbannten kennenlernt</i>	

12. Den Ursprung finden	274
<i>Wie man Zugang zu Kindheitserinnerungen erhält</i>	
13. Für ein inneres Kind sorgen	295
<i>Wie man Verbannte umsorgt und zurückholt</i>	
14. Ein verwundetes Kind heilen	318
<i>Wie man Verbannte entlastet</i>	
15. Von der schützenden zur gesunden Rolle	335
<i>Wie man Beschützer entlastet</i>	
16. Tipps für den Therapieprozess	350
<i>Wie man alleine, mit Partner/Partnerin und mit therapeutischer Unterstützung arbeitet</i>	
17. Abschließende Bemerkungen	373
ANHANG	389
Danksagung	389
Arbeitsblatt für den IFS-Prozess	390
Weiterführende Hinweise	396
Glossar	397

Vorwort

Um den Wert eines psychotherapeutischen Modells zu beurteilen, kann man unter anderem fragen, wer sich davon angezogen fühlt. Dass Jay Earley dieses Buch geschrieben hat, ist ein großes Lob für das IFS-Modell, der Systemischen Therapie mit der Inneren Familie, denn Jay war schon lange, bevor er darauf stieß, ein versierter Autor und tief verankert im systemischen Denken. Inzwischen arbeitet er mit Leidenschaft daran, IFS so zu vermitteln, dass Laien das Modell selbständig anwenden können, ohne therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dieses Ziel verfolgt er seit mehreren Jahren mit großem Erfolg über seine Teleseminare. Auf der Basis dieser Erfahrungen hat er die Struktur des vorliegenden Buchs erarbeitet.

Eine andere Möglichkeit zur Beurteilung eines therapeutischen Modells ist die Frage, ob es die Abhängigkeit von einem Therapeuten fördert oder die Betroffenen dazu befähigt, auf sich selbst zu vertrauen. Dieses Buch kann Ihnen helfen, sich selbst Mitgefühl und Heilung entgegenzubringen, ohne dafür eine Therapie zu machen. Durch Jays benutzerfreundliche Beschreibung von IFS werden Sie allmählich anders mit sich selbst sprechen, das heißt die Art und Weise Ihres inneren Dialogs verändern. Wenn Sie selbst Ihren beschämendsten Emotionen und Impulsen mit Neugier statt mit Verurteilung und mit Zuneigung statt mit Ekel entgegentreten, dann werden Sie feststellen, dass diese Teile von Ihnen nicht das sind, was sie zu sein scheinen. Es sind wertvolle innere Ressourcen, die durch schwierige Lebenserfahrungen beeinträchtigt worden sind. Außerdem werden Sie erfahren, dass Sie einen Kern besitzen, eine Essenz, die von den traumatischen Erfahrungen des Lebens nicht betroffen ist. Dieses Selbst, wie es in IFS bezeichnet wird, ist in uns allen; es ist der Ursprung wunderbarer Eigenschaften, mit deren Hilfe wir unser inneres und äußeres Leben führen können. Deshalb befreit dieses Buch unsere Vorstellung vom Selbst von der pathologischen, pessimistischen Haltung uns selber gegenüber, die man uns beigebracht hat. Es propagiert eine neue, optimistische und ermutigende Perspektive

unseres Bewusstseins und zeigt uns, wie leicht dieses sich verändern und heilen kann.

Dieses Buch leistet noch mehr. Eine dritte Möglichkeit zur Beurteilung einer Psychotherapie ist die Frage, ob sie uns lediglich beibringt, mit unseren extremen Emotionen und Überzeugungen umzugehen, oder ob sie diese Emotionen und Überzeugungen tatsächlich von Grund auf verändert. Durch klar formulierte Erfahrungsübungen und Beispiele von konkreten IFS-Sitzungen werden Sie in die Lage versetzt, so in Ihre innere Welt einzutreten, dass Ihre extremen Anteile zu heilen beginnen. Statt nur damit zurechtzukommen, nehmen Sie diese Teile an und verwandeln sie in wertvolle Ressourcen. Zudem werden Sie ermuntert, Partnerschaften mit Freunden zu bilden, durch die Sie sich gegenseitig auf der Reise ins Innere begleiten, was Ihre Freundschaft vertiefen kann.

Womöglich klingt das alles zu schön, um wahr zu sein, und in manchen Fällen ist es das wahrscheinlich auch. Manche Leser dieses Buchs werden nicht in der Lage sein, solche Veränderungen alleine zu bewerkstelligen. Sie müssen eine therapeutische Begleitung finden, die ihnen Unterstützung bietet. In den fast dreißig Jahren, die ich mit diesem Modell arbeite, habe ich jedoch die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen auch ohne Therapeut oder Therapeutin gut an sich arbeiten können. Selbst wenn es Ihnen nicht gelingen sollte, sich von allen Ihren Lasten zu befreien, so können Sie doch die Atmosphäre Ihrer inneren Welt verwandeln, sodass an die Stelle von Selbstverachtung die Fähigkeit tritt, sich selbst zu lieben und zu führen. Und wer gerade eine Therapie macht, findet auf diesen Seiten nützliche Anleitungen, um zwischen den einzelnen Sitzungen an sich zu arbeiten.

In vielen Fällen ist eine Therapie aus zeitlichen und finanziellen Gründen zu aufwendig. Ich freue mich, dass IFS durch dieses Buch auch für Menschen verfügbar wird, die sonst keinen Zugang dazu hätten.

Richard C. Schwartz, PhD, Begründer von IFS (Therapie mit dem System der Inneren Familie)

Einleitung

Als Psychologe bin ich nun schon fünfunddreißig Jahre therapeutisch tätig. In dieser Zeit habe ich mich mit vielen Methoden beschäftigt, aber als ich IFS entdeckte, die Systemische Therapie mit der Inneren Familie, ein neues, von meinem Kollegen Richard Schwartz entwickeltes Modell, hat das die Wirksamkeit meiner therapeutischen Arbeit grundlegend verbessert. IFS erwies sich als so gut, dass ich inzwischen fast ausschließlich damit arbeite. Meine Klienten sind dadurch in der Lage, rasch und präzise mit ihren Problemen umzugehen und tiefe, bleibende Veränderungen zu erleben. Natürlich stütze ich mich noch immer auf die in vielen Berufsjahren gewonnene Erfahrung, aber IFS hat meine therapeutische Herangehensweise völlig umgekrempelt. Bei der kontinuierlichen Arbeit mit diesem Modell wird mir immer bewusster, wie tiefgründig es ist. So hat mich in letzter Zeit beeindruckt, wie es meinen Klienten hilft, ihren psychischen Problemen zugleich mit Reife und mit emotionaler Offenheit entgegenzutreten. Bei Menschen, die ihre Therapie noch nicht abgeschlossen haben, ist das eine relativ seltene Kombination.

Gute Therapeuten arbeiten immer an sich selbst und entwickeln sich beständig. IFS hat meine Selbsterforschung verfeinert und vertieft. Mehr als vierzig Jahre lang habe ich mich aktiv mit verschiedenen Therapien, Methoden zum persönlichen Wachstum und spirituellen Wegen beschäftigt, und IFS hat dieses Bestreben auf eine andere Ebene gehoben. Es hat mir ermöglicht, die Themen, die mich interessieren, exakt zu definieren und die Struktur meiner Psyche mit größerer Klarheit zu betrachten. Früher bin ich tiefen Schmerzen in mir manchmal ausgewichen, ohne es wahrzunehmen. IFS hat mir geholfen zu erkennen, wieso ich mich so verhalten habe, und mir gezeigt, wie ich mich diesen schmerzhaften Orten gefahrlos nähern kann, um ihnen nicht ausweichen zu müssen. Inzwischen weiß ich genau, was es braucht, um meinen Schmerz zu heilen und meine festgefahrenen Muster zu lösen. Das Wichtigste, was IFS mir gebracht hat, ist eine völlig neue Art und Weise, liebevoll und res-

pektvoll mit mir selbst umzugehen. Mit anderen Methoden hatte ich zwar bereits Schritte in diese Richtung getan, doch IFS hat mir gezeigt, wie ich jeden Aspekt meiner selbst auf besondere Weise lieben kann.

Neben meiner therapeutischen Praxis mit einzelnen Klienten leite ich Kurse, in denen die Teilnehmer lernen, wie sie IFS anwenden können, um an sich selbst zu arbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Die meisten der vielen hundert Menschen, denen ich das IFS-Modell vermittelt habe, haben es erfolgreich angewandt, um sich emotional zu heilen und zu entwickeln. Viele Teilnehmer setzen diese persönliche Entwicklungsreise nach dem Kurs fort, indem sie alleine oder mit Partnern, die sie im Kurs kennengelernt haben, weiterarbeiten.

Diese Kurse bilden die Grundlage des vorliegenden Buchs. Es vermittelt Ihnen in allen Einzelheiten, wie Sie mit dem IFS-Modell an Problemen in Ihrem Leben arbeiten und sie lösen können. Dabei entdecken und begreifen Sie, was in Ihrer Psyche vor sich geht – Ihre unbewussten Motivationen, Blockaden und inneren Konflikte. Sie lernen sich auf einer tieferen Ebene kennen – die verborgenen Orte Ihres Schmerzes, aber auch die Kraft und Liebe, die in Ihnen sind, aber verleugnet wurden. Sie lernen, wie Sie die Verletzungen, Ängste und negativen Ansichten heilen können, die die meisten von uns mit sich herumschleppen wie altes Gepäck. Der IFS-Prozess wird problematische Anteile von Ihnen in Ressourcen verwandeln, in innere Weisheit, Spontaneität, Selbstwertgefühl und Offenheit. Er wird Ihnen helfen, Ihre Fähigkeit zum Umgang mit anderen Menschen zu verbessern, beruflichen Erfolg zu haben und in Ihrem Leben glücklich und zufrieden zu sein.

Seit dieses Buch in den Vereinigten Staaten in der zweiten Auflage erschienen ist, macht es mir große Freude, meine E-Mails durchzusehen. Ständig bekomme ich Nachrichten von Menschen, die das Buch gelesen haben und mir schreiben, es habe ihr Leben verändert. Im Lauf der Jahre hätten sie es mit vielen verschiedenen Therapien versucht, und IFS habe bei ihnen am besten gewirkt. Mein Buch sei so klar und ausführlich, dass es ihnen tatsächlich geholfen habe, einen wichtigen Durchbruch zu erzielen. Wenn ich das lese, weiß ich, dass sich die zweieinhalb Jahre, die ich daran gearbeitet habe, wirklich gelohnt haben.

1. Heilung und Wachstum durch IFS

Als Menschen haben wir manchmal schmerzhaft Gefühle oder destruktive Impulse, die in unserem Leben Schwierigkeiten verursachen. Oft ist das der Grund, weshalb wir uns entscheiden, psychotherapeutische Hilfe zu suchen. Werfen wir den Blick auf einige Beispiele:

Mark herrscht seine Frau Linda häufig aus geringfügigem Anlass an. Anschließend kommt es zu einem Streit, der eskaliert, bis Mark Linda anbrüllt. Diese bekommt Angst und bricht in Tränen aus. Dann fühlt Mark sich grässlich: »Wie konnte ich mich bloß so verhalten? Ich will Linda doch nicht wehtun! Ich bin dann einfach nicht ich selbst.« Mark macht sich wegen dieses Verhaltens heftige Vorwürfe, aber das ändert nichts daran, dass es beim nächsten Mal wieder genauso läuft.

Manchmal stellt Isabella fest, dass sie einen schwierigen Tag hat. In der Arbeit läuft es nicht gut, oder ihr geliebter Hund wird krank. Dann setzt sie sich hin und isst massenhaft Kuchen oder eine ganze Schachtel Kekse. Während sie das tut, denkt sie überhaupt nicht darüber nach, aber gleich nachher fühlt sie sich scheußlich: »Da versuche ich abzunehmen, und so wird es nur noch schlimmer. Ich schäme mich so. Was war nur mit mir los, dass ich mich derart vollstopfe?«

Wie Mark und Isabella werden viele Menschen von Emotionen und Impulsen geplagt, auf die sie sich keinen Reim machen können. Sie versuchen, mit diesen irrationalen Gefühlen umzugehen, indem sie ihre Impulse bekämpfen oder ihre eigenen Emotionen verurteilen. Eventuell funktioniert das zwar eine Weile, aber langfristig gesehen ist es nutzlos. Wie ich noch erläutern werde, geht der Schuss sogar nach hinten los.

Dieses Buch stellt eine neue Form des Verständnisses dafür vor, wie unsere Psyche funktioniert. Es basiert auf einer ausgesprochen wirkungsvollen Form der Psychotherapie, der Systemischen Therapie mit der Inneren Familie. Begreift man die Struktur der menschlichen Psyche aus der IFS-Perspektive, so eröffnet sich eine ganz neue Möglichkeit, mit

schwierigen Gefühlen umzugehen. Bei einem breiten Spektrum von Menschen hat diese sich als sehr erfolgreich erwiesen.

Solche problematischen Emotionen und Bedürfnisse stammen aus Anteilen in uns, die manchmal als »Unterpersönlichkeiten« bezeichnet werden. Diese »Teile«, wie man in IFS sagt, sind wie kleine Menschen, die in unserem Innern leben, wobei jeder seine eigenen Gefühle, Motivationen und Weltanschauungen hat.

Mark zum Beispiel besitzt einen zornigen Teil, der im Kontakt mit Linda aus einem ganz bestimmten Grund aktiviert wird. Wenn die beiden sich streiten, zieht Linda Mark manchmal so auf, dass er sich schämt. Das triggert einen kindlichen Teil von Mark, der als Kind erniedrigt wurde, und dieser Teil durchlebt die Beschämung aus der Kindheit von Neuem. Der zornige Teil kommt, um ihm zu helfen. Er wird wütend auf Linda, um Mark davor zu schützen, diese Beschämung zu empfinden. Würde Mark sich etwas Zeit dafür nehmen, seinen zornigen Teil und das beschämte Kind, das dieser beschützt, kennenzulernen, dann könnte er die ganze Dynamik verändern und würde sich in solchen Situationen nicht so aufregen.

Wenn Isabella von ihrem Chef kritisiert wird, bekommt sie große Angst, ihre Stelle zu verlieren, obwohl dazu eigentlich überhaupt kein Grund besteht. Diese Angst ist wesentlich intensiver, als es angemessen wäre, weil das Verhalten ihres Chefs Isabella an mehrere erschreckende Ereignisse aus ihrer Kindheit erinnert. Das aktuelle Ereignis aktiviert einen ängstlichen Teil in Isabella, der noch immer an einer viele Jahre zurückliegenden Kindheitsfurcht festhält. Isabellas esssüchtiger Teil macht sich Sorgen, Isabella könnte von dieser Angst überwältigt werden. Deshalb bringt er sie dazu, sich zum Trost vollzustopfen, und hält sie so davon ab, die alte Emotion zu spüren.

Marks zorniger Teil und Isabellas esssüchtiger Teil versuchen, die beiden vor dem Schmerz ihrer kindlichen Teile zu beschützen. Es handelt sich nicht einfach nur um irrationale Gefühle oder außer Kontrolle geratene Impulse, sondern gewissermaßen um kleine Personen im Innern, die ihr Bestes tun, mit Unbehagen und Schmerz umzugehen.

Wenn wir das begreifen, sehen wir, dass es nichts nützt, diese Teile zu bekämpfen, sie zu unterdrücken oder sie zu verurteilen. Schließlich ver-

suchen sie nur, uns zu helfen und uns auf ihre eigene – wenn auch verquere – Weise zu beschützen. Lassen wir uns auf einen Kampf mit unseren Teilen ein, so werden sie sich wehren, und wenn wir versuchen, sie zu leugnen, dann fühlen sie sich noch einsamer und wertloser, als sie es ohnehin schon tun.

Behandeln wir sie hingegen wie kleine Wesen in unserem Innern, die unser Bestes im Sinn haben, dann öffnen wir uns für eine ganz neue Art und Weise, mit unseren Gefühlen umzugehen. Wir können sie kennenlernen, begreifen, was hinter ihnen steht, und sogar Freundschaft mit ihnen schließen. Wenn das geschieht, werden diese Teile sich verändern, sodass sie sich nicht mehr überfressen oder vor Zorn ausrasten müssen. Sie können sich entspannen und vernünftig handeln.

Wir können die verwundeten, kindlichen Teile, die hinter Zorn oder Esssucht verborgen sind, zudem unterstützen und heilen. Wenn sie sich von uns akzeptiert und geliebt fühlen, so können sie sich auch selbst heil und gut fühlen, und das verändert unser Selbstwertgefühl ganz entscheidend.

Wenn meine Frau Bonnie früher mehr als einen Tag lang weg war, fühlte ich mich sehr traurig und einsam. Verreiste sie übers Wochenende oder – Gott behüte! – gar eine Woche lang, war ich tieftraurig und deprimiert. Nachdem ich mich mit IFS beschäftigt hatte, wurde mir klar, dass diese Gefühle einem verletzten kindlichen Teil von mir entstammten, der nach meiner Frühgeburt wochenlang in einem Brutkasten alleingelassen worden war und anschließend nicht genug Fürsorge durch meine Mutter erfuhr.

Während ich mittels IFS mit diesem Teil arbeitete, erkannte ich, dass ich mich um ihn kümmern und ihn trösten konnte, wenn Bonnie weg war. Ich half ihm sogar, in Kontakt mit dem zu kommen, was er in solchen Phasen wirklich brauchte. Er brauchte von mir Liebe und Ermunterung, mit seinem (meinem) Körper und dessen Lebendigkeit in Verbindung zu treten. Nach einer Weile fühlte sich dieser kindliche Teil gehalten, getröstet und mit mir verbunden, und er fühlte sich auch in Kontakt mit seinen Sinnen und seinem Körper. Das Problem meiner Einsamkeit hat sich dadurch vollständig aufgelöst. Inzwischen habe ich keine lähmenden Gefühle mehr, wenn Bonnie weg ist.

Die menschliche Psyche ist kein einheitliches Ding, das gelegentlich irrationale Gefühle hat. Sie ist ein komplexes System aus in einer Wechselbeziehung stehenden *Teilen*, die ihre jeweils eigenen Vorstellungen haben. Sie ist wie eine innere Familie – mit verletzten Kindern, impulsiven Jugendlichen, erstarrten Erwachsenen, übertrieben kritischen Eltern, fürsorglichen Freunden, hilfreichen Verwandten und anderen Mitgliedern. Deshalb wird dieser neue therapeutische Ansatz als Systemische Therapie mit der Inneren Familie bezeichnet.

Wenn Sie all diese verwundeten und beschützenden Teile in sich als »echte Lebewesen« behandeln, die Mitgefühl, Verständnis und Liebe verdienen, dann können Sie Ihre Psyche transformieren und das von Freude erfüllte Leben führen, das Sie sich immer gewünscht haben.

Keine Angst, ich will nicht suggerieren, bei Ihnen handle es sich um eine multiple Persönlichkeit, wie es manchmal in Fallgeschichten beschrieben wird oder im Fernsehen oder im Kino zu sehen ist. Wie Sie in diesem Buch erkennen werden, sind wir alle multipel, aber nicht auf die extreme Weise, an die Sie womöglich gerade denken. Die menschliche Psyche ist einfach von Natur aus eine Familie aus Unterpersönlichkeiten.

IFS ist nicht das erste Therapiesystem, das dies erkannt hat. Schon vor hundert Jahren hatte C. G. Jung dieselbe Erkenntnis, auf der auch andere therapeutische Ansätze aufbauen. In letzter Zeit ist sogar eine ganze Reihe von Therapien aufgetaucht, die mit Unterpersönlichkeiten arbeiten. IFS ist die neueste und ausgefeilteste dieser Methoden. Und Personen, die sie verwenden, haben damit erstaunliche Ergebnisse erzielt.

Ein detailliertes Beispiel

Schauen wir uns einmal ein Beispiel für solche Teile genauer an. Sandra wollte an einem Videoprojekt arbeiten, schaffte es jedoch einfach nicht, damit anzufangen. Zuerst musste sie ihr Arbeitszimmer aufräumen, was scheinbar ewig dauerte. Dann merkte sie plötzlich, dass sie auf ihrem Laufband stand. *Okay*, dachte sie, *jetzt kann ich aber loslegen*. Doch statt sich auf den Weg in ihr Arbeitszimmer zu machen, ging sie in die Küche. Eine halbe Stunde später war sie damit beschäftigt, eine opulente Mahl-

zeit zuzubereiten. Nachdem einige Tage so vergangen waren, gestand sie sich ein, dass sie ihrem Projekt aus dem Weg ging. Dieses Aufschiebeverhalten führte dazu, dass in ihr unbestimmte negative Gefühle sich selbst gegenüber auftauchten; zweifellos war sie lethargisch und blockiert. Dieses Muster aus Aufschieben und Depression kannte Sandra schon seit vielen Jahren, und jetzt war es wieder einmal da.

Die Lektüre von Ratgeberliteratur erwies sich als bedingt nützlich; Sandra fand dabei Tipps, wie sie sich mobilisieren, Unterstützung suchen, Entscheidungen treffen und positiv denken konnte. Solche Ansätze ignorieren jedoch den Kern des Problems. Ein Teil von Sandra *will nicht* an ihrem Videoprojekt arbeiten. Sie nennt ihn den betriebsamen Teil. Er beschäftigt sie mit anderen Aktivitäten, um die Arbeit an dem Projekt zu vermeiden, obwohl es ihre höchste Priorität ist. Der betriebsame Teil ist auf einer unbewussten Ebene aktiv, hat jedoch trotzdem die Macht, sie von ihrem Ziel abzuhalten.

Genauer gesagt, besitzt der betriebsame Teil gerade deshalb solche Macht, *weil* er unbewusst ist. Da Sandra nichts über ihn weiß, hat sie keine Möglichkeit, mit ihm zu interagieren. Ein verborgener Teil hat besonderen Einfluss, weil man nicht mit ihm umgehen kann. Er ist wie jemand, der uns hinter unserem Rücken verleumdet. Gerüchte machen die Runde, aber wir haben keine Ahnung, woher sie stammen, weshalb wir der Quelle nicht gegenüberzutreten können.



Würde Sandra eine konventionelle Therapie beginnen, so würde sie den betriebsamen Teil wahrscheinlich aufdecken und dann vielleicht versuchen, ihn zu verändern oder zu überwinden. Auf jeden Fall würde sie ihn als Feind betrachten. Ein solcher Ansatz funktioniert aber nicht besonders gut, weil er die sehr realen Ängste und Motivationen des Teils ignoriert. Womöglich würde Sandra erforschen, woher aus ihrer Kindheit der betriebsame Teil stammt, aber so etwas läuft normalerweise auf ein analytisches Verständnis der eigenen Geschichte hinaus, und



echte Veränderungen kommen nur selten durch intellektuelle Einsichten alleine zustande.

Wenn wir fragen, weshalb der betriebsame Teil sich so verhält, wie er es tut, dann sehen wir, dass mehrere Teile Sandras an ihrer Aufsieberitis beteiligt sind. In bestimmten Phasen ihrer Kindheit wurde sie von anderen Kindern gehänselt, wenn sie etwas tat, wodurch sie öffentlich sichtbar wurde. Wenn sie nun versucht, etwas zuwege zu bringen, wodurch sie wieder sichtbar wird, wird wie ein Echo aus ihrer Vergangenheit ein bestimmter Teil ausgelöst: ein beschämtes Kind. In Wahrheit ist der betriebsame Teil gar nicht Sandras Feind. Er versucht nur, das Kind zu beschützen, das sich so schämt, denn er fürchtet, Sandra könnte wieder gehänselt werden, wenn sie ihr Video-projekt in Angriff nimmt.

Daneben ist noch eine weitere Kraft am Werk. Ein dritter Teil von Sandra drängt sie dazu, hart zu arbeiten, und kritisiert sie, wenn sie das nicht tut. Er liegt ihr ständig in den Ohren, sie solle sich »an die Arbeit machen und produktiv sein«. Diese ganze Selbstkritik zermürbt Sandra und führt dazu, dass der kindliche Teil sich verachtet und wertlos fühlt.

Deshalb beginnt der betriebsame Teil, gegen diesen Antreiber/kritischen Teil zu rebellieren. Er will nicht, dass Sandra von harschen Urteilen beherrscht wird, weshalb er sie mit anderen Aktivitäten ablenkt. Diese kann sie jedoch nicht genießen, weil der aufdringliche Teil sie im Hintergrund ständig anbrüllt und ihr zusetzt, weil sie nicht an ihrem Projekt arbeitet.

Diese Teile sind alle extrem in ihrem Verhalten und befinden sich in einem schweren Konflikt miteinander. Sandra fühlt sich wie ein Schiff im Sturm, das hierhin und dahin getrieben wird. Sie hat kein Zentrum, von dem aus sie sich selbst verstehen und weiterschreiten kann. Deshalb braucht sie eine Methode, um diese Teile zu einem kooperativen Ganzen zu integrieren, damit sie sich wohlfühlen und etwas zustande bringen kann.

Selbst wenn alle drei Teile bei einer herkömmlichen Therapie aufgedeckt würden, müsste jede Veränderung dadurch bewirkt werden, dass Sandra eine Beziehung zu ihrem Therapeuten aufbaut, was unter Umständen teuer und zeitraubend sein könnte. Viele Menschen wollen sich besser fühlen, ohne zu diesem Zweck jahrelang auf der Couch eines Therapeuten zu liegen. In diesem Buch stelle ich Ihnen daher das von dem Psychologen Richard Schwartz entwickelte IFS-Modell vor. Es ist eine Methode, die Ihnen hilft, Ihre Mitte zu finden. Es identifiziert jene Teile von Ihnen, die Schwierigkeiten verursachen, heilt und vereint sie. IFS ist nicht nur eine wirksame Therapieform, sondern auch besonders gut dazu geeignet, sich selbst zu therapieren und andere, die sich in derselben Lage befinden, zu beraten. Kurz, dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie IFS zur Selbstheilung einsetzen können.

Sandras Psyche



Mithilfe von IFS würde Sandra lernen, wie sie einen Zugang zu ihrem wahren Selbst schaffen kann. Dieses Selbst ist ein Hafen im Sturm, ein Ort von Kraft und Mitgefühl und ein Ursprung der inneren Heilung. Ihr Selbst würde sich mit jedem ihrer drei Teile auf liebevolle Weise verbinden, sodass diese Teile ihr vertrauen könnten. Im weiteren Verlauf der

IFS-Arbeit könnte Sandra ihnen helfen, ihre Ängste und negativen Einstellungen loszulassen, damit ihre natürlichen Stärken zum Vorschein kommen. Die drei Teile würden lernen, miteinander zu kooperieren und dazu beizutragen, dass Sandras Leben sich in seiner ganzen Fülle entfaltet. Dann könnte Sandra sich leidenschaftlich und ohne Vorbehalte ihrem Videoprojekt widmen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Therapieformen pathologisiert IFS Menschen nicht. Wenn wir Probleme im Leben haben, so haben wir aus IFS-Perspektive keine Krankheit und keine Defizite. Stattdessen wird anerkannt, dass wir in uns die nötigen Ressourcen haben, um unsere Probleme zu lösen, auch wenn diese Ressourcen womöglich durch unbewusste Reaktionen auf vergangene Ereignisse blockiert sind. IFS läuft darauf hinaus, dass wir selbst Führung übernehmen. Wir werden ermächtigt, unser Wachstum selber in die Hand zu nehmen, weil unser wahres Selbst, nicht Therapeut oder Therapeutin, das Mittel zu Heilung und Ganzheit ist. Das macht IFS zu einem natürlichen Werkzeug der Selbsttherapie.

IFS tritt der Psyche mit Respekt und Akzeptanz entgegen. Wir lernen, uns mit Mitgefühl und Fürsorglichkeit zu behandeln. Man könnte von einer spirituellen Perspektive sprechen, nicht weil IFS sich einer bestimmten Religion oder spirituellen Praxis verschreiben würde, sondern weil es spirituelle Qualitäten wie Liebe, Weisheit und Verbundenheit verkörpert.

Außerdem ist IFS benutzerfreundlich. Es fällt den meisten Menschen leicht, sich als eine Person zu sehen, die aus verschiedenen lebendigen Teilen besteht. Durch diese Betrachtungsweise erhalten wir erstaunliche Einblicke in unsere psychische Dynamik.

Die menschliche Psyche aus der IFS-Perspektive

IFS verschafft uns einen neuen, überraschenden Blick auf die menschliche Psyche. Meist sind wir der Ansicht, wir hätten vernünftige Emotionen und würden pragmatisch und rational handeln. Natürlich ist uns klar, dass gelegentlich irrationale Gefühle wie Zorn und Angst in uns auftauchen. Wir wissen, dass wir manchmal nicht in unserem Interesse han-

deln, zum Beispiel, wenn wir nicht genügend Disziplin zu einer gesunden Lebensweise aufbringen. Solche Verhaltensweisen irritieren uns, weil wir sie als Abweichung von etwas sehen, was doch eine einheitliche, rationale Persönlichkeit sein sollte. Treten diese Abweichungen gehäuft auf, dann denken wir, irgendetwas an uns müsse nicht in Ordnung sein.

Wie schon erwähnt, sieht IFS den Menschen als komplexes System aus in Wechselbeziehung stehenden »Teilen«, die natürliche Aspekte der Persönlichkeit sind. Nehmen Sie einmal an, ein Teil von Ihnen versucht abzunehmen, während ein anderer Teil massenhaft Süßigkeiten verschlingen will. Wenn Sie in diesem Fall spät abends Heißhunger auf ein Stück Kuchen haben, ist das nicht einfach nur eine Begierde, die sich von Zeit zu Zeit meldet. Es handelt sich um eine Instanz in Ihrem Innern, die wiederholt das Gefühl braucht, mit Süßem befriedigt zu werden. Sie hat Gründe, wieso sie meint, den Kuchen bekommen zu müssen. Vielleicht muss sie Zorn unterdrücken oder eine unerträgliche Empfindung der Leere lindern. Dieser Teil von Ihnen hat Erinnerungen, die solche Bedürfnisse hervorrufen – zum Beispiel daran, dass Sie als Kind emotional hungrig waren.

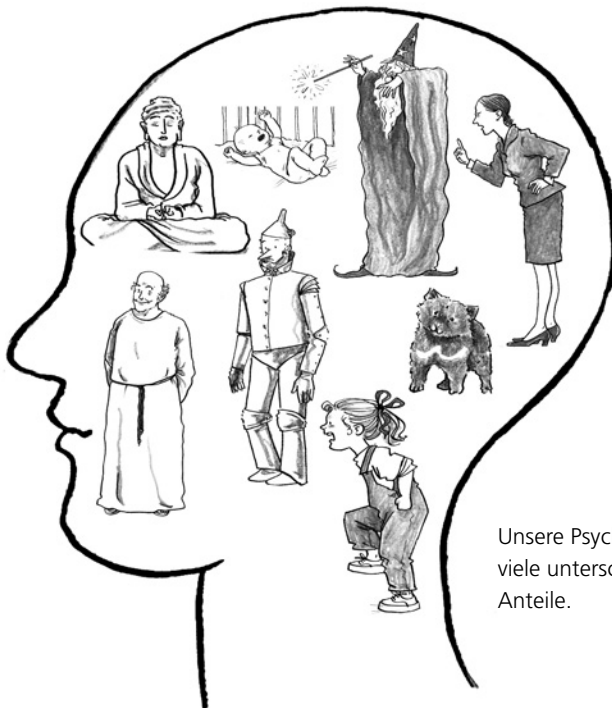
Womöglich hören Sie dabei eine andere innere Stimme, die sagt: »Iss doch stattdessen eine Stange Sellerie« oder »Du solltest dich schämen, dich so vollzustopfen!« Man könnte meinen, das wären nur Gedanken, die aufs Geratewohl auftauchen, aber sie stammen von einem anderen Teil, dessen Aufgabe darin besteht, Ihre Nahrungsaufnahme zu kontrollieren. Dieser Teil macht sich womöglich Sorgen um Ihre schlanke Linie oder Ihre Gesundheit, weil er meint, Sie würden nicht geliebt, wenn Sie nicht schlank sind. Vielleicht hat er auch Erinnerungen daran, in der Schule verspottet zu werden, weil er übergewichtig war.

Diese vereinfachende Beschreibung deutet allerdings nur an, wie reichhaltig und komplex unser inneres Leben ist. Zu unserer inneren Familie können beispielsweise ein einsames Baby, ein weiser Mentor, ein zorniges Kind, eine strenge Mutter, ein ruhiger Meditierender, ein Magier, ein fröhliches Tierchen, ein gewappneter Beschützer und mehr gehören.

Die Teile in unserem Innern wechseln sich stetig ab und verändern sich. Sobald einer von ihnen eine Weile die Führung übernimmt, han-

deln und fühlen wir auf eine bestimmte Weise. Später gelangen wir in eine neue Situation, in der ein anderer Charakter in den Vordergrund tritt. Normalerweise nehmen wir diesen Vorgang nur als unbedeutende Veränderung unserer Stimmung oder unserer Perspektive wahr, aber in Wirklichkeit weist jeder Wechsel auf das Erscheinen einer ganz neuen Unterpersönlichkeit hin.

Jeder Teil wird zu bestimmten Zeiten aktiviert. Wenn ich mich etwa in einer großen Gruppe von mir fremden Menschen befinde, fühlt ein Teil von mir sich schüchtern und will sich zurückziehen. Wenn eine Vorgesetzte Sie kritisiert, gerät ein Teil von Ihnen womöglich aus dem Gleichgewicht und fühlt sich völlig unfähig. Wenn Jennys Mann sich arrogant verhält, will ein Teil von ihr ihn am liebsten erwürgen. Wenn Sie von jemandem abgewiesen werden, in den Sie sich verliebt haben, ist ein



Unsere Psyche enthält viele unterschiedliche Anteile.

Teil von Ihnen vermutlich am Boden zerstört und fühlt sich wie ein verlassenes Kind. Und wenn Sie sich von einer Person bedroht fühlen, die Macht ausübt, bekommen Sie womöglich Kopfschmerzen, weil ein Teil von Ihnen Ihre Schädelmuskulatur verkrampfen lässt, um sich gegen diesen Terror zu wehren. Jede Gefühlsreaktion, jeder Gedankengang, jedes Verhaltensmuster und jede Körperempfindung kann auf die Anwesenheit eines Teils hinweisen.

Manche unserer Teile leiden Schmerzen, während andere uns davor beschützen wollen, diese Schmerzen zu empfinden. Manche versuchen zu regulieren, wie wir mit anderen Menschen umgehen. Manche kämpfen ständig gegeneinander. Dies alles geht größtenteils außerhalb unseres Bewusstseins vor sich. Wir wissen nur, dass wir uns manchmal zufrieden fühlen, während wir zu anderen Zeiten nervös, deprimiert, frustriert oder verwirrt sind, ohne zu wissen, weshalb. Im Allgemeinen haben wir ein allzu simples Selbstverständnis, das nicht zu dem Reichtum und dem Aufruhr in unserem Innern vordringen kann.

Viele Menschen verbringen ihr ganzes Leben mit der Vorstellung, diese oberflächliche Perspektive sei alles, woraus sie bestünden. Sie schmecken nie die Substanz, widmen sich nie ihrem Schmerz und loten nie die Tiefe ihres Selbst aus. Unterhalb der Teile, die ihre jeweilige Rolle spielen, besitzt jeder Mensch ein wahres Selbst, das weise, tief, offen und liebevoll ist. Das sind wir in Wirklichkeit, wenn wir gerade nicht von schmerzhaften oder defensiven Stimmen gekidnappt werden. Unser Selbst ist der Schlüssel zur Heilung; es kann unsere disparaten Teile durch sein Mitgefühl, seine Neugier und seine Verbundenheit integrieren. Außerdem ist es das natürliche Oberhaupt unserer inneren Familie, das uns durch die Abenteuer des Lebens leitet.

Nun fragen Sie vielleicht: Wenn das Selbst sich tatsächlich im Zentrum von uns allen befindet, wieso kennen wir es dann nicht besser? Weil wir im Lauf der Jahre Verletzungen, Traumen und Kummer erfahren haben, die uns mit Scham, Furcht und negativen Überzeugungen belasten. Diese Ereignisse haben einige unserer inneren Charaktere dazu gebracht, die Führung zu übernehmen, in einem verzweifelten Versuch, uns vor Schaden zu beschützen. Sie löschen unseren Schmerz aus, und dabei wird das Licht des Selbst getrübt, wenn es nicht gar vollständig verloren

geht. Dann sehen wir nicht mehr, was wirklich geschieht, weil diese inneren Anteile einen Großteil ihrer Aktivität tarnen, während sie ein konventionelles Leben für uns konstruieren.

IFS kann Ihnen helfen, Zugang zu Ihrem Selbst zu finden, und von diesem Ort der Kraft und Liebe aus können Sie Verbindung zu Ihren problematischen Teilen aufnehmen und sie heilen. Diese Teile sind von Natur aus mit Qualitäten wie Freude, Freiheit, Einsicht und Kreativität ausgestattet, die jedoch durch Wunden aus der Kindheit verloren gegangen sind. Das Selbst kann zur Heilung solcher Wunden beitragen, damit diese Teile ihre natürliche Stärke und Balance wiedergewinnen. Wenn Ihr Selbst die Führung übernimmt, dann können die Teile sich Ihnen anvertrauen und lernen, als harmonische innere Familie zusammenzuwirken und in der Welt zu blühen und zu gedeihen.

Wenn Sie diesen Blick auf die Psyche wirklich übernehmen, sehen Sie sich in einem ganz neuen Licht. Sie nehmen die Ihnen eigene Tiefe und Schönheit wahr. Sie finden Ihre wahre Natur wieder und erleben Sie wie einen Garten voll gesunder, kraftvoller, lebendiger Pflanzen, die in dem tiefen, reichen Humus des Selbst wachsen. Außerdem verändert diese Perspektive Ihren Blick auf andere Menschen und die Welt. Sie erkennen, dass selbst extrem destruktive Personen von Teilen angetrieben werden, die ihr Bestes tun, um diese Personen zu beschützen. Sie sehen, dass jeder von uns ein liebevolles Selbst besitzt, selbst wenn es tief vergraben ist. Und Sie begreifen, dass wir auf unserer tiefsten Ebene alle miteinander verbunden sind, weshalb es tatsächlich möglich sein könnte, Frieden und Harmonie auf dieser Welt zu schaffen.

Positive Absichten

In der IFS-Arbeit hat sich gezeigt, dass jeder unserer Teile eine positive Absicht für uns hegt. Womöglich will er uns vor Schaden schützen oder dazu beitragen, dass wir uns positiv gegenüberstehen. Er will uns davor bewahren, Schmerz zu empfinden, oder er will andere Leute dazu bringen, uns zu mögen. Jeder Teil möchte uns unterstützen, uns wohlzufühlen und Schmerzen zu vermeiden. So sind wir biologisch konstruiert,

und unsere Psyche funktioniert genauso. Da manche Teile uns in negativen Mustern festhalten und eine destruktive Wirkung auf unser Leben haben, klingt es womöglich nicht recht einleuchtend, dass sie versuchen, uns zu helfen. Das liegt daran, dass sie trotz ihrer besten Absichten nicht immer klug handeln; sie nehmen extreme Standpunkte ein oder verhalten sich ungeschickt oder primitiv. Blickt man jedoch unter die Oberfläche, so entdeckt man, dass sie immer tun, was ihrer Meinung nach am besten für uns ist. Auch wenn sie eine verzerrte Wahrnehmung bestimmter Situationen und übertriebene Angstgefühle haben, ist ihre Absicht immer positiv.

Zum Beispiel hat Tom einen Teil, der ihn dazu bringt, sein Herz zu verschließen und das Interesse an Frauen zu verlieren, sobald eine Beziehung intim wird und auf eine Verpflichtung hinausläuft. Zuerst hat er diesen Teil von sich nicht akzeptiert und wollte ihn loswerden, weil er von ihm abgehalten wurde, Liebe zu finden. Als Tom bei einer IFS-Therapie jedoch tiefer blickte, stellte er fest, dass dieser Teil versuchte, auf ihn aufzupassen. Der Teil hatte schreckliche Angst, Tom könnte von einer Frau in Besitz genommen werden und sich verlieren, was er mit seiner Mutter erlebt hatte. In seiner Kindheit bedeutete die Nähe zu einer Frau für ihn, von dieser beherrscht zu werden. Deshalb beschützte ihn der betreffende Teil nun auf die einzige Art und Weise, die er kannte, nämlich indem er sich zurückzog. »Ich will nur, dass es dir gut geht«, sagte er. »So etwas soll dir nicht wieder zustoßen.« Er lähmte Tom, weil er eine Gefahr sah, die gar nicht vorhanden war. Aufgrund der Vergangenheit verzerrte er die Gegenwart.

Selbst dann, wenn ein Teil die Gegenwart korrekt beurteilt, verfolgt er womöglich eine falsche Strategie, um uns zu helfen. Viele Teile kennen nur eine einzige Handlungsmöglichkeit, zum Beispiel etwas, das vor vierzig Jahren, als wir Kinder waren, in unserer Familie relativ gut funktioniert hat. In der Erwachsenenwelt von heute ist diese Strategie jedoch ineffizient, kurzsichtig und unreif. Ein beschützender Teil besitzt keinerlei Gewandtheit und Flexibilität. Ohne Rücksicht auf die konkrete Situation verfügt er nur über eine einzige Handlungsoption. Wie der sprichwörtliche Mann mit dem Hammer, für den alles wie ein Nagel aussieht, weiß ein solcher Teil lediglich, wie man auf irgendetwas einschlägt.

Jan besitzt einen Teil, der sich gegenüber anderen Menschen kritisch und konkurrenzorientiert verhält, was nicht mit seinen echten Werten übereinstimmt. Früher hatte er immer das Gefühl, dieser Teil sei tadelnswert und müsse weggesperrt werden. Sobald er ihn jedoch kennenlernte, entdeckte er, dass dieser Teil in Wirklichkeit das Beste für ihn im Sinn hatte. Er wollte ihn davor beschützen, sich minderwertig vorzukommen, und ihm helfen, sich stattdessen wertvoll und wichtig zu fühlen. Das versuchte der Teil auf die einzige Art und Weise zustande zu bringen, die er kannte – indem er sich anderen überlegen fühlte. Ihm war nicht klar, dass es für Jan andere Möglichkeiten gab, sich wertvoll zu fühlen – durch soziale Kontakte, indem er sich selbst wertschätzte und sinnvolle Dinge auf der Welt tat. Der Teil kannte nur eine einzige Strategie, nämlich andere als minderwertig zu beurteilen.

Wir haben oft Angst, unsere Teile kennenzulernen und sie anzunehmen, weil wir fürchten, das könnte ihnen Macht verleihen, unser Leben zu sabotieren. Was wäre, fragen wir uns, wenn sie die Kontrolle übernehmen und noch mehr Probleme verursachen? Tom wollte sich mit dem Teil, der sein Herz verschloss, eigentlich nicht beschäftigen, weil er Angst hatte, von ihm kontrolliert zu werden und keine Chance mehr zu haben, eine Frau zu lieben. Als er ihn bei der IFS-Arbeit dann doch kennenlernte, begriff er dessen positive Absicht, ohne sich jedoch von ihm beherrschen zu lassen. Einen Teil anzunehmen, ist ein Schritt zu seiner Heilung.

Dieser Ansatz unterscheidet sich grundlegend von der Art und Weise, wie wir gewöhnlich mit unseren Teilen umgehen. Wird uns ein Teil (oder ein Gefühl oder Verhaltensmuster) bewusst, so reagieren wir normalerweise zuerst darauf, indem wir ihn bewerten. Ist er gut oder schlecht für uns? Kommen wir zu dem Schluss, dass er gut ist, dann nehmen wir ihn an und handeln danach. Meinen wir, er sei schlecht, dann versuchen wir, ihn loszuwerden. Das klappt allerdings nicht, denn wir können einen Teil unserer Psyche nicht einfach loswerden. Wir können ihn nur ins Unbewusste abschieben, wo er uns weiterhin beeinflusst, ohne dass wir es wahrnehmen.

In IFS tun wir etwas ganz anderes, was regelrecht radikal ist. *Wir heißen alle unsere Teile mit Neugier und Mitgefühl willkommen.* Wir ver-

suchen, jeden zu verstehen und seine Bemühungen, uns zu helfen, wertzuschätzen, ohne dass wir dabei aus dem Blick verlieren, auf welche Weise er Probleme verursacht. Wir entwickeln eine fürsorgliche und vertrauensvolle Beziehung zu jedem Teil und unternehmen dann Schritte, um ihn zu heilen, damit er auf gesunde Weise agieren kann.

Eine solche Beziehung zu unseren Teilen aufbauen können wir, weil wir alle ein wahres Selbst besitzen, das offen, neugierig und mitfühlend ist. Der gesamte IFS-Ansatz basiert darauf, so mit unseren Teilen umzugehen. Nähern wir uns ihnen mit Neugier und dem Wunsch zu erfahren, wer sie wirklich sind, so vertrauen sie darauf, dass sie uns wichtig sind, und öffnen sich. Selbst ihr tiefster Schmerz und ihre größte Beschämung können dann geheilt werden. Nun glauben Sie vielleicht, zu so etwas wären Sie gar nicht in der Lage. Sie fragen sich vielleicht: »Was ist, wenn ich meinen Teilen gegenüber keine Neugier und kein Mitgefühl verspüre?« Zuerst tun wir das häufig tatsächlich nicht. IFS hält jedoch innovative Methoden bereit, um Zugang zum Selbst und seinen Qualitäten – Neugier und Mitgefühl – zu bekommen und zu ihm zurückzukehren, wenn wir ins Abseits geraten sind.

Ergebnisse von IFS

Meiner Erfahrung nach ist IFS nicht nur unglaublich wirksam, es hilft uns auch sehr effizient, uns zu verändern. Wenn Klienten mich mit bestimmten psychischen Problemen aufsuchen, erreichen wir eine Erleichterung oft schon nach ein oder zwei Monaten, manchmal sogar schon innerhalb weniger Sitzungen. Zu den Problemen, die mit IFS in kurzer Zeit gelöst werden können, gehören unter anderem: Depression aufgrund von Älterwerden und Einsamkeit, Schwierigkeiten, sich im Beruf durchzusetzen, die Neigung, bei Beziehungsstreitigkeiten aus der Haut zu fahren, sowie Angst, neue Leute kennenzulernen.

Wenn Sie tief sitzende psychische Probleme haben oder eine umfassende Transformation Ihrer Persönlichkeit erreichen wollen, wird die Arbeit länger dauern – vielleicht ein oder zwei Jahre. Im Verlauf dieser Zeit können Sie jedoch schon durchgreifende Veränderungen in Bereichen

erleben, die einen großen Einfluss auf Ihr Leben haben. Dabei geht es darum, welche Gefühle Sie sich selbst entgegenbringen, wie Sie mit anderen Menschen umgehen und wie Sie im Alltag zurechtkommen. Dazu die Geschichte eines meiner Klienten.

Als Robert mich zur ersten Sitzung seiner IFS-Therapie aufsuchte, fühlte er sich sehr alleine auf der Welt. Er hatte im Leben nur eine einzige Liebesbeziehung gehabt, bis seine Freundin irgendwann Schluss gemacht hatte. Das war schon einige Jahre her, doch er sehnte sich noch immer nach ihr. Er hatte ein starkes Bedürfnis nach emotionaler Nähe und einer tiefen sinnlichen Verbindung mit einer Frau, meinte jedoch, so etwas nie wieder erleben zu können. Robert fühlte sich unglaublich einsam und überhaupt nicht liebenswert. Er sehnte sich nach Freundschaft und Gemeinsamkeit, empfand sich in Gruppen und Organisationen jedoch als Außenseiter. Scheinbar wurden alle anderen angenommen, während man ihn immer im Regen stehen ließ. Er hielt sich für unfähig, so mit anderen Menschen umzugehen, dass eine echte Verbindung zu ihnen entstand. Tief in seinem Innern glaubte er, an ihm sei etwas so grundlegend verkehrt, dass die Leute nicht daran interessiert waren, Nähe zu ihm aufzubauen. Infolgedessen scheute er vor dem Kontakt mit Menschen zurück und vergrub sich die meiste Zeit in seinem Zimmer.

Unwissentlich trug Robert allerdings dadurch, wie er mit anderen Menschen umging, zu seiner Isolation bei. Wenn er sich mit jemandem unterhielt, so tat er das auf eine mürrische, hölzerne, intellektuelle Weise. Verantwortlich dafür war ein Teil von ihm, der erwartete, zurückgewiesen zu werden. Um ihn vor dadurch entstehenden Verletzungen zu beschützen, sperrte dieser Teil ihn in seinem Kopf ein und hielt ihn von seinen Emotionen fern. Außerdem meinte er, sein Intellekt sei das einzige, was er seiner Umwelt zu bieten habe. Natürlich führte dieses sich abschottende Verhalten nur dazu, dass die Leute weniger Interesse für ihn zeigten, was seine Ängste bestätigte.

Heute, nach eineinhalb Jahren IFS-Arbeit, hat sich die Lage vollständig verändert. Robert wurde sich bewusst, wie er sich durch sein distanzierendes, alles ins Intellektuelle ziehendes Verhalten abgrenzte, und geht jetzt anders mit anderen Menschen um. Dadurch kommt häufig sein Sinn

für Humor zum Vorschein, er kann lächeln und Freundlichkeit zeigen. Allmählich fühlt er sich in den Gruppen, in denen er sich bewegt, wirklich integriert. Durch unsere Arbeit hat er den Teil geheilt, der meinte, er sei nicht liebenswert. Nun fühlt er sich im Wesentlichen wohl in seiner Haut und erwartet, dass die meisten Leute positiv auf ihn reagieren werden. Er hat wieder Kontakt zu seiner früheren Freundin aufgenommen, die sich so über seine Veränderung gefreut hat, dass sie die Beziehung gern wiederaufleben lassen wollte. Die beiden sind glücklich miteinander und wollen sogar heiraten.

Was Ihnen dieses Buch bringen kann

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, Folgendes zu lernen:

1. Wie Sie Ihre Psyche aus der IFS-Perspektive verstehen können. Was steuert Ihr Verhalten? Was bringt Sie dazu, bestimmte Personen oder Situationen zu meiden? Woher kommen Ihre emotionalen Reaktionen? Was ist das Wesen Ihrer inneren Konflikte? Was sind Ihre Teile? Welche Wirkung haben diese auf Ihr Leben? In welcher Beziehung stehen sie zu Ihnen und untereinander? Am Ende werden Sie über eine detaillierte Landkarte Ihrer Psyche verfügen.
2. Wie Sie täglich mit Ihren Teilen umgehen können, wenn diese im Alltag aktiviert werden. Wie Sie erkennen, falls ein Teil aktiviert wird. Wie Sie mit ihm in Kontakt treten und ihm helfen können, sich zu entspannen. Das wiederum wird Ihnen helfen, ruhig, wirksam und offen mit der Situation umzugehen. Außerdem wird es Ihre innere Kooperation und Integration unterstützen.
3. Wie Sie mit sich selbst eine IFS-Sitzung durchführen können, um sich zu erforschen, Ihre Teile zu verstehen, Verbindung zu ihnen aufzunehmen, ihre Geschichte zu entdecken und sie zu heilen.
4. Wie Sie als Klient effektiver mit einem IFS-Therapeuten zusammenarbeiten und wie Sie dieses Buch in Partnerarbeit verwenden können.
5. Falls Sie selbst Therapeut sind, vermittelt das Buch Ihnen, wie Sie IFS in Ihrem Beruf anwenden können.

Da die IFS-Therapie eine strukturierte Methode ist, kann sie in diesem Buch gut als Schritt-für-Schritt-Verfahren vermittelt werden. Illustriert wird jeder Schritt mit dem Protokoll einer IFS-Sitzung, um zu demonstrieren, wie das Verfahren in der Realität abläuft.

Wie Sie dieses Buch verwenden können

Sie können bereits viel über sich selbst lernen, indem Sie dieses Buch einfach lesen, ohne die Übungen zu machen. Schon wenn Sie wirklich verstehen, was es bedeutet, ein Selbst zu haben, das von einem System aus Teilen umgeben ist, werden Sie sich und andere Menschen anders wahrnehmen. Sollten Sie einmal auf einen Begriff stoßen, der Ihnen unklar ist, werfen Sie bitte einen Blick in das Glossar am Ende dieses Buchs.

Wenn Sie bei der Lektüre jedoch auch die enthaltenen Übungen machen, wird das, was dieses Buch vermittelt, sich in der direkten Erfahrung Ihrer inneren Familie verwurzeln. Dadurch wird es über den intellektuellen Bereich hinausgehen und sich in Ihren Gefühlen, Ihrem Körper und Ihrer Imagination integrieren.

Um vollen Nutzen aus diesem Buch zu ziehen, empfehle ich Ihnen, regelmäßig IFS-Übungssitzungen durchzuführen. Dadurch lernen Sie, sich selbst zu therapieren. Das können Sie alleine tun, aber im Allgemeinen wird es als leichter empfunden, mit einem Partner zusammenzuarbeiten, vor allem am Anfang. Wenn Sie sich also so weit eingelesen haben, dass Sie konkret mit der Arbeit anfangen wollen, sehen Sie sich am besten nach einer Person aus Ihrem Freundeskreis um, die das Buch ebenfalls lesen will und hoffentlich bereit sein wird, die Methode zu erlernen. Im Verlauf der Lektüre können Sie sich dann verabreden, wann Sie die Übungssitzungen abhalten. Dabei wechseln die beiden Partner sich ab, sodass immer einer die Aufgabe des Zuhörers/Begleiters übernimmt, während der andere an sich arbeitet. Durch das, was Sie bei der Arbeit mit einem Partner lernen, wird Ihre Fähigkeit zur Selbsttherapie gefördert.

Eine IFS-Therapie zu machen, ist meist eine Erfahrung, die das Leben

grundlegend verändert. Ein vollständiger Ersatz dafür kann dieses Buch nicht sein, weil nichts die Zusammenarbeit mit einem kompetenten, fürsorglichen Therapeuten ersetzen kann. Auf diesen Seiten wird das IFS-Modell jedoch so detailliert vermittelt, dass Sie eigenständig IFS-Sitzungen durchführen können, am besten mit der Unterstützung eines einfühlsamen Gegenübers. Dadurch werden Sie sich viele Aspekte dieses wirksamen Modells zunutze machen. Wie weit Sie dabei kommen können, hängt von mehreren Faktoren ab – von früheren Erfahrungen mit der Arbeit an sich selbst, von Ihrer Offenheit und Kreativität und davon, wie intensiv Sie sich der Praxis widmen.

Aber selbst wenn Sie keine regelrechten Selbsttherapiesitzungen durchführen, können Sie durch dieses Buch doch viel erfahren, indem Sie Ihre Psyche aus der IFS-Perspektive betrachten, indem Sie lernen, sich mit Ihren Teilen zu verbinden und zu erkennen, wie psychische Heilung vor sich geht.

Wem dieses Buch nützen kann

Wenn Sie zu einer der folgenden Gruppen gehören, kann eine Selbsttherapie nützlich für Sie sein.

1. Menschen, die sich mit einem breiten Spektrum persönlicher Probleme beschäftigen wollen – geringes Selbstwertgefühl, Aufschiebeverhalten, Ängste, Schüchternheit, Depression, Isolation und mehr. Mit unserem Ansatz kann jedes Problem, das psychischen Ursprungs ist, angegangen werden.
2. Menschen, die nach persönlichem Wachstum streben. IFS kann dazu beitragen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, beruflichen Erfolg zu fördern, Ihre Kommunikationsfähigkeit und Ihre Fähigkeit zu emotionaler Nähe verbessern und Ihr spirituelles Bewusstsein zu entwickeln.
3. Menschen, die sich überlegen, eine Therapie zu machen. Dieses Buch wird Ihnen das IFS-Modell vorstellen, sodass Sie entscheiden können, ob Sie mit einem IFS-Therapeuten zusammenarbeiten wollen.
4. Menschen, die mit Psychotherapie bereits schlechte Erfahrungen gemacht haben und vor einem neuen Versuch zurückschrecken. Es gibt

- viele verschiedene Therapieformen. Auch wenn Ihre frühere Therapie nicht gewirkt hat, können Sie mit dem richtigen Ansatz und dem passenden Therapeuten Erfolg haben. Dieses Buch wird Ihnen eine Vorstellung davon vermitteln, wie wirksam eine IFS-Therapie sein kann. Wenn Sie das Gefühl haben, das könnte etwas für Sie sein, können Sie eine Selbsttherapie machen oder sich einen IFS-Therapeuten suchen.
5. Menschen, die keine Therapie machen können. Ist es schwer, in der Nähe einen guten Therapeuten zu finden? Können Sie sich eine Therapie finanziell nicht leisten? Gibt es andere Gründe, weshalb eine Therapie für Sie nicht möglich ist? Mit diesem Buch werden Sie die positiven Wirkungen einer Therapie zumindest teilweise erfahren, indem Sie alleine oder mit einem Partner damit arbeiten.
 6. Menschen, die gerade bei einem Therapeuten eine IFS-Therapie machen. Dieses Buch wird Ihnen ein eingehendes Verständnis des IFS-Modells vermitteln. Dadurch werden Sie einerseits in den Sitzungen besser mitarbeiten und andererseits zusätzlich IFS-Sitzungen zu Hause durchführen können. Das wird Ihre Therapie beschleunigen und Ihnen zu mehr Selbstführung im Leben verhelfen. Diese Wirkung habe ich bei jenen meiner Klienten beobachtet, die zusätzlich an meinen IFS-Kursen teilgenommen haben, weshalb ich inzwischen allen meinen Klienten die Teilnahme an einem Kurs empfehle. Da dieses Buch aus meinen Kursen heraus entstanden ist, dürfte es dieselbe Funktion erfüllen.
 7. Psychotherapeuten. Auch wenn das Buch für eine breite Leserschaft gedacht ist, enthält es viele Informationen, die auch für Fachleute nützlich sind. Es vermittelt die Methode so ausführlich, dass es als Handbuch dienen kann. Anschließend können Sie in Ihrer Praxis damit experimentieren, entweder ausschließlich oder als Ergänzung der Verfahren, die Sie momentan anwenden. Wenn Sie sich – wie ich – darin verlieben, entscheiden Sie sich vielleicht sogar für eine professionelle IFS-Ausbildung.
 8. IFS-Therapeuten. Dieses Buch bietet einen Überblick über das, was Sie in der IFS-Ausbildung gelernt haben, präsentiert es jedoch auf etwas andere Weise. Die hier vorgestellten Einzelheiten des Verfahrens können dazu beitragen, Ihr Verständnis des Modells zu vertiefen;

die abgedruckten Protokolle machen deutlich, wie IFS funktioniert. Vielleicht wollen Sie Ihren Klienten auch die Lektüre des Buchs empfehlen, damit sie in der Therapie besser mitarbeiten können.

Ein Wort der Warnung

Das IFS-Modell behandelt den Schmerz und die Traumata, die wir alle in uns tragen, mit großem Respekt. Obwohl IFS tief und wirkungsvoll in die Psyche eindringt, versucht es nie, Verteidigungsmechanismen zu umgehen oder sich möglichst rasch mit schweren Problemen zu beschäftigen. Es geht respektvoll mit jenen unserer Teile um, die uns vor Schmerz beschützen, und widmet sich tiefsitzenden Problemen nur, nachdem es die Erlaubnis aller sie beschützenden Teile erhalten hat. Deshalb ist es auch weitgehend gefahrlos, IFS alleine anzuwenden. Die meisten Leser können die Übungen und Sitzungen in diesem Buch ohne Probleme machen.

Allerdings ist dieses Buch kein Ersatz für eine Psychotherapie. Manche Menschen haben in ihrem Leben so viel Schmerz und Traumata erfahren, dass ihre inneren Systeme empfindlich, gereizt, chaotisch oder instabil sind beziehungsweise stark im Konflikt miteinander liegen. Falls das auch auf Ihre innere Familie zutreffen sollte, löst die IFS-Arbeit womöglich intensive emotionale oder körperliche Reaktionen aus. Sie könnten in Panik geraten oder depressiv werden, wenn Sie versuchen, sich mit Ihren Teilen zu beschäftigen. Die Arbeit daran verursacht eventuell Kopfschmerzen, Allergien oder andere psychosomatische Reaktionen. Vielleicht bringt sie Sie auch zu Suchtverhalten oder anderen gefährlichen Verhaltensweisen. Oder Sie fühlen sich inmitten einer Sitzung oder nachher wie weggetreten oder verwirrt.

Falls Sie das Gefühl haben, bei Ihnen könnten solche Reaktionen auftreten, ist es wahrscheinlich nicht empfehlenswert für Sie, IFS ohne Anleitung eines Psychotherapeuten anzuwenden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie die hier beschriebene Arbeit ganz vorsichtig ausprobieren, aber falls sich dann irgendeine ungewöhnliche oder intensive Reaktion zeigt, sollten Sie sich um eine therapeutische Begleitung kümmern. Nehmen Sie so etwas nicht auf die leichte Schulter, indem Sie versuchen,

einfach weiterzumachen. Achten Sie auf sich und warten Sie ab, bis Sie den Prozess mit professioneller Unterstützung angehen können. Ein Psychotherapeut kann Ihnen einen sicheren Rahmen und die Unterstützung bieten, die Sie brauchen, um Erfolg zu haben. Falls irgendwelche problematischen Reaktionen auftauchen sollten, weiß er, wie man damit umgeht.

Auch falls Sie von einem Elternteil, einem Betreuer oder einem Ehepartner abhängig sind, der nicht ertragen kann, dass sich Ihre Beziehung zu ihm verändert, ist es eventuell nicht ratsam, sich alleine an die IFS-Arbeit zu machen. Dann wäre es besser für Sie, unter der Anleitung eines Therapeuten zu arbeiten, der eventuell mit den wichtigen Personen in Ihrem Umfeld Kontakt aufnehmen kann.

Auf der Website des Vereins IFS-Europe finden Sie eine Liste mit IFS-Therapeuten und -Coaches auch in Ihrer Nähe: www.ifs-europe.net.

Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie erfahren, aus welcher Perspektive die menschliche Psyche in IFS betrachtet wird. Danach besteht unsere Psyche aus Teilen, die jeweils ihr Bestes für unser Wohlergehen tun. Unser wahres Selbst, der Ort tiefen Mitgefühls, ist in IFS die Stille, von der aus innere Heilung geschieht. Sie haben erfahren, wie man dieses Buch anwendet und wer davon profitieren kann. Im nächsten Kapitel werden wir diese Aspekte ausführlicher erforschen.

2. Das innere System

Überblick über das IFS-Modell

Dieses Kapitel bietet eine Einführung in das von dem Psychologen Richard Schwartz entwickelte IFS-Modell und stellt kurz vor, wie es funktioniert. Wie im ersten Kapitel erwähnt, setzt sich die menschliche Psyche aus der Perspektive dieses Modells aus Unterpersönlichkeiten oder Teilen zusammen.

Die Macht von Unterpersönlichkeiten

Der Begriff der Teile, mit dem IFS arbeitet, ist mit Konzepten aus anderen Formen der Psychotherapie verwandt, wo beispielsweise die Rede von Verteidigungsmechanismen, psychischen Kräften, Selbstbildern, Introjekten und Schemata ist. Diese Begriffe dienen normalerweise allerdings nur als mechanische oder biologische Beschreibungen dessen, wie die Psyche funktioniert. Teile oder Unterpersönlichkeiten mögen auf ähnliche Art und Weise funktionieren, sind jedoch lebendig und personenhaft. Was sie tun, das tun sie aus ihren jeweils eigenen Gründen, und sie haben Beziehungen mit uns und untereinander. Angenommen, wir wenden den Verteidigungsmechanismus der Unterdrückung an, um eine bestimmte Erinnerung ins Unbewusste zu verschieben. Dann heißt das im Rahmen von IFS, dass ein beschützender Teil einen Grund hat, weshalb er die betreffende Erinnerung aus dem Bewusstsein ausschließt. Vielleicht fürchtet er, sie könnte dazu führen, dass wir von Schmerz überwältigt werden.

Teile sind eigenständige Einheiten mit ihren eigenen Gefühlen, Überzeugungen, Motivationen und Erinnerungen. Wichtig ist dabei vor allem, dass unsere Teile für alles, was sie tun, eine Motivation haben. Nichts wird nur aus Gewohnheit getan. Nichts ist nur ein erlerntes Denk- oder Verhaltensmuster. Wenn wir beispielsweise in einem bestimmten Mo-

ment von irgendetwas abgelenkt werden, während wir uns therapeutisch erforschen, ist das wahrscheinlich kein Zufall. Vielmehr will ein Teil uns ablenken, weil er versucht, etwas zu vermeiden.

Die Psyche so zu begreifen, ermöglicht es uns, unsere innere Welt zum Besseren zu verändern. Da die Teile wie kleine Menschen in unserem Innern sind, können wir Kontakt mit ihnen aufnehmen, sie kennenlernen, mit ihnen verhandeln, sie darin bestärken, uns zu vertrauen, ihnen helfen, miteinander zu kommunizieren, und ihnen geben, was sie zu ihrer Heilung brauchen. Wenn wir das tun, sind wir wesentlich besser in der Lage, unsere Psyche zu verstehen und zu verwandeln – um zur Ganzheit zu gelangen.

Man kann die Vorstellung von Unterpersönlichkeiten einfach als nützliche Metapher für die Struktur der Psyche sehen. Das ist sie auch, aber sie ist noch viel mehr. Wenn wir die Bestandteile unserer Psyche als echte Einheiten behandeln, mit denen wir interagieren können, dann werden diese Teile auch entsprechend reagieren, was uns wiederum enorm viel Kraft verleiht, uns zu verwandeln. Sind diese Teile tatsächlich real vorhanden? Ich glaube schon, aber ich möchte Sie vorerst einfach einladen, dieses Buch zu lesen, die Übungen zu machen und sich eine eigene Meinung zu bilden.

IFS ist die neueste in einer langen Reihe von Therapiemethoden, die mit Unterpersönlichkeiten arbeiten. Frühe Ansätze waren die Jungsche Analyse, die Psychosynthese, die Transaktionsanalyse und die Gestalttherapie. Neuere Methoden sind die Hypnotherapie, die Arbeit mit dem inneren Kind, der Stimmendialog (Voice Dialogue), die Ego-State-Therapie, die Methode von Martin Rowan und manches andere. Unter diesen Methoden ist IFS am jüngsten und ausgefeiltesten. Übrigens verwenden viele Therapieformen, die nicht explizit mit Unterpersönlichkeiten arbeiten, ziemlich ähnliche Begriffe, wie etwa die »Schemata« in der kognitiven Verhaltenstherapie.

Einen Fortschritt gegenüber diesen Methoden stellt IFS in mehrfacher Hinsicht dar. Es erkennt die Kraft und Bedeutung des Selbst an und basiert die Therapie darauf, von diesem Selbst aus Verbindung zu den eigenen Teilen aufzunehmen. Die IFS-Methode führt uns tief in unser Inneres hinein, wobei wir während einer Sitzung jedoch weiterhin

wach bleiben und die Führung behalten. Sie arbeitet nicht nur mit isolierten Teilen, sondern verfügt über ein feines Verständnis für die Beziehungen zwischen den Teilen. Wie Sie sehen werden, besteht die wichtigste Beziehung zwischen den Teilen, die uns vor Schmerz *beschützen*, und jenen kindlichen Teilen, die Schmerz *empfinden*. Die Probleme innerhalb der menschlichen Psyche sind hauptsächlich um das Bedürfnis herum strukturiert, uns vor Schmerz zu beschützen. Da die IFS-Methode das in den Mittelpunkt stellt, können wir mit unserem Schmerz und unseren Verteidigungsmechanismen respektvoll und einfühlsam umgehen, während wir die Arbeit an uns dennoch so exakt ausrichten wie einen Laserstrahl.

Rollen

Jeder Teil hat in unserem Leben eine bestimmte Rolle zu spielen; er fügt unserer Psyche und unserem Handeln in der Welt eine Eigenschaft hinzu. Jeder versucht, auf irgendeine Weise unsere Interessen zu vertreten, auch wenn er manchmal die gegenteilige Wirkung erzielt. Manche Teile lenken die Art und Weise, wie wir mit den praktischen Aufgaben in unserem Leben umgehen. Manche schützen vor äußeren Bedrohungen oder innerem Schmerz. Manche treten anderen Menschen offen und freundlich entgegen, andere halten ungelöste Angst oder Scham aus unserer Kindheit fest. Manche sind leistungsbezogen, andere einsame Denker. Manche interessieren sich für andere Menschen, während andere unser Selbstgefühl betreffen. Und so weiter.

Viele Teile spielen Rollen, die gesund und funktionell sind. Sie sorgen dafür, dass unser Leben gut funktioniert. Zum Beispiel helfen sie uns, eine Verbindung zu anderen Menschen herzustellen oder Aufgaben zu erledigen. Andere helfen uns dabei, uns durchzusetzen oder die Welt zu verstehen. Viele Teile haben positive Eigenschaften, die unsere innere Erfahrung und unser Leben unterstützen und uns dazu befähigen, auftauchende Schwierigkeiten zu bewältigen. Zum Beispiel manifestieren sie sich in Form von Charisma oder Humor. Oder sie schenken uns Kreativität, Lebendigkeit, Freude und Frieden.

Andere Teile hingegen haben extremere Rollen übernommen, weil sie verzweifelt versuchen, uns vor Schmerz, Verletzlichkeit und Schaden zu beschützen. Als *extreme Rolle* bezeichnet man in IFS alle Handlungen, Gefühle und Gedanken, die dysfunktional sind. Einfach ausgedrückt, verursacht ein Teil, der eine extreme Rolle spielt, in unserem Leben Probleme; bestenfalls behindert er es, schlimmstenfalls lähmt er es. Er kann dazu führen, dass wir verzerrte Wahrnehmungen, fehlerhafte Überzeugungen oder obsessive Gedankenmuster haben. Er kann uns mit Schmerz und Anspannung überfluten oder mit etwas anderem, was uns vom Reichtum des Lebens abschneidet.

Viele extreme Teile beschützen uns selbst dann, wenn das gar nicht notwendig ist, wodurch wir schroffe Verhaltensweisen an den Tag legen, die andere Menschen verletzen oder eine Distanz zu ihnen herstellen. Manche übertreiben es, indem sie uns wie ein fordernder Elternteil dazu drängen, in jeder Hinsicht perfekt zu sein. Andere verzerren unsere Wahrnehmung von Menschen und Situationen, sodass wir diese für bedrohlich halten und uns abwehrend oder kontrollsüchtig und überheblich verhalten. Manche Teile verursachen intensive emotionale Reaktionen, während andere uns von allen Gefühlen abschotten.

Viele Teile spielen Rollen, die eine Mischung aus gesund und extrem sind. Das heißt, zu bestimmten Zeiten wird ein normalerweise gesundes Verhalten extrem. Zum Beispiel besitze ich einen Teil, der sehr organisiert und effizient ist. Das ist wunderbar. Nicht so großartig ist es jedoch, wenn er diese Fähigkeiten auf eine mechanische, zwanghafte Weise ausübt, die meinem Leben Freude und Präsenz raubt. Schließlich will ich nicht meine Lebendigkeit dafür opfern, etwas erledigt zu bekommen.

IFS konzentriert sich auf jene Teile, die extreme Rollen spielen, um sie zu heilen und zu verwandeln. Genau das werden Sie in diesem Buch lernen. Es gibt zwei Arten von extremen Teilen – Beschützer und Verbannte.

Beschützer

Die Aufgabe der *Beschützer** besteht darin, uns vor Schmerz zu bewahren. Deshalb versuchen sie, unser Leben und unsere Psyche so einzurichten, dass wir uns immer in einer Art Komfortzone befinden und nie Verletzung, Scham oder Angst empfinden. Sie bemühen sich, uns vor schmerzhaften Ereignissen und schwierigen Beziehungen in der Gegenwart zu bewahren, die Schmerzen an die Oberfläche bringen könnten, die seit unserer Kindheit in uns vergraben sind. Da solche Schmerzen sehr stark sein können, sind die Beschützer darauf bedacht, dass sie nicht ausgelöst werden. Manche Beschützer blockieren den Schmerz, der in uns aufsteigt, sodass wir ihn überhaupt nicht spüren können. Andere versuchen, unsere äußeren Umstände so zu gestalten, dass nichts geschieht, was Schmerz auslösen könnte. Und manche tun beides. Beschützer sind jene Teile, denen wir normalerweise zuerst begegnen, wenn wir uns selbst erforschen, weil sie unserem alltäglichen Bewusstsein am besten zugänglich sind.

Obwohl die Beschützer scheinbar auf unser derzeitiges Leben ausgerichtet sind, sind sie meist stark von Geschehnissen und Beziehungen aus der Kindheit beeinflusst. In uns stecken von längst vergangenen Ereignissen herrührende Ängste davor, verlassen, betrogen, verurteilt oder missbraucht zu werden. Den Beschützern ist nicht klar, dass wir kein Kind mehr sind. Sie erkennen nicht, dass wir inzwischen über viel mehr Kräfte und Ressourcen verfügen und normalerweise nicht so in Gefahr sind, wie wir es früher waren. Daher bemühen sie sich, jede Situation zu vermeiden, die dem ähnelt, was wir als Kind erlebt haben. Das ist ein wenig wie die bekannte Devise zum Holocaust: »Nie wieder!«

Beschützer setzen eine große Bandbreite an Strategien ein. Zum Beispiel habe ich einen Teil, der meine Emotionen abschottet, indem er sich extrem intellektuell verhält. Ein anderer Teil von mir macht mich hart-

* IFS unterscheidet zwischen zwei Beschützertypen: vorausplanend handelnden *Managern* und auf bestimmte Situationen reagierenden *Feuerbekämpfern*, worauf ich aus Platzgründen nicht näher eingehen werde. Aus praktischen Gründen wird für unsere Teile in diesem Buch grammatikalisch die maskuline Form verwendet, sofern es sich nicht um explizit weibliche Teile handelt.

herzig, um Verwundbarkeit und Kummer vorzubeugen. Die Teile mancher Menschen verlegen sich aufs Leugnen und tun so, als ob alles im Leben in Ordnung wäre, obwohl das nicht der Fall ist. Vielleicht besitzen Sie einen Teil, der Ihre Gefühle auf andere Menschen projiziert, damit Sie sie nicht selbst empfinden müssen. Im herkömmlichen psychologischen Jargon bezeichnet man solche Beschützer als »Abwehrmechanismen«.

Manche Beschützer lenken uns von unserem Schmerz ab. Es gibt Menschen, die sich betrinken, um ihren Schmerz zu betäuben, andere gehen einkaufen oder arbeiten wie besessen. Jede Form der Abhängigkeit kann dafür benutzt werden, solange sie uns nur betäubt. Zum Beispiel haben viele von uns Beschützer, die essen, um Schmerz abzuwehren. Sobald wir zurückgewiesen, verurteilt oder übersehen werden, meldet sich ein Beschützer und steuert den Kühlschrank an. Er will durch das Vergnügen am Essen unsere Aufmerksamkeit vom entstandenen Schmerz abwenden. Er will uns trösten und uns vollstopfen, damit wir uns besser fühlen.



Andere Beschützer kritisieren und kontrollieren uns, weil sie ein »braves Kind« aus uns machen wollen. Deshalb drängen sie uns, produktiv und erfolgreich zu sein, damit niemand einen Grund hat, uns zu verurteilen. Das tut etwa der berühmte »innere Kritiker«. Im ersten Kapitel haben wir gesehen, dass Sandra einen aufdringlichen Teil besitzt, der sie ständig kritisiert, um sie dazu zu bringen, hart zu arbeiten und nichts aufzuschieben. Er versucht zu verhindern, dass man sich über sie lustig macht wie damals als Kind.

Manche Beschützer helfen uns dabei, erfolgreich oder beliebt zu sein, um unser Selbstvertrauen und unsere Selbstachtung aufzubauen. Sie sehen dort, wo wir uns unzulänglich fühlen, ein tiefes Loch in uns, und wollen es durch das Lob anderer kompensieren. Manche versuchen, eine liebenswerte Person aus uns zu machen, damit man uns mag; wenn das der Fall ist, wird man uns doch wohl nicht verletzen oder verlassen! Andere versuchen, unser Leben so zu gestalten, dass alle unsere Bedürfnisse erfüllt werden, damit keine innere Leere aufkommt.

Dagmar hat einen Beschützer, der sich gewissenhaft um die Bedürfnisse anderer Menschen kümmert – zu Lasten ihrer eigenen. Dieser Beschützer glaubt, es sei das Wichtigste im Leben, dafür zu sorgen, dass es anderen gut geht und dass sie sich wohlfühlen. Das Problem ist, dass Dagmar sich deshalb selbst vernachlässigt. Als Kind hat sie von ihrer Mutter nicht die Liebe und Fürsorge erhalten, die sie gebraucht hätte, weil ihre Mutter oft verstört und deprimiert war. Deshalb fühlte Dagmar sich leer und bedürftig. Diese Gefühle schob sie jedoch beiseite und bemühte sich nach besten Kräften, dass ihre Mutter sich besser fühlte. Dagmar hatte ein gutes Herz und konnte es nicht ertragen, ihre Mutter leiden zu sehen, weshalb sie sich unermüdlich anstrengte, sie zu unterstützen und sich um sie zu kümmern. Sie hatte die Rolle mit ihr getauscht, sodass sie zur Betreuungsperson wurde und ihre Mutter zum Kind. Aber kleine Mädchen brauchen eine Mutter. Wer war da, um sich um Dagmar zu kümmern? Von ihrer Mutter bekam sie nur dann Liebe, wenn sie etwas für sie tat. Deshalb hat Dagmars Beschützer gelernt, dass man ständig geben und geben muss, um geliebt zu werden. Jetzt, da Dagmar erwachsen ist, treibt dieser Teil sie an, sich unermüdlich um andere zu kümmern, damit sie ein wenig Liebe bekommt, um ihre innere Leere zu füllen.

Wie wir gesehen haben, spielen unsere Teile eine große Vielfalt an beschützenden Rollen. Manche versuchen, jede Situation zu kontrollieren, um unberechenbare Bedrohungen abzuwehren. Manche rebellieren gegen jede Autorität, um unsere Autonomie zu erhalten und uns davor zu bewahren, von anderen beherrscht zu werden. Manche versuchen, anderen Menschen zu gefallen, damit wir deren Anerkennung finden. Andere sind charismatische Leistungsträger, deren Aufgabe es ist, Bewunderung hervorzurufen. Manche sind zurückhaltend und still, um nicht verurteilt zu werden. Womöglich haben Sie einen Beschützer, der Nähe meidet, um zu verhindern, dass Ihnen nahestehende Personen Sie erdrücken oder ausnützen. Vielleicht haben Sie einen zornigen Beschützer, der dafür sorgt, dass Sie keine Schuld für irgendwelche Probleme auf sich nehmen. Oder einen, der Ihre Gefühle abtötet, damit Sie von den Missgeschicken, die das Leben mit sich bringt, nicht verwundet werden. Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen.

ÜBUNG: Unsere Beschützer kennenlernen

Denken Sie an zwei Ihrer Beschützer. Notieren Sie dann für jeden die Antworten auf die folgenden Fragen:

- Welche Rolle spielt er dabei, wenn er Ihnen hilft, Ihr Leben zu gestalten und mit der Welt umzugehen?
- Welche Beziehung hat er zu anderen Menschen?
- Wie beschützt er Sie vor Schmerz?
- Was ist die positive Absicht, die er für Sie hat?
- Wovor versucht er Sie zu beschützen?

Vielleicht finden Sie nicht auf alle Fragen eine Antwort. Während Sie weiterlesen, werden Sie jedoch wesentlich mehr darüber erfahren, wie Sie Ihre Beschützer verstehen können. Dies ist nur ein erster Schritt. Bewahren Sie Ihre Notizen auf, um sie später zu ergänzen.

Verbannte

Verbannte sind junge, kindliche Teile, die an Schmerz aus der Vergangenheit leiden. Während Beschützer versuchen, uns vor dem Empfinden von Schmerzen zu bewahren, sind *Verbannte* jene Teile, die Schmerz verspüren. Sie sind es, wovor die Beschützer uns schützen wollen.

Verbannte stecken oft an einem bestimmten Zeitpunkt der Kindheit fest, also in einem bestimmten Alter. Sie sind buchstäblich zwei, fünf oder sieben Jahre alt, und sie existieren in einer Situation aus jener Zeit in unserem Leben. An diesem Zeitpunkt sind sie erstarrt, weil damals etwas geschehen ist, was schwierig oder traumatisch war, und weil wir nicht die inneren Ressourcen oder die äußere Unterstützung hatten, um damit umzugehen. Deshalb hat es uns überwältigt, und wir konnten die Auswirkungen nicht verarbeiten und verdauen. Es gibt also einen Verbann-

ten (vielleicht sogar mehr als einen), der dieses schmerzhaft Ereignis erlebt hat und darin feststeckt.

Betrachten wir einmal ein Beispiel für ein Trauma. Lisa hat eine Verbannte, die im Alter von drei Jahren feststeckt. Eines Tages hat ihr Vater damals die Beherrschung verloren und sie mehrfach geschlagen, was auf die Dreijährige erschreckend und überwältigend gewirkt hat. Die Beziehung zu ihrer Mutter war nicht stark genug, um bei dieser Hilfe zu suchen. Eigentlich war überhaupt niemand da, an den sie sich hätte wenden können, um Unterstützung und Verständnis zu erfahren. Deshalb konnte der Vorfall nicht verarbeitet werden, und der Teil von Lisa, der die Prügel erlebt hat, ist genau an dem Zeitpunkt erstarrt, an dem sie sich verängstigt und machtlos fühlte. Wenn Lisa Kontakt zu dieser Verbannten aufnimmt, sieht diese wie eine Dreijährige aus und ist genauso entsetzt wie ein kleines Kind. Sie kauert sich zusammen und ruft stöhnend um Hilfe.

Nicht immer stecken Verbannte an einem einzigen Ort fest. Es kann eine Reihe von Kindheitsereignissen geben, ja sogar eine Situation, die mehrere Jahre oder gar die gesamte Kindheit über andauert hat. So hat Sam einen Verbannten, der in seiner Beziehung zu seiner Mutter feststeckt. Als er klein war, hat diese sich nicht um seine Bedürfnisse gekümmert, weshalb der Verbannte sich beständig bedürftig und ungeliebt fühlte. Einen einzelnen Vorfall gab es hier nicht; der Verbannte hat den Schmerz von Sams gesamter Beziehung zu seiner Mutter übernommen.

Oft nehmen Verbannte die Überzeugungen unserer Familie an oder die emotionale Atmosphäre, die darin geherrscht hat. Wenn Ihr Familienleben chaotisch war, werden Sie wahrscheinlich einen Verbannten haben, in dem ein innerer Wirrwarr herrscht. Ist man in Ihrer Familie meistens mit kaltem Schweigen miteinander umgegangen, so haben Sie vielleicht einen Verbannten, der sich fühlt, als würde er in der Arktis leben. Stark beeinflusst können Verbannte auch von Ereignissen sein, über die Ihre Familie keine Kontrolle hatte. Vielleicht haben Sie vorübergehend in einem Kriegsgebiet gelebt und traumatische und gewaltsame Erfahrungen gemacht. Oder Sie hatten eine schmerzhaft Krankheit, die Sie monatelang ans Bett gefesselt hat. Vielleicht hatte Ihre Mutter auch



Jay Earley

Meine innere Welt verstehen

Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz, Begründer der IFS-Therapie

Paperback, Broschur, 400 Seiten, 14,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-31004-3

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2014

»Faust beklagte, er habe zwei Seelen in seiner Brust. Ich habe eine ganze sich zankende Menge«, meinte Bismarck. Tatsächlich beherbergt unsere Psyche viele Teilpersönlichkeiten, so der Psychologe Jay Earley. Indem wir mit ihnen in direkten Kontakt treten, können wir unsere emotionale Heilung selbst in die Hand zu nehmen. Dieses Buch ermöglicht erstmals praktischen Zugang zur hocheffektiven IFS-Therapie. Anhand der detaillierten Anleitungen können selbst extreme Verhaltensmuster transformiert werden.

Psychotherapie funktioniert durch einen Dialog zwischen Therapeut und Klient – aber was, wenn jeder von uns einen effektiven heilenden Dialog mit sich selbst anfangen könnte? „Weil unsere Psyche tatsächlich viele Subpersönlichkeiten beherbergt“, erklärt der Psychologe Jay Earley, „haben wir die Möglichkeit, unsere emotionale Heilung selbst in die Hand zu nehmen, indem wir in direkten Kontakt mit unseren inneren Anteilen treten.“ Mit seinem Buch ermöglicht Dr. Earley erstmals praktischen Zugang zu der hoch effektiven und wegweisenden therapeutischen Methode namens Internal Family Systems- oder kurz IFS-Therapie, (»Systemische Arbeit mit der inneren Familie«). Diese weltweit anerkannte Therapieform macht endlich nachvollziehbar, warum wir oft Dinge tun, die wir doch gar nicht wollen, und anderes, was wir uns fest vornehmen, scheinbar selbst sabotieren. Denn unsere „innere WG“ liegt häufig miteinander im Clinch. Lähmung und inneres Hin-und-Her-gerissen-Sein ist die Folge.

Anhand der Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen des Buches können selbst tiefe emotionale Wunden transformiert werden. Sie ermöglichen auch therapeutisch unerfahrenen Lesern einen gangbaren und nachhaltigen Weg aus chronischen emotionalen Belastungen – das ist die besondere Stärke von IFS. Die hohe Effektivität entsteht dadurch, dass diese Therapieform auf wertschätzende Art und Weise mit allen inneren Kräften arbeitet – auch denen, die Therapieversuche üblicherweise unterlaufen. Innere kritische Stimmen, die unseren Selbstwert untergraben, oder Teile, die uns dazu bringen, uns selbst z.B. mit übermäßigem Essen, endlosem Aufschieben oder schmerzlichen Beziehungsdynamiken zu schaden, können ihre destruktiven Verhaltensweisen aufgeben und sich in positive Kräfte verwandeln.