

**BONNIE WEISS**

# Unsere innere Welt erkunden

## Der IFS-Prozess Schritt für Schritt

Aus dem amerikanischen Englisch von Bernhard Kleinschmidt



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# Inhalt

	Einleitung	7
KAPITEL 1	Grundlagen der IFS-Arbeit	9
KAPITEL 2	Geführte Meditationen	15
KAPITEL 3	Das Selbst	19
SCHRITTE IM IFS-PROZESS Mit Beschützern umgehen		25
KAPITEL 4	Zugang zu unseren Teilen finden	27
KAPITEL 5	Sich lösen und bewusst verschmelzen	43
KAPITEL 6	Für Selbst-Führung sorgen und sich von besorgten Teilen lösen	55
KAPITEL 7	Einen Beschützer kennenlernen	67
KAPITEL 8	Eine vertrauensvolle Beziehung zu einem Beschützer aufbauen	73
KAPITEL 9	Wenn ein Beschützer Ihnen nicht vertraut	83
KAPITEL 10	Grundlagen einer Sitzung	87
SCHRITTE IM IFS-PROZESS Mit Verbannten arbeiten		95
KAPITEL 11	Erlaubnis erhalten, sich mit einem Verbannten zu beschäftigen	97
KAPITEL 12	Sich von einem Verbannten lösen	103
KAPITEL 13	Einen Verbannten kennenlernen	111
KAPITEL 14	Zugang zu Ursprüngen in der Kindheit suchen und sie bezeugen	121

KAPITEL 15	Einem Verbannten elterliche Fürsorge zukommen lassen	129
KAPITEL 16	Einen Verbannten aus der ursprünglichen Situation herausholen	139
KAPITEL 17	Einen Verbannten entlasten	147
KAPITEL 18	Einen Beschützer integrieren und entlasten	157
KAPITEL 19	Eine Sitzung abschließen	167
KAPITEL 20	Mit einem Partner zusammenarbeiten	169
KAPITEL 21	IFS für Paare	177
KAPITEL 22	Mit polarisierten Teilen umgehen	193
ANHANG A	Überblick über die IFS-Arbeit	215
ANHANG B	Meditationen	223
ANHANG C	Glossar	231
	Verzeichnis der Übungen	235
	Danksagung der Autorin	237
	Zur Autorin	239

# Einleitung

Dieses Praxisbuch dient als Ergänzung zu *Meine innere Welt verstehen* von Jay Earley, der darin die Schritte der Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen nach dem von Richard Schwartz entwickelten IFS-Modell vorstellt. Sein Ziel ist es, die Grundlagen des IFS-Prozesses leichter erlernbar zu machen. Das Praxisbuch führt Schritt für Schritt durch diesen Prozess, vom Zugang zu unseren Teilen über den Umgang mit Beschützern dazu, die zerbrechlichen, verbannten Teile der Psyche kennenzulernen und zu heilen. Die Struktur aus integrierten Erläuterungen und Übungen ist ideal für die individuelle Arbeit, aber auch für kleine oder größere Gruppen. Die Übungen können alleine oder in Partnerarbeit gemacht werden. Dabei kann man dem Verlauf des Prozesses wie in einem Tagebuch folgen.

In den folgenden Kapiteln werden die von Jay Earley beschriebenen Schritte kurz zusammengefasst, dann folgen erweiterte Übungen zur Arbeit mit dem IFS-Prozess. Um die vorgestellten Ideen zu verdeutlichen, sind die Übungen mit Antwortbeispielen versehen. Eine Erweiterung von Jay Earleys Buch sind Kapitel über IFS für Paare und über das, was im Modell als Polarisierung und als »Feuerbekämpfer« bezeichnet wird. Ausführliche

Erklärungen des IFS-Modells, Transkripte von Therapiesitzungen und verschiedene Fallbeispiele finden sich in *Meine innere Welt* verstehen.

Als professionelle Therapeuten waren Jay und ich begeistert, als wir das IFS-Modell entdeckten. Es hat uns ermöglicht, eine Verbindung zwischen unserer Ausbildung und Berufserfahrung und unserer jahrelangen spirituellen Praxis herzustellen. Durch das Konzept des Selbst wird die Kraft eines höheren Bewusstseins als Werkzeug der Heilung in die therapeutische Arbeit eingebracht. Wir sind Richard Schwartz zutiefst dankbar für sein Engagement bei der Verbreitung dieses Modells.

In den Jahren, in denen Jay und ich das IFS-Modell nun vermitteln und bei der Arbeit mit Klienten einsetzen, haben wir Materialien entwickelt, mit denen sich die wirksamen IFS-Werkzeuge auf dem individuellen Weg nutzen lassen, zur Entfaltung des eigenen Menschseins und zur Transformation persönlicher Schwierigkeiten. Als Psychotherapeuten ist uns bewusst, welche Bedeutung der helfenden Beziehung und der therapeutischen Begegnung zukommt. Wir glauben jedoch, dass man auch davon profitieren kann, wenn man das IFS-Modell außerhalb des therapeutischen Rahmens kennenlernt. Alleine oder in Partnerarbeit kann man dabei sein persönliches Verständnis erweitern und an inneren Strukturen arbeiten, die keine zufriedenstellende Funktionsfähigkeit mehr haben. Wir hoffen, dass dieses Praxisbuch das bereits vorhandene Material ergänzt, indem es ein klares, leicht anzuwendendes Gerüst für die IFS-Arbeit bietet.

Aus praktischen Gründen wird für unsere Teile in diesem Buch grammatisch die maskuline Form verwendet, sofern es sich nicht um explizit weibliche Teile handelt.

## KAPITEL 1

# Grundlagen der IFS-Arbeit

**I**FS, die Arbeit mit dem System der Inneren Familie, ist eine relativ neue Therapieform, die von Mitgefühl, Integration, Spiritualität, großer Heilkraft und einer tiefen Achtung vor unserem inneren Leben geprägt ist. Ausgangspunkt ist die Vorstellung, dass unsere Psyche aus verschiedenen Teilen besteht, die gelegentlich als Unterpersönlichkeiten bezeichnet werden. Man kann sie sich als kleine Menschen in unserem Innern vorstellen. Jeder Teil hat seine eigene Perspektive, seine Gefühle, Erinnerungen, Ziele und Motive. Zum Beispiel versucht ein Teil von Ihnen vielleicht abzunehmen, während ein anderer Teil gerne essen möchte, was er will. Wir alle kennen Teile wie den inneren Kritiker, das verlassene Kind, den Gefallsüchtigen, den wütenden Teil und den liebevollen Kümmerer.

Unsere Teile haben für alles, was sie tun, eine Motivation. Nichts geschieht nur aus Gewohnheit heraus. Nichts ist nur ein erlerntes Denk- oder Verhaltensmuster. Alles (mit Ausnahme rein physiologischer Reaktionen) wird von einem Teil aus einem bestimmten Grund getan, auch wenn dieser Grund unbewusst sein kann.

Wenn wir unsere Teile auf diese Weise begreifen, entsteht eine große Kraft, unser inneres System zu verändern. Uns wird klar, dass es verständliche Gründe für unser Verhalten, unsere Gefühle und Einstellungen gibt. Dadurch wird es uns möglich, unsere Teile kennenzulernen, eine Beziehung zu ihnen zu entwickeln und sie bei der Heilung zu unterstützen. Sobald sie geheilt sind, müssen sie sich nicht mehr auf eine Weise verhalten, die scheinbar in Konflikt mit unseren Absichten, Werten und Zielen steht. Es gibt also eine reale Möglichkeit, sie harmonisch zu integrieren.

Als Richard Schwartz die IFS-Methode entwickelte, hat er entdeckt, dass jeder unserer Teile eine positive Absicht hat, so problematisch sein Verhalten auch sein mag. Zum Beispiel hatte Bill einen Teil, der anderen Leuten gegenüber so kritisch und konkurrenzorientiert entgegnetrat, wie es nicht Bills wahren Werten entsprach. Als er den Teil wirklich kennenlernte, stellte er fest, dass dieser nur versuchte, ihm auf die einzige ihm verfügbare Weise ein gutes Gefühl zu vermitteln – indem er sich anderen gegenüber überlegen fühlte.

Zu begreifen, dass ein Teil eine positive Absicht hat, bedeutet allerdings nicht, dass man ihm Macht verleihen würde. Zum Beispiel will Bill nicht, dass der genannte Teil sein abwertendes und konkurrenzorientiertes Verhalten zum Ausdruck bringt. Mit der IFS-Methode kann Bill dem Teil Verständnis und Wertschätzung entgegenbringen, zugleich aber auch Schritte unternehmen, um ihn zu heilen.

Dieser Ansatz unterscheidet sich grundlegend davon, wie wir sonst mit unseren Teilen umgehen. Wenn wir einen Teil wahrnehmen, besteht unsere erste Reaktion normalerweise darin, ihn zu bewerten. Ist er gut oder schlecht für uns? Wenn wir zu dem Schluss kommen, dass er gut ist, akzeptieren wir ihn und geben ihm Macht. Wenn wir ihn für schlecht halten, versuchen wir, ihn zu unterdrücken oder ihn loszuwerden. Allerdings können wir einen Teil nicht loswerden, wir können ihn nur in die tieferen Schichten unserer Psyche drängen, wo er uns weiterhin beeinflusst, ohne dass wir es wahrnehmen.

In IFS tun wir etwas radikal anderes – wir heißen alle unsere Teile mit Neugier und Mitgefühl willkommen. Wir versuchen, sie zu verstehen und würdigen ihre Bemühungen, uns zu helfen. Dadurch entwickeln wir eine einfühlsame, vertrauensvolle Beziehung zu jedem Teil und unternehmen dann Schritte, um ihn von seinen Lasten zu befreien, damit er auf gesunde Weise funktionieren kann.

Als Beschützer werden im IFS-System jene Teile bezeichnet, auf die wir normalerweise zuerst stoßen, wenn wir unser Inneres erforschen. Ihre Aufgabe ist es, mit der Welt umzugehen, uns zu beschützen und funktionsfähig zu halten. Mit den Personen, Verantwortlichkeiten und Situationen in unserer Umgebung interagieren sie auf vernünftige, strategische Weise. Ihre andere Hauptfunktion ist es, uns vor dem Schmerz unserer Verbannten zu beschützen. Das sind junge, kindliche Teile, die aus der Vergangenheit stammende Schmerzen in sich tragen. Im Allgemeinen werden sie von den Beschützern in die Verbannung geschickt, das heißt, außerhalb unseres Bewusstseins gehalten.

In dem obigen Beispiel hatte Bill einen Beschützer, der sich konkurrierend und abwertend gegenüber anderen verhielt. Er versuchte, Bill dabei zu helfen, sich überlegen zu fühlen, um ihn vor einem verbannten Teil zu beschützen, der sich unzulänglich fühlte. Wahrscheinlich hatte dieser Verbannte in der Vergangenheit irgendeine Erniedrigung oder Ablehnung erfahren, die ein Gefühl der Wertlosigkeit hinterließ.

Solche dysfunktionalen Rollen nehmen unsere Teile aufgrund von etwas an, was ihnen in der Vergangenheit widerfahren ist. Verbannte tragen die Schmerzen und Lasten dessen in sich, was sie als Kinder erlebt haben. Die Beschützer wiederum übernehmen ihre Rolle, um Verbannte zu beschützen oder um uns vor dem Schmerz von Verbannten zu bewahren.

## **Der IFS-Prozess**

IFS stellte eine Methode zur Verfügung, diese Teile zu verstehen und mit ihnen so umzugehen, dass sie von den Lasten der Vergangenheit

befreit werden. Dadurch wird unser inneres System geheilt und kann auf gesunde Weise funktionieren. Der Schlüssel zu dieser Heilung ist das Selbst. In IFS geht man davon aus, dass jeder von uns ein spirituelles Zentrum besitzt, ein wahres Selbst. Dieses Selbst ist von Natur aus mitfühlend und neugierig, was andere Personen angeht, aber vor allem hinsichtlich unserer eigenen Teile. Es will zu jedem Teil eine Verbindung herstellen, ihn kennenlernen und verstehen. Das Selbst empfindet Mitgefühl für den Schmerz der Verbannten und die damit verbundene Last, die sie tragen. Mitgefühl hat es auch für die Beschützer und die schwere Aufgabe, die diese mit dem Versuch auf sich nehmen, die Verbannten vor einer neuen Verletzung oder davor zu bewahren, exponiert zu werden. Trotz der intensiven Emotionen, die unsere Teile manchmal empfinden, ist das Selbst in der Lage, ruhig und zentriert zu bleiben. Jeder hat ein Selbst, auch wenn Sie vielleicht den Eindruck haben, dass das Ihre wegen der Aktivität Ihrer Teile gelegentlich nicht so recht zugänglich ist.

Das Selbst ist das Mittel der Heilung, das wahre Oberhaupt des inneren Systems, das jeden Teil lieben und heilen kann. Der erste Schritt im IFS-Prozess besteht daher darin zu lernen, wie man Zugang zum Selbst findet. Anschließend kann das Selbst seine Energie auf einen bestimmten Teil richten. In unserem Beispiel hat Bill damit begonnen, sich auf seinen wertenden Teil zu konzentrieren. Mit etwas Arbeit war er in der Lage, wirklich in seinem Selbst zu sein, wodurch Interesse in ihm entstand, den wertenden Teil kennenzulernen. Wie er feststellte, versuchte dieser, einen verbannten Teil zu beschützen, der sich unzulänglich fühlte. In der Kindheit hatte Bill Lernprobleme gehabt, wengleich er jetzt intelligent und tüchtig ist. Deshalb gab es einen jungen Teil von Bill, der sich in der Schule unzulänglich vorgekommen war. Diese Erfahrung versuchte der wertende Teil zu kompensieren, indem er sich anderen Leuten überlegen fühlte. Bill war in einem kritischen, konkurrenzorientierten Elternhaus aufgewachsen, weshalb dies das dominante Modell war, das der betreffende Teil kannte. Als Bill den wertenden

den Teil kennenlernte, begriff er, weshalb dieser so gehandelt hatte, und konnte Wertschätzung für dessen Bemühungen seinetwillen empfinden.

Anschließend nahm Bill Kontakt zu dem Verbannten auf, der sich unzulänglich fühlte. Er hörte ihm zu und beobachtete, wie dieser Teil ihm Szenen aus seiner Kindheit zeigte, als er sich wegen seines Lernproblems geschämt hatte. Als er dem jungen Verbannten Mitgefühl und Fürsorglichkeit entgegenbrachte, reagierte dieser darauf, indem er sich zum ersten Mal geschätzt und wertvoll fühlte. Bis dahin war er in Bills Unbewusstem verborgen gewesen, was sein Gefühl der Wertlosigkeit nur verstärkt hatte. Durch die Liebe von Bills Selbst konnte er die Last der Unzulänglichkeit ablegen, die er getragen hatte, und sich positiv gegenüberstehen. Das wiederum ermöglichte es seinem Beschützer, sich zu entspannen, denn dieser brauchte andere Leute nun nicht mehr abzuwerten, um den Schmerz des Verbannten zu kompensieren. Dadurch war Bill in der Lage, auf andere Menschen so zu reagieren, wie er es immer gewollt hatte – mit Offenheit, Akzeptanz und einer kooperativen Haltung.

---

### IFS-Prinzipien

Die folgenden Gedanken gehören zu den Grundprinzipien der Arbeit mit dem System der Inneren Familie. Sie dienen als Basis für dieses Praxisbuch.

1. Alle Teile sind willkommen.
2. Wir zwingen einen Teil nie dazu, beiseitezutreten oder sich von uns zu lösen, wir **bitten** ihn nur darum.
3. Wir respektieren die Gründe, die unsere Teile dafür haben, was sie sind und wozu sie nicht bereit sind.
4. Alle Teile haben im Grunde eine positive Absicht und wollen letztlich nur das Beste für uns. Wenn sie scheinbar eine negative Absicht haben, verwenden sie Strategien, die auf einer bestimmten Ebene in

ihrer Vergangenheit sinnvoll waren, jetzt aber nicht mehr tauglich sind. In ihre Welt zu gelangen und den Ursprung ihrer Strategien zu verstehen, ist ein entscheidender Schritt dazu, ihnen zu helfen, wirksamere Strategien anzuwenden.

5. Unsere Teile zeigen sich kooperativ, sobald wir uns um ihre Ängste kümmern und wenn sie spüren, dass wir im Selbst sind und ihre Absichten verstehen.
6. Wir können nichts falsch machen, wenn wir mit IFS an uns arbeiten. Selbst wenn der Prozess vollständig blockiert ist, bedeutet das nur, dass ein Beschützer ihn aus irgendeinem Grund behindert. Dann suchen wir Zugang zu dem Beschützer, um herauszufinden, weshalb er sich so verhält.
7. Am schnellsten löst man ein Problem, indem man langsam, geduldig und respektvoll mit allen beteiligten Teilen umgeht.

## KAPITEL 2

# Geführte Meditationen

Eine geführte Meditation ist eine Reise, die einen veränderten Bewusstseinszustand auslöst, in dem Informationen aus den tieferen Schichten der Psyche besser verfügbar sind. Zu diesem Buch gehören drei Aufnahmen von geführten Meditationen:

- Ins Selbst kommen
- Die Beschützer würdigen
- Einen aktivierten Verbannten besänftigen

Anhören und herunterladen kann man sie unter [www.arbor-online-center.de/begleitmaterial/dn163e](http://www.arbor-online-center.de/begleitmaterial/dn163e). In schriftlicher Form finden Sie sie in Anhang B dieses Buchs.

Um eine solche Übung auszuführen, setzt oder legt man sich am besten in einer völlig entspannten, bequemen Position hin. Hören Sie sich bitte nie eine geführte Meditation an, während Sie Auto fahren oder etwas anderes tun, was Ihre ganze Aufmerksamkeit beansprucht. Sollten Sie feststellen, dass Sie bei der Meditation zum Einschlafen neigen, ist es besser, sich aufrecht hinzusetzen, ohne den Kopf anzulehnen. So

bleiben Sie wach, können sich aber trotzdem tief entspannen. Besonders wichtig, diese Position einzunehmen, ist es, wenn man vorher viel gegessen hat oder müde ist.

Die beste innere Haltung für geführte Meditationen besteht darin, zugleich loszulassen und konzentriert zu bleiben. Durch das Loslassen können Bilder aus den tieferen Schichten der Psyche frei zum Vorschein kommen. Es ist nicht nötig, diese Bilder, die eigenen Empfindungen oder die gehörten Worte zu kontrollieren. Wichtig ist hingegen, nicht anzuzweifeln oder abzutun, was spontan auftaucht. Vielleicht verspüren Sie die Neigung, etwas abzutun, weil Sie es nicht begreifen oder für inakzeptabel halten, aber manchmal ist es sogar ein Vorteil, wenn etwas zutage tritt, was uns nicht sofort klar ist. Manche der wichtigsten Informationen aus unserer Psyche sind nicht ohne Weiteres verständlich. Wenn wir uns erlauben, uns mit etwas zu beschäftigen, was wir anfangs ablehnen wollten, können sich neue Wege des Selbstverstehens öffnen. Bitte vertrauen Sie darauf, dass die Bilder oder anderen Informationen aus gutem Grund aufgetaucht sind und dass Sie keine Angst vor Ihrer Psyche haben müssen.

Ebenso wichtig ist es, konzentriert zu bleiben. Das bedeutet, zugleich auf die Meditationsanweisungen und auf den roten Faden der inneren Reise zu achten. Während einer Meditation kann man leicht abdriften oder in einen Tagtraum über irrelevante Dinge verfallen. Von Zeit zu Zeit erlebt das beinahe jeder. Wenn Sie feststellen, dass Sie die Konzentration verloren haben, machen Sie sich bitte keine Sorgen und verurteilen Sie sich nicht – führen Sie sich einfach behutsam auf die Spur der Meditation zurück.

Erwarten Sie nicht, dass alle Bilder einen visuellen Charakter haben. Manche Leute haben keine besonders gute bildliche Vorstellungskraft, aber dafür ein gutes Körpererleben. Sie nehmen Körperempfindungen, Haltungen und Bewegungen wahr; vielleicht stellen sie sich den Körper auch in unterschiedlichen Formen vor. Man spricht dann von kinästhetischen Bildern. Auf diese Weise sind tiefe meditative Erfahrungen

möglich. Andere Leute erhalten ihre Informationen hauptsächlich, indem sie Stimmen, Wörter und Geräusche hören. Falls Sie also Probleme mit der bildlichen Vorstellung haben sollten, achten Sie einfach darauf, welche Informationen Sie über diese anderen Kanäle erreichen.



## KAPITEL 3

# Das Selbst

**G**lücklicherweise ist der Mensch nicht nur eine Ansammlung von Teilen. Wir sind viel mehr als das. Unser wahres Selbst ist reif und liebevoll, und es besitzt die Fähigkeit, unsere Teile zu heilen und zu integrieren.

In jedem von uns existiert ein Wesenskern, der unser wahres Selbst und unser spirituelles Zentrum ist. Wenn unsere extremen Teile nicht aktiviert sind und uns in den Weg geraten, haben wir Zugang zu diesem Kern, der das ist, was wir wirklich sind. Das Selbst ist entspannt und offen; es akzeptiert andere ebenso wie uns selbst. Wenn wir uns im Selbst befinden, sind wir geerdet, zentriert und reagieren nicht automatisch. Durch das, was andere tun, werden wir nicht provoziert. Selbst in schwierigen Situationen bleiben wir ruhig und gelassen. Das Selbst ist wesentlich größer und weiträumiger als unsere Teile und wird von Ereignissen, die den Teilen Angst machen würden, nicht eingeschüchtert. Wenn wir im Selbst sind, dann sind wir das leuchtende Zentrum des Systems, das jeder von uns darstellt.

Im IFS-Modell spricht man von acht wesentlichen Eigenschaften des Selbst. Das sind Mitgefühl, Neugier, Verbundenheit, Ruhe, Mut, Klarheit, Fürsorglichkeit und Kreativität. Für eine IFS-Sitzung sind die folgenden vier Eigenschaften am wichtigsten.

## Eigenschaften des Selbst

♥ Mitgefühl

♥ Neugier

♥ Verbundenheit

♥ Ruhe



♥ Mut

♥ Klarheit

♥ Fürsorglichkeit

♥ Kreativität

1. **Das Selbst ist verbunden.** Wenn wir im Selbst sind, fühlen wir uns anderen Menschen von Natur aus nahe und wollen auf harmonische, unterstützende Weise in Verbindung mit ihnen treten. Wir haben den Wunsch, Kontakt zu ihnen aufzunehmen und eine Gemeinschaft mit ihnen herzustellen. Verbunden sein will das Selbst auch mit unseren Teilen. Wenn wir im Selbst sind, haben wir Interesse daran, eine Beziehung zu jedem unserer Teile herzustellen, was diesen hilft, uns zu vertrauen, und einen Weg zur Heilung öffnet.
2. **Das Selbst ist neugierig.** Sind wir im Selbst, so sind wir auf offene, tolerante Weise neugierig auf andere Menschen. Wenn wir uns fragen, was sie antreibt, tun wir es, um sie zu verstehen, und nicht, um sie zu beurteilen. Neugierig ist das Selbst auch auf das, was in uns vor sich geht. Es will verstehen, wieso jeder einzelne Teil so handelt, wie er es tut, was seine positive Absicht für uns ist und wovor er uns beschützen will. Diese Neugier ist von Akzeptanz statt von Kritik geprägt. Wenn unsere Teile dieses echte Interesse wahrnehmen, wissen sie, dass sie willkommen sind, und haben keine Angst, sich uns zu zeigen.
3. **Das Selbst ist mitfühlend.** Mitgefühl ist eine Form von Freundlichkeit und Liebe, die entsteht, wenn andere Menschen Schmerz empfinden. Wir interessieren uns aufrichtig dafür, wie andere sich fühlen, und haben oft das Bedürfnis, sie in schwierigen Zeiten zu unterstützen. Wenn wir im Selbst sind, empfinden wir von Natur aus

auch Mitgefühl für uns selbst. Sind Teile extrem, so reagieren sie auf Schmerz; Verbannte spüren ihn, während Beschützer versuchen, ihn zu vermeiden. Mitgefühl für uns selbst ist der wichtigste Aspekt, um unser Innenleben zu verstehen. Wir brauchen es, um unsere Teile zu akzeptieren, zu unterstützen und zu umsorgen, während wir unser System erforschen. Wenn unsere Teile das Mitgefühl des Selbst wahrnehmen, fühlen sie sich geborgen, weshalb sie sich öffnen und sich mitteilen wollen.

4. **Das Selbst ist ruhig, zentriert und stabil.** Nützlich ist das besonders, wenn wir mit einem Teil umgehen, der intensive Emotionen empfindet. Beispielsweise können heftiger Kummer und starke Scham erdrückend wirken, wenn wir nicht im Selbst geerdet sind. Beschützer meiden Teile, die sehr starke Emotionen haben. Aber wenn wir uns in der Ruhe des Selbst befinden, ist es nicht nötig, einen Teil mit intensiven Emotionen zu meiden. Wir bleiben dann im Selbst, während der Teil uns seinen Schmerz zeigt. Die Ruhe des Selbst unterstützt uns bei der schwierigen Aufgabe, dem Teil zuzuhören und ihn zu heilen.

Aus all diesen Gründen ist das Selbst das Mittel der psychischen Heilung in der IFS-Arbeit. Es hilft uns dabei, unsere Teile zu heilen und zu verwandeln, damit sie frei von ihren extremen Gefühlen und Verhaltensweisen werden und eine gesunde Rolle in unserem Leben übernehmen können.

Eine geführte Meditation, die Ihnen hilft, ins Selbst zu kommen, kann [im Arbor Online-Center](#) angehört und heruntergeladen werden; abgedruckt ist sie in Anhang B.

## Die Struktur der Psyche

Das Selbst ist das natürliche Oberhaupt unseres inneren Systems. Ihm gehört von Natur aus der »Sitz des Bewusstseins«. Es hat den Mut, Risiken einzugehen, es hat einen klaren Blick auf die Realität und es verfügt

über die Kreativität, gute Lösungen für Probleme zu finden. Das Selbst ist ausgeglichen und fair; in den meisten Situationen erkennt es, was geschehen muss. Sobald wir unsere Teile geheilt haben, wodurch sie uns vertrauen, lassen sie es endlich zu, dass das Selbst die Führung übernimmt. Idealerweise ist es das Selbst, das Entscheidungen trifft und das System vorwärts bringt. Als Dirigent des Orchesters sorgt es zum richtigen Zeitpunkt für den Einsatz der Holzbläser, sagt den Musikern, wann sie leise spielen sollen, und gibt das Zeichen für das Hornsolo. In jedem Moment wählt es das beste Vorgehen und ruft unsere gesunden Teile dazu auf, ihre Begabungen beizutragen. Unsere Teile vertrauen dem Selbst und verlassen sich auf seine Weisheit.

Ziel der IFS-Arbeit ist es, jeden unserer Teile zu entlasten, damit er eine gesunde Rolle übernimmt und es dem Selbst zutraut, die Führung zu übernehmen. Weil das Selbst das Oberhaupt des inneren Systems ist, können wir darauf vertrauen, dass es das System auf die Ganzheit zubewegt. Es kann jeden Teil dabei unterstützen, seine Last abzulegen und sich zu verwandeln.

### **Der Zugang zum Selbst**

Die folgende geführte Meditation kann dazu dienen, Zugang zum Selbst zu finden. Sie können diese Meditation lesen und dabei ab und zu innehalten, um mit geschlossenen Augen dazusitzen, damit die gelesenen Sätze Empfindungen und Bilder hervorrufen können. Sie können den Text auch mit der eigenen Stimme aufnehmen oder sich von jemand vorlesen lassen. Eine weitere Meditation, mit der man ins Selbst gelangt, findet sich im Arbor Online-Center und ist in Anhang B abgedruckt.

Eine geführte Meditation ist eine Reise, die einen veränderten Bewusstseinszustand hervorruft. Bei einer solchen Übung setzt oder legt man sich am Besten in einer völlig entspannten, bequemen Position hin. Widmen Sie den Worten immer Ihre volle, ungeteilte Aufmerksamkeit. Lassen Sie

sich Zeit, die Bilder auf der körperlichen und der emotionalen Ebene zu erleben. Vertrauen Sie darauf, dass alles, was auftaucht, genau das ist, was Sie in diesem Moment brauchen. Es gibt kein richtig und falsch – nur Erleben und Informationen. Genießen Sie es.

## **Meditation**

Schließen Sie die Augen. Gehen Sie nach innen ...

und konzentrieren Sie sich zuerst auf Ihre Körperempfindungen ...

nehmen Sie einfach wahr, auf welchen Bereich des Körpers sich die Aufmerksamkeit richtet ...

in jedem Augenblick ... und bleiben Sie bei dieser Empfindung.

Vielleicht ist es ein Kribbeln in den Händen ...

oder ein Zittern in den geschlossenen Augenlidern ...

ein Gefühl der Entspannung im Bauch ...

oder Verspannung in den Schultern ...

was immer es ist, nehmen Sie die Empfindung wahr.

Nach einer Weile richtet sich die Aufmerksamkeit vielleicht auf einen anderen Teil des Körpers ...

erlauben Sie sich dann, diese Empfindung wahrzunehmen.

Während Sie das tun, lassen Sie sich davon entspannen ...

und tiefer nach innen führen.

Bleiben Sie einfach weiterhin bei Ihrem Körper ... um tiefer in sich hineinzugelangen.

Richten Sie die Aufmerksamkeit jetzt auf den Bauch ... auf die Empfindungen in Ihrem Bauch.

Ob es nun ein Gefühl der Völle ist ... oder der Weichheit ... oder der Festigkeit ...

### KAPITEL 3

oder auch nur die Wahrnehmung, wie die Bauchdecke sich bei jedem Atemzug hebt und senkt ...

oder etwas ganz anderes.

Was es auch ist, nehmen Sie die Empfindungen in Ihrem Bauch einfach wahr ...

und lassen Sie sich davon an jenen zentralen Ort in Ihrem Bewusstsein bringen ...

verankert ... in Ihrem Bauch ... gelangen Sie zu einem ruhigen, stabilen Ort in Ihrem Innern.

So ... fangen Sie jetzt allmählich an, sich aus diesem tiefen Ort, an dem Sie sind, zurückzuholen ...

... atmen Sie zuerst ein bisschen tiefer ...

machen Sie kleine Bewegungen ... öffnen Sie die Augen ...

und kehren Sie in Ihr gewohntes waches Bewusstsein zurück.



## SCHRITTE IM IFS-PROZESS



# Mit Beschützern umgehen

1. Einen Beschützer kennenlernen
  - B1 Zugang zu unseren Teilen finden Seite 27
  - B2 Sich lösen und bewusst verschmelzen Seite 43
  - B3 Für Selbst-Führung sorgen und sich von besorgten Teilen lösen Seite 55
  - B4 Einen Beschützer kennenlernen Seite 67
  - B5 Eine vertrauensvolle Beziehung zu einem Beschützer aufbauen Seite 73





## Zur Autorin

Bonnie Weiss ist Psychotherapeutin, Ausbilderin und Supervisorin in der San Francisco Bay Area. Ihr Schwerpunkt bildet die systemische Therapie mit der inneren Familie, IFS.

Auf Deutsch hat sie, zusammen mit Jay Earley, bereits veröffentlicht: *Befreiung vom inneren Kritiker. Konstruktive innere Dialoge führen*, Junfermann Verlag 2015.

Mehr unter: [www.personal-growth-programs.com](http://www.personal-growth-programs.com).

## Arbor Verlagsprogramm

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 von Bonnie Weiss

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

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. 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)