

Maria-Magdalena Willizil

Das System der inneren Familie (IFS)

Einblick in die Arbeit mit den inneren Anteilen
in Kombination mit der Kunsttherapie

IHP Manuskript 2312 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Maria-Magdalena Willizil

Das System der inneren Familie (*IFS*)

Einblick in die Arbeit mit den inneren Anteilen
in Kombination mit der Kunsttherapie

Gliederung:

1. Einleitung
2. Die IFS-Methode nach Richard C. Schwartz
- 2.1 Das Zusammenspiel der inneren Anteile
3. Meine Erfahrungen mit IFS
4. Meine Arbeit mit IFS
- 4.1 Ein Fallbeispiel
5. Das Selbst
6. Schlussgedanken

1. Einleitung

Die Kunsttherapie, in Kombination mit dem System der inneren Familie (*IFS*) ist der Grundstein meiner Arbeit mit Klienten. Ich durfte selbst erfahren, wie wunderbar diese Instrumente miteinander wirken. Durch das Malen und Gestalten aus sich selbst heraus, ohne Ziel, intuitiv, hat man leichten Zugang zum Unterbewussten. Die inneren Anteile können und dürfen sich zeigen. Durch die anschließende Betrachtung wird es sichtbar, greifbar und eine Lösung erkennbar.

Besonders wichtig ist mir ein wertschätzendes Miteinander. Denn nur in einer vertrauensvollen Atmosphäre auf Augenhöhe gelingt inneres Wachstum und Verständnis. Ich verstehe mich als Wegbegleiterin einer Wegstrecke, auf der ich meinen Klienten mit einer positiven Grundhaltung begegne und ihnen mein Wissen und meine Erfahrung zur Verfügung stelle. Mit dem Ziel, dass sie bald wieder sicher und gestärkt ihren eigenen Weg weitergehen können und sie ihre inneren Anteile so gut kennengelernt haben, dass sie durch Kommunikation mit ihnen ihre eigenen Antworten und Lösungen finden.

Hier möchte ich den Dialog mit den inneren Anteilen vorstellen, das System der inneren Familie nach Richard C. Schwartz. IFS ist ein sehr wirksamer und integrativer Ansatz für Therapie, Coaching und Beratung. Er ermöglicht es, menschliche Probleme in einer Weise zu verstehen, die nicht pathologisiert, sondern die Personen stärkt und in ihnen die Kraft zur Selbstheilung aktiviert. Es wird inzwischen weltweit von einer stetig wachsenden Zahl von Coaches und anderen Fachleuten praktiziert. Anhand von Fallbeispielen werde ich erklären, wie das System der inneren Familie funktioniert und wie ich es verstehe und anwende.

2. Die IFS-Methode nach Richard C. Schwartz

IFS, die Systemische Therapie mit der inneren Familie, wurde von Richard Schwartz, einem Familientherapeuten aus den USA vor 30 Jahren entwickelt. Sein Ansatz ist, dass jeder Mensch über verschiedene Persönlichkeitsanteile verfügt und die Teile einer Person in ähnlicher Weise miteinander interagieren, wie es die Mitglieder einer Familie tun. Jeder Anteil übernimmt dabei wichtige und wertvolle Aufgaben im inneren System. Das Kernstück des IFS-Modells ist, mit dem Selbst in Kontakt zu kommen. Jeder Mensch ist in seinem eigentlichen Wesen, in seinem Selbst reine Freude und vollkommener Friede, und von da gehen alle denkbaren wunderbaren Fähigkeiten sowie ein Gefühl geistiger Verbundenheit aus.

Zwei Zitate, die auf der Seite des IFS-Institutes in München geschrieben stehen, beschreiben ganz gut die inneren Anteile.

*„Zwei Seelen wohnen – ach! – in meiner Brust.
Die eine will sich von der anderen trennen.“ (Goethe, Faust I)*

*„Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe.
Ich habe eine ganze sich zankende Menge.“ (Bismarck)*

Die Idee von Schwartz, dass wir alle in unserem Wesen vollkommen und gut sind, spricht mich sehr an. Wir sind nur durch die Art, wie wir geprägt wurden, vom eigentlichen Weg abgekommen. Z. B. durch schmerzliche Erfahrungen und dem eigenen Umgang damit. Dadurch haben sich innere Teile entwickelt, die das Selbst schützen wollen. Teile wie Manager, Kritiker, Feuerlöscher und Verbannte. Sie meinen es in ihrer Einfachheit immer gut, können aber durch ihre Komplexität in Konflikt miteinander geraten. Es ist wichtig, sich diesen Teilen freundlich und interessiert zu nähern und mit ihnen respektvoll zu kommunizieren.

2.1 Das Zusammenspiel der inneren Anteile

Schwartz bezeichnet in seinem IFS-Modell die beschützenden Teile als Verbannte, die man in innere Gefängnisse wegzusperren versucht oder die in der Vergangenheit erstarrt zurückgelassen worden sind. Es sind zumeist verletzte und gedemütigte Teile. Wenn sie z.B. in der Kindheit verletzt wurden und das Kind damit allein war oder sogar noch verurteilt und beschimpft wurde, bleibt dem Kind nichts anderes übrig, als die Teile innen einzuschließen. Der Schmerz ist ansonsten nicht auszuhalten. Dort bleiben die Teile dann unsichtbar und werden von Managern und Feuerlöschern geschützt. Wenn das oft passiert, bildet sich ein inneres System, das darauf bedacht ist, unser Selbst zu schützen. Und das es immer gut mit uns meint.

Die Manager wollen alles kontrollieren, damit wir geschützt sind vor dem Schmerz und niemals mehr in die Lage kommen, gedemütigt, verlassen, zurückgewiesen oder angegriffen zu werden. Trotzdem fühlen wir uns dadurch oft eingengt und behindert. Auch wenn die Manager versuchen, eine schützende Festung um uns herum zu bauen, wird die Abwehr (z.B. *durch Schicksalsschläge*) durchbrochen und unsere Verbannten werden aktiviert. Da das ein sehr bedrohlicher Zustand sein kann, also Alarmstufe rot, werden die Feuerlöscher aktiv. Diese tun alles, was notwendig ist, um uns aus dem Zustand der roten Alarmstufe zu befreien. Beispielsweise in Form von Arbeit, Sport, Essen, Ablenkung bis hin zu drastischeren Mitteln wie Alkohol, anderen Drogen, starken körperlichen Symptomen wie Schmerzen oder sogar zu Suizid.

Das Wegsperren all dieser verletzten Teile und der Erhalt der schützenden Festung sowie die Aktivierung der Feuerlöscher kostet viel Energie, und es entwickeln sich Symptome. Das Selbst wird verdeckt durch Angst, Wut, Scham, Anspannung und andere Zustände. Wir sind überzeugt von der eigenen Wertlosigkeit, von einem Gefühl von „verkehrt und schlecht“ sein und verinnerlichen es. Das macht alles viel Lärm in uns und lässt uns unser wahres Selbst nicht mehr spüren. Und wir kommen auch in innere Konflikte. Weil verschiedene Stimmen mit verschiedenen Meinungen und Botschaften (*in uns*) auf uns einreden.

Darum ist es so wichtig, mit den einzelnen Teilen - aus der eigenen Selbstebene heraus - in Kontakt zu kommen, ihnen zuzuhören. Sich ihnen liebevoll und neugierig (*aber auch vorsichtig*) zuzuwenden, um sie zu verstehen. Die Manager und Feuerlöscher für ihre Arbeit wertzuschätzen. Und so wieder zu unserem wahren Selbst zu kommen, das wir dann erkennen, wenn sich Mitgefühl, Klarheit, Verbundenheit und Ruhe in uns ausbreiten.

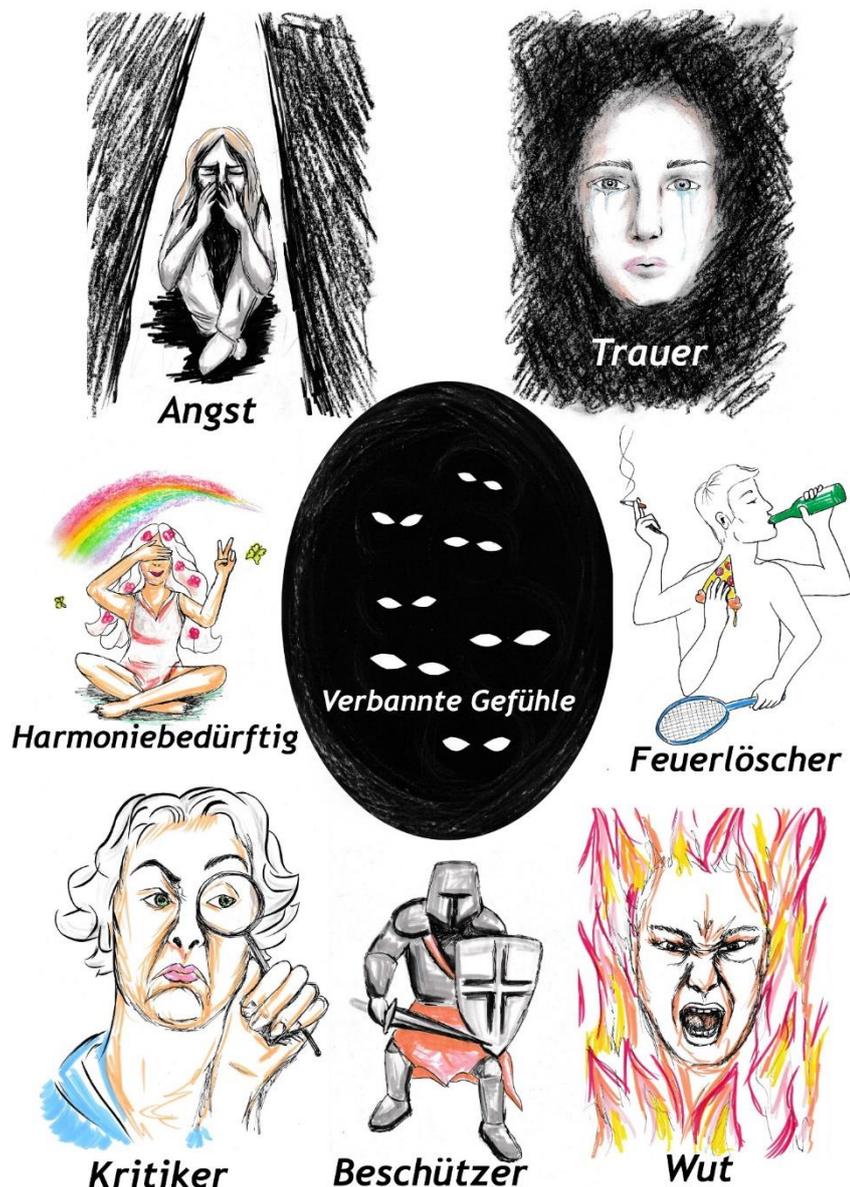


Bild 1
 „Darstellung möglicher Persönlichkeitsanteile“

3. Meine Erfahrungen mit IFS

Erste Erfahrungen mit IFS habe ich als Klientin in einer Therapie mit einer Kunsttherapeutin gemacht, die auch IFS anwendet. Dort bin ich das erste Mal in Kontakt mit meinen eigenen inneren Anteilen, meiner inneren Familie gekommen. Ich habe an mir selbst eindrücklich erfahren, wie sie miteinander interagieren. Immer darauf bedacht, das eigene System zu schützen. Das hat mich motiviert, mich in diesem Feld weiterzubilden und im Einklang mit der Kunsttherapie meinen Klienten Zugang zu dieser Methode zu ermöglichen. Man kann auch, wenn man sein inneres System gut kennengelernt hat, auch in Eigenregie weitermachen. Das finde ich wichtig, weil ich meinen Klienten Hilfe zur Selbsthilfe geben möchte.

4. Meine Arbeit mit IFS

Zur Zeit bin ich auch bei einem ambulanten Hospizdienst tätig. Dort wird qualifizierte Sterbebegleitung für Menschen in der letzten Lebensphase angeboten, in Haushalt und Familie. In den Geschäftsräumen des Hospizdienstes gibt es einen Raum, in dem verschiedene Veranstaltungen und Gruppentreffen stattfinden. Spiele, Mal- und Bastelmaterial stehen dort auch zur Verfügung. Die Idee entstand, dort zusätzlich ein Gruppenangebot für Angehörige einzurichten, um auch ihnen einen Raum für ihre Anliegen und für Gespräche zu geben. Dies wird inzwischen auch sehr gut angenommen. Diese Gruppe begleite ich, in Gesprächen und auch kunsttherapeutisch. Sie besteht aus 8 erwachsenen Personen zwischen 20 und 80 Jahren, bunt zusammengemischt. Nach anfänglichem Zögern (*ich kann nicht malen...*) haben einige die Chance genutzt, sich mit Hilfe ihrer Bilder manche Probleme von der Seele zu malen. Bei der Nachbesprechung der Bilder lasse ich auch innere Anteile, die sich in den Bildern zeigen, mit einfließen. Andere Teilnehmer sind einfach da, hören und schauen zu oder bringen sich in Gesprächen mit ein. Auch hier melden sich wieder innere Anteile, wie Kritiker mit z.B.: Ich kann nicht malen. Oder innere Bewerter, die meinen, dass die Bilder nicht schön sind. Da versuche ich zu vermitteln, dass es in der Kunsttherapie nicht darum geht, schöne Bilder zu malen, sich nicht zu vergleichen oder zu messen. Es ist immer schön zu sehen, wie Vertrauen gefasst wird, wie die Teilnehmer sich trauen. Und die inneren Kritiker zur Seite treten.

4.1 Ein Fallbeispiel

Zu der Gruppe für Angehörige von schwerstkranken Menschen, die mit dem Tod konfrontiert werden, gehört auch eine Frau, Sabine, so um die 50 Jahre alt. Sie ist wegen ihres älteren Bruders hier, der schon von Geburt an schwerbehindert und sehr anfällig ist. Er hat zudem eine Lungenfibrose, die schon weit fortgeschritten ist. Sabine ist zuerst sehr zurückhaltend. Am Anfang unseres Gruppentreffens stellt sich jeder kurz vor und beschreibt, wie er gerade hier ist. Mir scheint, dass dies Sabine stresst und sie froh ist, wenn die Vorstellungsrunde vorüber ist. Auch zum Malen oder Zeichnen kann sie sich nicht überwinden. Aber sie ist sehr interessiert an den Bildern und Geschichten der anderen Teilnehmer und ich bemerke, dass sie sich immer öfter traut, auch mal etwas beizutragen. Eines Tages fragt sie mich, ob es möglich wäre, sich mit mir mal allein zu treffen, zu einer Art Vorgespräch.

Und so verabreden wir uns zu zweit. Im Erstgespräch frage ich sie, was ihr Anliegen an mich ist. Sie fühlt sich gerade irgendwie überfordert und ausgelaugt. Ich ermuntere sie, von sich zu erzählen. Sie ist seit 28 Jahren verheiratet und hat zwei Töchter, die 27 und 25 Jahre alt sind. Da ihr Mann beruflich immer sehr eingespannt war, hat sie auf ihren Beruf verzichtet und die Kinder großgezogen. Nun, da die Kinder groß sind, würde sie beruflich gerne wieder etwas machen, weiß aber nicht, in welcher Richtung. Außerdem würde sie sich gerade eh nichts zutrauen. Hätte Angst, zu versagen. Sie hat oft Magenprobleme und Kopfschmerzen. Aber das wäre ja auch kein Wunder, was sie alles so an Süßkram in sich reinstopfe. Und da sind ja auch noch ihre Eltern, die ihren Bruder pflegen. Da muss sie helfen und immer zur Stelle sein können, wenn es Probleme gibt. Und das kommt immer häufiger vor jetzt, da es dem Bruder immer schlechter geht. Er ist schon seit seiner Kindheit spastisch gelähmt, wurde bei der Geburt verletzt und erlitt eine Hirnblutung. Das führte zu einer schweren Spastik. Durch die Verkrampfungen in der Muskulatur hat er große Schwierigkeiten beim Stehen, Gehen oder Greifen. Auch seine Sprech- und Schluckmuskulatur sind betroffen. Er ist Zeit seines Lebens schwer behindert und auf Pflege angewiesen. Und dann kam noch die Lungenfibrose dazu, die inzwischen weit fortgeschritten ist. Als sie erzählt, bemerke ich untergründig eine Wut und spreche sie darauf an. Sie schaut mich erschreckt an und meint:

„Nein, ich bin doch nicht wütend, ich bin doch gesund und mein Bruder ist doch der, dem es so schlecht geht.“ Ihre Eltern würden doch die Hauptlast tragen. Ob ich ihr denn irgendwie helfen könne, damit sie ihr Leben besser auf die Reihe kriegt und ihre Pflichten besser wahrnehmen könnte, besser funktionieren könnte. Ich sage ihr, dass ich sie gerne ein Stück begleiten mag, aber dass es dabei um sie gehen würde. Dass ich ihr einen Raum bieten kann, in dem sie sich selbst wahrnehmen kann mit ihren Bedürfnissen. Dass sie diejenige ist, um die es dabei geht. Ob sie sich darauf einlassen möchte, sich besser kennenzulernen, mit ihren Gefühlen und auch ihrer Wut. Sabine ist ein wenig irritiert. Aber ich habe den Eindruck, dass sich etwas in ihr angesprochen fühlt. Wir verabreden uns zu einem nächsten Termin.

Bei unserem nächsten Treffen sitzt Sabine mir gegenüber. Ich frage sie, ob sie ein Thema mitgebracht hat, mit dem wir uns beschäftigen sollen.

Sie erzählt, dass die Situation mit ihrem Bruder und den Eltern sie gerade sehr belastet. Sie fühlt sich verantwortlich zu helfen, was sie ja macht. Und der Pflegedienst kommt auch regelmäßig. Aber sie hat immer das Gefühl, zu wenig zu tun. Dass die Eltern mehr von ihr erwarten. Und auf der anderen Seite hat sie ihre eigene Familie, ihren eigenen Haushalt. Da sie nicht arbeitet, muss sie dann wenigstens die Hausarbeit schmeißen. Doch da schafft sie auch nicht mehr alles. Sie fühlt sich schuldig wegen der Eltern, hat ein schlechtes Gewissen ihrem Mann gegenüber.

Ich frage sie: „Wo bleiben Sie denn bei dem Ganzen? Können Sie sich da noch irgendwo wahrnehmen und sich Zeit für sich nehmen?“

Sie antwortet: „Abends vor dem Fernseher mit meinen Süßigkeiten. Und danach ist mir meistens schlecht. Ich mag mich so nicht.“
Ein paar Tränen laufen über ihr Gesicht.

Ich reiche ihr ein Taschentuch und frage: „Wofür stehen die Tränen, die sich gerade zeigen?“

Sie: „Ich finde es schrecklich, dass ich mich nicht mag. Manchmal hasse ich mich sogar!“

Ich: „Sollen wir da mal genauer hinschauen? Wo diese Ablehnung herrührt?“ (*sicheren Ort schaffen*)

Sie willigt ein und ich bitte sie, sich bequem hinzusetzen. Ich schlage vor, dass wir jetzt kurz in das „Du“ wechseln, weil es die Kommunikation einfacher macht. Sie ist einverstanden.

„Dann atme ein paar Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Die Augen kannst du schließen, wenn du magst, aber es muss nicht. Du bestimmst das Tempo und wie weit du gehen möchtest.

Spür in dich rein. Wie geht es dir gerade, wie bist du hier?

Wenn es möglich ist, stelle dir eine Situation vor, in der sich das Gefühl, schuldig zu sein, zeigen kann.

Sabine: „Ja, ich habe eine Situation. Ich bin zu Hause dabei, die Einkäufe, die ich gerade getätigt habe, auszupacken. Heute kommen unsere Töchter zu Besuch und ich will ein schönes Essen zubereiten. Da klingelt das Telefon. Meine Mutter ist dran. Ein sehr wichtiges, verschreibungspflichtiges Medikament für meinen Bruder fehlt. Natürlich mache ich mich direkt auf den Weg. Ich fahre zum Arzt, wo ich lange warten muss, bis ich drankomme. Dann

warte ich noch auf die Unterschrift vom Arzt und diese zur Apotheke, wo es zum Glück vorrätig ist. Weiter zu meinen Eltern. Meine Mutter begrüßt mich mit den Worten: „Das hat aber lange gedauert. Du willst aber jetzt nicht direkt wieder weg? Sag wenigstens deinem Bruder Hallo!“ Ich mag meinen Bruder und auch meine Eltern. Aber zu Hause wartet inzwischen schon meine Familie auf mich und mit dem Essen kochen habe ich noch nicht mal angefangen. Da kommt das Gefühl: Ich fühle mich schuldig.“

Ich (*in der Rolle der Therapeutin*): „Spüre mal nach in dieses Gefühl von Schuld. Wie fühlt es sich an. Könntest du ihm eine Gestalt geben?“

Sabine: „Ja. Es wirkt bedrohlich. Es ist eine Last. Sieht aus wie ein großes Monster.“

Therapeutin: „Schaffst du es trotzdem, mit ihm in Kontakt zu treten? Frag es, warum es dich bedroht und dir so zusetzt.“

Sabine: „Es sagt nichts. Guckt mich nur an. Irgendwie scheint es nicht mehr so groß.“

Therapeutin: „Magst du fragen, ob es bereit ist, zur Seite zu treten, damit du weiter schauen kannst?“

Sabine: „Ja, es geht zur Seite.“

Therapeutin: „Bedank dich bei dem Teil, dass er sich zurückzieht. Was nimmst du jetzt wahr? Spür mal nach. Was kommt, wenn die Schuld beiseite tritt?“

Sabine: „Oh je. Ich spüre, dass ich sauer werde. Ja da kommt Wut. Mächtig, wie ein Sturm, der alles wegfegen will“

Therapeutin: „Kannst du mit diesem Gefühl kommunizieren? Bitte die Wut, nicht alles wegzufegen. Wenn sie bereit dazu ist, frage sie, warum sie da ist.“

Sabine: „Weil alle auf mir rumhacken. Meine Mutter, weil ich keine Zeit habe und meine Familie, die rum mault, weil sie kein Essen hat. Nie kann ich es jemand recht machen. Dabei strenge ich mich so an!“

Therapeutin: „Die Wut verteidigt dich, oder? Sie tritt für dich ein.“

Sabine: „Ja, eigentlich müsste ich mich bedanken?!“

Therapeutin: „Genau. Mach das ruhig. Wenn du bereit bist, noch etwas weiterzugehen, dann bitte die Wut, auch ein bisschen zurückzutreten. Ist sie dazu bereit?“

Sabine: „Ja. Sie geht zur Seite. Jetzt spüre ich eine große Traurigkeit.“

Therapeutin: „Jetzt ist eine Trauer zum Vorschein gekommen. Kannst du der Trauer eine Gestalt geben? Wie sieht sie aus? Wie alt ist sie?“

Sabine: „Es ist eine ganz kleine Gestalt. Ein kleines Mädchen. Es weint. Ich schätze es auf 5 Jahre. Ich spüre so stark die Trauer.“

Therapeutin: „Ist es aushaltbar für dich, Sabine? Oder willst du lieber etwas auf Abstand gehen? Es ist wichtig, dass dich die Trauer nicht überflutet. Denn dann hast du nicht mehr den inneren Abstand, um das kleine Mädchen anzuhören.“

Sabine: „Ich bin in ausreichendem Abstand und fühle mich stabil.“

Therapeutin: „Gut. Dann frage das kleine Mädchen doch, warum es traurig ist. Vielleicht teilt sie dir etwas mit.“

Sabine: „Ja, ich spreche sie an. Es liegt so eine Hoffnungslosigkeit in ihrem Blick. Sie fühlt sich verlassen und unwichtig. Das macht sie sehr traurig. Keiner sieht das und sie ist allen egal.“

Tränen rollen Sabine aus den Augen.

Therapeutin: „Was macht das mit dir, Sabine?“

Sabine: „Das tut mir so leid. Sie tut mir so leid!“

Therapeutin: „Du spürst ein großes Mitgefühl mit dem kleinen Mädchen?“ (*Selbst*)

Sabine: „Ja. Und es kommen Bilder hoch. Von mir als kleinem Kind. Ich erinnere mich, dass ich mich damals so gefühlt habe. So allein und verlassen. Und so unendlich traurig.“

Therapeutin: „Du erkennst in dem kleinen Mädchen dich selbst, als du etwa 5 Jahre alt warst?“

Sabine: „Ja, ich hatte völlig vergessen, dass ich mich damals so gefühlt habe. Aber gerade ist die Erinnerung wieder ganz klar da.“

Therapeutin: „Was braucht das kleine Mädchen gerade, was hättest du damals gebraucht? Frage das kleine Mädchen und fühle, was kommt.“

Sabine: „Wärme, Schutz, Freude. Dass es sich geliebt fühlt. Vielleicht eine Umarmung. Eltern, die sich um sie kümmern.“

Therapeutin: „Magst du ab jetzt für sie da sein? Ihr das geben, was sie so sehr gebraucht hätte?“

Sabine: „Ja, von ganzem Herzen.“

Therapeutin: „Dann sag ihr das.“

Sabine: „Das habe ich. Und sie in Gedanken ganz fest in den Arm genommen. Ich glaube, es geht ihr schon besser und ich spüre Hoffnung.“

Therapeutin: „Wie schön! Verabschiede dich jetzt von ihr und komme in Gedanken wieder zurück in diesen Raum.“

Sabine hat Tränen in den Augen. Es sind Tränen der Rührung.

Wir wechseln wieder vom „Du“ auf das „Sie“.

Therapeutin: „Sie sind mit Ihren inneren Anteilen, Ihrer inneren Familie sehr gut in Kontakt gekommen. Wie fühlen Sie sich mit dem, was sie gerade erfahren haben?“

Sabine: „Es fühlt sich gut an, irgendwie leichter. Ich habe ein ganz anderes Gefühl zu dem kleinen Mädchen, das ich mal war. Viel lebendiger. Ich kann es wieder spüren. Und ich mag es.“

Ich frage sie, ob sie sich erinnern kann, warum sie als Fünfjährige so traurig war.

Sie erzählt von der damaligen Situation mit ihren Eltern und dem Bruder. Der Bruder hat wegen seiner Behinderung schon immer sehr viel Betreuung benötigt und auch bekommen. Die Eltern waren mit der Situation überfordert. Sabine ist in diese Familie als gesundes Kind hineingeboren und so nebenbei großgezogen worden. Als Kind konnte sie sich noch nicht erklären, warum ihr Bruder so viel mehr Aufmerksamkeit brauchte als sie. Und so kam damals schon ein schmerzhaftes Gefühl von ungewollt sein und nicht wichtig sein auf.

Sie war viel zu oft allein und gab sich die Schuld, weil sie glaubte, dass irgendwas an ihr falsch sein musste. Getröstet hat sie sich oft mit Süßigkeiten. Damals sperrte sie die schmerzhaften Gefühle in sich ein. Die große Wut, die sie auf ihren Bruder und ihre Eltern hatte, durfte sie nicht zu äußern.

Und so stellte sich die Scham ein.

Ein Manager, der verhinderte, dass es zu einer Überflutung kam.

Und ein Feuerlöscher, der die Wut mit Süßkram löschte. Auf meine Frage, ob es denn auch schöne Erinnerungen gab, fiel Sabine ihre Schaukel im Garten ein. Dort verbrachte sie viel Zeit mit Schaukeln. Dort phantasierte sie sich eine schönere Welt, in der alles hell und warm war. Und in der sie die Hauptperson war. Ich erkläre ihr, dass das eine wertvolle Ressource für sie war, mit deren Hilfe sie die schwere Zeit überstanden hat. Dann machte ich ihr den Vorschlag, diese Situation zu malen. Um diese Ressource noch mal sichtbar werden zu lassen, ihr mehr Raum zu geben. Ein Raum, den sie heute vielleicht immer noch für sich nutzen kann. Auch unsere Arbeit mit Sabines Anteilen, wie sich die Schuld zurückzieht, die Wut auftaucht und das kleine traurige Mädchen zum Vorschein kommt, bitte ich sie zu malen. Damit auch diese Erfahrung noch einmal einen eigenen Raum bekommt. Wir verabschieden uns für heute.

Bei unserem nächsten Treffen bringt Sabine zwei Bilder mit, die sie gemalt hat. Eines beschreibt die eigentliche Sitzung. Das Erlösen von dem verbannten kindlichen Gefühl.

Man kann sehr gut erkennen, wie die Schuld, die sie in ihrem Bild ganz nach oben gesetzt hat, alles überdeckt. Darunter die sehr eindrücklich lodernde Wut und schließlich das kleine Mädchen, das in ihrer Traurigkeit gefangen ist.



Bild 2

„Bildbeschreibung der IFS-Sitzung von Sabine“

Bild 3 hat sie „Tagträume“ genannt. Es zeigt ein Kind auf einer Schaukel sitzend. Unter sich grünes Gras und oben ein Kranz wie von Licht gespannt. Auf meine Frage, was der Kranz für sie bedeutet, sagt sie, dass es Wärme und Geborgenheit symbolisieren soll. Und die Szene ein Ausdruck von Freiheit ist. Ich kann das gut nachempfinden und in mir stellt sich beim Betrachten des Bildes auch ein Wohlgefühl ein.



Bild 3

„Tagträume“ (Ressourcenbild)

Mir fällt nur auf, dass das Kind in dieser Wohlfühlatmosphäre ganz allein ist, und ich spreche Sabine darauf an. Weil Einsamkeit ja auch eine Rolle in ihrer Kindheit gespielt hat. Sie überlegt kurz und meint, dass ihr das gar nicht aufgefallen wäre. Aber wenn sie so darüber nachdenkt, möchte sie das auch gar nicht mit Jemandem teilen. Das soll ihr ganz allein gehören. Sie ist da sehr klar und es fühlt sich stimmig an. Es ist ihr sicherer Raum.

Durch die Arbeit mit IFS konnte Sabine ein verbanntes Gefühl auf sehr achtsame und respektvolle Weise wieder integrieren. Dadurch wurde eine Verletzung aus ihrer Kindheit, die sie in ihrem jetzigen Leben immer noch eingeschränkt hat, überschrieben. In der Imagination hat sie eine gute Lösung für den kleinen Anteil in sich gefunden. Sie begegnete ihm mit Mitgefühl und Verständnis. Durch eine Ressource, die sie schon in der Kindheit entwickelt hat, wurde das Neue gefestigt. Dies hat sie dann auch noch mal in dem Bild, das sie gemalt hat, ausgedrückt.

5. Das Selbst

Das Selbst ist die Bewusstheit selbst. Das Zentrum unseres Bewusstseins. Andere Traditionen benutzen, um den Zustand des Selbst zu beschreiben, Bezeichnungen wie innere Weisheit, ein Gefühl von Freiheit, Leichtigkeit, Befreiung, Klarsicht oder sie sprechen von einem „Inneren Licht“. Es ist erkennbar, wenn man in einem friedvollen und mitfühlenden Zustand ist. Wie an einem Ort, aus dem wir uns selbst und andere durch freundliche und nicht verurteilende Augen wahrnehmen. Wir erleben uns dann als liebevolle Beobachter, die besonnen die eigenen inneren Zustände wahrnehmen, ohne von ihnen vereinnahmt zu werden. Klar, still und ruhig. Es hat kein Ego, wie die oft so bunten Teile des inneren Systems. Das Selbst bleibt trotz innerem Chaos zentriert und lässt sich nicht erschüttern. Durch die Kommunikation mit den inneren Anteilen kann man sein Selbst kennenlernen, befreien und so zu der Person werden, die man wirklich ist. In seinem Buch erwähnt Richard C. Schwartz die Überlieferung, dass *Michelangelo*, als er gefragt wurde, wie er aus dem Marmorblock den großartigen David geschaffen hatte, gesagt haben soll: „*Ich wusste, er ist da drin, er brauchte nur jemanden, der ihn da herausholt.*“

Schwartz schreibt dazu: „Wenn Sie wissen, dass Sie ein großartiges Wesen haben, das in verkalkten Gefühlen und Überzeugungen eingeschlossen ist, werden Sie sich daran begeben, dieses Wesen zu befreien. Wenn Sie nichts davon wissen, beschränken Sie sich darauf, das Leben durch einen Schutzpanzer hindurch zu erleben.“

6. Schlussgedanken

Natürlich braucht es, um effektiv mit IFS arbeiten zu können, ein paar Sitzungen unter Anleitung und weiteres Üben. Aber es lohnt sich, weil man sich selbst besser kennenlernt und die Zusammenhänge begreift. Es ist wichtig, dass man die Möglichkeit in Erwägung zieht, dass das, was man über sich selbst gelernt hat, nicht stimmt. Dass man den inneren Stimmen, die einem zum Beispiel sagen, dass man faul, dumm und schuldig ist, nicht so einfach glaubt. Sondern in sich geht und in Kontakt und in Kommunikation mit den inneren Anteilen kommt. Man macht Bekanntschaft mit der eigenen inneren Familie. Vielleicht lernt man auch Anteile kennen, die einem nicht so sympathisch sind. Die man negativ bewertet oder vor denen man sogar Angst hat. Aber wenn der Mut da ist, sie genauer anzuschauen und sie befragt werden, dann entpuppen sie sich als ein funktionierendes System. Eine innere Landschaft, die sich aus Erfahrungen entwickelt hat. Dort, wo das wahre Selbst ist. Aus meiner Sicht lohnt sich dieser Weg auf jeden Fall. Ich erlebe, wie Menschen Verletzungen, traumatische Erlebnisse und innere Konflikte auflösen können. Wie sie liebevoller und verständnisvoller mit sich umgehen und wieder ein Gefühl für sich selbst bekommen. Sie erleben sich wieder in ihrer Ganzheit.

Mit meiner eigenen inneren Familie stehe ich täglich in einer regen Kommunikation. Ich kenne mich in meiner inneren Landschaft inzwischen sehr gut aus. Das ist auch wichtig, denn nur so kann ich Menschen aus meinem Selbst heraus begleiten und nicht aus meinen Helfer-Teilen heraus. Nur in diesem friedvollen und mitfühlenden Zustand kann ich präsent sein und meine Klienten so akzeptieren, wie sie sind. Gleichzeitig bin ich so in der Lage, den Anderen dabei zu unterstützen, sich aus den emotionalen Gewohnheitsmustern zu befreien, in dem er gefangen ist.

Literatur

EARLEY, Jay (2014): *Meine innere Welt verstehen*, München (Kösel-Verlag).

HOLMES, Tom mit Lauri Holmes (2010): *Reisen in die Innenwelt*, München (Kösel-Verlag).

LEVINE, Peter A. (2007): *Vom Traum befreien*, München (Kösel-Verlag).

ORINSKY, Eva (2021): *Teile-Therapie in der Praxis*, Salzhausen (Iskopress Verlags GmbH).

REDDEMANN, Luise (2002): *Imagination als heilsame Kraft*, Stuttgart (Pfeiffer bei Klett-Cotta, J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH).

REDDEMANN, Luise (2021): *Die Welt als unsicherer Ort*, Stuttgart (J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH).

SCHWARTZ, Richard C. (2008): *Systemische Therapie mit der inneren Familie*, Norderstedt (Books on Demand GmbH, IFS-Europe e.V.).

IFS Institut München, <https://institut.ifs.de>

Zusammenfassung

Der Beitrag beschreibt die Arbeit mit dem System der inneren Familie (IFS) mit deutlichen Fallbeispielen.

In unserem Inneren gibt es verschiedene Anteile wie Beschützer, Kritiker, Manager, Verbannte und Feuerlöscher. Sie sind irgendwann durch z. B. schmerzhaft Erfahrungen, die wir vor allem in der Kindheit gemacht haben, entstanden. Es hat sich ein inneres System entwickelt, das immer eine gute Lösung für uns finden und unser Selbst schützen will, aber uns auch oft einschränkt.

Durch die Aufmerksamkeit auf sich lenkt man die eigenen Gedanken, Vorstellungen, Bilder und Empfindungen auf die innere Wahrnehmung. Dadurch zeigen sich Anteile und man tritt mit ihnen in eine liebevolle und achtsame Kommunikation.

Dadurch entsteht ein tieferes Verständnis für das innere Geschehen. Es zeigen sich z.B. verbannte Gefühle, die erlöst werden können. So erkennt und findet man sein Selbst wieder. Das ermöglicht den Weg zu einem erfüllteren Leben, in Harmonie mit sich selbst.

Biografische Notiz

Name:	Maria-Magdalena Willizil
Wohnort:	Bornheim
Berufsbezeichnung:	Kunsttherapeutin
Fachrichtung:	Kunsttherapie und Psychotrauma
Graduierungsbegleitung:	Dr. Klaus Lumma, Dagmar Lumma, Angela Keil



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2312 G * ISSN 0721 7870
2023

