

Uta Sonneborn

## Die Systemische Therapie mit der Inneren Familie

The Inner family systems Therapy IFS

Die Systemische Therapie mit der Inneren Familie (IFS) wurde vor 30 Jahren von Richard Schwartz PhD in den USA entwickelt, indem er die systemische Sichtweise auf die Innenwelt übertrug und die innere Multiplizität als etwas Natürliches statt als Störung betrachtete. Die IFS ist zugleich Haltung und Methode. Sie ist ein Weg, mit sich selbst, mit Einzelnen, Paaren und Gruppen so zu arbeiten, dass jeder lernt, sein „Selbst“, den Kern eines jeden Menschen mit wertvollen, nicht bewertenden Führungseigenschaften aufzufinden, auszdifferenzieren und mit dem Selbst in Führung seine eigenen Persönlichkeits-An-Teile und die anderer Menschen empathisch zu verstehen, zu bezeugen, zu entlasten und ein neues Gleichgewicht zu ermöglichen. Menschliche Probleme werden auf selbstbefähigende Weise verstanden und behandelt. IFS stellt einen humanistischen und ökologischen Ansatz für tiefe Heilung dar und findet in einer breiten Palette von Selbsterfahrung bis zur Therapie von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen seine Anwendung wie auch in Konfliktlösungsprozessen und im Alltag.

### Schlüsselwörter

IFS – Systemische Therapie – natürliche Multiplizität – das Selbst – Persönlichkeits-An-Teile – Ökologie – Selbstbefähigung – Selbsterfahrung – Psychotherapie

*The Inner Family Systems Therapy (IFS) was developed 30 years ago by Richard Schwartz PhD in the USA. He transferred the systemic way of thinking to the inner world and considered the internal multiplicity as something normal rather than pathological. IFS is both attitude and method. It is a way to work with yourself, with singles, couples and groups. People learn to find and differentiate their self, their core with its valuable non-assessing leading qualities, to understand, in their self-leadership, their own and other individuals' personality traits empathically, to witness and unburden them and to allow a new balance. Human problems are understood and treated in a self-enabling way. IFS describes a humanistic and ecological approach for deep healing processes and finds wide-range application from self-experience to the therapy of psychological and psychosomatic diseases as well as in coping with conflicts and in daily life.*

### Keywords

IFS – Systemic Therapy – Natural multiplicity – The Self – Parts – Ecology – Self-enabling – Self-experience – Psychotherapy

## Einleitung

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“, beklagte nicht nur Faust in Goethes Werk. Innere Ambivalenzen und Konflikte machen menschliche Grundprobleme einerseits aus, können aber auch andererseits die Chance auf Wachstum, persönliche Entwicklung und Heilung in sich tragen.

## Entstehung der Methode

Vor 30 Jahren entwickelte Richard Schwartz PhD in den USA die Methode der „Systemischen Therapie mit der Inneren Familie“. Als ursprünglich systemisch ausgebildeter Therapeut wurde er immer neugieriger, mehr über die Innenwelt seiner Patienten und Klienten zu erfahren. Er stellte sich dem Experiment, über Jahre hinweg ausschließlich zuzuhören, zu sehen, zu beobachten, empathisch und neugierig seine Patienten zu begleiten und versetzte sich mehr und mehr in die Lage, das in der Psychologenausbildung Erlernte, Psychopathologie, Lehrmeinungen über Persönlichkeit und Therapie, Annahmen über Zusammenhänge, Hypothesenbildung eher in die zweite Reihe zu stellen, um sich der inneren Welt seiner Patienten widmen zu können, ihnen WIRKLICH zuzuhören, offen, interessiert und mit viel Empathie. So erfuhr er von den sich in seinen Klienten widerstreitenden Anteilen, die wie richtig echte (Teil-)Persönlichkeiten ihre Konflikte miteinander und gegeneinander austrugen, was heftigen inneren Kämpfen entsprach, solange die Klienten mit dem jeweiligen Anteil identifiziert sind. Sobald jedoch die Klienten die Anteile mit ein wenig Abstand sehen und erleben konnten, hörten, was diese Anteile dachten, fühlten, taten, ihre Situation, in der sie entstanden waren, würdigen konnten, trat eine veränderte Stimmung, Haltung, Mimik in diese Klienten, die sich mit liebevoller und ruhiger Stimme ihren Anteilen zuwandten. Diese „Desidentifikation“ (Externalisierung, Separierung, Distanzierung, Entschmelzung, Abgrenzung) des Selbst von dem Persönlichkeitsanteil („Teil x“ genannt), konnte er einladen, wenn er die Klienten bat, ob sie den Teil x etwas beiseitretreten lassen könnten, damit sie den Teil x besser sehen, wahrnehmen könnten. Mit der Frage, was die Klienten für den Teil fühlten, bekam er Antworten entweder vom Selbst, die von tiefem Verständnis, Mitgefühl, Liebe, Dankbarkeit oder Wertschätzung geprägt waren, einhergehend mit einem veränderten Seinszustand. Oder neue Teilpersönlichkeiten wurden deutlich, die mit Bewertung, Ablehnung, heftigen Gefühlsausbrüchen, Ablehnung, Hass, Identifizierung reagierten.

Er fand heraus, dass die unterschiedlichen Anteile bestimmte Funktionen in der Geschichte dieses Menschen übernahmen, die er grob in beschützte (Verbannte) und zu beschützende Anteile (Manager und Feuerbekämpfer) unterteilte. Das Selbst unterscheidet sich durch andere Qualitäten; es ist kein Teil. Er entdeckte, dass Teile in verschiedenen Personen vergleichbare Rollen übernehmen und dass sich die Beziehungen zwischen den Rollen immer wieder ähnlich entwickeln. Diese inneren Rollen und Beziehungen waren nicht festgefahren, solange achtsam und wertschätzend mit ihnen umgegangen wurde. Dann waren sie sogar bereit, oft erstaunliches, bisher noch nicht bekanntes Material preiszugeben, ihre Geschichte zu erzählen und wie es dazu kam, dass sie diese Rolle übernommen haben – ja übernehmen mussten! Meist verfolgten sie in der Zeit ihrer

Entstehung eine gute Absicht aus ihrer Sicht heraus und waren sich nicht im Klaren, dass sie „ihrem Menschen“ heute damit unter Umständen sogar schaden könnten, ja sie kannten das Selbst „ihrer“ Person gar nicht. Aus einer ursprünglichen – aus der damaligen dramatischen, traumatisierenden, verletzenden – Situation heraus, wollten sie Schaden abwehren und fanden so in ihre Rolle des BESCHÜTZERS. Dessen höchstes Bestreben ist es, dass „sein Mensch“ nie wieder mit dieser Situation und den dabei aufgetretenen Schmerzen, verletzten Gefühlen, Entwürdigungen etc. konfrontiert sein soll, koste es, was es wolle. Für die damalige Situation machte es Sinn, dass der Mensch in einer z. B. traumatischen Situation die dazugehörigen Gefühle, Körpergefühle, Gedanken, Bilder, Erinnerungen und die selbstabwertenden Kognitionen abspaltet. Und Beschützeranteile entwickelt – Abwehrmechanismen, Symptome und Krankheiten, wie wir sie als Traumafolgestörungen kennen (z. B. Essstörungen, Süchte, Dissoziationen, Selbstverletzungen, Suizidalität, Ängste, Panikstörungen, Schmerzstörungen und Depressionen), um mit den aus dem Trauma resultierenden Seelenschmerzen nie wieder in Kontakt zu kommen. Diese Seelenschmerzen sollen geschützt werden und in der Verbannung bleiben. Aus dieser Haltung heraus ist die Arbeit der Beschützer zu verstehen und zu würdigen. Vorher können sie nicht sehen, dass sie aus heutiger Sicht „ihrem Menschen“ nicht nur nicht nutzen, sondern oftmals eher Schaden zufügen. Hier ist eine freundliche Klarstellung angezeigt, ohne die Anteile manipulieren zu wollen.

Wenn das Selbst des Klienten mit seinen Beschützeranteilen in Kontakt tritt und diesen achtsam und mit Wertschätzung begegnet, dann sind die Beschützer meist bereit, dem Selbst zu vertrauen. Sie können dem Selbst ihre Geschichte anvertrauen, und sie erleben, wie heilsam die Verbindung vom Selbst zu den verbannten Anteilen wirken kann. Sie sind bereit, dem Selbst die Führung zu überlassen und ihm den Zugang zu den verbannten Anteilen zu gewähren. Das Selbst bezeugt die Geschichte des Verbannten und die Arbeit der Beschützer, und wenn die Zeit dafür reif ist, entlastet es die Teile von den Folgen des Erlebten. Dann können sich die Teile vorstellen, aus ihren extremen Rollen zu schlüpfen und die ihrem eigentlichen Wesen entsprechenden Aufgaben zu übernehmen (z. B. wird der Selbstverletzungsimpuls als blitzartig auftauchender Beschützer wahrgenommen, der vor Verletzungen beschützen will, aber statt sich unverbunden auszuagieren, überlässt er es dem Selbst, die entsprechenden Maßnahmen des Schutzes vor Verletzung zu ergreifen). Die Teile können in ihrer entlasteten Form in die ihnen eigentlich innewohnende positive, nicht mehr extreme Rolle zurückschlüpfen. Auch den Teilen wohnt ein Selbst inne, zu dem sie dann zurückfinden können, das sich gerne mit dem Selbst ihres Menschen verbindet und darum weiß, ein Teil eines größeren Selbst, eines größeren Ganzen zu sein. R. Schwartz begann, die Vielschichtigkeit der menschlichen Persönlichkeit als etwas Natürliches zu begreifen und mit ihr zu arbeiten. Er betrachtete sie als eine Art innere Familie. Die IFS begreift die menschliche Persönlichkeit als ein ökologisches System, das aus Teilpersönlichkeiten besteht, die mehr oder weniger voneinander abgegrenzt sind, von denen jede schätzenswerte Qualitäten besitzt, die dazu bestimmt und willens sind, entsprechend wertvolle Rollen zu übernehmen. Jedoch können diese Teile durch Lebensereignisse, Traumatisierungen (sexuelle, körperliche, seelische Gewalt oder Vernachlässigung), Krieg, Krankheit, Katastrophen, in der Ursprungsfamilie oder in sozialen, kulturellen oder religiösen Gemeinschaften erlebte Be- oder Entwertungen in extreme, oft zerstörerische Rollen gezwungen werden, die ihrem eigentlichen Wesen nicht entspre-

chen. Durch den Kontakt vom Selbst des Klienten mit diesen Teilen ist eine Entlastung, Neuorientierung und Heilung möglich. Diesen Kontakt herzustellen ist u. a. Aufgabe des Therapeuten, damit der Klient diesen inneren Dialog in Eigenregie fortführen kann.

## Das Innere System

Dazu gehören das SELBST und die Teile.

Beschützende Teile werden in den Gruppierungen der MANAGER und der FEUER-BEKÄMPFER gefasst,

Beschützte Teile werden als VERBANNTEN bezeichnet.

Das SELBST ist das Zentrum, der unverletzbarer Kern eines Menschen. Das Selbst ist kein Teil. Das Selbst erfährt sich an den Teilen. Wenn es ausdifferenziert und nicht mit Teilen verschmolzen ist, kann es aktiv und mitfühlend das System führen. Es ist kompetent, sicher und voller Selbstvertrauen, gelassen und in der Lage, Rückmeldungen der Teile zu hören und darauf einzugehen. Das Selbst hat nur so viel Macht, wie die Teile ihm zugestehen. Das Selbst kann sich zeigen durch:

- Akzeptanz
- Mitgefühl
- Vertrauen
- Verbundenheit
- Neugier
- Interesse
- Offenheit
- Zentriertheit
- Ruhe
- Zuversicht
- Gelassenheit
- Klarheit
- Kreativität
- Mut
- für die eigenen Anteile und die der anderen Menschen,
- für die Natur und die Umwelt.

Das Selbst wertet nicht.

Das Selbst weiß am besten, wie den Teilen zu helfen ist.

Im Zustand des Selbst erlebt der Mensch (Klient) Empathie für seine Persönlichkeits-Anteile, seine verschiedenen Seiten und Facetten. In der Selbstführung liegt ein großes (Heilungs-)Potenzial. Menschen, die ihr Selbst erfahren haben, wissen, dass nicht sie, sondern „nur“ Teile von ihnen extreme Rollen übernehmen. Anstatt von Gefühlen überschwemmt zu werden, mit ihnen zu verschmelzen oder mit ihnen identifiziert zu sein, sind Personen im Selbst fähig, zentriert zu bleiben und trotzdem die Gefühle zu erleben. Sie können vom Selbst aus ihre Teile bitten, sie nicht zu überfluten, weil sie ihnen dann nicht helfen können. Einen Menschen in Selbstführung zu erkennen ist leicht. Bei ihm hat man das Gefühl, so sein zu können, wie man ist, ihm nichts vormachen zu müssen, sich angenommen, sich gesehen, sich nicht bewertet zu fühlen, seine Präsenz, sein Wohlwollen, seine Offenheit, sein

echtes Interesse, seine Neugier zu spüren. Man erkennt an seinen Augen, der Stimme, der Körpersprache, dass er verlässlich, natürlich, ungekünstelt, authentisch, unabsichtlich ist. Er ist nicht fixiert auf eigene Ziele oder Selbstdarstellung, hat eine natürliche Bereitschaft zu dienen, ohne sich ausnutzen zu lassen. Er spürt Dankbarkeit und Demut ohne Unterwürfigkeit. Er muss nicht mit Hilfe von Gesetzen oder Moral dazu gezwungen werden, das Richtige zu tun. Er hat ein natürliches Mitgefühl für alle Kreaturen und die Natur, eine Leidenschaft für das Leben.

Er ist motiviert, den Zustand der Menschheit und der Umwelt zu verbessern, weil er das Bewusstsein hat, dass wir alle miteinander verbunden sind.

Jeder Mensch kann in seinem Selbst sein, und keiner wird es dauerhaft sein. Es geht nicht darum, ein „Heiliger“ zu werden, sondern die Freude einer möglichen Selbstführung immer wieder erleben zu dürfen. Das Schöne daran ist – je mehr die Teile dem Selbst vertrauen und je mehr die Teile von Alt- oder Erblasten entlastet und befreit sind, umso mehr Selbstqualitäten entfalten die Teile und arbeiten freudig dem Selbst zu – auf natürliche Weise; ein System in einer stimmigen Ökologie.

Das Selbst in der IFS hat also diesen im Alltag sichtbaren, im Erleben spürbaren und identifizierbaren Aspekt, mit dem es sich – auch therapeutisch – so wunderbar arbeiten lässt, vergleichbar mit einer konkreten Welle im Ozean.

Gleichzeitig ist das Selbst aber auch ein ozeanisches Gefühl von Verbundensein, in der Welt sein, eins zu sein mit der Natur und dem Universum, ein Gefühl von innerer Zufriedenheit, von Glück, von Grenzenlosigkeit, ein Flow.

Es kann spürbar sein als pulsierende Wärme, Licht oder Energie durch den Körper oder um ihn herum, von Weite und Raum in Körper und Geist. Es ist Liebe, Seele, Natur.

Es ist da, bei jedem, manchmal mehr oder weniger verborgen, verdeckt, versteckt. Bei schwer traumatisierten Menschen kann es auch außerhalb des Körpers zu finden sein. Es muss verleiblicht sein, um die Selbstführung übernehmen zu können. Eine vollständige Antwort, was das Selbst sein kann, wage ich nicht zu geben.

Im Alltag und in der Therapie finde ich es hilfreich, das Selbst von den Teilen immer wieder unterscheiden zu können und mich täglich darin weiter zu üben, als Mensch und als Therapeutin, und auch die Klienten darin zu unterstützen, mehr und mehr aus ihrem Selbst mit ihren Teilen in Kontakt zu treten. Im Selbst zu sein ist leicht und nicht anstrengend. Achtsamkeit und Meditation wirken förderlich, mehr Selbst zu erfahren.

## Die TEILE

Die menschliche Persönlichkeit besteht natürlicherweise aus einer unbegrenzten Anzahl von Teilpersönlichkeiten. Die Teilpersönlichkeiten, kurz Teile genannt, stellt man sich am besten als reale Persönlichkeiten in Alter, Charakter, Eigenheit, Besonderheit, Eigenschaften vor. Sie handeln unter- und miteinander, wie reale Menschen es tun, und sind in bestimmten Systemen miteinander verwoben. Auf unterschiedliche Art und Weise machen sie sich intern bemerkbar: als Gedanken und Gefühle, als Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen, als körperliche und seelische Symptome, als innere Bilder, interne Stimmen, Töne etc.

Sie wollen in einem nicht extremen Zustand prinzipiell etwas Gutes für ihren Menschen und wenden alle möglichen Strategien an, um Einfluss im System zu bekommen. Sie entwickeln ein komplexes Interaktionssystem untereinander. Polarisierungen entstehen,

wenn Teile zu mehr Einfluss gelangen wollen. Teile werden durch Erfahrung beeinflusst, aber nicht durch sie geschaffen. Sie existieren schon immer, entweder als Möglichkeit oder bereits ausgeformt. Teile, die extreme Rollen übernommen haben, tragen „Lasten“, wie z. B. Überzeugungen, Glaubenssätze, Energien, Gefühle, Fantasien, die sie in den extremen Situationen übernommen haben, die der ursprünglichen Aufgabe des Teils jedoch nicht entsprechen und nicht zu der Natur des Teiles gehören. Der Teile können darin unterstützt werden, sich zu entlasten und zu ihrem ursprünglichen Gleichgewicht zurückkehren. Teile, die das Vertrauen in das Selbst verloren haben, „verschmelzen“ mit dem Selbst oder überwältigen es. Sie tragen dann die Überzeugung, dass nur sie das System führen könnten. Ihre Bemühungen und ihre Arbeit muss geschätzt und gewürdigt werden. Sie müssen das Vertrauen in das Selbst erst wieder lernen. Kann das Selbst wieder aktiv sein, so werden die Teile dem Selbst gerne zuarbeiten. Sie werden das Selbst zwar beeinflussen wollen und letztlich jedoch seine Führung anerkennen. In diesem entlastetem Stadium werden alle Teile ihre Begabungen entfalten und ihren Platz haben können. Kein Teil soll verschwinden oder ausgelöscht werden. Alle Teile sind willkommen. Die Teile werden unterteilt in die **VERBANNTEN** (Beschützte) und in die **MANAGER** und die **FEUERBEKÄMPFER** (Beschützer).

### **VERBANNTTE**

In die Verbannung, ins Exil (exiles=Verbannte) geschickt werden schmerzliche Gedanken, Gefühle und Körpergefühle mitsamt ihren Lasten und den dazugehörigen Persönlichkeitsanteilen. In jeder Familie, Gesellschaft, Kultur und Religion werden Teile eines Menschen nicht akzeptiert und entwertet, so dass wir diese ins Exil schicken müssen.

Als Frau und als Mann dürfen in den jeweiligen Gesellschaften mehr oder weniger Anteile gelebt oder müssen weggesperrt werden. Das volle Potenzial unserer weiblichen und männlichen Anteile zu integrieren ist wie ein großes Geschenk. Bei traumatischen, dramatischen Lebensereignissen werden Verletzungen, Entwürdigungen, seelische und körperliche Schmerzen erlebt, was verstörend und belastend wirkt und das ganze innere System in Aufruhr bringt. Teile, die traumatisiert wurden, werden oft vor dem Rest des Systems isoliert. In diesem Feld sind dann besonders die Beschützer aktiv, um diese schlimmen Gefühle vom Bewusstsein zu verdrängen oder abzuspalten und das Selbst zu schützen. Aber auch die Verbannten werden bei extremer Verletzung und Belastung besonders verzweifelt und darum heftig bestrebt und drängend aktiv sein, um Gehör, Verständnis und Entlastung zu finden; sie wollen nicht ausgeschlossen sein.

Wenn wir vor allem in der Kindheit und Jugend, aber auch im Erwachsenenalter in unseren sensibelsten, zartesten, spielerischen und unschuldigsten, unsern spontanen oder kreativen Anteilen verletzt werden, Entwertungen oder Kränkungen erfahren, dann gibt es Strebungen (Beschützer) in uns, diese alle aus unseren Erinnerungen zu streichen, in den Keller unseres Bewusstseins – in die Verbannung – zu verdrängen. Wir (d. h. Beschützerteile von uns, die glauben, sie seien wir selbst) schließen z. B. verletzte Teile weg, von denen unsere Beschützer glauben, sie seien verantwortlich für das damalige Geschehen, sie würden uns schaden, wir oder die Menschen um uns herum würden sie nicht ertragen, oder sie würden uns überfluten. Wie andere Menschen um uns herum raten uns diese Beschützer: Vergiss es, Vergangenes kannst du nicht ändern, Schwamm drüber, schau nach vorn. Unangenehmes wegzusperren ist eine erprobte Überlebensstrategie, in manchen Situationen durchaus hilfreich für den Augenblick.

Als Therapeuten fallen uns hier natürlich alle möglichen Abwehrmechanismen ein. Die Identifikation mit dem Aggressor und die Wendung gegen das Selbst zeigen besonders plastisch, wie die Teile in uns agieren. Was in eigenem Erleben oder Verhalten in Familie, Kultur, Gesellschaft oder Religion z. B. von den Eltern oder der Institution entwertet wurde oder keine Akzeptanz fand, wird von den Kindern (von Beschützerteilen von ihnen) in Identifikation mit den Eltern, den Autoritätspersonen oder der Institution (in diesem Falle mit dem Aggressor) in die eigene Abwertung übernommen. Diese klugen Teile entwickeln sich, weil die Kinder in Abhängigkeit von z. B. den Eltern noch nicht zu eigenen Wünschen und Strebungen stehen können und sie in ihrer Existenz auf das Wohlwollen und die Anerkennung der Eltern angewiesen sind. In jungen Jahren ist das Selbst noch nicht so stark, dass es ständige Ablehnung, Bestrafung oder Entwertung der Eltern ertragen könnte. Hier entwickeln sich also angepasste Teile, die sich in Identifikation mit den Eltern gegen das Selbst wenden. Sie sind überzeugt, dass nur ihre Strategie ihrem Menschen Kummer und Sorgen ersparen wird, und machen in Identifikation mit den Eltern oder einem Aggressor die verletzten Teile für den Konflikt, das Drama, das Trauma verantwortlich. „Du bist selbst dran schuld, du bist schlimm, schlecht, eklig, nichts wert, du bist zu dick, zu dünn, zu hübsch, zu hässlich etc.“ Diese ganzen Überzeugungen und Glaubenssätze mit den dazugehörigen Gefühlen, Gedanken und (Körper-)Empfindungen hängen als Last auf dem Verbannten. Aber um diesen Preis bleibt das innere und äußere System stabil – zunächst. Das Kind hat in seinem System „logische“ Zusammenhänge für das schlimme Geschehen gefunden. Sehen die verzweifelten Verbannten dieses Menschen jedoch irgendwie die Möglichkeit, sich aus dem Keller der Verbannung zu befreien, drängen sie ans Licht und drohen damit, das ganze System zu überrollen, was alle Beschützer natürlich verstärkt auf den Plan ruft und in ihren Augen ihre Daseinsberechtigung zementiert. Wer kennt das nicht als Therapeut – die Erstverschlimmerung nach Öffnung des Klienten und seiner Geschichte, regressive Wünsche verhindern die Bewältigung des Alltags, Rückschritte nach Therapieerfolgen, Intrusionen bei posttraumatischen Belastungsstörungen mit Überflutungen des Systems und entsprechenden „Gegenmaßnahmen“ der Manager und Feuerbekämpfer in Aufruhr – wie depressive Stimmungen, Ängste, Selbstverletzungen, Dissoziationen u. a. m. – „altbewährte“ Muster allesamt. Verbannte werden umso heftiger, je extremer die Situation war, in der sie ins Exil geschickt wurden. Sie tragen die vom Bewusstsein abgespaltenen schmerzhaften Gefühle, Überzeugungen und Lasten der Verletzungen, die oftmals verleblicht sind. Sie werden umso drängender und verzweifelter, weil sie gehört, geheilt und integriert werden wollen.

## MANAGER

Sie sind Beschützer des Systems. Sie tun ALLES, um das Individuum vor Schmerz und Ablehnung zu bewahren, so dass die Person in jeder Beziehung und Situation die Kontrolle behält. Nie wieder soll ihr Mensch Gefühle von Zurückweisung oder Erniedrigung spüren. Dies erreichen sie durch ein ausgeklügeltes System des Zusammenspiels mehrerer Teile. Sie können auch (zunächst) absolut nichts Positives darin sehen, dass in einer Psychotherapie die Aufarbeitung der persönlichen Geschichte geschehen soll. Sie möchten die alten Sachen lieber ruhen lassen, wehren sich heftig dagegen (Widerstände). Sie haben Angst, dass ihre Person in ein schwarzes Loch gezogen wird, aus dem es kein Entrinnen mehr gibt, Angst, dass die Verbannten die Führung übernehmen und das System überschwemmt wird mit Inhalten aus dem Erleben der Verbannten. Sie befürchten, dass Grausiges zutage kommt, (Familien-)Geheimnisse aufgedeckt werden könnten, Verrat an

geliebten Personen begangen werden muss. Ihre Person könnte abhängig, bedürftig oder verletzlich werden ohne die schützende Hülle der Manager und ihren Alltag nicht mehr bewältigen. Zudem könnte jede Berührung mit dem Schmerz ohne die Manager heftigste, zerstörerische Feuerbekämpferanteile auf den Plan rufen, was noch gefährlicher wäre (und nicht unrealistisch ist). Außerdem befürchten sie, dass der Therapeut mit den Verbannten nicht klarkommt, sie nicht aushält, angeekelt oder ebenfalls überschwemmt sein könnte und dann den Klienten ebenfalls im Stich lassen würde. Eine weitere große Sorge ist, dass sie ihre Aufgabe verlieren, in der Bedeutungslosigkeit versinken oder gar vernichtet werden sollen. Daher ist es unabdingbar, den Beschützern (gilt für Manager und Feuerbekämpfer) mit Ernsthaftigkeit, Interesse, Achtsamkeit und Absichtslosigkeit zu begegnen. Als Therapeut weckt man das eigene und das Interesse der Klienten, um die Ängste, Bedenken und Befürchtungen der Beschützer kennenzulernen, um herauszufinden wie sie denn ihre Aufgabe tun und was sie beschützen wollen. Vom Selbst des Therapeuten und des Klienten sind ehrliche Verhandlungsangebote an die Beschützer hilfreich. Jegliches Manipulieren, was vielleicht von einem Teil des Therapeuten oder des Klienten ausgehen könnte, der schnelle Veränderung möchte, wird sofort durchschaut und ist daher nutzlos. Aber Beschützer sind offen für Veränderung, wenn sie nicht befürchten müssen, ausgestoßen zu werden, und wenn sie die Hoffnung haben, dass ihrem Menschen anderweitig geholfen werden könnte. Sobald sie die Präsenz des Selbst spüren können, sind sie zur Kooperation bereit und übernehmen gerne ihnen entsprechende andere Aufgaben für das System in Kooperation mit dem Selbst. Manager sind auch diejenigen Anteile, die unser Leben in Ordnung halten und dafür sorgen, dass wir gut funktionieren. Sie können sich in unterschiedlichsten Verhaltensweisen und Systemen zeigen. In entlasteter Form arbeiten sie gerne dem Selbst zu. Arbeite ich z.B. viel aus Therapeuten-Manager-Teilen heraus, werde ich am Abend k.o. sein, müde und erschöpft. Arbeite ich jedoch viel aus dem Selbst heraus, wird mich die gleiche Arbeit nicht anstrengen.

## **FEUERBEKÄMPFER**

Sie beschützen das System ebenfalls, jedoch in einer ihnen spezifischen Art und Weise. Feuerbekämpfer heißen sie deswegen, weil sie das emotionale Feuer (z. B. verletzte Gefühle und Entwertungen) der Verbannten löschen wollen, sobald dieses droht, ausgelöst zu werden, oder die Manager mit ihrer Arbeit in ihren Augen den Schutz nicht mehr gewährleisten können. Feuerbekämpfer schützen das System auf heroische, impulsive, machtvolle, reaktive Art und Weise und gehen dabei ohne Rücksicht auf Verluste oftmals zerstörerisch oder selbstzerstörerisch vor. Sie zeigen sich in Süchten und Exzessen aller Art, in Suizidalität oder Gewalt, in einem übererregten Nervensystem sowie in foudroyant verlaufenden Krankheiten. Sie geben so lange keine Ruhe, bis das emotionale Feuer gelöscht ist. Ablenkung und Dissoziation gehören ebenfalls zu ihren Strategien. Für die Feuerbekämpfer-Beschützer gilt im Prinzip das Gleiche wie für die Manager, und mit ihnen ist im Wesentlichen ebenso umzugehen wie mit Managern. Mit Feuerbekämpfern zu verhandeln erfordert viel Selbst. Von ihrer Art her aktivieren sie im Therapeuten leicht ängstliche oder bewertende Teile. Hier müssen die Therapeuten zuerst mit ihren eigenen Teilen arbeiten, um eine echte Anerkennung und Wertschätzung für die Feuerbekämpferteile des Klienten entwickeln zu können. Im Kontakt mit dem Selbst des Therapeuten und dem des Klienten ist der Feuerbekämpfer bereit zu sagen, wen er schützt und wofür er diese schwere Rolle trägt.

Hören wir nicht oft von einem suizidalen Menschen, wenn wir ihn fragen, was denn für ihn besser wäre, wenn er nicht mehr leben würde, die Antwort, dass dann endlich Ruhe in seinem Kopf (zwischen den sich widerstrebenden Teilen) herrsche! Die Ruhe wäre das „Gute“, was der suizidale Teil wünscht – und diese ist auch durch etwas anderes als den Suizid zu erreichen und dann nicht endgültig. Diese Hoffnung dürfen wir dem Klienten und seinem Feuerbekämpfer mitgeben, dass eine neue Ordnung zwischen den sich streitenden Teilen möglich ist und der Kontakt mit seinem Selbst ihm eine wirkliche Ruhe verschaffen kann.

Wie verzweifelt muss der suizidale Teil sein, wenn er zu solch harten Maßnahmen greifen muss? Wen schützt er? Welche Not, welche Verantwortung muss er spüren? Was möchte er davon loswerden? Und was befürchtet er? Viele IFS-spezifische Fragestellungen vom Selbst aus können das Vertrauen zu seinen Feuerbekämpfern aufbauen und dem Klienten hilfreich für eine neue Beziehung zu ihm sein. Wenn das Selbst des Therapeuten und das Selbst des Klienten ihn um Erlaubnis bitten, mit dem Verbannten, den er schützt, zu arbeiten, kann Entlastung gelingen und damit die Notwendigkeit, so heroisch zu schützen, entfallen. Der Feuerbekämpfer darf sich für andere Aufgaben vorbereiten, die auch noch seiner Natur entsprechen.

## Die Teile in der Psychotherapie

Innere Phänomene wie Persönlichkeitsanteile in der Beschreibung psychotherapeutischer Richtungen sind an sich nichts Neues. Ob es das Es, das Ich und das Über-Ich bei Freud sind, die Jungschen Begriffe von Animus und Anima, von Schatten, Komplexen und Archetypen, die inneren Objekte und Objektbeziehungstheorien, die Ich-Zustände in Bernes Transaktionsanalyse, seine Strukturanalyse 1. und 2. Ordnung, Karpmans Funktionsanalyse, die sich insgesamt differenziert mit den unterschiedlichen Ich-Zuständen und deren Kommunikation miteinander und unter Menschen untereinander beschäftigt, die Gestaltpsychotherapie, die mit viel Achtsamkeit die unterschiedlichen Kontaktmöglichkeiten – zu sich selbst – intern, von sich selbst innen nach außen und im Außen untereinander im Fokus hat, die Symptome schon immer als Ausdrucksweisen einer Person behandelte und die die Technik des Externalisierens mit Hilfe der „Stuhlarbeit“ oder mit kreativen Medien ausführte, die die „Figuren“ eines Menschen vom Hintergrund seines Bewusstseins in den Vordergrund treten lässt, um ihnen Gehör und Aufmerksamkeit wie auf einer Bühne zu verschaffen und ihnen die Möglichkeit einer korrigierenden Erfahrung bietet, um die Gestalt zu schließen, ob es Roberto Assagioli mit seiner Psychosynthese und den entsprechenden Subpersönlichkeiten war, die um ein Zentrum kreisten, oder die in der letzten Zeit mehr bekannt gewordene Ego-State-Therapie nach J. und H. Watkins, in der Traumatherapie die PITT von Luise Reddemann oder die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile bei Michaela Huber (ANP, EP), das innere Parlament in der Systemischen Therapie, die Parts-Party bei Virginia Satir im inneren System, die Schematherapie oder das im Kommunikationsbereich stark verbreitete Innere Team von Schulz von Thun und manche andere mehr. Ganze Kongresse beschäftigten sich in den letzten Jahren sehr intensiv und kreativ mit Teilen.

Etliche Therapierichtungen davon durfte ich ausführlichst kennenlernen und wurde durch sie inspiriert, immer weiter neugierig zu bleiben. So bin und war ich immer wieder und weiter begeistert und neugierig auf die innere Vielfalt, die inneren Systeme der Menschen, die innere Sinngebung und das Herausarbeiten von intrapsychischen Kontakten und den Umgang mit alledem in der Therapie und im Leben.

Der Systemischen Therapie mit der Inneren Familie nach Richard Schwartz wohnt die Besonderheit inne, dass das Selbst eines Menschen, unser Kern, der eben mehr ist als ein Teil, in einen echten Dialog gebracht werden kann mit seinen Teilen. Der Kontakt des Selbst eines Menschen mit seinen Persönlichkeitsanteilen wirkt an sich schon heilsam. Spüren die Teile, dass sie nicht allein stehen, erwächst Hoffnung und Zuversicht in ihnen auf das Selbst, was auch die Abhängigkeit vom Therapeuten minimiert. Vertrauen die Teile dem Selbst, sind sie gerne bereit, sich seiner Leitung anzuvertrauen und ihm zuzuarbeiten. Eine weitere Eigenheit der IFS stellt die Art der Entlastung von oftmals lang feststehenden Problemen, Gefühlen und inneren alten Überzeugungen dar.

Diese Arbeit ist berührend, erfrischend und kreativ. Ich weiß als Therapeutin vorher nicht, was herauskommt, und kann gespannt, absichtslos und echt interessiert den Ausführungen des Klienten und seiner Geschichte folgen. Ich habe seine Erlaubnis, als Teiledetektorin zu fungieren und ihn als Moderatorin durch sein inneres System zu begleiten. Das wesentliche Ziel ist, ihn in seinem Selbst mit seinen Teilen in Kontakt, in Begegnung und Beziehung zu bringen und ihn zu dieser speziellen Arbeit mit seinen Teilen einzuladen. Durch diese sanfte, innovative, nicht pathologisierende und nicht wertende Art der Therapie fühlt sich auch der Klient eingeladen, seine eigene innere Landschaft neugierig, offen, interessiert mit Mitgefühl und Verständnis zu erforschen und sich seiner inneren Weisheit anzuvertrauen. Die Methode der IFS benutze ich auch für mich (und in Supervisionen), um in der therapeutischen Arbeit möglichst viel Selbst zur Verfügung zu haben und aus möglichst wenigen Therapeutenanteilen heraus mit dem Klienten zu arbeiten. Nebenbei ist diese Haltung und Methode sowohl bei Konfliktlösungen als auch im Alltagsleben sehr praktikabel. Diese Art der therapeutischen Arbeit begeistert mich als alte, erfahrene Therapeutin sehr und überzeugt mich in ihrer allumfassenden Akzeptanz, ihrer Einfachheit, Leichtigkeit und Tiefe.

## Entwicklung der IFS

Die „Systemischen Therapie mit der Inneren Familie“ hat in den letzten 30 Jahren in USA eine große Verbreitung erfahren. Seit 1999 wurden viele Basis- und Fortgeschrittenentrainings in Deutschland durchgeführt. Inzwischen erfreut sich die IFS hier zunehmender Beliebtheit. In Frankreich, der Schweiz, England, Israel und Schweden fanden ebenfalls schon Basis- und z. T. auch Fortgeschrittenenseminare statt.

## Korrespondenzadresse

Institut für Integrative IFS | Dr. med. Uta Sonneborn  
Bergheimerstr. 127 | 69115 Heidelberg | Tel. 06221-18189 | [uta.sonneborn@gmx.de](mailto:uta.sonneborn@gmx.de)