

Unterwegs zu inneren Persönlichkeitsanteilen

Arbeiten mit dem System der Inneren Familie (IFS) in Seelsorge und Beratung

1. Einführung

a) Ein Lob auf die Vielfalt

Claude Monet und die Seerosen

b) Grundgedanke

Der Grundgedanke im sogenannten Teile-Modelle ist die Beobachtung, dass die Identität eines Menschen nicht als eine Einheit, sondern als eine Vielheit besteht. Sie kann in der Form einer Zusammensetzung von einzelnen Seiten oder Aspekten betrachtet werden.

Ausgangspunkt: Ein Mensch besteht nicht aus einem Guss, ist homogen und einstimmig unterwegs, sondern seine Identität teilt sich in unterschiedliche Teile auf. Stichwort: Personenaspekte.

Gleichzeitig gehört aber zu dem Modell der Teile-Arbeit auch eine Einheitsperspektive. Diese Personenteile in uns gehören zusammen und agieren miteinander, nebeneinander oder gegeneinander. Das alles spielt sich in einem inneren Raum ab, der ganz unterschiedlich beschrieben werden kann: Herzenskammer, innere Mitte, inneres Parlament etc.

c) Die persönliche Erfahrung

Unsere Psyche besteht aus verschiedenen Teilen.

Unterpersönlichkeiten. Kleine Menschen in unserem Inneren. Jeder Teil hat seine eigene Perspektive. Seine Gefühle. Seine Erinnerungen. Seine Ziele. Seine Motive.

Beispiel: Der eine Teil in mir will abnehmen. Der andere Teil will gut und gerne essen. Hier zwei Namen einzelner Teile, die immer wieder genannt werden: Innerer Kritiker und erlassenes Kind. Um mal nur die zwei bekanntesten zu nennen. Sie haben ihre eigene Motivation. Nichts wird nur aus oberflächlicher Gewohnheit getan. Oder weil es erlernt wurde. Dahinter steht ein eingprägtes Denkmuster. Jeder Teil

hat für sein Tun einen bestimmten Grund, auch wenn dieser Grund unbewusst sein kann. Wenn wir unsere Teile auf diese Weise begreifen, dann kann eine große Kraft entstehen unser inneres System, und damit uns selbst und andere zu verstehen, zu gestalten, zu verändern. Es entsteht Klarheit für unser Verhalten, unsere Gefühle, unsere Einstellungen.

Dadurch wird es möglich, unsere Teile kennenzulernen, eine Beziehung zu ihnen zu entwickeln, sie bei der Veränderung und Heilung zu unterstützen. Sobald sie geheilt sind, müssen sie sich nicht mehr auf eine Weise verhalten, die scheinbar in Konflikt mit unseren Werten und Absichten zu stehen scheint. Es gibt eine reale Möglichkeit, sie harmonisch zu gestalten. Voraussetzung: Wir heißen alles unsere Teile mit Neugier und Mitgefühl willkommen. Würdigen ihren jeweiligen Beitrag uns zu helfen. Entwickeln eine einfühlsame und vertrauensvolle Beziehung zu jedem Teil. Unternehmen Schritte von Lasten zu befreien. Helfen, dass sie in gesunder Weise funktionieren können – zum Wohle unserer Persönlichkeit. Wir erblühen in unserem Lebensteich wie die Seerosen bei Claude Monet.

d) Geschichte

Begründer und Väter/Mütter dieser Teile-Arbeit:

Sigmund Freud: Es/Ich/Überich)

Transaktionsanalyse: (Kinder-/Erwachsenen-/Eltern-Ich)

Gestalttherapie: Innere Vielfalt - eine Gestalt

Systemische Arbeit: Äußere und innere Familie, inneres Team

Paul Federer und John und Helen Watkins: Traumatisierung muss anders behandelt werden als eine langwierige Psychoanalyse.

Piere Janet: Strukturelle Dissoziation

Milton Erickson: Hypnotherapeutischer Ansatz – Ziel die Aktivierung von Selbstheilungskräften.

Aus diesen Ansätzen entwickelte sich die heutige Ego-State-Therapie. Sie ist inzwischen eine eigene psychotherapeutische Richtung.

Sie selbst bildet inzwischen verschiedene Schulen und lässt sich mit vielen anderen Ansätzen verbinden lässt. Ein Einblick in den State of Art: Jochen Peichl, Ego-States, Seiten, Parts & Co, Modelle der Teiletherapien, 2023

e) Was sind Ego States?

Ego States sind Energien der Persönlichkeit, die aus der Interaktion mit der Umwelt entstanden sind und oft aus der Notwendigkeit entspringen, Probleme zu lösen oder Konflikte zu bewältigen. Sie sind kreative Ausgestaltungen sowohl des Gehirns als auch der Persönlichkeit im Bemühen des menschlichen Organismus, durch die Welt zu kommen, in der erlebt.

Claire Frederick

f) Internal Family System (IFS)

Aus diesem Verständnis von Ego States entwarf Richard Schwartz ein Konzept zur inneren Familien- oder der inneren Kindarbeit. (IFS) Richard Schwartz begann seine Tätigkeit als Familientherapeut und entdeckte im Laufe seiner Tätigkeit, dass Menschen nicht nur bestimmt werden von einer äußeren Familie, sondern auch in ihnen eine innere Familie lebt, die ähnlich agiert, wie die Mitglieder einer äußeren Familie – die Ego States.

Tom Holmes führte diesen Ansatz in der Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen weiter aus. Titel seines Lehrbuches: „Reisen in die Innenwelt“. Er verbindet die innere Mitte eines Menschen mit der Entdeckung einer transzendenten Mitte. Spiritualität spielt in seinem Ansatz die entscheidende Rolle, wobei Tom Homes freistellt, wie ein Betroffener diese innere Mitte füllt. Für ihn ist Spiritualität die Ressource für Heilung. Sein Focus: Das Herz. So auch der Titel seines neuesten Buches: „Ein Weg des Herzens. Spiritualität und Teile-Arbeit (IFS)“.

2. Die Entstehung von Persönlichkeitsanteilen?

a) Gesundes Reagieren auf die Herausforderungen des Lebens

Lernen im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Es gibt Persönlichkeitsteile für das physische Überleben und

Persönlichkeitsanteile für soziale Anpassung. Äußere Erfahrungen führen zu inneren Dialogen.

b) Persönlichkeitsanteile sorgen für das innere und äußere Gleichgewicht

Persönlichkeitsanteile können Anpassungsreaktionen auf schmerzhaft Erfahrungen sein. Die Lebensäußerungen innerer Anteile: emotional, verbal, kognitiv, visuell, somatisch. Ihr Ziel ist es, das Lebens - System einer Persönlichkeit immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sie können beschützen, kritisieren, richten, antreiben, machen Sorgen, stellen Ressourcen zur Verfügung, tun Gutes, heilen etc.

3. Das Modell Internal Family System (IFS)

3.1. SELBST

a) Das SELBST steht im Zentrum

Der Mensch ist nicht nur eine Sammlung von Teilen. Wir sind vielmehr, als dass diese Teile wie ein großes Mobile untereinander in Verbindung stehen und bewegen. Es gibt eine lebendige innere Mitte, ein ruhendes und doch agierendes Seins-Zentrum, ein Herz (T. Holmes), eine reife, liebevolle Fähigkeit, unsere Teile zusammenzuführen, zu integrieren, zu heilen.

b) Das SELBST ist der Dirigent unseres Systems

SELBST ist das Oberhaupt unseres inneren Systems. Ihm gehört von Natur aus der Sitz des Bewusstseins. Überblick. Realitätssinn. Lösungsorientiert. Ausgeglichen. Fair. Trifft normalerweise die Entscheidungen, die das System, nach vorne bringt. Die Teile vertrauen ihm, wenn es gut zugeht. SELBST ist Sitz der Weisheit. In Bezug auf die verschiedenen Teile, agiert das SELBST wie der Dirigent eines Orchesters. Jedes Teil soll den Platz bekommen, der ihm zusteht und so zum gelingenden Ganzen beitragen.

c) Das SELBST ist göttlicher Wesenskern

Das SELBST, wahres SELBST, die transzendente Dimension in uns. Es hat diese einzigartige Kompetenz. Ein spirituelles Zentrum. Und wir haben Zugang zu diesem Kern, der das ist, was wir wirklich sind. Dieses SELBST eines Menschen ist unzerstörbar. Wir treffen

hier auf seine unverlierbare Gottesebenbildlichkeit, die auch ein Kain nach dem Brudermord, so die Ur-Geschichte in Genesis, nicht verloren hat, nicht verlieren konnte. Konstitutiv für jeden Menschen. Ausnahmslos.

d) Die Erfüllung des SELBST

Man kann des SELBST auch einen Container-Begriff nennen. Entscheidend ist, durch wen oder was dieses SELBST erfüllt ist. Eine theologische und psychologische Hilfe zugleich bietet hier der Schweizer Theologe Emil Brunner: Er unterscheidet zwei Dimensionen der Gottebenbildlichkeit. Er differenziert zwischen der formalen und der materialen Gottebenbildlichkeit. Formale Gottebenbildlichkeit - sie ist mit dem Menschsein identisch, und zwar mit dem Menschsein, das alle Menschen gleichermaßen kennzeichnen. Und der Materialen Füllung dieser Struktur. Wem oder was gibt ein Mensch Zugang, diesen Raum zu füllen. Ein Geheimnis.

Für mich leuchtet etwas von diesem Geheimnis der formalen und materialen Gottebenbildlichkeit in den Sendschreiben des Johannes in der Offenbarung auf:

„Siehe ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimmen hören wird und die Tür auf tun, zu dem werde ich hineingehen und das Abendmahl mit ihm halten und er mit mir.“
Offenbarung 3, 20.

Eine wunderbare Beschreibung der Gegenwart Christi im SELBST. ER lebt zutiefst im Inneren eines Menschen, eines jeden Menschen. Die Frage ist, ob die Klopfzeichen gehört werden. Ihm Raum gegeben wird. Die Tür geöffnet wird. Ist ER es, der in meinem Leben wirken darf. Heilen kann.

e) Die SELBST Erfahrung in IFS

IFS ist in der Konkretisierung des SELBST offen. Neutral. Wie übrigens auch Victor Frankl in seiner Logotherapie. Den Sinn selbst hat Frankl dem Klienten nicht vorgegeben. Das blieb dem Ratsuchenden überlassen. Wie ist das SELBST inhaltlich positioniert? Das überlässt auch IFS jedem Klienten,

Ratsuchenden, Berater, Therapeuten selbst. Bonni Weiss schreibt im Anschluss an Jay Earley:

Sind wir im SELBST, dann sind wir entspannt, offen, geerdet, reagieren nicht automatisch, werden nicht provoziert, bleiben ruhig, gelassen, Angst schüchtert uns nicht ein. Das heißt, dass auch die formale Gottebenbildlichkeit in sich bereits eine heilsame Wirkung bereithält und entfalten kann.

Richard C. Schwarz benennt schließlich die acht Qualitäten („C's“) die er als Referenz für ein Sein im SELBST identifiziert:

Calm, Clarity, Curiosity, Compassion, Confidence, Courage, Creativity, Connectedness.

f) Das SELBST und Heilung

Das SELBST ist - ein „Mittel“ zur Heilung. Vom SELBST aus können wir unsere unterschiedlichen Bedürfnisse in den einzelnen Teilen wahrnehmen. Das SELBST sorgt dafür, dass sie gehört werden.

Die Konsequenz für den Seelsorger, Berater und Therapeuten:

1. Wie kann ich Zugang zum SELBST finden?
2. Wie kann aus dem SELBST heraus seine Energie auf einen bestimmten Teil gerichtet werden?
3. Wie kann SELBST die Führung im Beratungsprozess übernehmen?

3.2. Verbannte

a) Verbannte

Verbannte Teile entstehen in der Kindheit und in der weiteren Biografie, z.B. in traumatischen Erfahrungen. Ein ängstliches Kleinkind. Hungriges Baby. Einsamer Teenager. Verwirrtes Kindergartenkind. Ein schamerfülltes Schulkind. Ein vernachlässigtes Scheidungskind. Eine sexuell missbrauchte Frau. Ein gefolterter Migrant. Verbannte Teile tragen Schmerzen in sich. In der Kindheit oder in der traumatischen Situation wurde das erlittene Leid nicht gesehen, nicht akzeptiert, durfte nicht gespürt oder erlebt werden. Es wurde aus dem Bewusstsein verbannt. War kein gewöhnlicher Teil mehr. Musste ins Exil. Exile.

b) In der Vergangenheit festgesteckt

Verbannte stecken oft fest – in einem bestimmten Zeitpunkt in der Vergangenheit, z.B. Kindheit oder einem anderen Zeitpunkt, z.B. Trauma. Verbannte Teile sind buchstäblich 2, 5, 7, Jahre oder älter alt. Zu diesem Zeitpunkt erstarrt, weil damals etwas geschehen ist, was zu schwer zum Ertragen war. Traumatisiert. Der Boden war unter den Füßen weggezogen. Es fehlten die inneren Ressourcen. Es gab keine äußere Unterstützung. Manchmal können es auch eine Reihe von Kindheitsereignissen sein oder sich über die gesamte Kindheit erstrecken. Das gilt genauso für fortlaufende traumatische Erfahrungen im späteren Leben.

Die Folge: Verbannte übernehmen die Überzeugungen der sie unterdrückenden oder unterdrückten Verhältnisse an, z.B. ihrer Familie. Oder die emotionale Atmosphäre. Oder die Kälte und Härte der Täter. Sie werden geprägt von der Kriegszeit, in der sie aufwuchsen. Bleiben emotional einsam. Schämen sich. Ängste kontrollieren sie. Halten negative Absichten über sich fest. Halten sich für unzugänglich. Alles ist gefährlich.

Weil Verbannte den Schmerz der Vergangenheit festhalten, werden sie von sogenannten Beschützern weggeschoben. Sie werden aus dem inneren Leben verbannt. In dunkle Keller gesperrt, wo das Licht des Bewusstseins nicht hinkommt.

Ein Verbannter ist in seiner eigenen Welt gefangen. Er merkt nicht, dass sein Träger inzwischen erwachsen geworden ist. Der Erwachsene hätte sehr wohl die Fähigkeit sich nun um den verbannten Teil zu kümmern. Aber er kommt nicht an den verbannten Teil heran. Der Verbannte – ein Gefangener. Der Verbannte kennt nur die bestimmte schmerzhaft Situation aus einer früheren Zeit, aus seinem früheren Leben.

Die Tragik: Immer, wenn in der Gegenwart etwas geschieht, was der notvollen Situation oder Zeit von damals ähnelt, aktiviert der Verbannte den Schmerz, der latent ja immer noch brodelt, köchelt, aus alten Zeiten. Der Schmerz will aus der hintersten Ecke

des Bewusstseins nach vorne, oben kommen. Das ist dann der Moment, in dem Beschützer einspringen, aufspringen. Sie wollen genau das verhindern, dass der verletzte Teil, der Verbannte, den Schmerz wieder reaktiviert, neu spüren muss. Immer wenn wir in eine ähnliche Situation geraten, eine ähnlich geartete Gefahr erleben – wird die Angst des Verbannten ausgelöst, der Schmerz will sich ausbreiten.

Der Beschützer einschreitet. Er will vor neuem Schaden bewahren, obwohl womöglich gerade gar keine echte Gefahr existiert. Der Verbannte muss zurück in die hintere Ecke des Bewusstseins. Bewacht von seinem Beschützer.

3.3. Beschützer

a) Beschützer

Damit wir im Alltag funktionieren, haben sich in unserem System Beschützer entwickelt, die verhindern, dass wir, wenn es irgendwie geht, unsere nicht Verbannten wahrnehmen. Sie agieren als Bewacher und Protektoren der verletzten Teile. Sie versuchen Leben und Psyche so auszurichten, dass wir uns in einer Komfortzone befinden und wenn es irgendwie geht nie Schmerzen, Scham, Angst empfinden. Sie bemühen sich, uns vor verletzenden Ereignissen und schwierigen Beziehungen in der Gegenwart zu bewahren, die Schmerzen an die Oberfläche bringen könnten, die z.B. seit unserer Kindheit in uns vergraben sind.

b) Der Aktionsradius

Da die eingefrorenen Schmerzen eines Verbannten sehr stark sein könnten, sind Beschützer konsequent darauf bedacht, dass sie nicht ausgelöst werden können. Dabei handeln sie auf zweierlei Weise: Nach innen. Sie blockieren Schmerzen, die durch ein Ereignis aufgetaut werden können. Apathie, Härte. So können Schmerzen nicht aufsteigen. Man kann sie nicht spüren. Nach außen: Äußere Umstände werden durch das Ich so gestaltet, dass nichts geschieht, was Schmerz auslösen könnte. Man kann durch Ironie oder Zynismus sehr wohl Distanz zu anderen Menschen schaffen. Oder gefährliche Umstände werden durch das

innere Navi-System im Voraus gescannt und umgangen. Hier sind unsere Vermeidungsstrategien zu nennen.

Wir gehen nicht mehr an bestimmte Orte, in denen wir einst überrollt wurden, hilflos waren, z.B. bei religiösem oder sexuellem Missbrauch, bei Mobbing. Oder wir umgehen auf uns wartende Aufgaben, die bei Versagen, schlimme Erinnerungen an Scheitern wachen rufen können. Ich denke dabei an das ewige Aufschieben, die berühmte Prokrastination. Wer will schon gerne noch einmal eine Prüfung in den Sand setzen. Oder bei einem anstehenden Heiratsantrag sich noch einmal eine Abfuhr einhandeln.

c) Beschützertypen

Wir unterscheiden bei Beschützern zwei verschiedene Akteure.

Manager: Er agiert vorausplanend. Strategisch. Eher ein Denker. Sein Sitz in unserer Persönlichkeit ist eher im präfrontalen Cortex. Er versucht den Aufgaben gerecht zu werden. Sein bewährter Akteur ist der berühmte innere Kritiker. Mach dies! Mach das! Mach Karriere! Rette die Umwelt! Sei ein guter Vater! Sei attraktiv! Streng dich gefälligst an! Lass das! Entspann dich! Bete mehr! Vergib endlich!

Firefighter: Feuerkämpfer, Feuerwehrleute, sind Teile in uns, die in Aktion treten, wenn normale Beschützer Verbannte nicht mehr schützen können. Ihr Sitz ist eher im limbischen System. Das Gefühlszentrum. Sie treten impulsiv auf und wollen auf alle Fälle den Schmerz eines Verbannten im Keim ersticken. Zwanghafter Konsum. Zwanghafter Sport. Übermäßiger Genuss. Flucht in die Fantasiewelt. Menschen mit Dissoziationen. Gewalttätige Aggressionen. Zwanghafter Sex. Feuerbekämpfer fügen oft bewusst Schmerzen zu, weil der neu zugefügte Schmerz erträglicher ist als der Schmerz des Verbannten. Beispiel: Aus Angst vor der Reanimation der absoluten Verlassenheit in der Vergangenheit des Verbannten ordnet sich der Klient lieber in Aufgabe seiner Autonomie und Würde einem anderen Menschen unter. Das erscheint dem Feuerbekämpfer erträglicher zu sein als die erlittenen Schmerzen einer unendlichen Einsamkeit. Auf keinen Fall darf die einst erlittene Leere angetriggert werden.

4. Beratungsweg

4.1. Kontakt und Berührung mit dem SELBST

a) Sein im SELBST und Handeln aus dem SELBST

Die heilende Energie für verletzte und Lasten beladene Beschützer und Firefighter liegt im SELBST. Entscheidend ist, dass beide, der Betroffene und der Seelsorger, Berater, Therapeut Kontakt mit dem SELBST aufnehmen, sich selbst im SELBST befinden.

Es beginnt damit, dass der Seelsorger, Berater, Therapeut in seinem SELBST ruht. Dass sein Beratungszimmer ein Ort des SELBST ist. Dass er aus dem SELBST heraus den Ratsuchenden empfängt, begleitet, und dabei den Kontakt mit seiner inneren Mitte hält. Wie bereite ich mich vor? Wie bleibe ich im SELBST?

Es gehört dazu, dass der Seelsorger, Berater, Therapeut den Ratsuchenden zu dessen eigenen SELBST hinführt. Wichtig ist, dass der Ratsuchende seinen ureigensten Weg zu seinem ureigensten SELBST findet.

b) Das gemeinsame SELBST

Meine Beobachtung im Bild von Claude Monet: Die Seerosen. Alle sind unterschiedlich. Zunächst – jede Seerose wächst für sich selbst. Eine wahre Pracht. Ich übertrage: Aber alle sind mit demselben SELBST verbunden, durch ihren Stängel in demselben SELBST verwurzelt. Eine gemeinsame Realität, in der Ratsuchender und Berater verbunden sind. Ich imaginieren sie. Meditiere sie. Oft bekomme ich in der Vorbereitung, die muss nicht lange sein, innere Impulse, Worte von Gott, Bilder, prophetische Impulse die treffen und aus einer gemeinsamen Quelle kommen. Es gibt idealerweise kein oben und unten, sondern ein gemeinsames Leben des Ratsuchenden und Beraters aus einer gemeinsamen Quelle.

c) Die SELBST-geführte Beratung

„The Spirit-Led-Live“, ein Buchtitel. Autorin ist Mary Steege, Pastorin und IFS-Therapeutin aus Wisconsin/USA. Ihr Leitgedanke: Beide, Ratsuchender und Therapeut, vertrauen sich den Impulsen des SELBST an. Die Beschützer spüren sofort, ob der Therapeut

aus einem seiner Teile, z.B. dem Profi-Teil des Therapeuten agiert, dem Allwissenden, dem eigenen Verletzten, einem seiner eigenen Beschützer, der aus unerfindlichen oder sehr nahestehenden Gründen, sich in den Vordergrund schiebt, oder ob er aus der Ruhe und dem Frieden des SELBST kommt. Mary Steege sieht in dieser Erkenntnis von IFS eine erstaunliche Parallele zum Wirken des Heiligen Geistes im NT, namentlich im Johannes-Evangelium oder bei Paulus.

d) Wege zum SELBST

Ein gutes Modell für eine Meditation die in die Mitte, das SELBST führt bietet das Rad-Bild von des Schweizers Niklaus Flüe aus dem 16. Jahrhundert. Wege nach innen. Wege nach außen.

Entscheidend ist, dass eine Anpassung an das SELBST – Bild des Klienten geschieht und ein ganzheitlicher Zugang gesucht wird.

Körper: Achtsamkeit.

Atmen: Atmen, ein und aus im Vertrauen auf den autopoetischen Geist des Schöpfers.

Herzensgebet: Christus, Jesus, erbarme dich meiner

Imagination: Innerer Garten, Evangelien Geschichten

4.2. Wege zu den Teilen

a) Die Annäherung

Es gibt viele Möglichkeiten, zu betroffenen Teilen im inneren System einen Zugang zu finden. Wie können Sie Kontakt zu einem Teil aufnehmen? Ein Teil oder mehrere Teile in unserem System kommunizieren auf vielfältige Weise mit uns.

Körper: Für mich ist Kommunikation durch und mit dem Körper der Königsweg. Der Körper vermittelt am besten diesen Kontakt und gibt die zutreffendsten Informationen. Sie können einen Teil im Körper spüren, sei es eine drückende Schulter oder sei es ein Kribbeln in den Fingern. Seien es Kopfschmerzen oder seien es bestimmte Gefühle im Magen. Teile benützt gerne die Körpersensation.

Emotionen: Was fühlen Sie gerade. Frieden. Unruhe. Traurigkeit. Sinnlosigkeit. Aggressionen. Ärger. Apathie. Leere.

Visuell: Was sehen Sie gerade? Welche Bilder des Tages tauchen auf? Welche Bilder aus der Vergangenheit. Welche Symbole melden sich? Welche Archetypen vermitteln sich? Welche Gestalten sehen Sie. Welche Personen kommen ins Bewusstsein? Welche Farben entstehen in Ihrem Inneren?

Verbal: Was sagt Ihnen der Teil? Welche Sätze bilden sich? Welche Einreden merken Sie? Welche Bibelworte entstehen? Welche Botschaften machen sich bemerkbar.

Schließlich ist es Zeit, den aktivierten Teilen eine Konkretion anzubieten. Das kann ein Name sein. Eine Beschreibung. Eine Person. Ein fiktives Wesen. Ein Symbol. Ein Tier. Einen Glaubenssatz. Sie können einen Teil fragen: Wie möchtest Du Dich selbst beschreiben? Sie machen Angebote. Es können verschiedene Kanäle sein, durch die die Teile kommunizieren. Aber es genügt oft auch nur ein Kanal.

Wie gehen wir in der Beratung mit diesen Informationen um?

b) Wegweiser

Teile sind Wegweiser. Ob Emotionen, ob Körpereindrücke, ob Bilder, ob Worte und Sätze, sie vermitteln uns, dass es Probleme und Herausforderungen in unserem Leben gibt. Beispiele: Eine bestimmte Person macht uns zu schaffen. Eine Situation schnürt uns ein. Eine Erinnerung lähmt uns. Eine Aufgabe ruft Ängste hervor. Aber Emotionen, Körpereindrücke, Bilder, Worte sind nicht nur Problemanzeiger. Das wäre zu wenig. Vielmehr weisen sie den Weg zu den Teilen, die mit den Problemen verbunden sind. Wegweiser in der IFS-Arbeit sind im Körper, in Emotionen, in Bildern, in Worten wahrgenommene Probleme, die den Weg zu Teilen weisen, die sich auf diese Weise ausdrücken und mit uns kommunizieren. Sie führen zu einem oder mehreren Teilen, die hinter diesen Erfahrungen stehen. Wegweiser heißen sie deshalb, weil sie zu Beginn eines Weges stehen, der zur Heilung führen kann.

c) Ziel-Teil

Wegweiser führen uns zum System der involvierten Problem-Teile: Beschützer und verletzte Teile. In der IFS-Arbeit gilt ihnen nun unsere ganze Aufmerksamkeit. In der Regel, nicht immer, aber doch meistens, sind über Wegweiser entdeckte Ziel-Teile zunächst aktivierte Beschützer. Diese versuchen nun mit ihrer ganzen Kraft und Leidenschaft, den verletzten Teilen, den verbannten Teilen, um die sich das Problem dreht, zu bewahren, zu bewachen, zu beschützen.

An diesem Zeitpunkt der Beratung hat sich für mich bewährt, jetzt ganz bewusst mit dem SELBST Kontakt aufzunehmen. Das SELBST des Klienten. Das SELBST des Therapeuten. Das SELBST kann den Beschützer einladen und überzeugen, zu vertrauen. Die Energie des SELBST kann den Beschützer entlasten. Die Liebe im SELBST kann den verletzten Teil heilen. Ich verbinde also SELBST und den aktivierten Beschützer-Teil miteinander.

Beispiel: Rechte und Linke Hand. Energieströme fließen.

Imagination: Jesus und der Beschützer

4.3. Im Kontakt mit Beschützern

a) Strategie im Umgang mit Beschützern

Es gibt ein unumstößliches Prinzip bei IFS. Wir beschäftigen uns erst dann mit einem Verbannten, wenn wir die Erlaubnis von allen Beschützern haben, uns einem Verbannten zu nähern. Es geht darum, dass der Beschützer unseren Zugang zum verletzten Teil unterstützt. Wenn die Erlaubnis des Beschützers nicht vorliegt, dann behalten sie ihre Rolle bei und geben sich alle erdenkliche Mühe, den Zugang zum Verbannten zu blockieren. Und glauben Sie mir, die Beschützer können dabei außerordentlich kreativ sein. Wichtig: Bauen Sie eine vertrauensvolle Beziehung zu einem Beschützer auf, bevor Sie ihn bitten, den Verbannten kennenzulernen. Allein diese Bitte ist bereits ein heftiger Eingriff in ein Schutzsystem, das schon länger in Funktion ist.

d) Der Beschützer wird gelobt – der gute Grund

Jeder Beschützer hat mindestens einen guten Grund, warum er den Verbannten so beschützt, wie er ihn eben beschützt. Er kennt

den Schmerz des Verbannten. Er fühlt mit. Sie erinnern sich. Beschützer sind Unterpersönlichkeiten. Wie Protektoren stehen sie vor dem Verbannten.

Fragen Sie nach dem Grund. Interessieren Sie sich für die Strategie seines Schutzes. Loben Sie ihn dafür. In der Regel dankt niemand dem Beschützer für seine Tätigkeit, schon gar nicht einem Firefighter. Es gibt keinen Beschützer, der darüber sich nicht freut. Versprechen Sie ihm, dass Sie seinen Schutz respektieren. Sie teilen seine Absicht. Bitten Sie ihn, ob er einfach ein wenig Platz macht, zur Seite tritt, um Ihnen zu gestatten, einen ersten Blick auf den Verbannten werfen zu können. Da ein Beschützer große Sorge hat, dass bei einer Heilung des Verbannten er arbeitslos werden könnte, gar überflüssig wird, vermitteln Sie ihm, dass seine Energie, seine Erfahrung, seine Kreativität weiterhin benötigt wird. Dann aber eher proaktiv, nicht defensiv. Beispiel: Statt Zynismus – Humor. Oder statt in einer Beziehung sich einem Narzisten unterzuordnen - in Würde auf Augenhöhe ihm gegenüberzutreten und falls nötig, die Beziehung zu beenden, da es viele andere Möglichkeiten gibt eine innere Leere zu füllen. Befriendet. Machen Sie einen Beschützer zum Freund, der mit ihnen gemeinsam sich um das Wohlergehen und die Heilung eines Verbannten bemüht. Und das zur Erinnerung: Es geht um das Vertrauen des Beschützers zum SELBST. Zum SELBST des Klienten. Zum SELBST des Beraters.

Ermutigungen, die das Vertrauen zum SELBST fördern:
 Ich verstehe, weshalb du deine Rolle so ernst wahrnimmst.
 Mir leuchtet vollkommen ein, warum in dieser Weise handelst.
 Ich merke, wie sehr du unter Druck stehe, zu schützen.
 Ich danke dir für deinen großen Einsatz.
 Ich danke dir für deine große Treue.
 Ich bin beeindruckt, dass du die Kritik immer wieder aushältst.

e) Entlastung des Beschützers

Beschützer sind Unterpersönlichkeiten. Sie tragen Lasten. Sie übernehmen sich mitunter, wenn sie sich in die Mitte des Bewusstseins setzen. Dabei verdrängen des SELBST aus seiner zentralen Rolle.

Menschen, die mit einem Beschützer verschmolzen sind, sehen nur noch aus dessen Perspektive das Leben.

Der Verleugner: Es gibt keine Schwierigkeiten oder Niederlagen.

Das Opfer: Alle wollen mich unterdrücken. Ich bin an allem Schuld.

Entlastung daher immer nur aus dem SELBST heraus geschehen.

Beispiel: Atmen;

Beispiel: Durch Anwendung von PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie). Dysfunktionalität wird aufgelöst durch Selbststärkungssätze („Auch wenn ich spüre, dass ich an allem Schuld bin, bin ich eine eigenständiger und unabhängiger Mensch.“) in Verbindung mit Klopfen bestimmter Körperstellen.

Beispiel: Imagination des „Heilandsruf“. Matth 11, 28

f) Die Erlaubnis

Das Ziel ist die Erlaubnis des Beschützers, dass Kontakt mit dem Verbannten aufgenommen werden kann. Das bedarf mitunter eines längeren ein längerer Prozess, schrittweise, eine erste Annäherung. Manchmal entdecken wir hinter dem Beschützer einen zweiten Beschützer. Manchmal wird nur ein geschützter Blick erlaubt – durch eine Glasscheibe etc. Manchmal vernehmen wir eine kritische Rückfrage des Beschützers: Was wird aus mir, wenn dem Verbannten geholfen wird? Hier ist Kreativität und Einfühlungsvermögen gefragt, dem Beschützer ein passendes Angebot zu machen. Er ist weiterhin im inneren Team wichtig. Er ist nicht identisch mit seiner Aufgabe. Er wird gebraucht.

Beispiel: Ein Beschützer, der bisher defensiv mit Zynismus und beißender Ironie einen verletzten Anteil geschützt hat verwandelt sich nach und nach mit seiner Energie in einen proaktiven Protektor.

4.4. Verbannte

a) Kontakt zu Verbannten suchen

Verbannte sind gespeicherte neuronale Netzwerke. Sie sind Unterpersönlichkeiten. Sie sind aus dem Bewusstsein soweit es irgendwie ging in die hinterste Ecke verbannt. Der Zugang zu ihnen gelingt nur über die Kooperation mit dem Beschützer.

Die Hilfe für einen Verbannten liegt im SELBST bereit und kann auch nur aus dem SELBST heraus gestaltet werden. Das SELBST ist das Medium zur Verwandlung, zur Befreiung von extremen Gefühlen und Verhaltensweisen, zur Integration, zur Heilung. Fragen Sie sich im Prozess der Annäherung zu einem Verbannten zunächst selbst, ob Sie im SELBST zentriert sind und aus dem SELBST heraus agieren können. Zur Überprüfung fragen Sie, ob Sie SELBST-Qualitäten in sich spüren, wahrnehmen: Bonnie Weiss macht darauf aufmerksam, dass für das Projekt vor allem folgende vier Eigenschaften notwendig, bzw. ausreichend sind: Verbundenheit, Neugier, Mitgefühl, Ruhe.

Fragen Sie einen Verbannten, ob Sie sich ihm/ihr nähern dürfen. Vielleicht benötigt der Verbannte einen visuellen Schutz, damit Sie sich ihm/ihr nähern können. Spüren Sie in sich hinein, was Sie selbst fühlen, sehen, im Körper wahrnehmen, wenn Sie sich dem Verbannten nähern. Verwandeln Sie dieses Gefühl aus einem beobachteten Fühlen in ein echtes Mitfühlen und Anteilnehmen. Halten Sie dieses Mitfühlen aus. Distanz zu vermindern, braucht Zeit. Kennenlernen und vertrauensvolle Beziehung gehören zusammen und kann nur Stück für Stück aufgebaut werden. Immer mehr nähern Sie sich den z.B. in der Kindheit liegenden Ursprüngen und Schmerzen des Klienten.

b) Entdecken der Lasten

Verbannte sind in der Regel nicht mit ihren Erinnerungen identisch. Die intensiven Gefühle, die somatischen Erfahrungen, die Überzeugungen und die Verwirrung, die Verbannten in sich tragen werden im IFS System als Lasten beschrieben. Lasten sind das, was Verbannte erlebt und in sich aufgenommen haben. Die Lasten sind kein fundamentaler Bestandteil des Verbannten. Deshalb können sie auch abgelegt werden. Verbannte wurden nicht durch schmerzhaft Erfahrungen geschaffen, sondern nur durch Lasten, die diese Erinnerungen im neuronalen Netzwerk hinterlassen haben. Diese Differenzierung ist deshalb notwendig, weil im Heilungsprozess der verbannte Teil von seinen Lasten getrennt, gelöst werden soll und der verbannte Teil zu einem

souveränen und selbstbestimmten Persönlichkeitsanteil sich entwickeln darf.

Sie erinnern sich: Lasten sind entstanden, weil in der Kindheit des Klienten, als die schlimmen Ereignisse passierten, niemand da war, der angemessen beschützt, Gefühle gespiegelt, getröstet, beruhigt, geholfen hat. Das ist nun in der IFS-Beratung die Aufgabe des SELBST.

Manchmal zeigt sich schon nach kurzer Zeit der Verbannte mit seinen Lasten. Manchmal benötigt es Fragen:

Zeige mir ein Bild oder Erinnerung aus der Zeit, als du dich angewöhnt hast, so zu fühlen.

Zeige mir den Moment aus der Kindheit, in dem du zum ersten Mal deine Rolle angenommen hast.

Was willst du von mir erzählen, damit ich dich besser verstehen kann.

c) Bilder und Erinnerungen

Erinnerungen können viele Formen haben. Visuelle (innere Filme), Physische Reize, Körpererinnerungen (Schmerzen, Verspannungen, Geräusche, Gerüche), Emotionen ohne bestimmte Inhalte. Wichtig ist, bewusst im SELBST zu bleiben, damit Bilder und Erinnerungen sich frei entfalten können.

Erinnerungen können vorsprachlich sein: Körper, Gefühl, Bild

Erinnerungen können sich auf mehrere Ereignisse beziehen, wobei dann ein Bild, eine Körperempfindung alle Erinnerungen repräsentieren kann.

Der Verbannte erlebt bei Vermittlung seiner Erinnerung durch das SELBST mitfühlende Aufmerksamkeit. Er ist eingeladen, soviel Einzelheiten zu beschreiben, wie er will und kann. Fragen Sie immer wieder zwischendurch, wie der verbannte Teil sich gefühlt hat, als die schlimmen Ereignisse passiert sind.

d) Fürsorge für den Verbannten

Sobald Sie Zugang zum Verbannten und seinen Lasten bekommen haben und er/sie seinen Schmerz und dessen Ursprünge bezeugt hatten, kann das SELBST seine heilende Energie dem Verbannten

zukommen lassen. Das kann in vielfältiger Weise passieren. Hier bietet die Traumatherapie unendlich viele Modelle an. Aus meiner Sicht haben sich in der IFS-Arbeit dabei folgende Modelle bewährt.

- e) Elterliche Fürsorge
Der Verbannte bekommt die Fürsorge, die er/sie in der Zeit der Not dringend benötigt hätte. Innere Heilung.
- f) Rettung des inneren Kindes
Der Verbannte wird aus der belastenden Situation herausgeholt. Das SELBST bringt das innere Kind an einen sicheren Ort. Transformation.
- g) Befreiung von Lasten
Die Lasten werden durch die positive Energie des SELBST verwandelt oder sogar ausgelöscht. Unburdening.
- h) Neues entsteht - der neurologische Aspekt
Verankerung eines heilenden Bildes. Das SELBST einladen, ein heilendes Bild zu offenbaren.
Verankerung einer heilenden Melodie/Musik. Das SELBST einladen, eine heilende Melodie/Musik zu offenbaren.
Imagination/Meditation – Offenbarung der SELBST-Führung

5.1. Impulse aus den Evangelien

- a) Der Umgang Jesu mit äußeren Menschen gilt auch für den Umgang Jesu mit inneren Menschen.
- b) "There are no bad parts." Innere Teile tragen Lasten. Aber kein innerer Anteil ist mit seiner Last identifiziert. Befreiung von Lasten durch Vergebung und Barmherzigkeit. Der Energie eines Teils eine proaktive Richtung geben.
- c) Das SELBST eines Menschen ist unzerstörbar. Es ist Kern seiner unverlierbaren Gottesebenbildlichkeit.
- d) Das Wirken des SELBST durch den Heiligen Geist. SELBST-Führung und die Führung durch den Heiligen Geist im Miteinander.

Literatur

- Frank G. Anderson, Martha Sweezy, Richard Schwartz, Therapeutisches Arbeiten im System der Inneren Familie, 2018
- Antonia Pfeiffer, Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen, 2022
- Emil Brunner, Die christliche Lehre von Schöpfung und Erlösung, 1972
- Susan McConnell, Die Somatische Systemische Therapie mit der inneren Familie, 2022
- Jay Earley, Meine innere Welt verstehen, 2014
- Kai Fritzsche, Woltemade Hartmann, Einführung in die Ego-State-Therapie, 2010
- Ilka R. Hoffmann-Bisinger, Innere Bilder- Der Schlüssel zur Veränderung, 2023
- Tom Holmes, Reisen in die Innenwelt, 2007
- Tom Holmes, Ein Weg des Herzens, 2023
- Eva Maria Jäger, Somebody is knocking at your door, Wege zum Menschen, 1/2020
- Jochen Peichl, Jedes Ich ist viele Teile, 2012
- Jochen Peichl, Rote Karte für den inneren Kritiker, 2014
- Jochen Peichl, Ego-States, Seiten, Parts & Co, 2023
- Christine Poppe, Von dem Versuch mich selbst zu zähmen, 2024
- Richard C. Schwartz, IFS. Das System der Inneren Familie, 2008
- Richard C. Schwartz, Mutige Liebe – warte nicht darauf, dass dein Partner sich ändert, 2019
- Mary Steege, The Spirit-Led Life, 2010
- John G. Watkins, Helen H. Watkins, Ego-States-Theorie und Therapie, 2008
- Bonnie Weiss, Unsere innere Welt erkunden, 2020
- Colleen West, We all have Parts, 2019

12. Internationaler Kongress für Psychotherapie und Seelsorge

Würzburg, 17. – 20. April 2024

Seminar

Unterwegs zu inneren Persönlichkeitsanteilen
Arbeiten mit dem System der Inneren Familie (IFS) in Seelsorge und Beratung

Michael Borkowski

- 6.
- 7.