

Toni Herbine-Blank  
Donna M. Kerpelman  
Martha Sweezy

# Von Selbst zu Selbst

Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen (IFS)  
in der Paartherapie

Aus dem amerikanischen Englisch von Bernhard Kleinschmidt



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Für alle Menschen, die sich mutig für den manchmal steinigen  
Weg bewusster, offener Beziehungen entscheiden. Und für  
Jordan Blank, meinen Mann, der diesen Weg mit mir geht und  
mich stets dazu anregt, zu praktizieren, was ich predige.*

***Toni Herbine-Blank***

*Für Saul, meine Liebe und mein Licht.  
Und für meine Mutter und meinen Vater,  
deren beständige Liebe mich immer wieder beflügelt.*

***Donna M. Kerpelman***

*Für meine Eltern Nancy und Paul Sweezy,  
die sich immer wieder für Mut und Klarheit entscheiden.*

***Martha Sweezy***

# INHALT

Vorwort	9
Einleitung	13

## *Phase 1*

<b>ANFANG</b>	23
1 Grundlagen der IFIO-Therapie	25
2 Das Paar kennenlernen und die Methode vorstellen	39

## *Phase 2*

<b>DER FLUSS DER MITTE UND SEINE STRUDEL</b>	59
3 Kreisläufe entdecken	61
4 Mutige Kommunikation	75
5 Einzelarbeit	105
6 Gegenübertragung in der Paartherapie	119

7	Bedürfnisse verhandeln	131
8	Du, ich, wir? Der Umgang mit korrespondierenden, aber in Konflikt stehenden Bedürfnissen	147
9	Scham und sich beschämt fühlen in der Paartherapie	161
10	Vertiefende Erfahrungsarbeit	181
11	Was macht einen sch≠wierigen Fall schwierig?	199

### *Phase 3*

<b>ABSCHLUSS</b>		211
12	Den Bruch in der Beziehung reparieren	213
	Anhang 1: Sich von Teilen lösen	237
	Anhang 2: Entlastung	239
	Glossar	241
	Danksagung der Autorinnen	247
	Literatur	251
	Die Autorinnen	255

## VORWORT

*von Richard C. Schwartz*

Es gehört zu den erfreulichsten Dingen für jemanden, der sein Leben der Arbeit an einer bestimmten Form von Psychotherapie widmet, wenn diese Therapie von wirklich talentierten Menschen erweitert, verbessert und geschickt für einen bestimmten Personenkreis angepasst wird. Mein herzlicher Dank gilt Toni Herbine-Blank, die mir mit Hilfe von Donna M. Kerpelman und Martha Sweezy eine solche Erfahrung verschafft hat. Dieses Buch ist ein wunderbarer Beitrag nicht nur zu der wachsenden Literatur über IFS, sondern überhaupt zur Paartherapie.

Das Buch widmet sich einem Thema von gewaltiger Komplexität – wie die zwei inneren Systeme eines Paares miteinander kollidieren und rigide Muster hervorbringen, die sie zur Auflösung treiben – und machen es in einfacher, klarer Sprache verständlich. Dabei werden lange erprobte Techniken vermittelt, die beiden Beteiligten dabei helfen, ihre Waffen sinken zu lassen, den Blick nach innen zu richten und von einem anderen Ort aus miteinander zu sprechen – dem Selbst. Wenn ein Paar dazu in der Lage ist, entwickeln beide unweigerlich neue Einsichten, und entdecken, dass es eine völlig unterschiedliche Reaktion beim Gegenüber hervorruft, wenn man vom Selbst aus für beschützende und verletzte Teile spricht, statt aus diesen Teilen heraus zu sprechen. »Das Selbst heilt«, sagen wir in IFS, und das gilt für äußere wie für innere Beziehungen. Glücklicherweise befindet sich dieses heilende Selbst direkt unter der Oberfläche, die

von den beschützenden Teilen der beiden Personen gebildet wird. Toni Herbine-Blank beschreibt die nötigen Schritte für alle Therapeutinnen und Therapeuten, die eine sichere Grundlage schaffen und dem Paar helfen wollen, Zugang zum Selbst zu finden. Geschieht dies, so heilt die Beziehung von allein.

Dieses Buch hat große Stärken. Zum einen erklärt es nicht nur die Konzepte von IFS und IFIO im Hinblick auf Paare, es bietet auch anschauliche Beispiele mit langen, spannenden Dialogen. Indem man die Perspektive von Toni Herbine-Blank einnimmt, werden ihre Prinzipien und Techniken lebendig.

Zum anderen wird gut dargestellt, welche Rolle die Teile von Therapeutin oder Therapeut spielen. Bei der Arbeit mit Paaren werden zwangsläufig verschiedene solche Teile getriggert, und sobald das geschieht, ist die Therapie zum Scheitern verurteilt, falls wir die Situation nicht erkennen und zur Führung durch unser Selbst zurückfinden können. Indem die Autorin ihre eigenen Erfahrungen bei Sitzungen und häufige bei unserer Arbeit auftretende Trigger darstellt, wird dieses Thema im ganzen Buch gründlich behandelt. Die Kommentare vermitteln durchgängig, wie man das Paar dabei unterstützen kann, eine Kehrtwende zu vollziehen und die Teile zu entdecken und zu heilen, die in aus der Kindheit stammenden Szenen erstarrt sind und den Konflikt dadurch schüren.

Grundsätzlich baut dieses Buch auf dem Gerüst auf, das ich für die Arbeit mit Paaren entwickelt habe. Es macht dieses Material aber nicht nur für Therapeutinnen und Therapeuten verfügbar, sondern fügt auch die wichtigen Konzepte und Methoden von IFIO hinzu, die nicht in meinen Schriften enthalten sind. Die therapeutischen Dialoge sind so gut dargestellt, dass es mich beim Lesen immer wieder tief berührt hat, welche Muster beschrieben werden und welchen Mut die beiden Beteiligten aufbringen mussten, um endlich ihre Verletzlichkeit auszudrücken. Zu guter Letzt demonstriert dieses Buch auch, welche Entwicklung Toni Herbine-Blank als Therapeutin, Lehrerin und Theoretikerin durchlaufen hat. Als ich sie vor fünfzehn Jahren kennenlernte, habe ich dieses Potenzial bereits gesehen – Tonis Charisma, ihre besondere Präsenz, ihr Ausdrucksvermögen und ihre Sensibilität. Dieses Werk reflektiert ihr

persönliches Wachstum, durch das ihr Selbst erstrahlen kann und ihr eine Führungsrolle in der IFS-Gemeinschaft verschafft hat. Wenn es Gerechtigkeit auf der Welt gibt, wird Toni eine bedeutende Rolle auf dem Gebiet der Paartherapie spielen. Ich freue mich, dass IFS dort unter dem Banner von IFIO seinen Platz gefunden hat.\*

*Richard C. Schwartz*  
*Boston, 1. Dezember 2014*

\* Anmerkung des Verlags: Toni Herbine-Blank verwendet für die von ihr auf Grundlage des IFS-Modells entwickelte Form der Paartherapie den Namen *Intimacy from the Inside out*, abgekürzt IFIO©. Eine Übersetzung ins Deutsche erreicht nicht die kurze Prägnanz des Originals, daher haben wir entschieden, auch in der deutschen Ausgabe die Abkürzung IFIO zu verwenden.

## EINLEITUNG

Meine Laufbahn als Paartherapeutin begann Anfang der 1990er-Jahre, gleich nach meinem Studium. Als ich einige Jahre später das Bedürfnis verspürte, die Menschen, die bei mir in Paartherapie waren, bei ihrer innerpsychischen Arbeit zu unterstützen, machte mich eine gute Freundin auf IFS, die Therapie mit dem System der Inneren Familie, aufmerksam. Diese Methode zur Arbeit mit Einzelpersonen und Familien hat Richard Schwartz in den 1980er-Jahren entwickelt (Schwartz 2018) und später für Paare erweitert, was er in seinem Buch *Mutige Liebe* (Schwartz 2019) darstellt. Obwohl mich sein Modell zuerst verwirrt hat, konnte ich die Kraft und Schönheit seiner Arbeit sehen. Sein Vertrauen in die Resilienz seiner Klientinnen und Klienten, sein fachliches Geschick, sein Respekt und seine Geduld waren so inspirierend, dass ich mehr darüber erfahren wollte. Ich hatte das Glück, mehrere Jahre von Richard Schwartz selbst betreut und ausgebildet zu werden, bevor ich 2006 selbst IFS-Ausbilderin wurde. In der Ausbildung habe ich zuerst die Grundlagen des IFS-Modells bei der Arbeit mit Einzelpersonen unterrichtet, mit der Zeit aber auch die Paartherapie eingeschlossen. Dabei stellte ich fest, dass ich mehr zu sagen hatte, als in die zur Verfügung stehenden Unterrichtsstunden passte. Da Beziehungsarbeit schon lange mein Interesse und meine Leidenschaft war, verbrachte ich die folgenden Jahre damit, eine Methodik der Paartherapie zu entwickeln, die hauptsächlich auf IFS basiert, sich aber auch auf das stützt, was ich in meiner früheren Ausbildung und zahllosen Therapiestunden mit Paaren erfahren habe. Erstmals habe ich *Intimacy from the*

*Inside Out*© (IFIO) 2009 in Boston unterrichtet, in einer Gruppe von erfahrenen IFS-Therapeutinnen und -Therapeuten. Seither befindet IFIO sich in ständiger Entwicklung, was ich ausgesprochen aufregend finde. Meine Ko-Autorinnen und ich haben dieses Buch als Leitfaden für alle geschrieben, die meine Vorgehensweise erlernen und anwenden wollen.

## Die Grundstruktur von IFIO

Bei der Paartherapie im Kontext von IFIO geht es um die Dialektik zwischen der Planung der allgemeingültigen Aspekte, die wir vorhersehen können, und der geschickten Reaktion auf alles andere. Vorhersehen können wir zum Beispiel, dass unsere Klientinnen und Klienten sich sicher fühlen wollen, dass sie lieben und geliebt werden wollen. Ebenso vorhersehbar ist, dass sie verletzte Teile in sich tragen, die von beschützenden Teilen auf verschiedene Weise zu Verbannten gemacht wurden. Der *Schutz* durch diese Teile war zwar früher einmal nötig, ist inzwischen jedoch zu einem wesentlichen Aspekt des Problems geworden. Vorhersehbar ist weiter, dass wir bei der Therapie die Kooperation der Beschützteile des Paares erlangen müssen, damit die Behandlung Erfolg hat. In den folgenden Kapiteln werden viele weitere vorhersehbare Aspekte von Denken und Verhalten zur Sprache kommen.

Im Gegensatz dazu gibt es ein breites Spektrum an inhaltlichen Problemen (wie etwa eine Affäre) und während einer Sitzung auftretenden Verhaltensinteraktionen (wie Ärger oder Wut), die bei jedem Paar vorkommen können, aber nicht vorhersehbar sind, weil sie nicht immer auftreten. Sie treffen uns als Behandelnde eher unvorbereitet. In IFIO ist es unser Ziel, uns von unseren eigenen beschützenden Teilen zu lösen. Egal, was geschieht, können wir dann spontan und vom Herzen her auf das Paar reagieren. Wir können unsere durch innere Weisheit, Lebenserfahrung und Ausbildung entstandene Kompetenz anwenden, ohne uns an Vorstellungen zu klammern, wie es in der Therapie laufen sollte.

## **Grundlegende Dialektik der therapeutischen Rolle: Vorbereitet sein und vom Selbst geführt werden**

Auf der einen Seite dieser Grundstruktur steht die Fähigkeit, vorbereitet zu sein. Wie erwähnt, sollten wir wissen und verstehen, was universell und vorhersehbar ist, nämlich die komplexe Struktur des menschlichen Geistes und seine Funktion. Dazu gehören *Teile* (wie Schwartz diese Phänomene nannte) und der unbeschädigte Kern: das *Selbst* (Schwartz 2018). Dieses Selbst, das wir alle besitzen, kanalisiert die für unser psychisches Gleichgewicht nötigen Emotionen, darunter Interesse und Mitgefühl. Es stellt eine bemerkenswerte emotionale Stabilität und Weisheit zur Schau. Werden wir jedoch beschämt, treten beschützende Teile in Aktion. Kurzfristig können deren Strategien lebensrettend sein, aber langfristig bewirken sie eine innere wie äußere Wiederholung der ursprünglichen Verletzung. Über das alles wissen wir Bescheid.

Auf der anderen Seite unserer therapeutischen Grundstruktur steht die Fähigkeit zur *Selbstführung* (Schwartz 2018), durch die wir mit dem umgehen können, was nicht vorhersehbar ist. Vom Selbst geführt zu sein bedeutet, eine gute Beziehung zu unseren Teilen zu haben, damit wir uns von ihnen *lösen* können (Schwartz 2018), um bei allem, was geschieht, präsent zu sein. Wir wenden dann die Energie des Selbst und unser intuitives Wissen an, um zu entscheiden, welches Werkzeug im jeweiligen Augenblick geeignet ist. Auf der Basis dieser Dialektik zwischen dem Vorhersehbaren und dem Unvorhersehbaren führen wir durch die drei Behandlungsphasen, die in diesem Buch vorgestellt werden: Anfang, Mitte und Ende.

### **Die drei Phasen der Behandlung**

Um die erste Phase, den Anfang, geht es im 2. Kapitel. Hier wird dargestellt, worauf man achten sollte, während man sich mit dem Paar vertraut macht, und wie das IFIO-Modell in der Therapie eingeführt wird.

Die mittlere zweite Phase umfasst den Großteil der Therapie. Wir haben ihr den Titel *Der Fluss der Mitte und seine Strudel* gegeben. Ausgedrückt werden soll damit einerseits die Vorwärtsbewegung, die durch den Wunsch des Paares entsteht, wieder eine Verbindung zueinander herzustellen, und andererseits das unvermeidliche Kreisen an steinigten Stellen, das die therapeutische Arbeit darstellt. Unser Prozess ist nicht linear. Wir wiederholen Neugelernes, das einen Gegensatz zu den alten, lang gehegten Vorstellungen des Paares darüber darstellt, was Sicherheit und Geborgenheit bedeutet, wir stellen die fest verwurzelten beschützenden Teile behutsam auf den Prüfstand, und wir helfen den beiden, alte Wunden zu heilen. Notwendigerweise bewegen wir uns dabei hin und her zwischen dem, was wir wissen – dem Vorhersehbaren –, und dem, was in diesem Moment bei diesem speziellen Paar zum Vorschein kommt – dem Unvorhersehbaren. Um mit Letzterem umzugehen, verknüpfen wir unseren Schatz an Wissen mit der Bereitschaft, uns anregen zu lassen und zu improvisieren.

Diese mittlere Phase wird in neun Kapiteln beschrieben. Den Anfang bildet das 3. Kapitel, das darstellt, wie wir die negativen Interaktionszyklen des Paares identifizieren und aufdecken. Diese Methode setzen wir während der gesamten Behandlung ein, um dem Paar zu helfen, sich von beschützenden Teilen zu lösen und Abstand vom Inhalt zu gewinnen. Dadurch kann es erkennen, wie unbefriedigte Bedürfnisse, vor allem solche nach Sicherheit, Verbundenheit und Liebe, den Streit anfachen. Sobald diese Bedürfnisse identifiziert sind, können die Partner sich vertikal in ihre persönliche Last aus Verletzungen, Übergriffen und durch Trauma verursachten Überzeugungen versenken und an der inneren Heilung arbeiten. Die Gelegenheit zu individueller Arbeit kann sich zwar in jeder Phase der Behandlung ergeben, behandelt wird dieses Thema jedoch im 5. Kapitel. Zuerst geht es jedoch im 4. Kapitel darum, dem Paar neue Kommunikationsfertigkeiten zu vermitteln. Sie ermöglichen es, sich von den eigenen Teilen zu lösen, um *für* diese Teile sprechen und ihnen vom Selbst aus zuhören zu können. Beim Einüben dieser Fertigkeiten interessiert uns besonders, dass das Paar ein Gefühl für die Regulierung des vegetativen Nervensystems bekommt und dass es genügend Vertrauen zu uns

entwickelt, damit wir als *Teile-Detektor* (Schwartz 2018) dienen können. Das heißt, wir erhalten die Erlaubnis, zu erkennen, wenn eine Verschmelzung mit einem Teil vorhanden ist. Dann unterbrechen wir das Geschehen, damit eine Lösung von dem beschützenden (oder verbannten) Teil stattfinden kann. In der Rolle als Teile-Detektor geben wir auch ein Beispiel dafür, dass man sich nicht schämen muss, indem wir Interesse für verabscheute oder blamierte Teile zeigen. Um zu vermeiden, Klienten zu beschämen, und um ihre Kooperation zu erlangen, machen wir sie ferner auf unsere Ziele aufmerksam und erhalten von ihnen die Erlaubnis für die Rolle, die wir spielen, und für die Strategien, die wir anwenden wollen. Weil das bedeutet, dass beide Beteiligten dieses Angebot ablehnen können, ist es wichtig, weitere Optionen zur Hand zu haben und bereit zu sein, sich entsprechend anzupassen.

Im 5. Kapitel behandeln wir die innere Arbeit, mit der Wunden geheilt werden. Sie ist zwar von IFS abgeleitet, aber bei der Arbeit mit einem Paar kommt das Element der Beziehungsentlastung hinzu. Bei der Einzelarbeit fangen wir mit der Lösung von beschützenden Teilen an, bei einem Paar müssen beide sich so von ihren Teilen lösen, dass sie die verletzten, belasteten Teile der anderen Person mit Mitgefühl erleben können. Wenn man sich eng mit einem jungen, verletzlichen Teil verbunden fühlt, und die andere Person darauf reagiert, indem sie diesem inneren Kind Liebe und Fürsorge zukommen lässt, entstehen heilsame Momente der Verbundenheit. Und wenn Partnerin oder Partner fähig sind, diesem Teil gegenüber mitfühlender Zeuge oder Zeugin zu sein (und manchmal auch behutsam Unterstützung zu bieten), ergibt sich durch den Einklang einer Verbindung von Selbst zu Selbst (Schwartz 2018) eine wunderbare Gelegenheit für das Paar, neue Kommunikationsfertigkeiten einzuüben. Im 6. Kapitel geht es um den Erwerb der wichtigsten Fähigkeiten unseres Therapieansatzes. Er basiert auf unserer eigenen Praxis als Therapeutin oder Therapeut, uns von unseren Teilen zu lösen, unsere Beschämung aufzugeben und uns zu entlasten. Diese Methoden aus der IFS-Therapie vermitteln wir an das Paar.

Nachdem das Paar im 2. bis 6. Kapitel gelernt hat, sich von seinen Teilen zu lösen, sich selbst zu regulieren, auf neue Weise miteinander zu

kommunizieren und aus der Vergangenheit stammendes Trauma zu entlasten, ist eine gute Grundlage entstanden, um uns im 7. Kapitel dem schwierigen Austausch über die Unterschiede und Bedürfnisse zuzuwenden, mit denen die beiden zur Therapie gekommen sind, weil ihnen die entsprechende Fähigkeit zur Toleranz fehlte. Da sie nun das Kindheitsdilemma der anderen Person verstehen und fähig sind, ihre Bedürfnisse einladend statt bedrohlich vorzubringen, sind sie bereit, mit offenem Herzen zu kommunizieren. Wir vermitteln ihnen nun, wie man Bedürfnisse verhandelt, Enttäuschungen aushält und eine neue Art, zu sprechen und sich zu verhalten praktiziert, um Bedürfnisse zu erfüllen. Außerdem lernen sie, jene Momente der Verbundenheit zu nutzen, die eine Beziehungsentlastung ermöglichen.

Im 8. Kapitel vertiefen wir das Thema Bedürfnisse, wobei wir uns darauf konzentrieren, was geschieht, wenn Bedürfnisse sich treffen und wenn sie sich im Konflikt befinden. Alle Menschen brauchen Liebe und Verbundenheit, aber ihre hart arbeitenden beschützenden Teile sind oft polarisiert, sowohl innerlich (mit anderen Teilen) als auch äußerlich (mit den beschützenden Teilen der anderen Person). Unser Ziel ist es, beiden zu helfen, sich von ihren Beschützern zu lösen und deren Polarisierung zu beenden, damit sie bei der unvermeidlichen Verhandlung über Bedürfnisse geschickter vorgehen können.

Im 9. Kapitel betrachten wir das Gefühl der Beschämung aus der Beziehungsperspektive und beschäftigen uns mit der Schlüsselrolle, die der Akt des Beschämens und das Gefühl der Beschämung bei allen psychischen Lasten spielen. Wir unterstützen das Paar dabei, das Wesen von Beschämung zu verstehen, den Teufelskreis von Beschämung und Schuldzuweisung zu durchbrechen und die beschämten Teile zu heilen.

Im 10. Kapitel kommt die Kreativität zum Zug, die wir im gesamten Buch propagieren. Die Erfahrung des Paares wird vertieft, indem wir es während der Therapiesitzung dazu auffordern, mit neuen Verhaltensweisen zu experimentieren.

Im 11. Kapitel geht es um die Frage, weshalb schwierige Fälle aus unserer Perspektive schwierig sind. Um mit IFIO Erfolg zu haben, müssen wir aufmerksam auf unser eigenes inneres System lauschen und in der

Lage sein, uns schnell und häufig von unseren Teilen zu lösen. Wir greifen daher auf das 6. Kapitel zurück und stellen ausführlicher dar, inwiefern unsere persönliche Arbeit als Therapeutin oder Therapeut, uns von Teilen zu lösen und die Beziehung zwischen unseren Teilen und dem Selbst zu entwickeln, entscheidend für eine geschickte Reaktion auf das Geschehen in der Sitzung ist, egal, wie das Paar sich verhält. Damit endet die zweite Phase.

In der dritten Phase, die im 12. Kapitel behandelt wird, stehen Versöhnung und der Schritt in die Zukunft im Vordergrund. Dieser Abschluss der Behandlung, der wie der Anfang die breite und vielfältige mittlere Phase einrahmt, hat wieder einen engeren Fokus. Hier geht es um Wiedergutmachung, Auflösung, Vergebung und den Beginn einer Beziehung, in der Toleranz für die vorhandenen Unterschiede (wenn nicht sogar die Freude daran) im selben Maße vorhanden ist wie Liebe und Gegenseitigkeit.

## Die drei Phasen der Paartherapie in IFIO

### PHASE 1: ANFANG

---

- Erstes Gespräch mit dem Paar, um den Grad an Differenzierung zu beurteilen.
- Erfahren, was die beiden fürchten.
- Erfahren, was sie wollen, welche Hoffnungen, Wünsche und Ziele sie haben.
- Möglichkeiten anbieten.

## PHASE 2: DER FLUSS DER MITTE UND SEINE STRUDEL

---

### Was wir tun:

- Dem Paar neue Kommunikationsfähigkeiten vermitteln, die beiden helfen, sich von ihren Teilen zu lösen und ihr vegetatives Nervensystem zu regulieren.
- Die Erlaubnis erhalten, die Rolle eines *Teile-Detektors* einzunehmen.
- Aufdecken, wie die beiden streiten und auf welche Weise sie verletztlich sind, darunter:
  - wie sie Bedürfnisse verhandeln;
  - wie sie sich gegenseitig beschämen;
  - wie sie auf die Beschämung reagieren (das heißt, wie ihre beschützenden Teile sie beschämen).
- Den beiden die neuen Kommunikationsfertigkeiten aufzeigen, die wir ihnen vermitteln wollen.
- Ihnen Körperbewusstsein vermitteln und ihre Arbeit mit Erfahrungsübungen vertiefen.
- Die Beziehungsentlastung fördern und verstärken.
- Einzelarbeit, darunter:
  - Lösen von Teilen;
  - Entlastung von Beschämung;
  - Partnerin oder Partner als Zeugen haben;
  - neue Kommunikationsfertigkeiten üben;
  - Rückkehr zu den Beziehungsbedürfnissen;
  - Einüben von Fertigkeiten, die eher zur Befriedigung von Bedürfnissen führen.

### PHASE 3: ABSCHLUSS

---

Hier wirken wir unterstützend und lenkend, während das Paar, das jetzt fähig ist, sich von seinen Teilen zu lösen, allmählich das Geschehen übernimmt:

- Die andere Person als Ressource sehen statt als *die Person, die verletzt oder als Retter(in)*:
  - den Reparaturprozess anleiten;
  - Vergebung zustande bringen.
- Wenn die beiden vorwärtsschreiten, eine Beziehung erschaffen, in der zugleich Unterschiede anerkannt werden und eine gemeinsame Vision vorhanden ist.

*Phase 1*



**ANFANG**

## GRUNDLAGEN DER IFIO-THERAPIE

Paarbeziehungen bilden den Kern unserer sozialen Verbindungen, indem sie uns helfen, uns zu entwickeln, tiefe Liebe zu empfinden und Verluste zu ertragen (Bowlby 2006; Coan 2006; Johnson 2009, 2014). Wenn ein Paar in einem Zustand von Entfremdung, Wut und Trauer über den Verlust der Vertrautheit mit einer Therapie beginnt, hat es oft zwei Ziele, die ihm wie Gegensätze vorkommen: sich sicher zu fühlen und die Vertrautheit wiederherzustellen. Der IFIO-Ansatz bietet eine Methode, diese Ziele zu erreichen. In den folgenden Kapiteln beschäftigen wir uns damit, wie Vertrautheit hergestellt wird, und erforschen, was dem in die Quere kommt, vor allem, wenn man einander beschämt und sich beschämt fühlt. Wir vermitteln dabei, wie man als Paar mit den natürlich in unserer Psyche vorhandenen Unterpersönlichkeiten, unseren *Teilen*, arbeitet. Da IFIO von den Konzepten und dem Modell der Psyche ausgeht, die von Richard C. Schwartz im Rahmen von IFS entwickelt wurden, soll zuerst darauf eingegangen werden. Fangen wir mit den *Teilen* an. Alle Modelle der Psyche, die sich mit innerpsychischen Konflikten beschäftigen, gehen von mehreren psychischen Anteilen aus. Freud (2000) spricht von Es, Ich und Über-Ich, Jung (1991) von Archetypen und Komplexen, Assagioli (2004) von Unterpersönlichkeiten; von Watkins und Watkins (2019) stammt die Ego-State-Therapie. Dazu kommen verschiedene

Ansätze, die mit dem *inneren Kind* arbeiten. Laut Schwartz (2018) denken und fühlen unsere Teile, sie haben Überzeugungen, führen alltägliche Handlungen aus und wirken in komplexer Weise auf unsere Beziehungen ein. Jeder Teil besitzt seinen eigenen Erfahrungsschatz. Wenn es den Teilen überlassen bleibt, ihre Erfahrungen ohne Führung einer zuverlässigen Elternfigur zu bewältigen, können sie von Emotionen überflutet, kognitiv verwirrt und mit untragbaren Überzeugungen belastet werden. Ist das der Fall, übernehmen manche Teile eine beschützende Rolle und entwickeln Überlebensstrategien, die dem Augenblick und der Entwicklungsstufe der Person angepasst sind. In dem Moment sind diese Strategien zwar nützlich, aber sie sind oft alles andere als optimal, was die spätere Lebensqualität und ein langfristiges inneres Wachstum angeht. Egal, wie dysfunktional das Verhalten solcher beschützender Teile wirkt, sobald die Krise vorüber ist, vertreten sie eine altruistische Motivation, wenn wir mit ihnen sprechen (was wir tun können). Sie handeln im Dienste des Überlebens und nach besten Kräften. Daher besteht das Ziel der Behandlung nicht darin, sie zu kontrollieren oder loszuwerden, sondern sie zu befreien. Glücklicherweise können wir unseren verletzlichen, konfliktträchtigen Teilen helfen, weil wir ein *Selbst* besitzen. Das Selbst in jedem von uns ist fähig, verwundete Teile zu heilen und unser inneres System mit Mut, Weisheit und Mitgefühl zu führen (Schwartz 2018). Die Vorstellung eines Selbst ähnelt dem, was in verschiedenen spirituellen und philosophischen Traditionen als *Buddha-Natur*, *Seele*, *inneres Licht*, *Tao* oder *Flowzustand* bezeichnet wird. Es handelt sich um einen energetischen Zustand, der uns allen verfügbar ist und der weder verwundet noch beschädigt werden kann. Dennoch kann es schwierig sein, Zugang dazu zu finden, vor allem, wenn in der Kindheit problematische Umstände geherrscht haben. Der IFIO-Ansatz hilft einem Paar, Zugang zum Selbst beider Personen zu erhalten. Dadurch wird diese wirksame Ressource – zusammen mit dem Konzept der Teile – im Rahmen der Beziehung zu einem Instrument, das zu Wachstum und Heilung der beiden Individuen und des Paares beiträgt.

## Die Teile

Was sind unsere Teile überhaupt? Jenseits der subjektiven Erfahrung wissen wir das nicht. Aber wenn bestimmte Glaubenssysteme (darunter verschiedene Religionen, Psychotherapiemodelle und Selbsthilfemethoden) unsere Teile als unerwünschte negative Impulse betrachten, animieren sie uns dazu, diese Teile zu ignorieren, zu beschämen oder aus dem Bewusstsein zu verbannen. Richard Schwartz berichtet, dass die Arbeit mit seinen Klientinnen und Klienten ihn gelehrt hat, das Gegenteil zu tun, nämlich alle Teile willkommen zu heißen und ihnen zuzuhören. Unsere Teile helfen uns zu überleben; sie bereichern unser Leben mit ihrem Verstand, ihren Gaben und Talenten, und sie reagieren entsprechend, wenn sie gehört werden und Wertschätzung erfahren.

Obwohl wir nicht wissen, was Teile sind, können wir sie entdecken, wenn wir in unserem Innern auf unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Handlungsimpulse achten. Tun wir das, so merken wir, dass sie unsere Selbstidentität formen und unser Verhalten beeinflussen. Und wenn wir mit ihnen sprechen, antworten sie (oder kommunizieren in irgendeiner Weise mit uns). Teile können beschreiben, was sie durch zwischenmenschliche Beziehungen gelernt haben und wie sie in Beziehung zueinander existieren. Zum Beispiel hören wir, dass ein Teil eine aus einer Beziehung stammende Verletzung als Identität angenommen hat (*Ich bin unsympathisch, ich bin ein schlechter Mensch*), was andere Teile dazu gebracht hat, eine beschützende Rolle zu übernehmen. Die erste Kategorie von Teilen bezeichnet Schwartz als *verbannte*, die zweite als *beschützende Teile*. Außerdem unterscheidet er die Taktik beschützender Teile in das aktive Verhalten von *Managern* und das reagierende Verhalten von *Feuerbekämpfern* (mehr über die IFS-Begrifflichkeit im Glossar). IFS stellt uns ein Gerüst und eine Sprache zu Verfügung, um jeden Teil kennenzulernen, egal welche Rolle er in der inneren Familie spielt, und um die Beziehung zwischen den Teilen zu verstehen. Bei der Arbeit mit Paaren gehen wir ebenso vor wie bei der Einzelarbeit – wir würdigen die Entscheidungen, die alle Teile angesichts der Umstände getroffen haben, wir nehmen die guten Absichten ihrer Bemühungen wahr, und wir

versichern ihnen, dass wir sie im Verlauf des Therapieprozesses nicht beseitigen werden. Laut den Grundsätzen des IFS-Modells, die sich nach unserer Erfahrung als valide erwiesen haben, verfügen alle Teile über eine ihnen eigene Gabe, die sie dem System zu bieten haben, sobald sie entlastet wurden. Diese Therapieform heißt alle Aspekte von uns willkommen, vor allem jene Teile, die verbannt wurden, und fügt sie wieder zu einem Ganzen zusammen.

## **Die Optionen der Teile: Verschmelzen und Lösen**

Weil die Beziehung zwischen den Teilen und dem Selbst Klarheit fördert und sowohl schwierige wie traumatische Erfahrungen heilt, besteht das wichtigste Ziel der IFS-Therapie darin, diese Beziehung zu entwickeln. Alles, was sie beeinträchtigt, kann für die Behandlung fruchtbar sein, und das ist für Paare wie für das Individuum in erster Linie das *Verschmelzen*. Vom Verschmelzen spricht man, wenn ein Teil die Führung über das Bewusstsein übernimmt. Nehmen wir an, wir fahren an einem wunderschönen Frühlingstag mit dem Auto nach Hause. Das Fenster ist offen, im Radio läuft Musik; wir singen mit und freuen uns darauf, den Abend zu Hause zu verbringen. Plötzlich überholt uns ein anderer Wagen und schneidet uns. Wir treten fluchend auf die Bremse, wir sind wütend und verspüren den Impuls, diesen Trottel, der da davonrast, zu verfolgen, um ihm ordentlich die Meinung zu sagen. Aus der Perspektive von IFS hat dabei gerade ein wütender Teil die Führung übernommen; er ist mit uns *verschmolzen*. Wo ist nur das unbeschwerte Gefühl von vorher geblieben? Ist es für immer verschwunden? Richard Schwartz würde sagen, dass dieses Gefühl von einem Teil stammte, der momentan in unserem Bewusstsein durch etwas anderes ersetzt worden ist. Sobald sich der wütende Teil beruhigt hat, kann der unbeschwerte Teil allmählich zurückkehren und wieder Freude verbreiten.

Ein solcher Vorgang stellt die natürliche Aktivität unserer Teile dar. Sie verschmelzen mit uns und lösen sich von uns. Sie üben Einfluss auf unser

Bewusstsein aus und ziehen sich dann wieder zurück, was der in der Achtsamkeitsliteratur beschriebenen Dezentrierung entspricht (Kabat-Zinn 2019). Wenn alles gut läuft, ist ihre Rolle zeitlich und räumlich ausgewogen; sie erhalten Unterstützung durch die Führung des Selbst und tragen dazu bei, dass das gesamte System optimal funktioniert. Steht die Sorge um die eigene Sicherheit jedoch an erster Stelle und hat man wenig eigene Erfahrung mit Selbstführung (und auch kein Vorbild in dieser Hinsicht), so verwenden die beschützenden Teile das, was sie gelernt haben, um zurechtzukommen und Sicherheit herzustellen. Oft ist das jedoch genau die Taktik, der sie selbst auf schädliche Weise ausgesetzt waren. Die erste Phase der IFS-Therapie widmet sich daher der Aufgabe, Freundschaft mit unseren beschützenden Teilen zu schließen und ihnen zu vermitteln, dass sie sich gefahrlos von uns lösen können. Wenn ein Teil sich weigert, sich zu lösen und dem Selbst von Klientin oder Klient die Führung zu überlassen, kann unser eigenes Selbst in der therapeutischen Rolle, in der wir immer ein Beispiel an Selbst-Führung sein sollten, vorläufig als Vertretung dienen.

## **Das IFS-Verfahren mit den zusätzlichen Dimensionen von IFIO**

IFIO ist eine erfahrungsorientierte Methode der Paartherapie, die im Lauf der vergangenen zehn Jahre entstanden ist, während ich die Konzepte von IFS verwendet habe, um sowohl dem Paar als auch den beiden Individuen zu Wachstum und Heilung zu verhelfen. Meine Verfahrensweise in der Paartherapie ist dazu gedacht, die Stärken und Ressourcen beider Personen und des Paares zu entdecken, um Wunden zu heilen, die frisch entstanden sind, aus früheren Beziehungen herrühren oder aus der Kindheit stammen. Das Ziel ist es, eine gesunde, vertrauensvolle Verbindung zwischen den beiden Personen so zu fördern, wie es ihrer Vorstellung entspricht. Es ist keine leichte Aufgabe, zwei Menschen und ihre Teile dazu zu bringen, auf aufgeschlossene und befriedigende Weise zu interagieren, wenn

ständig Verbannte getriggert werden und wenn die beschützenden Teile extrem wachsam und reaktionsfreudig sind. Wie im ganzen Buch deutlich werden wird, umfasst eine Paartherapiesitzung offenkundig mehr Teile und mehr Personen als eine Sitzung für Einzelpersonen. Es gibt natürlich Unterschiede zwischen den jeweiligen Sitzungen, aber im Allgemeinen geht es unter anderem darum, *nach innen zu gehen*. Das heißt, man richtet die Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen, lauscht darauf, ob eine Stimme sich meldet und/oder ob bildliche Vorstellungen auftauchen. Dieser Fokus nach innen kann uns in einen fast schon meditativen Zustand bringen, in dem Empfindungen, Gefühle oder Gedanken einen Teil oder mehrere Teile offenbaren, die Aufmerksamkeit brauchen. Da es unsere Aufgabe ist, die Kooperation von Teilen zu fördern und ihnen dabei zu helfen, ihre Vorgehensweise grundlegend zu ändern, suchen wir nach verschiedenen Möglichkeiten, sie zu bitten, sich zu lösen und während des Prozesses in einer Beziehung zum Selbst zu sein. Kurz gesagt, nutzt die IFIO-Paartherapie die Techniken von IFS und fügt weitere hinzu, um den Bedürfnissen des größeren Beziehungssystems gerecht zu werden.

## **Das Intrapersonelle und das Interpersonelle heilen**

Weil äußere Beziehungen ein Spiegel der inneren Beziehungen zwischen unseren Teilen und dem Selbst sind, integrieren wir das Interpersonelle und das Intrapersonelle. Während die beiden Personen sich mit der interpersonellen Aufgabe beschäftigen, die Beziehung zu erforschen, zu heilen und wieder eine Verbundenheit zueinander herzustellen, leisten sie zugleich die innere Arbeit, Verletzungen zu heilen und schädliche innere Beziehungen umzuwandeln. Diese beiden Ebenen des Prozesses verstärken und unterstützen sich gegenseitig. Verbundenheit wird von innen nach außen und umgekehrt geschaffen, wobei das Ziel darin besteht, liebevolle und authentische, aber auch anpassungs- und entwicklungsfähige Beziehungen herzustellen, sowohl in inter- wie in intrapersoneller Hinsicht. Wie in der Einleitung erläutert, besteht IFIO aus drei Behandlungsphasen.



## DIE AUTORINNEN

**Toni Herbine-Blank** ist Psychotherapeutin in eigener Praxis sowie Senior-Trainerin am Center for Self-Leadership. Die klinische Psychotherapeutin entwickelte die auf der IFS-Therapie basierende Paartherapie IFIO (Intimacy from the Inside out©). Sie erhielt ihre Ausbildung in Familientherapie an der Universität von Pennsylvania und ist seit 2004 in der Ausbildung von IFS-Therapeut\*innen tätig. Sie leitet Ausbildungen, Retreats und Workshops für IFS und IFIO in den USA und weltweit und lebt in Durango, Colorado.

**Weitere Informationen:** [www.toniherbineblank.com](http://www.toniherbineblank.com)

**Donna M. Kerpelman** ist seit über zehn Jahren als IFS-Therapeutin und -Ausbilderin tätig. Sie organisierte und leitete mehrere IFIO-Retreats für Paare sowie IFIO-Ausbildungen für Paartherapeuten.

**Martha Sweezy** hat eine Therapie- und Beratungspraxis in Northampton, Massachusetts. Sie ist klinische Supervisorin bei der Cambridge Health Alliance, Dozentin für Psychiatrie an der Harvard Medical School, Assistentin bei IFS-Ausbildungen, Autorin mehrerer Artikel über IFS sowie des Buchs *IFS: Innovations and Elaborations on Internal Family Systems Therapy* sowie Co-Autorin, zusammen mit Ellen Ziskind von *Internal Family Systems Therapy: New Dimensions*.

**Weitere Informationen:** [www.marthasweezy.com](http://www.marthasweezy.com)

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr über Toni Herbine-Blank

[www.arbor-verlag.de/toni-herbine-blank](http://www.arbor-verlag.de/toni-herbine-blank)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)