

Dieses Buch wird eine große Hilfe für viele Menschen werden. Es bietet mit klarer, sehr übersichtlicher Struktur und dabei mit berührendem Einfühlungsvermögen sehr anschaulich viele Gelegenheiten, um die Vielschichtigkeit von Menschen zu reichhaltigen Chancen zu machen, gerade auch dann, wenn jemand mit herausfordernden Problemen konfrontiert wird.

Dr. med. Gunther Schmidt  
Facharzt für psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
Milton-Erickson-Institut Heidelberg

Eine der erfahrensten deutschen IFS-Therapeutinnen erlaubt uns in diesem Buch, ihr bei der Arbeit mit ihren Klienten über die Schulter zu schauen. Wer neugierig auf die Methode ist, bekommt einen lebendigen Einblick, wie eine Sitzung abläuft, während Einsteiger ebenso wie Erfahrene gespannt mitverfolgen, welche Interventionen diese meisterliche systemische Therapeutin wann und vor allem auch warum verwendet. Dazu ist das Ganze noch fesselnd zu lesen und zeigt, wie tief gehend und berührend die Arbeit mit unseren inneren Teilen ist. Ein großartiges Buch zum Lernen, Verstehen und Vertiefen.

Heike Mayer  
Achtsamkeitstrainerin und  
IFS-Therapeutin, München

In ihrem neuen Buch gelingt der erfahrenen Familientherapeutin Eva Orinsky mit vielen Fallbeispielen und den liebevoll und abwechslungsreich gestalteten Zeichnungen ein tiefer Einblick in die wunderbare Welt der Arbeit mit den inneren Anteilen. Anfänger wie Fortgeschrittene werden durch die anschaulichen Beispiele gut abgeholt und so hingeführt an diese systemische Arbeitsform. Es ermutigt, etwas Neues auch in der eigenen Praxis zu wagen.

Malte Müller-Egloff  
GST, Gesellschaft für Systemische Therapie  
und Beratung, München

Eva Orinsky hat durch die vielen Fortbildungen, die sie in ihrem Leben gegeben hat, die deutsche Art, IFS zu betreiben, maßgeblich geprägt. Allein schon deshalb sollten alle Menschen, die an dieser sanften und kreativen Teilarbeit interessiert sind, das Buch studieren. Es bietet einen intimen Blick in die mitfühlende und humorvolle Art der Therapeutin, spannende Geschichten mit überraschenden Wendungen zu erzählen, mit Illustrationen, die ein Lächeln ins Gesicht zaubern und einer Sprache, die auch Laien verstehen. Jede einzelne Fallgeschichte liest sich, als wäre man gerade selbst bei Eva in Therapie. Ich bin begeistert.

Ingrid Langschwert  
Schreib- und Traumatherapeutin, München

Eva Orinsky

# Teile-Therapie in der Praxis

Die Kunst der heilsamen Kommunikation mit IFS

iskopress

Eva Orinsky: Teile Therapie in der Praxis

ISBN 978-3-89403-446-7

1. Auflage 2021

Copyright © iskopress, Salzhausen

Illustration: Eva Orinsky, Ottenhofen

Satz und Layout: Evelina Braun

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Mehr Informationen über unsere Bücher finden Sie unter

[www.iskopress.de](http://www.iskopress.de)

iskopress VerlagsGmbH

Postfach 1263

21373 Salzhausen

Telefon 04172 765

Fax 04172 6355

[iskopress@iskopress.de](mailto:iskopress@iskopress.de)

## Inhalt

|  |           |  |            |
|--|-----------|--|------------|
| Vorwort . . . . .                                | 7         | Franziska – frisch verliebt . . . . .              | 102        |
| Warum ich dieses Buch geschrieben habe . . . . . | 9         | Gina – Angst vor Abwertung . . . . .               | 112        |
| Mein Weg . . . . .                               | 11        | Hanna – körperliches Trauma . . . . .              | 127        |
| Die Herberge . . . . .                           | 14        | Kathi – Panikattacken . . . . .                    | 133        |
| <b>Theorie – das IFS-Modell . . . . .</b>        | <b>15</b> | Leo – Schuldgefühle . . . . .                      | 143        |
| Die Stärken von IFS . . . . .                    | 16        | Martin – Einsamkeit . . . . .                      | 148        |
| Die Teile . . . . .                              | 18        | Nora – Migräne . . . . .                           | 153        |
| Die Entwicklung extremer Teile . . . . .         | 21        | Olivia – Trennung? . . . . .                       | 160        |
| Das Selbst . . . . .                             | 23        | Peter – Dissoziation . . . . .                     | 169        |
| Die IFS-Therapie . . . . .                       | 24        | Robert – Polarisierung . . . . .                   | 174        |
| Die therapeutischen Schritte . . . . .           | 30        | Susanne – Überforderung . . . . .                  | 192        |
| Zeichnen und Malen . . . . .                     | 31        | Theresa – Hörsturz . . . . .                       | 201        |
| Träume . . . . .                                 | 47        | Ulla – Sexualität . . . . .                        | 209        |
| Die IFS-Therapeutin . . . . .                    | 49        | Volker und Wilma – ein Paar in der Krise . . . . . | 215        |
| <b>Praxis – Fallbeispiele . . . . .</b>          | <b>53</b> | Zacharias – Der Panzer . . . . .                   | 230        |
| Anton – Der innere Kritiker . . . . .            | 54        | <b>Anhang . . . . .</b>                            | <b>236</b> |
| Barbara – Essstörung . . . . .                   | 63        | Für sich selbst sorgen . . . . .                   | 236        |
| Christine – Missbrauch . . . . .                 | 70        | Bericht einer Klientin . . . . .                   | 239        |
| Doris – Krankheitsängste . . . . .               | 85        | Das Zwiegespräch . . . . .                         | 247        |
| Erik – Sehnsucht nach Zugehörigkeit . . . . .    | 93        | Danksagung . . . . .                               | 250        |
|  |           | Literaturempfehlungen . . . . .                    | 252        |

Therapeutische Kinderbücher von Eva Orinsky bei iskopress

- **Die Krokobären – eine Geschichte für Kinder, deren Eltern sich trennen**
- **Willi und sein Wüterich – eine Geschichte für kleine Rabauken**
- **Das weiße Mäuslein – ein Comic gegen Ausgrenzung und Mobbing**
- **Die Katzenschule – für Entspannung, Achtsamkeit und Lebensfreude**
- **Lena ist krank – eine Geschichte nicht nur für kranke Kinder**
- **So bleibe ich gesund – ein Malbuch**
- **Leo Leckermaul hält durch – eine Geschichte übers Zusammenhalten**

## Vorwort

Mit diesem Buch wende ich mich an Therapeutinnen, Berater, Coaches und solche, die es werden wollen. Aber auch Menschen, die sich aus anderen Gründen für IFS (Internal Family System) interessieren – sei es zur Selbsterforschung oder als Klienten –, kann es einen tiefen Einblick in die Praxis dieser Methode geben.

Ich schreibe ein Mal von Klienten/Therapeuten, ein anderes Mal von Klientinnen/Therapeutinnen und meine damit immer alle Geschlechter. Zu Beginn skizziere ich die wichtigsten Konzepte und Methoden von IFS. Im Zentrum des Buchs steht die wörtliche Dokumentation von 20 Fall-

beispielen aus meiner Praxis mit einem breiten Themenspektrum. Jede Klienten-Geschichte wird von Kommentaren zu meiner therapeutischen Vorgehensweise begleitet. Kleine Illustrationen drücken aus, was jenseits der Worte liegt.

Im dritten Teil geht es um die Bedeutung der Selbstfürsorge bei uns Therapeutinnen. Dort finden Sie u.a. auch den ausführlichen Bericht einer ehemaligen Klientin über ihre mehrjährige Erfahrung mit der IFS-Therapie.

Den Abschluss bildet eine kommentierte Bibliographie zu Theorie und Praxis dieser relativ neuen Schule.

Eva Orinsky

## Warum ich dieses Buch geschrieben habe

In Kopf und Herz ging es mir schon länger um, berührende Erlebnisse aus meiner Arbeit in einem Buch zu sammeln. Jetzt habe ich diese Idee endlich mit großer Freude umgesetzt.

Mit diesem Buch möchte ich etwas aus dem Erfahrungsschatz meiner langjährigen Arbeit als Systemische Therapeutin und Lehrtrainerin weitergeben. Es ist ein persönlicher Erfahrungsbericht. Die IFS-Methode (Systemische Therapie mit der inneren Familie nach Richard C. Schwartz) ist zur Grundlage meiner therapeutischen Haltung und meines therapeutischen Handelns geworden.

IFS bedient sich auch wertvoller Methoden aus anderen systemischen Modellen, allen voran dem wachstumsorientierten Ansatz von Virginia Satir, die eine spirituelle Frau mit viel Herz war. Auch IFS bringt diese spirituelle Komponente mit, die mir bei anderen Therapiemodellen fehlte.

Mir selbst fiel es nie leicht, etwas durch das Lesen von Fachbüchern zu erlernen. Sie waren mir meist zu akademisch geschrieben, um noch Spaß beim Lesen zu haben. Mein Hirn musste sich anstrengen, meine Sinne und mein Gefühl wurden viel zu wenig angesprochen. Deshalb blieb oft auch wenig hängen. Deshalb habe ich ein Praxis-Buch geschrieben, das mein Wissen und meine Erfahrung vor allem anhand von Fallbeispielen vermittelt.

Das meiste von dem, was ich heute weiß und kann, habe ich auf folgende Weise gelernt: erstens durchs

Zuschauen, wie es einer macht, der es schon «drauf» hat. Meine wichtigsten Lehrer waren dabei Peter Müller-Egloff, Nanna Michael, Richard Schwartz und Susan McConnell. Hier dürfen Sie nun mir über die Schulter schauen.

Meine zweite wichtige Quelle waren Selbsterfahrungs-sitzungen, denn da spürt man genau, welche Interventionen an welcher Stelle hilfreich sind, welche unnützlich oder gar kontraproduktiv. Und man fühlt, was man an kritischen Stellen vom Therapeuten braucht, damit der Prozess natürlich weiterfließen kann. Vielleicht ermuntert mein Buch ja den einen oder die andere dazu, sich unter erfahrener Anleitung selbst zu erforschen.

Drittens habe ich durch Üben, Üben und nochmal Üben gelernt, durch Nachmachen dessen, was mich beim Zuschauen oder in den eigenen Sitzungen beeindruckt hat. Es gehört eine Portion Mut dazu, sich als Therapeutin auszuprobieren und zu experimentieren, wenn man eine Methode noch nicht beherrscht, sondern erst lernt. Aber wie soll man Erfahrung sammeln, wenn nicht durchs Tun? Vielleicht kann ich die Freude und den Mut dazu mit diesem Buch wecken. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, den Schwerpunkt auf die Fallgeschichten zu legen, in denen ich den Ablauf der Sitzungen wortwörtlich schildere. Wenn Sie mehr über die Theorie des IFS-Modells nachlesen möchten, verweise ich auf die Bücher in der Literaturliste am Ende.

Ich wollte ein Buch schreiben, das für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen nützlich ist und dessen Vorgehensweisen gut in die eigene Arbeit übertragbar sind. Ich habe es zudem mit Bildern angereichert, die sich an die Sinne wenden, denn Malen ist meine zweite Leidenschaft. Auch bei meinen Sitzungsprotokollen zeichne ich oft kleine Skizzen dazu, z.B. wie ich mir den Teil vorstelle, den die Klientin gerade beschreibt. Wenn ich das vor der nächsten Sitzung dann anschau, weiß ich sofort wieder, worum es beim letzten Mal gegangen ist. Indem ich explizit zeige, was in meinen Therapiesitzungen geschieht, gehe ich natürlich ein Risiko ein.

Ich gewähre Ihnen damit einen direkten Einblick in meine Arbeit und öffne Ihnen eine Tür zu meiner Seele. Damit setze ich mich der Kritik aus. Aber ich riskiere das in der Hoffnung, dass es hilfreich ist für diejenigen, die die Methode erlernen wollen, und interessant für diejenigen, die selbst in (IFS-)Therapie gehen möchten, denn hier erfahren sie, was konkret auf sie zukommt.

Ich hoffe, dass mein Buch Ihnen Laune macht, Menschen in ihrem Veränderungs- und Heilungsprozess zu begleiten bzw. sich selbst in so einen Prozess zu wagen. Denn andere Menschen für IFS zu begeistern, ist meine dritte Leidenschaft.

## Mein Weg



Der Weg, der mich schließlich dahin führte, Systemische Therapeutin und Lehrtrainerin zu werden, begann, als ich 11 Jahre alt war. Da bekam ich zum ersten Mal diese starken Kopfschmerzen. Meine Kinderärztin gab mir Tabletten gegen Stirnhöhlenentzündung, die ich viele Jahre schluckte. 15 Jahre später erkannte ein Neurologe, dass es Migräne war, was mir da seit Jahren zunehmend zu schaffen machte. Er verordnete eine Gesprächstherapie. Ich erwähne das deshalb, weil es ohne meine Migräne dieses Buch nicht gäbe und ich wäre jetzt wohl pensionierte Grundschullehrerin.

Mein Therapeut war aus meiner heutigen Sicht kein besonders guter, er sagte kein Wort und gähnte nur ab und zu. Aber allein dadurch, dass ich ihm alles erzählte, was mir auf der Seele lag, konnte sich mein System schon so entspannen, dass sich meine Migräne in kurzer Zeit um die Hälfte reduzierte. Statt der zwölf Anfälle im Monat hatte ich nur noch sechs!

Jetzt war ich «angefixt» und bereit zu erforschen, was es mit der Psychotherapie auf sich hatte. Ich begab mich auf eine Reise zu mir selbst. Ich hatte mich entschieden anzuerkennen, was schmerzhaft war. Seelischen und körperlichen Schmerz nicht mehr zu ver-

drängen, sondern darüber zu sprechen, hatte ja eine grandiose Wirkung erzielt!

Nach langer Selbsterforschung glaube ich heute, dass meine Migräne so etwas wie eine Übersprungshandlung aufgrund einer unlösbar scheinenden Polarisierung war: Immer, wenn sich zwei gleich starke gegensätzliche Bedürfnisse (zwei Teile) in mir stritten, schaukelten sie sich zu keiner Einigung kommend energetisch auf. Dann kam der Lösungsversuch: Die aufgestaute Energie explodierte in einem Migräneanfall.

Die Begeisterung für Psychotherapie ließ mich nicht mehr los. Ich begann eine Gruppentherapie, während der ich meine übergroße Schüchternheit verlor. Und weil es von Anfang an schwierig war in meiner Ehe, begannen mein Mann und ich eine Paartherapie bei Peter Müller-Egloff. Der «verordnete» mir eine psychotherapeutische Ausbildung an seinem Institut. Peter wurde mein erster Lehrer. Er hat mich in die systemische Denkweise eingeführt und mir gezeigt, wie alles mit allem zusammenhängt, wie sich alles gegenseitig beeinflusst und wie hochkomplex die Wechselwirkungen sind. Bei Demositzungen von ihm blieb uns der Mund offen stehen vor Bewunderung.

Aber nicht alle verkrafteten seine manchmal provokative und temporeiche Art. Er hatte nur Bewunderer oder Kritiker, nichts dazwischen. Da ich stets die große Liebe zu seinen Klienten hinter der Provokation spüren konnte, gehörte ich zu Ersteren. Ich bin Pe-

ter sehr dankbar. Er hat mich auf den Weg gebracht, mich öfter mal ins kalte Wasser geworfen. Ich bin nicht untergegangen, im Gegenteil: Ich machte die Heilpraktikerprüfung für Psychotherapie, begann als psychologische Beraterin für den Evangelischen Diakonie-Verein zu arbeiten, eröffnete meine eigene Praxis im Osten von München und wurde wenige Jahre später Lehrtrainerin bei der GST (Gesellschaft für Systemische Beratung und Therapie) in München.

In einem Seminar während meiner Ausbildung erlebte ich Nanna Michael als Trainerin. Sie war das Gegenteil von Peter: behutsam und geduldig, einfach und klar. Statt eine Hypothese nach der anderen in den Raum zu werfen, ließ sie den Klienten Zeit, um mit Hilfe ihrer Fragen alles selbst herauszufinden, was sie zu ihrer Heilung brauchten. Nanna arbeitete u.a. nach der IFS-Methode. Sie wurde meine Therapeutin und Lehrerin. So wie Nanna wollte ich als Therapeutin werden. Das entsprach meinem Wesen. Und – ich konnte meine verloren gegangene Spiritualität durch ihre Hilfe wiederentdecken. Mein Gottesbild wandelte sich dadurch entscheidend. Nanna, ich werde dir ewig dankbar sein.

Als Richard Schwartz, der Entwickler der IFS-Methode, aus den USA nach Deutschland kam, meldete ich mich ohne zu zögern bei ihm zur IFS-Fortbildung an. Von Anfang an wusste ich: Das ist es, was ich immer gesucht hatte: eine behutsame, sinnliche und klare Therapiemethode, die den Weg zu Spiritualität ebnet. Richard Schwartz nahm mich als Assistentin in sein Trainerteam auf und ermutigte mich schließlich,

selbst IFS in Deutschland zu lehren. Er hat es verstanden, die Menschen für sein Modell so zu begeistern, dass daraus inzwischen auch in Deutschland drei IFS-Institute erwachsen sind, in Heidelberg, München und Berlin. Meine Verbeugung vor dir und deinem wunderbaren Therapiemodell, lieber Dick, das meine Weggefährtinnen und ich immer weiter vertiefen und ausbauen!

Mit meiner langjährigen Wegbegleiterin Marlene Fellner, die genauso begeistert von IFS war wie ich, entstand der Plan, gemeinsam ein eigenes Fortbildungsinstitut für diese Therapiemethode in München zu gründen. Marlenes Vertrauen, ihr Organisationstalent und ihr wohlmeinend-kritischer Blick gaben mir den Mut, diese große Aufgabe gemeinsam anzugehen. Unsere produktiven Auseinandersetzungen sind getragen von ihrer Ehrlichkeit, Loyalität und Warmherzigkeit. Das spiegelt sich im Erfolg unseres Instituts wider. Mein zielstrebiges und entscheidungsfreudiges Teil und Marlenes umsichtiger Teil, der genau schaut, was es in alle Richtungen zu bedenken gibt, ergänzen sich zu einem wunderbaren Team. Liebe Marlene, herzlichen Dank.

Am Aufbau und Erfolg von IFS in Deutschland ist auch Martina Beckhäuser aus Nürnberg, die dritte Lehrtrainerin unseres Instituts, intensiv beteiligt. Unser Curriculum, die Inhalte und Übungen sowie die Ablaufpläne für unsere Trainings haben wir zusammen mit ihr erarbeitet. Martina hat zudem unser IFS-Training mit der Kunst bereichert. Seitdem bietet unser Institut die Verbindung von Kunsttherapie und

IFS im Aufbautraining an. Martina fand heraus, dass wir Persönlichkeitsanteilen mit Stift und Farbe eine wertvolle Ausdrucksmöglichkeit geben können. Intuitives Malen ist ein Mittel, um verdrängte Dinge ans Licht zu bringen und bearbeiten zu können. Es hilft, Freundschaft mit eigenen Teilen und mit sich selbst zu schließen.

Martina hat zudem viele wertvolle Ideen zu diesem Buch beigesteuert und es auch lektoriert. Liebe Martina, ich schätze deine Kreativität, dein hartnäckiges Dranbleiben, deine Hilfsbereitschaft und dein großes Herz. Vielen Dank!

Während der gesamten Zeit des Aufbaus hat uns Susan McConnell, eine Senior-Trainerin vom IFS-Institut in den USA, treu zur Seite gestanden. Susan hat das IFS-Modell mit ihrem Somatic IFS noch um eine weitere wichtige Komponente ergänzt: die intensive

Einbeziehung des Körpers in die Therapierarbeit. Ich habe deshalb eine Sitzung von Susan in dieses Buch aufgenommen. Mit ihrer Kompetenz und Authentizität hat sie uns all die Jahre aufbauend und mütterlich begleitet und bereichert. Und mit ihrer Gelassenheit und unglaublichen Geduld in der Arbeit mit Klienten ist sie ein großes Vorbild für mich. Susan, I love you.

Aber auch allen anderen, die mich auf meinem Weg begleitet haben, möchte ich an dieser Stelle danken, z.B. allen Assistenten unseres Teams und den Teilnehmerinnen, die sich in unseren Trainings mutig geöffnet haben. Vor allem aber meinen Klienten gebührt mein Dank. Voller Vertrauen haben sie mir erlaubt, einen Blick in ihr Innerstes zu werfen und sie auf einem Stück ihres Weges zu sich selbst zu begleiten.

## Die Herberge

Dieses Menschsein ist wie eine Herberge.  
Jeden Morgen ein neuer Gast.  
Mal eine Freude, mal Depression,  
mal eine Sorge und auch mal ein Geistesblitz  
kommen als unverhoffte Besucher.  
Begrüße und bewirte sie alle!  
Selbst wenn es eine große Traurigkeit ist  
oder Wut, die gewaltsam  
dein Haus kurz und klein schlägt,  
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.  
Vielleicht kommt er um dich vorzubereiten  
auf Leidenschaft und neue Freuden.  
Den dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit  
begegne lachend an der Tür  
und lade sie ein, sich dazuzusetzen.  
Sei dankbar für jeden, der kommt,  
denn der Himmel hat sie dir allesamt geschickt,  
um dir als Ratgeber zu dienen.

*Rumi*

## Etwas Theorie – das IFS-Modell

Ich bin Viele – das wusste Rumi, der berühmte persische Dichter, schon im 13. Jahrhundert. Und Novalis sagt: Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft. Bismarck rief eines Tages verzweifelt aus: «Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe. Ich habe eine ganze sich zankende Menge.» «Meine vielen Gesichter» lautet ein Buchtitel von Virginia Satir, der «Mutter» der Systemischen Familientherapie. Unsere Persönlichkeitsanteile sind gemeint, wenn hier von verschiedenen Seelen, Gesichtern, Stimmen, Seiten oder einfach nur Teilen gesprochen wird.

Es ist mir ein großes Anliegen, meinen Klienten nicht nur an der Oberfläche zu einem akzeptableren Verhalten zu verhelfen, sondern sie dabei zu unterstützen, wie sie den eigentlichen Brandherd in der Tiefe löschen können. Damit die ungeliebten Verhaltensweisen nicht immer wieder vom Unbewussten befeuert werden, ist meist Ursachenforschung notwendig. Dann kommt man nicht umhin, sich dem Schmerzlichen zu nähern, das wir ins Unbewusste verdrängt

haben. Wir müssen es wagen, ihm noch einmal zu begegnen. Wenn wir mitfühlen und würdigen, was damals passiert ist, und es schließlich mit einem neuen Erleben «überschreiben», dann kann etwas nachhaltig heilen. Das IFS-Modell ist dabei bemerkenswert hilfreich.

Die IFS-Therapie, entwickelt von Richard C. Schwartz, setzt bei einem Phänomen an, das die meisten von uns kennen: Der Mensch ist keine Einheit, sondern besteht aus einer Ansammlung von verschiedenen Teilen, die miteinander wie Familienmitglieder interagieren: Manche verbünden und unterstützen sich, manche streiten sich, manche sind sich gar nicht grün. Daher auch der Name, den Richard C. Schwartz für seine Methode gewählt hat: IFS – Systemische Therapie mit dem Inneren Familien-System. Ich möchte im Folgenden zunächst einen kurzen Einblick geben, wie die Methode funktioniert, um Sie danach zum Beobachten und Lauschen in meine Praxis zu entführen.

## Die Stärken von IFS

Ich habe im Lauf der Jahre in verschiedene Therapiemethoden hineingeschnuppert. Warum ist gerade IFS so wertvoll für mich? Warum habe ich diese Methode gelernt, geübt, gelehrt und ausgebaut und bin immer noch mit der größten Begeisterung dabei?

Hier ein paar Gründe:

- ❖ Ich habe mich beim Beobachten von IFS-Sitzungen stets wohlgefühlt, da ein IFS-Therapeut sehr behutsam vorgeht. Niemand wird in eine Richtung gedrängt, der Klient bestimmt, wohin die Reise geht.
- ❖ Mein systemisches Denken konnte ich nun auch auf das innere System anwenden, und ich habe erlebt: verändern sich die Teile, ordnet sich oft auch das äußere System wie von alleine neu. Und es hat Auswirkungen auf meine Beziehungen: Wie ich mich meinen inneren Anteilen gegenüber verhalte, so werde ich mich auch gegenüber den Menschen um mich herum verhalten.
- ❖ Die IFS-Methode ist klar und intuitiv verständlich. Der Fokus liegt auf Lösungen und Fertigkeiten wie bei den Kurzzeit-Therapien. Zugleich wird auch nach den Ursachen von Verhaltensweisen geschaut, die dem Klienten mittlerweile schaden. So wird es möglich, dass er sich selbst nicht nur erkennt, sondern tatsächlich heilt.
- ❖ IFS bietet einfache und feinfühligere Techniken, um Klienten in ihre inneren Welten zu führen. Da gibt es eine Marschroute, die bei Bedarf aber auch verlassen werden kann.

- ❖ Im IFS-Modell gibt es keine «bösen» Teile. Das Verhalten eines Teils ist im Extremfall ein Lösungsversuch, auch wenn dies nicht auf den ersten Blick erkennbar ist. Wer das begreift, kann mit der ständigen Selbstabwertung aufhören und langsam aber sicher beginnen, sich selbst zu lieben.
- ❖ Alles geht respektvoll und im Tempo des Klienten vonstatten. Nichts wird gepuscht und gerade deshalb geht es sehr bald in die Tiefe und führt schnell zu Resultaten. Die IFS-Therapeutin schafft einen Raum von Wohlwollen mit dem Ziel, dem Klienten Kontakt zu seinen Teilen – seiner inneren Familie – zu ermöglichen. Und weil alle Teile des Klienten von Anfang an wertgeschätzt werden, entspannen sie sich schnell und fassen Vertrauen.
- ❖ Aus Stroh wird Gold gesponnen: Es ist nicht Ziel der Therapie, ungeliebte Teile loszuwerden. Der Klient lernt, seine Teile, die sich auf Grund der Lebenssituation in der Kindheit notwendigerweise ausgebildet haben, von ihren damals sinnvollen, heute aber hinderlichen extremen Rollen zu befreien. Er schafft es, sie neu zu organisieren, eine angemessene Strategie zu finden, die nicht so erschöpfend ist und ihm in seinem jetzigen Leben weitaus besser dient.
- ❖ IFS ist Hilfe zur Selbsthilfe. Hier lernt der Klient, sich selbst aus extremen Gefühlszuständen herauszuholen und zu trösten. Er wird dadurch unabhängig.

- ❖ Eine Grundannahme von IFS ist, dass wir einen spirituellen Kern haben, unsere Lebenskraft, oder wie wir es in IFS nennen: unser Selbst. Das ist sehr tröstlich. Ich helfe dem Klienten, seine innere Weisheit und Führung wiederzuentdecken, denn wenn das Selbst die Familie seiner Teile führt, wird der Weg zu Heilung, innerem Frieden und Lebenssinn geöffnet. In der Folge ergeben sich positive Veränderungen, sowohl in der Beziehung zu sich und zu anderen als auch in der Symptomatik.
- ❖ Als Therapeutin muss ich nicht mehr wissen, was für den Klienten hilfreich wäre. Ich kann mich zurücklehnen. Mit Hilfe der zielführenden Fragetechnik von IFS kommt der Klient selbst darauf, was er und seine Teile zur Entspannung und Heilung brauchen. Ich bin nach der Sitzung nicht ausgelaugt, sondern erfüllt von unserem gemeinsamen Erleben.
- ❖ Ich darf als Therapeutin ganz ich selbst sein, muss nicht in eine spezielle Rolle schlüpfen. (Das freut besonders meinen Wahrheitsfanatiker, einen Teil von mir, der größten Wert auf Authentizität legt.)
- ❖ Ich brauche kein Genie zu sein. IFS kann man lernen, weil es eine sehr einfache, präzise und schlüssige wie flexible Struktur vorgibt, die man – einmal verinnerlicht – mit der eigenen Kreativität wunderbar anreichern kann.
- ❖ Da sein statt viel tun! Das ist die Devise bei IFS. Auch meine Leistungs- und Helfer-Teile können sich entspannen bei dieser Methode. Das Wichtigste für die Klientin ist meine Präsenz.
- ❖ Die Therapie mit IFS kann eine nachhaltige Heilung bewirken. Sie kann zur Einzeltherapie, bei der Arbeit mit Paaren, Familien und Organisationen genutzt und auf eine weite Bandbreite von klinischen Problemen angewendet werden, z.B. bei Lebenskrisen, bei Beziehungsstörungen, bei psychischen, psychosomatischen und Traumafolge-Störungen. Menschen aller Altersstufen und Schichten finden leicht Zugang zu diesem Modell.
- ❖ IFS erfüllt meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse unserer Zeit nach Zugehörigkeit, Akzeptanz und Respekt.
- ❖ Nicht nur im therapeutischen Bereich lässt sich das IFS-Modell anwenden. Schon viele Coaches haben es für sich als bereichernde Möglichkeit entdeckt. Wie schön wäre es, wenn es auch in der Erziehung unserer Kinder, in der Familie, in Kindergarten und Schule Einzug finden würde.

Auch meine Klientinnen schätzen diese klare und intuitive Methode sehr. Schon allein die Erkenntnis, dass ihr inneres Chaos nur Teile von ihnen betrifft, ist für die meisten sehr entlastend. Wenn sie erleben, wie sich ihre Teile durch den inneren Dialog, durch Wertschätzung, Annahme und Entlastungsrituale verändern, beginnen auch sie daran zu glauben, dass Heilung möglich ist. Die Worte eines Klienten mit jahrzehntelanger Therapie- und Klinik-Erfahrung werden mir immer in Erinnerung bleiben. Nach seiner ersten IFS-Sitzung sagte er: «Jetzt hab ich zum ersten Mal in meinem Leben wieder Hoffnung.»



## Die Teile



Wir alle haben schon erlebt, dass wir nicht aus einer mentalen Einheit, sondern aus vielen Persönlichkeitsanteilen bestehen. Die meisten unserer Teile machen ihren Job hervorragend und bereichern unser eigenes Leben und unser Miteinander. Manche Teile aber sind in einem heftigen Widerstreit untereinander. Da gibt es bei mir z.B. einen, der mich immer wieder ermahnt, besser auf meinen Körper zu achten, mich noch gesünder zu ernähren, mich mehr zu bewegen und mir öfter Pausen zu gönnen. Auf der anderen Seite ist da aber einer, der mich dann doch immer wieder dazu treibt, zu viel zu arbeiten, oder dazu verleitet, Ungesundes zu tun, z.B. vor dem Zubettgehen noch Schokolade zu futtern oder den Fernseher so lange nicht auszuschalten, bis nicht mehr genügend Zeit für einen erholsamen Schlaf bleibt.

Unsere Teile sind schon in uns angelegt und ohne sie könnten wir gar nicht existieren. Manche von ihnen aber entwickeln radikale und unverhältnismäßige Strategien und gebärden sich allzu extrem. Dies hat immer bestimmte Ursachen und gute Gründe. Einige dieser Teile haben uns entweder Mutter oder Vater «vererbt» bzw. weitergegeben, oder wir haben sie aus einer Not heraus selbst entwickelt. Ihre Art zu agieren oder zu reagieren war uns in einer schwierigen Situation einmal nützlich, es handelte sich um einen Lösungsversuch unseres Systems. Jetzt aber beginnen uns ihre Muster mehr zu schaden als zu nützen, ja tragischerweise bewirken sie aufgrund ihres extre-

men Verhaltens sogar oft genau das, wovor sie uns eigentlich schützen wollen. Dies führt dann zu der sogenannten «sich selbst erfüllenden Prophezeiung». Wer z.B. als Kind den geliebten Vater verloren hat, entwickelt vielleicht einen «Klammer-Teil», der aus Angst vor einem neuen Verlust den Partner mit allen Mitteln festhalten will. Und dieser Partner, der sonst vielleicht ein Leben lang geblieben wäre, flüchtet irgendwann, weil er um seine Freiheit fürchtet und das Klammern seiner Partnerin nicht mehr erträgt.

Wir entwickeln beschützende Teile, die uns davor bewahren wollen, dass wir alte Schmerzen, Not und traumatische Erlebnisse nicht dauernd spüren oder darüber grübeln. Und sie wollen dafür sorgen, dass wir nie mehr in so eine verzweifelte Lage kommen wie damals.

Es gibt zwei Sorten von schützenden Teilen: Die einen nennen wir «Manager-Teile», die anderen «Feuerbekämpfer-Teile». Die einen verhalten sich proaktiv, die anderen reaktiv.

### Die Manager

Unsere «Manager-Teile» wollen in vorauseilendem Gehorsam dafür sorgen, dass wir so etwas Schlimmes wie damals auf keinen Fall mehr erleben müssen. Sie entstehen aufgrund von schlimmen Erlebnissen und entwickeln übertriebene Strategien. Je jünger wir bei einem traumatischen Erlebnis waren, umso härter und maßloser meinen unsere Manager arbeiten zu

müssen. Dann achten wir z.B. immer zuerst darauf, was die anderen wollen (angepasster Teil), schauen zuerst, was die anderen brauchen (überfürsorglicher Teil), leisten mehr, als erforderlich wäre (Leistungs-Teil), müssen alles besser können als jeder andere (rivalisierender Teil), alles 120-prozentig machen (der Perfektionist), wollen alles superschnell erledigen (der Antreiber), dürfen keine Fehler machen (der Kritiker), müssen schön, brav, frech, lustig, interessant, unterhaltsam, dominant oder zurückhaltend sein usw. Unser Abwerter-Teil beschimpft und beschämt uns, bevor es ein anderer tun könnte, sodass wir uns noch mehr anstrengen. Er will, dass wir dazugehören dürfen, dass wir gesehen, anerkannt, wertgeschätzt und ja nicht verlassen werden. Unsere Manager-Teile können uns bis zum Burnout treiben oder andere stressbedingte Krankheiten verursachen.

### Die Feuerbekämpfer

Die Manager arbeiten meist rund um die Uhr und geben ihr Bestes. Wenn aber in der Gegenwart dennoch aus heiterem Himmel etwas Ähnliches passiert wie damals, z.B. ein Versagen, das sie trotz intensivstem Einsatz nicht verhindern konnten (bzw. durch zu starkes Angstmachen sogar provoziert haben), droht ein Kurzschluss zu den alten Geschichten und den dazugehörigen Gefühlen. Dann fühlen wir plötzlich diesen heftigen, maßlosen Schmerz von damals und reagieren gelinde ausgedrückt undiplomatisch. Doch wer da reagiert, das sind nicht mehr wir selbst, sondern Schützer-Teile, die in diesem Moment ohne Rück-

sicht auf Verluste die Führung übernehmen und mit uns durchgehen. Sie agieren übertrieben heftig und ungebremst und richten bei unserem Gegenüber (das meist gar nicht weiß, in welches Fettnäpfchen es jetzt schon wieder getreten ist) dabei oft einen Schaden an, um dessen Wiedergutmachung wir uns danach auch noch kümmern müssen. Statt zu beruhigen, sorgen sie für eine Eskalation.

Für ein Kind kann sich etwas, was ein Erwachsener locker bewältigt, bedrohlich anfühlen. Und wenn wir uns existentiell bedroht fühlen, können wir uns auch als Erwachsene wieder wie ein Kind fühlen. Beispiel: Ich werde aus heiterem Himmel ungerecht beschuldigt und bringe keinen Ton zu meiner Rechtfertigung heraus. Abends im Bett fällt mir dann vieles ein, was ich zu meiner Entlastung hätte vorbringen können. Ich war in der akuten Situation von einer Sekunde auf die andere in einen beschämten Kinder-Teil von mir (die vierjährige Evi – eins meiner «inneren Kinder») «gerutscht», der sich mit vier Jahren noch nicht rhetorisch überzeugend rechtfertigen und verteidigen konnte!

Um nicht in diesen unerträglichen Gemütszustand von damals abzugleiten, haben wir die zweite Sorte von Schützer-Teilen zur Verfügung, die einspringen, wenn es schon brennt: unsere «Feuerbekämpfer». Wenn der psychische Druck so stark wird, dass eine Explosion des Gefühlsstaus droht, springen sie ein und versuchen, uns so schnell wie möglich abzulenken und aus der Gefahrenzone zu beamen. Das gelingt Feuerbekämpfer-Teilen, die sich z.B. über Krankheit

bemerkbar machen, genauso gut wie solchen, die uns Wohlgefühle verheißen, wenn wir z.B. in Süchten Zuflucht suchen. Auch ein kräftiger Wutausbruch lenkt uns davon ab, dass gerade etwas wehgetan hat.

Es kann angeboren oder von den Eltern abgeschaut sein, welche Feuerbekämpfer wir bevorzugen. Für den Moment sind diese Teile sehr brauchbar, weil sie für sofortige Entspannung oder Genugtuung sorgen. Das ist ja eigentlich etwas Gutes – solange alles in Maßen geschieht. Oft verursacht diese unberechenbare Sorte von Schützer-Teilen jedoch neue Katastrophen, z.B. wenn einem in seiner Verzweiflung nichts anderes mehr zur Verfügung steht, als den anderen durch Gewalt zu stoppen. Feuerbekämpfer-Teile sind deshalb bei unseren Manager-Teilen unbeliebt. Beide – Manager und Feuerbekämpfer – sind Schützer-Teile. Sie gehen nur mit sehr gegensätzlichen Strategien zu Werke. Beide können stur und rechthaberisch sein und sich gegenseitig so aufschaukeln, dass gar nichts mehr geht, und der Mensch regelrecht handlungsunfähig wird. Dann sprechen wir von einer Polarisierung.

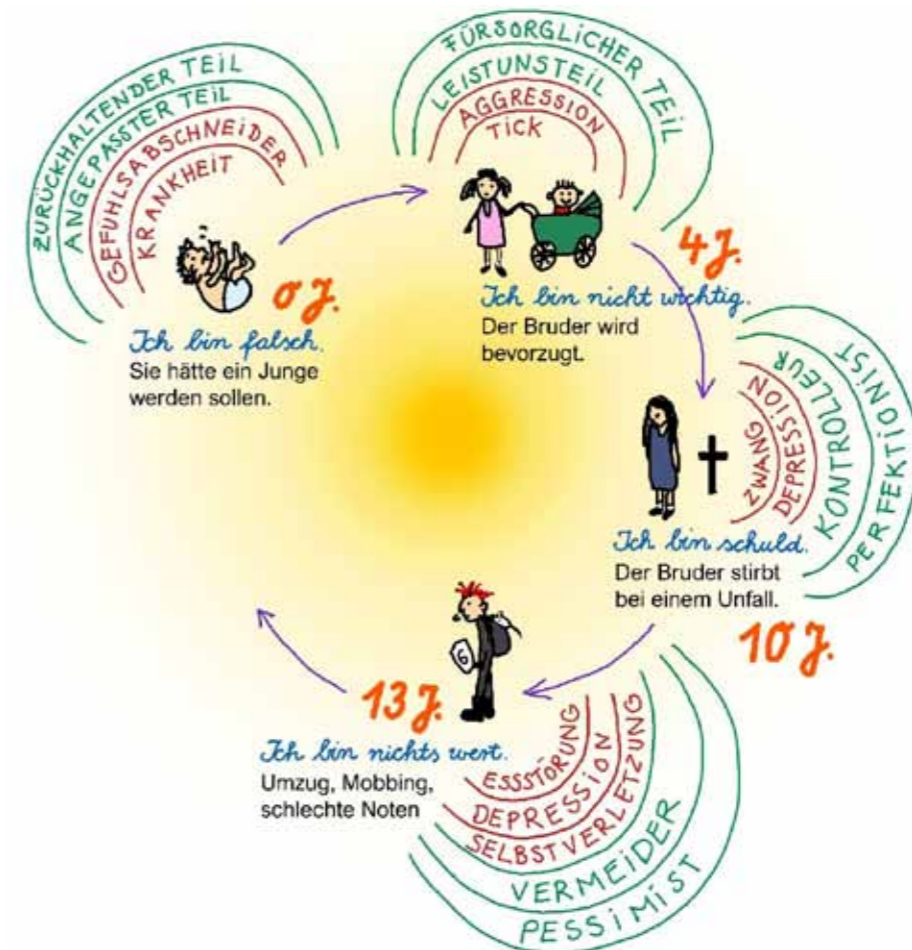
### Die Verbannten

Von ganz anderer Art sind unsere sogenannten verbannten Teile. Wenn etwas Schlimmes passiert – wie z.B. der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen oder ein lang andauernder Missbrauch durch ein Familienmitglied – dann bleibt ein Teil von uns in dem

Alter stecken, in dem wir dieses Trauma erlebt haben. Etwas in uns friert ein und wird ins Unbewusste verbannt, damit wir die Schmerzen nicht mehr spüren müssen. Leider hat jeder von uns nicht nur einen dieser verbannten Teile, die wir unsere «inneren Kinder» nennen. Es gibt sie in verschiedenen Altersstufen – auch als Erwachsene können uns noch Traumata treffen – und sie tragen nicht alle die gleiche Last. Wenn ich in der Therapie bis zu so einem verbannten Teil vordringe, dann sehe ich da also mich selbst in einem bestimmten Alter. Es kann auch sein, dass der verbannte Kinder-Teil von einem Tier symbolisiert auftaucht, z.B. als ein Welpen, ein ängstliches Häschen oder ein aus dem Nest gefallenes Vogelkücken. Meistens sind diese Teile einsam, traurig, hoffnungslos, hilflos, ängstlich, erstarrt, verletzt, überfordert oder verzweifelt, sie fühlen sich ohnmächtig und ausgeliefert, manchmal auch wütend.

Helfen können wir ihnen dadurch, dass wir ihre Not in ihrer ganzen Schwere erkennen und sie voller Mitgefühl wahrnehmen. Dass wir diesen Teilen also nachträglich den Beistand geben, den sie damals gebraucht hätten. Ein Mensch kann sehr viel aushalten, wenn er nur einen anderen Menschen hat, der seine Not sieht, der mit ihm fühlt, ihn tröstet und ihm beisteht. Das ist es, was wir in der Therapie nachholen. Eine späte Wiedergutmachung, die helfen kann, die alte Wunde zu schließen.

### Die Entwicklung extremer Teile



- **Manager-Teile** – sie sorgen dafür, dass wir so etwas nicht mehr erleben müssen
- **Feuerbekämpfer-Teile** – sie springen ein, wenn es «eng» wird
- **Verbannte Teile** – innere Kinder, die etwas Schlimmes erlebt haben
- **Glaubenssätze über mich**, die sich aufgrund meiner Erlebnisse gebildet haben
- **Selbst** – meine spirituelle Anbindung an die Schöpfung

An diesem Beispiel (Abbildung auf Seite 21) eines mehrfach traumatisierten Mädchens kann man sehen, wie sich Teile zu extremen Teilen entwickeln, wenn kein Schutz und keine Unterstützung zur Verfügung stehen. Um jedes Trauma herum formt sich eine «Traube» von unterschiedlichen Schützer-Teilen, Manager- und/oder Feuerbekämpfer-Teilen. Meist kommen die Klienten zur Therapie, wenn sie merken, dass einer oder mehrere dieser Schützer-Teile die Führung in ihrem Leben übernommen haben.

Sie können dann kaum mehr einschreiten, auch wenn ihnen bewusst ist, dass die extremen Strategien ihrer Schützer-Teile in der Gegenwart kontraproduktiv sind. Was früher notwendig war, um möglichst unbeschadet an Leib und Seele zu überleben, kann sich jetzt zerstörerisch auswirken. Und es ist die Tragik eines treuen und zuverlässigen Schützer-Teils, dass er aus Übereifer im Erwachsenenleben genau das bewirkt, wovor er eigentlich schützen will.

## Das Selbst

Als IFS-Therapeuten wollen wir unsere Klienten dabei unterstützen, ihre extremen Schützer-Teile zu entspannen, ihre verbannten Teile zu reintegrieren und sich schließlich selbst zu lieben.

«Selbstliebe bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Der Begriff ist sinnverwandt, jedoch nicht vollständig synonym mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstvertrauen und Selbstwert.» So steht es bei Wikipedia. Es wäre so schön, über all diese hier mit dem Wort «Selbst» verbundenen Qualitäten zu verfügen! Aber wie geht das, wenn man von Verhaltensmustern gesteuert wird, die einem Schwierigkeiten bereiten?

In der IFS-Therapie spielt unser Selbst eine große Rolle. Richard Schwartz beschreibt acht Qualitäten des Selbst: Gelassenheit, Mitgefühl, Interesse, Klarheit, Vertrauen, Mut, Kreativität und Verbundenheit.

Wenn wir Zugang zum Selbst haben, wissen wir, wie wir unseren Teilen aus extremen Rollen helfen können. Die IFS-Therapeutin schaut also in erster Linie darauf, den Klienten in einen möglichst «selbstnahen» Zustand zu bringen. Das kann sie umso besser, je mehr sie selbst in diesem Zustand ist, d.h., je mehr Teile ihres eigenen Systems sie schon integriert hat. Zugang zu unserem Selbst zu bekommen, bedeutet, Zugang zu unserer Spiritualität zu finden.

In diesem Buch spreche ich immer wieder vom Selbst und davon, dass die Klienten in ihr Selbst kommen sollen, um von dort aus mit ihren Teilen zu kommunizieren. Denn von diesem Ort aus können sie spü-

ren, was sie brauchen, um ihren Teilen den Halt zu geben, den sie in Kindheit und Jugend nicht bekommen und schmerzlich vermisst haben. Und ich spreche auch davon, dass der Therapeut nach Möglichkeit im Selbst und nicht von seinen Teilen gesteuert sein soll, wenn er Klienten begleitet.

Aber was ist das Selbst eigentlich? Das ist eine der allerschwierigsten Fragen. Manch einer stellt sich darunter so etwas vor wie die Seele. Virginia Satir hat es «Lebenskraft» genannt und das kommt meiner Vorstellung am nächsten. Jedenfalls ist das Selbst etwas Spirituelles, so etwas wie ein höheres Bewusstsein oder gar Gott, den die Mystiker aller Religionen ja auch in sich selbst und nirgendwo sonst finden.

Spirituelle Fragen sollten Bestandteil der Therapie sein. Sie geben unserem Bewusstsein Wurzeln und Flügel. C.G. Jung, der große Schweizer Therapeut, hat seine Schüler stets zu einer philosophischen Haltung ermuntert. Sein Therapieansatz ist getragen und beflügelt von seiner Spiritualität:

Wenn man versteht und fühlt,  
dass man schon in diesem Leben  
an das Grenzenlose angeschlossen ist,  
ändern sich Wünsche und Einstellung.  
Letzten Endes gilt man nur  
wegen des Wesentlichen,  
und wenn man das nicht hat,  
ist das Leben vertan.

*C.G. Jung*











T: Genau! Frag deinen Austeiler mal, was er sieht, wenn er dich anschaut.  
 K: ... Er sieht den kleinen Toni! Das ist irre!  
 T: Aha, der hat also auch noch nicht gemerkt, dass du schon groß bist! Sag deinem Austeiler, dass du jetzt erwachsen bist und nicht mehr in dieser Abhängigkeit vom Vater.  
 K: ... Der ist erstaunt!  
 T: Schau, ob du ihm für seine Anstrengungen danken kannst.  
*Anton ist gerührt und kann dem Austeiler jetzt seine Wertschätzung zeigen.*  
 T: Wie ist das für ihn?  
 K: Das tut ihm sehr gut.  
 T: Mach ihm auch klar, dass die Heftigkeit seiner Dauerkritik dich nicht stärkt, sondern dich klein und schwach werden lässt, dass er eigentlich dasselbe mit dir macht wie dein Vater damals.  
 K: ... ..  
 T: Wie ist das für den Austeiler, wenn du ihm das sagst?  
 K: Der schaut jetzt ganz betreten drein.  
 T: Sag ihm: «Du hast das ja nicht extra gemacht, du hast es halt nicht besser gewusst!»  
 K: ... ..  
 T: Wie ist das für ihn?  
 K: Dieser Satz tröstet ihn genauso wie vorhin meinen Kleinen. Er schaut jetzt auch ganz milde und springt nicht mehr so wild um mich herum, breitet nur seinen Mantel wie einen Schirm aus, um die Bälle abzufangen, die von außen vielleicht angefliegen kommen ... Ha! Die Blitze haben sich in Bälle verwandelt! ... Und die könnte man z.B. nach so einer Präsentation begutachten und in aller Ruhe aussortieren – zu sich nehmen oder wegwerfen.  
 T: Und das ist ja auch eine wichtige Aufgabe, für die dein Austeiler nach wie vor gut zu gebrauchen ist.  
 K: Ja! ... Er will jetzt aber nicht mehr Austeiler heißen ... sondern Aussortierer. Oh, das ist wunderbar!  
 T: Ja, das ist toll! ... Nun bedanke dich bei all den Teilen, die zugelassen haben,

*Auch die Schützer-Teile bleiben oft in der Zeit stecken und merken nicht, dass sich die Umstände positiv verändert haben und ihr extremes Schutzverhalten gar nicht mehr nötig ist.*

dass du das alles erkennst, und vor allem bei deinem Aussortierer, der dich zum kleinen Toni geführt hat.  
 K: ... ..  
 T: Wie war das jetzt für dich, Anton?  
 K: Es war sehr gut, mal zu spüren, wie schlimm das eigentlich damals war. Und ich freue mich jetzt sogar auf die nächste Herausforderung.  
 T: Super! Dann schau mal, wie es dir bei der nächsten Präsentation geht. Evtl. braucht es noch ein Entlastungsritual, damit sich deine Schützer-Teile nachhaltig entspannen. Das könnten wir dann in der nächsten Sitzung machen.  
 K: Ja, das klingt gut. Schon irre, diese Methode, und wo man da hinkommt!  
 T: Ja, das ist wirklich oft beeindruckend.

In den Briefen an einen jungen Dichter schreibt Rainer Maria Rilke: «Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im Grunde das Hilfloze, das von uns Hilfe will.» Dies bewahrheitet sich in der Therapie immer wieder. Unsere Teile wollen von unserem (mutigen) Selbst gesehen, wertgeschätzt und erlöst werden. Durch die bewährte Fragetechnik von IFS, durch das Spüren in den Körper, tauchen Bilder aus dem Unbewussten auf, die Metaphern für erlebte Gefühle sind. Mit bewusstem Nachdenken würde der Klient nicht so leicht in diese Tiefe vordringen können.  
 Heftige Kritiker- oder Abwerter-Teile wie Antons «Austeiler» werden meist als sehr zerstörerisch empfunden. Sie wollen aber einfach nur verhindern, dass schlimme Kritik von außen kommt. Sie nehmen die vermeintlich drohende Abwertung von außen schon vorweg, in der Hoffnung, dass der Klient dann durch vermehrte Anstrengung verhindern kann, dass ihn die «Blitze» von außen treffen. Man kann sich anfangs gar nicht vorstellen, dass auch ein Abwerter-Teil eine gute Absicht hat. Aber letztlich stellt sich das doch immer wieder heraus. Dies bewirkt dann eine enorme Entlastung und ermöglicht eine ganz andere Einstellung diesem Teil gegenüber. Dass seine gute Absicht erkannt wurde, entspannt den Teil. Oft ändert er auch sein Aussehen und handelt nicht mehr so extrem.

*Der Schützer-Teil wird durch die Entlastung nicht überflüssig. Seine Unterstützung kann der Klient noch immer gut gebrauchen. Der Teil bekommt eine neue Aufgabe und wechselt seine Strategie.*



Nach seiner anfänglichen Skepsis fiel es diesem Klienten leicht, in seine innere Welt zu schauen. Sobald er in Zukunft spürt, dass sein innerer Kritiker aktiv wird, kann er mit ihm wohlwollend in Kontakt treten und ihn dadurch besänftigen. Danach kann er sich liebevoll um den Kinder-Teil kümmern, zu dem es in der jeweiligen Situation einen Kurzschluss geben kann. Das ist ihm in der Sitzung ja bewusst geworden. Nun kann er verhindern, dass er sich mit diesem (verzweifelten, hilflosen, traurigen, einsamen, verletzten ...) Kinder-Teil ganz identifiziert, sich also genauso verzweifelt, hilflos, traurig, einsam oder verletzt fühlt wie damals in einer ähnlichen Situation als Kind, wo er abhängig und ausgeliefert war und die Situation sich dadurch so existentiell bedrohlich anfühlte.

Diese Vorgehensweise ist immens hilfreich, denn der Klient bleibt in seinem Erwachsenenmodus bzw. in einem selbstnahen Zustand und kann in der gegenwärtigen Situation angemessener und passender reagieren.

## Barbara – Essstörung

Barbara kommt, weil sie darunter leidet, dass sie sich beim Essen nicht zurückhalten kann.

T: Erzähl, Barbara, was führt dich zu mir?

K: Ich bin, seit ich denken kann, zu dick. Manchmal belohne ich mich mit Essen. Wenn etwas schwierig war oder zu werden droht, und ich das nicht fühlen will, decke ich es mit Essen zu. Ich nenne das «emotionales Essen».

T: Ah ja. Was wäre denn dein Ziel?

K: Ich brauche das doch gar nicht mehr! Was steckt da nur dahinter? Ich hab schon so viel gemacht, so viel ausprobiert. Ich möchte einfach nicht aus emotionalen Beweggründen zu viel essen.

T: Okay. Jetzt sag mir mal ein Beispiel, wann dieser Mechanismus einsetzt.

K: ... Ich mache gerade eine Fortbildung und muss da immer wieder mal vor anderen zeigen, was ich schon gelernt hab. Da bin ich unruhig, hab Angst vor Versagen. Da esse ich vorher.

T: Versetz dich jetzt mal in diese Situation, wo du diese Angst bekommst. Wo und wie spürst du sie?

K: ... Da ist ein Druck im Brustbereich ... von innen ... schwer und aufgeregt fühlt sich das an.

T: Und dann kommt deine Esssucht und will dir da raushelfen? Barbara nickt. Wie macht sie das?

K: Es ist ein unstopbarer Drang, nichts kann mich aufhalten.

T: Wenn deine Esssucht eine Gestalt hätte, wie würde die denn aussehen?

K: ... Da kommt mir sofort das Bild von dem Michelin-Männchen.

T: Beschreib mir den mal!

K: ... Der ist rund und bullig und hat ein lustiges Gesicht.

T: Nimm mal Kontakt auf zu ihm ... Siehst du ihn? ... Wo steht er?

K: Er steht da vor mir und grinst mich an.

T: Was fühlst du ihm gegenüber?

*Es ist nicht nötig, dass ich wiederhole, was mir die Klientin von ihrem Problem erzählt. Durch ein «Ah ja!» fühlt sie sich genauso oder sogar noch besser verstanden und wird nicht in ihrem Prozess unterbrochen.*

*Wenn sie ein Beispiel erzählt, kommt sie leichter an die Gefühle, die bei diesem Thema auftauchen.*



K: Eigentlich ist er recht freundlich, ich mag ihn schon irgendwie, aber er ist mir zu übergriffig.

T: Da gibt es also einen Teil, dem er zu übergriffig ist – der ist natürlich auch wichtig. Frag den mal, was er befürchtet, was passieren könnte, wenn er sich nicht melden würde.

K: ... Dass meine Gelenke überfordert werden und mein Herz und das ganze System, dass ich krank werde von den zu vielen Kilos.

T: Zeig ihm deine Wertschätzung, dass er darauf achten will, dass du nicht krank wirst, und gib ihm einen guten Platz in deiner Nähe, damit er mitbekommt, was wir hier machen. Sag ihm, er kann sich jederzeit melden, wenn er Bedenken bekommt.

K: ... Ja, er sitzt da links jetzt.

T: Schau, ob du jetzt dein Herz noch ein wenig weiter für dein Michelin-Männchen öffnen kannst. Jeder Teil von uns – auch dein Michelin-Männchen – hat eine gute Absicht und will uns einfach nur helfen, das Leben mit all seinen Herausforderungen gut zu meistern.

K: ... Ja, das geht.

T: Was fühlst du jetzt ihm gegenüber?

K: Fast ein wenig Mitgefühl, weil er so hart arbeitet und so zuverlässig ist.

T: Das ist gut. Zeig ihm dein Mitgefühl, und schau wie er reagiert.

K: ... .. Das tut ihm gut. Er entspannt sich ein wenig.

T: Dann frag ihn jetzt, was er befürchtet, was passieren könnte, wenn er dich in solchen Situationen nicht dazu bringen würde zu essen.

K: ... .. Da kommt jetzt eine Erinnerung aus der Kindheit. *Barbara bedeckt ihr Gesicht mit den Händen.*

T: Willst du sie mir schildern? Du musst nicht, gell?

K: ... Ja. Mein Vater war sehr streng und cholerisch, wir haben alle unter ihm gelitten, meine Mutter, meine drei kleinen Geschwister und ich ... *Barbara beginnt zu weinen ...* Meine Mutter hat viel und gern gekocht. Dass die Atmosphäre daheim eigentlich ganz furchtbar war, darüber hat keiner gesprochen, die Emotionen wurden einfach weggeessen. Bei uns war immer eine ganz

*Mit dieser Formulierung helfe ich ihr, auch zu diesem Teil ein wenig Distanz zu bekommen, sich nicht mit ihm zu identifizieren.*

*Ich mache in letzter Zeit die Erfahrung, dass es oft sinnvoll ist, die Teile nicht einfach ungehört zur Seite zu bitten. Wenn ihre Befürchtungen gehört werden, bleiben sie meist auch während der restlichen Sitzung ruhig.*

*Es ist nicht zwingend notwendig, dass sie die schildert, ich lasse ihr die Freiheit, es nicht zu tun. Das stärkt das Vertrauen der Teile und bewirkt oft, dass sie es dann leichter erlauben können.*

schwere Stimmung ... immer die Angst vor einem erneuten Ausbruch von Vaters Zorn. Nur beim Essen war es in der Regel etwas besser. Wenn wir uns bedeckt gehalten haben.

T: Oh!

K: Aber einmal ... da hat ihm die Suppe nicht geschmeckt. Er kam schon gereizt nach Hause. Dann – nach dem ersten Löffel – steht er plötzlich auf und schreit: «Und so einen elenden Fraß muss ich mir bieten lassen!», packt den großen Suppentopf und zerschmettert ihn auf dem Boden ... die ganze Suppe auf dem Boden ... *Barbara schluchzt ...* dann reißt er meine Mutter vom Stuhl und ... boxt sie zu Boden ... sie landet in der Suppe und bleibt liegen ...

K: *Sie weint ... ..* Das war so furchtbar beschämend!

T: Ohhh! Ist es okay für dich, diesen Schmerz jetzt so stark zu spüren?

K: Ja, das ist okay.

T: Kannst du dir vorstellen, eine Zeitreise in diese Szene zu machen, Barbara? Ich glaube, da wird deine Hilfe gebraucht.

K: Ja, das will ich.

T: Schau, ob es von keiner Seite deines Systems Bedenken gibt. Wir nehmen alle ernst.

K: ... Nein, keine Bedenken.

T: Dann geh jetzt in den Raum, wo das Schreckliche gerade passiert ist.

K: ... ..

T: Was ist dein Impuls?

K: Ich möchte sofort zur Mutter und ihr aufhelfen. Das hat sich damals keiner von uns getraut. Wir waren alle erstarrt vor Schreck und voller Angst vor dem Vater.

T: Ja, dann mach das!

K: ... .. Ich hab ihr aufgeholfen, sie auf einen Stuhl gesetzt und ihr die Suppe aus dem Gesicht gewaschen.

T: Was möchtest du jetzt tun?

K: ... .. Jetzt hab ich mich vor den Vater gestellt und ihn angeschrien, dass er abhauen soll. Das hat der tatsächlich gemacht! Ganz verdutzt war der.



*Wenn es zu viel wäre, würde ich sie Abstand nehmen lassen vom Geschehen: «Geh innerlich ein paar Schritte zurück! Mach die Augen auf! Spür den Boden unter deinen Füßen!» Oder wir würden die Kleine bitten, Barbara nicht mit ihrem Schmerz zu überfluten.*



T: Gut! Du bist jetzt groß und stark, du hast jetzt den Mut dazu gehabt und die Durchsetzungskraft. Und die kleine Barbara – wie geht es der?

K: Die ist noch im Schock. Die bewegt sich noch nicht.

T: Schau, wie du ihr helfen kannst. Was braucht sie jetzt?

K: ... Ich setz mich neben sie ... lege meinen Arm um ihre Schultern ... ich sag ihr: «Gell, das war jetzt schrecklich!» ... Da nickt sie und schaut mich an ... und fängt an zu weinen ... Ich drück sie an mich und tröste sie, sag ihr, dass es jetzt vorbei ist.

T: Wie ist das für sie?

K: Gut, sie kann sich endlich ausweinen. Weinen war ja auch nicht erlaubt, da wäre der Vater noch fuchsteufelswilder geworden.

T: Oh, dann lass ihr so viel Zeit, wie sie braucht, um den ganzen unterdrückten Schmerz endlich rauszuweinen.

K: ... .. Ja, das tut gut, und meine kleinen Geschwister haben sich auch um uns geschart.

T: Wie soll es weitergehen?

K: ... Ich will sie da wegbringen. Kann ich meine Geschwister mitnehmen und die Mutter auch?

T: Ja, du kannst alle mitnehmen und an einen sicheren Ort mit ihnen gehen.

K: ... Ich bringe sie alle in eine neue Wohnung ... mit Garten. Da ist es schön.

T: Gut. Schau, was es braucht, dass all die Anspannung und Erstarrung aus ihren Körpern fließen kann. Wenn die Elemente euch helfen könnten – Wasser, Feuer, Licht, Luft, Erde – an diesem neuen magischen Ort, wie könnte das gehen?

K: ... .. Wir brauchen alle eine Lichtdusche!

T: Okay. Dann lass das Licht auf euch fließen und schau, ob es alle wieder aus der Starre erwecken kann.

K: ... .. Ja, das Licht fließt durch uns hindurch und weicht die Erstarrung auf.

T: Vielleicht kann dieses Licht Qualitäten zu euch zurückbringen, die in der Kindheit in dieser schrecklichen Angstatmosphäre verschütt gegangen sind. Nimm sie beim Einatmen auf.



K: ... Ja ... Leichtigkeit ... Freude ... Lebendigkeit ... Spontaneität ... Kreativität ... Freiheit ... Offenheit ... und Neugier ... ..

Das tut gut, alle tauen auf ... jetzt springen die Kinder wie wild herum, wie wenn sie einen Freudentanz aufführen ...

T: Das hört sich gut an! Lass sie das richtig auskosten.

K: ... .. Und die Mutter lächelt jetzt, das hat sie lange nicht mehr gemacht.

T: Schau was es jetzt noch braucht, Barbara.

K: ... Das ist jetzt gut so.

T: Was wirst du denn jetzt tun, wenn wieder einmal Gefühle in dir hochsteigen, die du nicht so gern spüren magst?

K: ... Ich glaube, dann wäre es gut, ich würde mich der kleinen Barbara zuwenden.

T: Ja, genau. Diesen Vorschlag hätte ich dir auch gemacht. Dann kannst du ausprobieren, ob es hilft, sie mit Anteilnahme und Liebe zu nähren, statt mit Essen.

K: Oh ja, das werde ich versuchen. Ich bin gespannt.

T: Ich auch.

Hier beenden wir die Sitzung.

Als ich Barbara nach einem Jahr fragte, ob ich ihre Sitzung in mein Buch aufnehmen dürfe, antwortete sie: «Gern übermittle ich dir die Aufnahme der Sitzung. Ich fühlte mich danach so bei mir. Mein Verhalten hat sich so verändert, dass ich bewusster entscheide, ob ich esse oder nicht. Ich gehe sanfter mit mir und dem Teil um und verurteile mich viel weniger dafür, wenn ich zu viel esse oder die dahinter liegenden Themen nicht beachte. Ich fühle eine Sanftheit, die vorher nicht da war. Der Teil, der Angst vor Herausforderungen hat und der, der Angst vor Emotionen hat, sind integrierter, und sie lassen mit sich reden. Ich gefalle mir mehr, und ich zeige mich mehr, auch in Shorts (-). Das fühlt sich so neu und leicht an.

PS: Essen tu ich immer noch zu viel. Da ist eine erneute Sitzung wünschenswert für mich.»

*Ich schliesse den Bogen zu ihrer Zielfrage.*

Dass Barbara als Älteste der vier Geschwister in dieser Familiensituation einen sehr starken Verantwortungs-Teil entwickelt hat, wird hier auch deutlich. Um den könnte sie sich in einer der nächsten Sitzungen auch noch kümmern, es könnte der Schlüssel sein. Wenn sie nämlich immer zuerst schaut, was die anderen brauchen, bleibt für ihre Belange nicht mehr viel Energie übrig. Und um sich dann zu stärken und zu nähren, ist der Griff zum Essen naheliegend.

Wenn Barbara das nächste Mal emotionalen Heißhunger bekommt, kann sie jetzt ihre Kleine nähren mit Verständnis, Ruhe, Trost, Liebe ... Das ist es nämlich, was die kleine Barbara eigentlich braucht. Es ist eine Gewohnheit geworden, diesen emotionalen Hunger mit Essen zu stillen, denn sie hat in ihrer Kindheit nur diese eine Bewältigungsstrategie von ihrer Herkunftsfamilie erlebt und sie übernommen.

Wie bei allen Süchten wäre für Barbara vielleicht noch zusätzlich ein wenig Verhaltenstherapie gut, um auch den Körper umzugewöhnen. Die Verhaltenstherapeuten kümmern sich oft sehr erfolgreich um das Verändern von eingeschliffenen Gewohnheiten. Sie suchen allerdings nicht nach den Ursachen von unangemessenem Verhalten. Unentdeckte und ungelöste Ursachen aber befeuern die Sucht immer wieder von Neuem, sodass es oft nur zu einer Symptomverschiebung kommt. Wenn man das Problem von beiden Seiten mit beiden Methoden angeht, hat man die größten Erfolgsaussichten.

Ich hatte eine Klientin, ich nenne sie hier Inge, 31 Jahre, die seit ihrem 15. Lebensjahr unter Bulimie litt. Bei Bulimie handelt es sich um einen klassischen Fall von Polarisierung: Ein Feuerbekämpfer-Teil animiert die Klientin zu unkontrolliertem Verschlingen von Junkfood oder anderem kalorienreichen Essen, ein Manager-Teil befiehlt ihr danach, alles wieder auszukotzen. Diese zwei Teile schaukeln sich auf und verbrauchen sehr viel Energie, die an anderer Stelle dann fehlt.

Inge hatte einen lieben Mann und beide wünschten sich sehnlichst Kinder, aber mit dieser kräftezehrenden Krankheit war an Kinder nicht zu denken, es hätte sie einfach überfordert. Als Inge zu mir kam, war sie schon zwei Mal mehrere Monate

in einer Klinik gewesen, aber es hatte beide Male nichts gebracht. Wir bearbeiteten im Laufe eines Jahres alle ihre «Baustellen», ich lud ihre Eltern ein, wir entlasteten Teile, bis wir beide das Gefühl hatten, es ist jetzt wirklich gut. Ganz viel aus ihrer Geschichte hatte sich emotional gelöst, aber die Bulimie hatte sich dadurch nicht beheben lassen. Wenn Inge morgens versuchte, etwas Ordentliches zu essen, wurde ihr furchtbar schlecht, sie konnte sich nicht überwinden und hungerte bis zum Abend, wo sie dann aber der Heißhunger bekam. Ein Teufelskreis. Der Körper war einfach süchtig. «Und wenn du jetzt doch nochmal in eine Klinik gehst, die auf deine Krankheit spezialisiert ist?», habe ich sie damals gefragt. Sie wollte erst nicht, aber schließlich konnte ich sie überzeugen. Zum dritten Mal ging sie in eine verhaltenstherapeutisch arbeitende psychosomatische Klinik, in der auch ihr Körper umlernen durfte. Dann war es vorbei. Inge bekam noch drei Kinder.