

Uta Sonneborn
Ruthild Haage-Rapp,
Christa Middendorf & Ana Cristina Pires

SELBST-geführte Psychotherapie

Neue Wege der
Integrativen Psychotherapie Innerer Systeme
und der professionellen Selbstfürsorge



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Einleitung	7
------------	---

Teil 1

Grundlagen der Integrativen Systemischen Therapie mit der Inneren Familie

1 Die Humanistischen Psychotherapien	17
2 Psychotherapeutische Grundhaltung und Ideen	21
3 Die Achtsame Wahrnehmungsschulung	25
4 Körperpsychotherapien	59
5 Traumatherapie	65

TEIL 2

IIFS – Die Integrative Systemische Therapie mit der Inneren Familie

6 Eine kompakte Zusammenfassung	69
7 Das Konzept des Selbst – eine Annäherung <i>von Ruthild Haage-Rapp</i>	89
8 SELBST-Qualitäten und Persönlichkeitsanteile in der IIFS erfahren und erleben	127
9 SELBST und Persönlichkeitsanteile voneinander unterscheiden	137
10 Die Arbeit mit Teilen in der Psychotherapie	163
11 Weitere Charakteristika der IIFS	173

TEIL 3

Vertiefende Aspekte und Anwendungsbereiche in der Therapie mit IIFS

12 Schamgebiete <i>von Ana Cristina Pires</i>	203
13 Psychoonkologie mit IIFS <i>von Christa Middendorf</i>	233
14 IIFS und Trauma	277

TEIL 4

Professionelle Selbstfürsorge mit IIFS

15 Was ist Professionelle Selbstfürsorge?	315
16 SELBST-Qualitäten und Therapeut*innen-Teile im Beruf entdecken	353
17 Balintgruppen	399
18 Supervision	405

Anmerkungen	449
Literaturliste	453
Die Autorinnen	463
Danksagung	467
Kontaktadressen	469

Einleitung

bitte unbedingt als Erstes lesen. Danke!

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Mit diesem Buch wenden wir uns vorwiegend an psychotherapeutisch oder ärztlich tätige Menschen, mit und ohne Vorkenntnis in IFS/IIFS, und an diejenigen unter Ihnen, die sich in ihrem Berufsleben neues Lebenselixier, Freude und Überraschung wünschen.

Der Titel »SELBST-geführte Psychotherapien« könnte zu allerlei Fantasien anregen. Natürlich führen wir Psychotherapien selbst durch – diese Selbstverständlichkeit möchte der Titel nicht hervorheben. Auch müssen sich die Klient*innen natürlich nicht alleine therapieren. Jedoch tragen auch ihre eigenen SELBST-Qualitäten beträchtlich zum Therapieerfolg bei. Die Therapeut*innen sind selbstverständlich »noch« notwendig, um eine Therapiestunde zu begleiten, wengleich die IIFS-Therapeut*innen SELBST in einer etwas anderen Weise zum Einsatz kommen, als wir das aus bisher bekannten Psychotherapien kennen. Wir arbeiten leichter und intensiv, wenn wir aus uns SELBST heraus arbeiten und nicht unsere Therapeut*innen- Teile arbeiten lassen. Die Selbstreflexions- und Supervisionmöglichkeiten in das eigene innere System und das der Klient*innen können sich mit dieser Methode deutlich erweitern. Und ihre Lust und Freude auf Therapie vergrößern sich.

Eines der wenigen anvisierten Ziele dieser Arbeit ist es, sowohl Therapeut*innen als auch Klient*innen in die Lage zu versetzen, zu unterscheiden, ob sie aus sich SELBST heraus leben und handeln oder

eher ihren Persönlichkeitsanteilen folgen, auf dass ein jeder das eigene System SELBST führen und die Teile mit ihrer Person SELBST verbunden sein möge(n). Ausgegangen wird von einer natürlichen Vielfältigkeit der Persönlichkeit, von einer erlebbaren inneren Instanz, dem Menschen SELBST, und von den inneren Persönlichkeitsanteilen.

Es stellt sich jetzt die Frage: Wer oder was ist dieses SELBST? Und was genau sind die Persönlichkeitsanteile? Es ist schon spannend, darüber nachzusinnen, wer in uns als Therapeut*in die Therapie eigentlich durchführt – und mit wem in unseren Klient*innen wir denn da arbeiten? Und wie können wir das auseinanderhalten? Und wozu? Und auf welcher Zeitachse arbeiten wir eigentlich? Führen wir die Therapien in SELBST-Qualität oder in Persönlichkeitsanteilen mit therapeutischen Rollen durch, die aus der eigenen Biografie, der erlernten Psychotherapieschule, der Arztrolle und/oder in Resonanz oder Gegenübertragung auf die Anteile der Klient*innen stammen? Mit welchen Persönlichkeitsanteilen kommen die Klient*innen zu uns? Und mit welchen Therapeut*innen-Teilen reagieren wir auf sie? Wer in uns kann uns und ihnen helfen, sich SELBST aufzuspüren und die Persönlichkeitsanteile mit uns SELBST und ihnen SELBST in Kontakt zu bringen? Wie kann das geschehen? Und wie können wir gar eine Beziehung zwischen uns SELBST und unseren Teilen und dem Klienten-SELBST und seinen Persönlichkeitsanteilen ermöglichen?

Die SELBST-geführte Psychotherapie in der »Integrativen Systemischen Therapie mit der Inneren Familie, IIFS« basiert auf den Grundlagen humanistischer Psychotherapien, achtsamer Wahrnehmungsschulung, der integrativen Gestaltpsychotherapie, der Hakomi-Therapie und weiteren Körperpsychotherapien, der psychodynamisch imaginativen Traumatherapie von Luise Reddemann, der systemischen Therapie, der Bindungstheorie, neurophysiologischen Erkenntnissen und natürlich der IFS nach Richard Schwartz mit ihren entsprechenden Grundannahmen. Der SELBST-Begriff hat in diesem inneren System eine ganz spezielle Bedeutung, die wir Ihnen in der Einleitung kurz und in einzelnen Kapiteln gerne ausführlicher nahebringen möchten.

Zu dem inneren System gehören neben dem SELBST – dem Wesenskern eines Menschen – noch die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile (im Weiteren auch oft kurz als Teile bezeichnet). Das SELBST ist kein Teil. Die Formulierung »das Selbst eines Menschen« könnte zu dieser Annahme verleiten. Wenn möglich verwenden wir daher die Formulierung »ich SELBST«, der Mensch SELBST oder sprechen von SELBST-Qualitäten. SELBST und Teile sind körperlich und mental erlebbar. Der Körper reagiert als Erster auf Emotionen und Reize, noch bevor das Bewusstsein die Reaktion wahrnehmen kann. Wenn das körperliche Erleben mit dem Gefühlten kongruent ist, erfährt der Mensch Vertrauen in sich, eine Stabilisierung seiner selbst. Wenn solch ein mental und physisch ganzheitliches Erleben stattgefunden hat, beginnen sich neuronale Netzwerke umzustrukturieren. Die Geschichte eines Menschen ist in leiblichen Szenarien gespeichert und erfahbar. Sie zeigt sich in seinem beseelten Körper mit all seinen Gefühlen, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Geschichte. Daher beziehen wir das körperliche Erleben in jeden Therapieprozess mit ein.

Aus dem achtsamen, körperlichen und mentalen Erleben der SELBST-Qualitäten, wie Wohlwollen, Mitgefühl, Zentriertheit, Nichtbewertung u.a.m., können die verschiedenen Persönlichkeitsanteile mit einem kleinen Abstand wahrgenommen werden. Indem die Geschichte ihrer Entstehungsgrundlagen angenommen und akzeptiert wird und die Teile in den ihnen aufgebürdeten Rollen mit den jeweiligen Auswirkungen im heutigen Leben erfahren werden, fühlen sich die Teile heute vom Klienten SELBST und von uns SELBST gesehen. Sie erleben Zugehörigkeit zu ihrer jeweiligen Person SELBST und doppelten Trost. Das hat eine tief verbindende, heilsame und nachhaltige Wirkung auf die Teile. Wir lernen so die eigene Geschichte, die unserer Klienten und diese ihre neu kennen, besser verstehen, und finden Möglichkeiten der Wertschätzung und Entlastung. Das beinhaltet die Chance einer Neuintegration der Persönlichkeitsanteile, die mit ihrem Menschen SELBST in warmerherziger Verbindung stehen können. Der nicht mit seinen Teilen verwobene Mensch SELBST ist in der Lage, die eigenen Persönlichkeitsanteile

zu erkennen, sie zu sehen, in Beziehung mit ihnen zu treten und sie zu führen. In dieser SELBST-geführten Beziehung können die Teile ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihrem Menschen SELBST entwickeln und kooperieren gerne mit ihm. Es entsteht intrapsychisch eine erlebbare SELBST-Du- und Du-SELBST-Beziehung. Dieses intrapsychische, gegenseitige sowie mental als auch physisch erlebbare in Beziehung-Treten von SELBST und Teilen prägt ein innovatives Moment. Unsere Persönlichkeitsanteile erfahren dann uns SELBST, fühlen sich gesehen und verbunden und agieren nicht mehr allein oder wie in einem alten Film. Eine echte Veränderung und eine Entlastung des Systems werden möglich. Wie eine Kollegin nach einem Kurs staunend sagte: »Jetzt habe ich mich seit 25 Jahren mit meinem Inneren Kind beschäftigt und heute hat es zum ersten Mal mich SELBST erlebt!« Vielleicht der Beginn einer wundervollen Freundschaft.

Die Integrative Psychotherapie Innerer Systeme – IIFS – ist sowohl Methode als auch Haltung, körperlich und sinnlich für alle Menschen, Therapeut*innen und Klient*innen erfahrbar und anwendbar. Sie verbindet in ihrer Ausübung das Wissen um Achtsamkeit, Wahrnehmungsschule, Körperpsychotherapie und IFS. Ihre Anwendung eröffnet uns neue Wege und Möglichkeiten in der Psychotherapie, der Selbsterfahrung, der Supervision und auch in der Professionellen SELBST-Fürsorge – intrapersonell im System eines Menschen und interpersonell, wenn sie die Inneren Systeme von Klient*innen, Therapeut*innen und Supervisor*innen unter IIFS-Aspekten miteinander in Beziehung treten lässt – auch hier mit neuen Ideen. Sie schärft unsere Wahrnehmung, lässt uns neugierig und lebendig mit einem Anfänger-Geist in jede neue Begegnung gehen und kann auch dadurch neuronale Strukturen verändern.

In Psychotherapien und Supervisionen sollte sie nur von erfahrenen Therapeut*innen durchgeführt werden, da man mit dieser kleinen Methode sehr schnell ans »Eingemachte« gelangen kann.

Die IIFS wirft auch ein neues Licht auf das innere System bei schwerwiegenden psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, wenn diese unter dem Aspekt polarisierter Teile gesehen werden.

Komorbiditäten (wie Ängste, Panik, Süchte, Dissoziationen etc.) als beschützende Persönlichkeitsanteile zu sehen, eröffnet ebenso neue Behandlungsmöglichkeiten.

Für die (Professionelle) SELBST-Fürsorge kann sie in unterschiedlichem Ausmaß im täglichen Leben wie bei der Arbeit angewendet werden. Das könnte das persönliche, das professionelle und das Gemeinwohl mehren. Dem SELBST den Raum zu öffnen und mit seinen eigenen Anteilen in SELBST-Verantwortung zu leben, verändert schon viel.

Arbeiten in spürbarer Präsenz, also in SELBST-Qualität, fühlt sich nicht anstrengend an, aus Therapeuten-Teilen hingegen oftmals schon. Mit Professioneller SELBST-Fürsorge und IIFS können Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen einen spannenden Zugang zu ihren berufstätigen Teilen gewinnen und sie ggf. entlasten. Auf diese Weise ist es möglich, ein Leben lang Freude und Überraschung in diesen manchmal so schweren und gleichzeitig so wunderbaren Berufen zu erleben und zu erhalten. Sie macht uns wieder neugierig und offen für uns selbst und die anderen, geht mit einer gewissen Leichtigkeit einher und ist gleichzeitig doch tiefgründig.

Was erwartet Sie nun beim Lesen dieses Buches?

Sie erhalten einen Einblick in das Fundament der Integrativen Systemischen Psychotherapie mit inneren Anteilen, in die Grundhaltungen und Gedanken humanistischer und ressourcenorientierter Psychotherapien, in die Systemische Therapie mit der Inneren Familie, in die achtsame Wahrnehmungsschulung mit Elementen aus der integrativen körperbezogenen Gestalttherapie und in die körpertherapeutische Ausrichtung der IIFS.

Der Selbst-Begriff wird Ihnen aus psychologischer, anthropologischer und philosophischer Perspektive nähergebracht und sein Platz in der IFS und der IIFS begründet.

Durch die detaillierte Beschreibung des Verhältnisses von SELBST und Persönlichkeitsanteilen gewinnen Sie theoretisch und praktisch einen profunden Einblick in die SELBST-Haltung und in das Wesen und die Dynamik der Interaktionen von SELBST und Teilen.

Mit vielen Anregungen zur Professionellen SELBST-Fürsorge, selbstständigen Übungen und Reflexionen sowie in Beispielen aus der Praxis können Sie vieles von dem Gelesenen an sich selbst, Ihren Persönlichkeitsanteilen und an sich SELBST erleben und erfahren. Wenn Sie mögen, können Sie mit dem Reichtum Ihrer Innenwelt und mehr und mehr mit den Unterschieden von SELBST-geführter und Teile-geleiteter Haltung im Leben und bei der Arbeit vertraut werden und in der Professionellen SELBST-Fürsorge schließlich von dem Gelernten profitieren.

Durch vertiefende Einblicke in die Arbeit mit IIFS in der Welt der Scham, der Psychoonkologie, der Traumatherapie und der Supervision bekommen Sie von allen Autorinnen einen Einblick, wie die Integrative Systemische Therapie mit Inneren Anteilen in speziellen Kontexten eingesetzt werden kann.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen viele inspirierende Anregungen, spannende Momente und Lust mehr zu erfahren über diese neuen Wege in der Psychotherapie, der SELBST-Erfahrung, der Supervision und der Professionellen SELBST-Fürsorge.

Erläuterungen

Zur Schreibweise: SELBST und selbst. Vielleicht mag es Sie irritieren, dass wir manchmal »selbst« klein und ein anderes Mal SELBST in großen Buchstaben schreiben. Zur Klärung: Wenn wir SELBST im Sinne von IIFS meinen, dann schreiben wir es in großen Lettern, lesen Sie es klein, dann benutzen wir das Wort »selbst« wie es in der herkömmlichen Alltagssprache verwendet wird. An dieser Stelle sei auch bemerkt, dass der Ausdruck »das SELBST« oder »mein SELBST« die falsche Vermutung aufkommen lassen kann, dass »mein« SELBST (Possessivpronomen) ein Teil sein könnte. Das SELBST ist kein Teil – dieser Satz kommt noch öfter in diesem Buch vor. Daher sprechen wir lieber in der Folge von der Person SELBST oder dem Menschen SELBST oder ich SELBST und schreiben SELBST dann immer in Großbuchstaben, wenn es sich um das IIFS-SELBST handelt. In seltenen Fällen, wenn es sich sprachlich einfach

komisch anhören würde, sprechen wir auch mal von dem SELBST. Und da SELBST auch letztendlich etwas Größeres ist, als wir Menschen es glauben fassen zu können, versuchen wir hier auch nur eine Annäherung an ein irdisches SELBST anzustreben. SELBST im IIFS, wie wir es in diesem Buch so häufig verwenden, meint den Wesenskern eines jeden Menschen, der in SELBST-Qualitäten eben mehr oder weniger spürbar, erfahrbar und damit wirksam wird. Was wir Menschen tun können, ist dem SELBST mehr Raum zu bieten und seine Eigenschaften bewusst zu erkennen, wenn es denn da ist. SELBST kann man nicht machen, SELBST ist.

Die Schreibweisen der Geschlechter: Um allen Geschlechtern gerecht zu werden, verwenden wir bunte Schreibweisen, mal weiblich, mal männlich, mal divers, je nachdem, wie es sich im Verlauf flüssig liest. Wir möchten alle ein- und niemanden ausschließen. Es mögen sich immer alle gemeint fühlen. Wenn der Anfang eines Abschnitts das Gender-Sternchen trägt, gilt es für das Folgende, auch wenn das * nicht jedes Mal eingesetzt wurde.

Selbstverantwortung: Die Übungen und Anregungen, speziell mit der Einbeziehung von Körperwahrnehmung und Gefühlen, führen im Allgemeinen zu mehr Selbsterfahrung. Sie obliegen Ihrer eigenen Verantwortung und ersetzen keine Therapie. Wenn Sie damit den therapeutischen Erfahrungsraum betreten sollten, bitten wir Sie um Ihrer selbst Willen die Grenzen zu respektieren, die das Mit-sich-selbst-Arbeiten hat, und sich gegebenenfalls um therapeutische Unterstützung zu bemühen. Falls Sie das gerne mit IIFS tun möchten oder einfach mehr Erfahrungen mit IIFS unter Anleitung machen wollen, finden Sie im Anhang Kontaktadressen der IIFS-Institute.

Wegweiser durch das Buch: Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen. In jedem Kapitel werden Sie Grundhaltungen und Methoden der IIFS wiederfinden, was der konkreten Vertiefung der Haltung und Methode und der jeweiligen Veranschaulichung dienlich ist. Alle Texte, bis auf die anderweitig gekennzeichneten, sind von Uta Sonneborn. Etwaige Wiederholungen sind nicht unbeabsichtigt.

TEIL 1

Grundlagen der Integrativen Systemischen Therapie mit der Inneren Familie



Die Humanistischen Psychotherapien *Grundhaltungen und Ideen*

Die Humanistische Psychotherapie wurde von Viktor Frankls Konzept der Logotherapie und der Existenzanalyse begründet, in Abgrenzung zu der Psychoanalyse von Sigmund Freud und Alfred Adler. Da dem Menschen Körper, Seele und Geist innewohnen, erlaubt ihm die geistige Dimension, sich mit seiner Psyche, seinem Körper und seiner Existenz auseinanderzusetzen. Frankl geht von einer Veränderungsmöglichkeit des Menschen aus. Wir sind nicht auf ein »So-Sein-Müssen« festgeschrieben, sondern haben die Möglichkeit, uns verändern zu können. Der menschliche Geist erlaubt dem Menschen Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion. Diese Distanz zu sich verschafft ihm die Möglichkeit und Fähigkeit zur Selbstverantwortung, zur Willens- und Entscheidungsfreiheit, ja letztlich zu seiner Selbstbestimmung und Würde.

In dieser Haltung entwickelten sich seit den 30er-Jahren eine Fülle von Therapieansätzen, die sich, aus unterschiedlichen Richtungen kommend, gegenseitig inspirierten und zu eigenständigen Verfahren herausbildeten. Dazu zählen die wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers, die Jungianische Psychoanalyse nach Carl Gustav Jung und die Ausführungen von Verena Kast, die Transaktionsanalyse nach Eric Berne, die Gestaltpsychotherapie nach Fritz Perls, die Integrative Gestaltpsychotherapie nach Hildegund Heintz und Hilarion Petzold, die Bioenergetik nach Alexander Lowen, die Al Pesso Therapie, die Focusing-Therapie nach Eugen Gendlin, das Psychodrama nach Jacob Levy Moreno, die Psychosynthese nach Roberto Assagioli, die Hakomi-Therapie nach Ron Kurtz, die Psychodynamisch-Imaginative Traumatherapie nach Luise

Reddemann, die Ego-States-Therapie nach John und Helen Watkins, die Systemischen Therapien der letzten 40 Jahre und die Systemische Therapie mit der Inneren Familie nach Richard Schwartz u.a.m.

Durch Carl Gustav Jung zog östliches Gedankengut, insbesondere taoistische und buddhistische Prinzipien, in die Psychotherapie ein; auch die Meditation, auf Achtsamkeit basierend, eine ganzheitliche Betrachtungsweise und die Imagination wurden psychotherapeutisch salonfähig und fanden hier ihre weitläufige Einbeziehung und Entwicklung. Die Idee, Träume subjektiv und objektiv deuten zu können, erweiterte die Möglichkeit der Betrachtungsweise innerer Zustände und deren Vielfalt beträchtlich. Durch das Wechseln der Position des Beobachters wurde eine neue Dimension der Betrachtung von Erlebnisinhalten geschaffen, nämlich einmal alle Elemente des Traumes zu sein und/oder die Elemente des Traumes oder den Traum als Objekt mit etwas Abstand zu betrachten. Diese Art der Traumdeutung erweiterte die Introspektionsmöglichkeiten des Träumenden und des Therapeuten und bedeutete eine Abkehr von der Deutungshoheit des Therapeuten. Die Wahrnehmung fein auf den Körper zu richten sollte helfen, ihn von Blockaden und Panzerungen zu befreien und ihn zu seinem natürlichen Ausdruck zu führen. Wilhelm Reich gebührt das Verdienst, als Erster den Körper und seine Ausdrucksmöglichkeiten in seine Charakteranalyse mit einbezogen zu haben. Er war der Ansicht, dass unterdrückte Emotionen sich in Körperpanzerungen äußern.

In den 60er-Jahren mit dem Selbstbestimmungsrecht der Frauen erkundeten Gynäkologinnen und Feministinnen in aller Ausführlichkeit und mit Neugier ihre Körper, »our bodies – our selves«. Mit der Enttabuisierung der Sexualität in den 70er-Jahren war die Entdeckung des Körpers verbunden und erlaubt, was zu Zeiten von Wilhelm Reich noch eine Außenseiterposition dargestellt hatte. Die modernere Körperpsychotherapie ist teilweise noch von seinen Ideen, teils von der experimentellen Gestalttherapie von Fritz und Laura Perls inspiriert, die von einer Einheit von Körper, Seele und Geist ausgingen. Sie bauten schon auf die Fülle und die Ressourcen des menschlichen Daseins auf, wie die integrative Gestalttherapie nach Hilarion Petzold und Hildegund Heintz,

die auch von einer ganzheitlichen Sichtweise ausgehen. In ihr ist die Rede vom Leib, womit der beseelte Körper gemeint ist. Ihm wird ein implizites und ein explizites Gedächtnis zugeschrieben. Im Körpergedächtnis können Erinnerungen aller Art gespeichert sein, wunderbare, alltägliche und schreckliche, die dem Bewusstsein und der Erinnerung nur partiell zugänglich sind. Alles, was der Mensch jemals erlebt hat, ist in seinem Leib wie auf einer Gravur-Tafel eingeschrieben, und wurde szenisch abgespeichert. Da die körperorientierten Psychotherapieverfahren zunehmend in der Lage waren, die dem Menschen innewohnenden Potenziale aufzudecken, und damit begannen, die Innenwelt eines Individuums zu beleuchten, entwickelten sich durch sie wesentlich differenziertere Wahrnehmungsmöglichkeiten von Seins-Zuständen, von den Objekten innerer Vielfalt und ihres Ausdrucks in den Gefühlen, dem Körper, den Gedanken und dem Verhalten.

Körperpsychotherapeutische Methoden vereint mit achtsamer Wahrnehmung des Körpers unterstützen die Erinnerungskraft stark. Während in den 70er-Jahren in den Therapien oftmals noch heftig »gepushed« wurde, sodass Klienten z.T. von szenisch gespeicherten traumatischen Erinnerungen katastrophal überflutet wurden, geht heute die körperorientierte Traumatherapie ausgesprochen achtsam und eher den Prozess verlangsamernd vor, dem Tempo der Klient*innen folgend, um so der Weisheit und den Botschaften des Körpers besser lauschen zu können. Durch die behutsame, einführende psychotherapeutische Begleitung können die Klienten das Erlebte mitsamt ihren szenischen Erinnerungen und Gefühlen im Damals durcharbeiten. Sie können durch Externalisierungstechniken diese Prozesse auch emotional dimmen. Die Klient*innen bekommen eine Beobachterposition im Hier und Jetzt, wodurch die Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung gefördert werden. Sie helfen, den Dreiklang der Traumatherapie – Stabilisierung, Konfrontierung und Integration – zu befördern.

Die introspektive Wahrnehmung in der Gestaltpsychotherapie übt innere »awareness«, also intensive Selbstwahrnehmung in einem Zustand von geistiger Wachheit und Bewusstheit im Moment, ein Zustand ähnlich der Achtsamkeit. Sie ist in der Lage, die Ebenen ihrer Wahrnehmung zu

wechseln. So kann sie die feine Wahrnehmung zuerst nach innen auf sich selbst, auf das Erleben des jeweiligen Augenblicks im Hier und Jetzt und auf den Kontext und die Umgebung richten. (John O. Stevens)

Mit der achtsamkeitsbasierten Wahrnehmungsschulung wie sie Thich Nhat Hanh lehrt oder die mittlerweile weltweit verbreitete MBSR-Methode – *Mindfulness-Based-Stress-Reduction* – nach Jon Kabat Zinn wurden Strukturen feiner Selbstwahrnehmungsmöglichkeiten geschaffen. Das Erlernen eines achtsamkeitsbasierten Selbstmitgefühls schult die Empathie-Fähigkeit für sich selbst und für andere – eine Voraussetzung für emotionale Intelligenz und emotionale und psychosoziale Kompetenz.

Achtsamkeit meint reine Wahrnehmung ohne Bewertung. Durch Achtsamkeitstraining können neuronale Aktivitäten angeregt werden, die andauernde positive Veränderungen im Gehirn verursachen, wie neuropsychologische Forschungsergebnisse zeigen. Dass der Körper bei allem, was wir erleben, mitreagiert, haben Körpertherapeuten schon immer intuitiv vorausgesetzt. Bewiesen ist es durch Antonio Damasio, der unter anderem erforscht hat, dass jedes Erleben mit Körperreaktionen verbunden ist. Diese sind bereits eine halbe Sekunde vorausgegangen, bevor das Ereignis überhaupt in unser Bewusstsein vordringen konnte. Unser Körper ist also in allem einen Tick schneller als unser Bewusstsein. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Erlebnis geht mit körperlichen Reaktionen einher.

So erscheinen mir die auf diesen Prinzipien aufgebauten achtsamkeitsgeleiteten humanistischen Psychotherapien natürlich und heilsam. Den Körper nicht in eine Therapie mit einzubeziehen erschiene mir genauso fremd, wie seinen Verstand nicht zu benutzen. Es bedarf Körper, Seele, Geist und Verstand von Klient*in und Therapeut*in, um sich der Komplexität eines menschlichen Wesens halbwegs anzunähern. Das tiefere Wissen eines Menschen um sich selbst sollte mit in die Therapie einbezogen werden. Die Psychotherapeut*innen können mit den Theorien und der Haltung der humanistisch-psychotherapeutischen Therapien unter der Einbeziehung des Körpers dazu beizutragen, auf all die Verletzungen, Narben, Konflikte und Erkrankungen von Klient*innen, Patient*innen und sich selbst heilsam zu wirken sowie die Ressourcen zu fördern.

Psychotherapeutische Grundhaltung und Ideen

Humanistische Psychotherapien beinhalten Grundideen von Empathie, Authentizität und Stimmigkeit.

- Den Klient*innen wird ein Raum für Selbstwahrnehmung, Selbstexploration durch die Therapeut*innen gegeben, in achtsamer, nicht wertender, akzeptierender Atmosphäre.
- Es wird von der inneren Weisheit der Klientinnen und Klienten, von der Kreativität und der Eigenverantwortung eines jeden Menschen ausgegangen.
- Es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch Ressourcen und Resilienzfaktoren hat und es eine Salutogenese gibt.
- Es wird von einer Körper-Seele-Geist-Einheit ausgegangen sowie von einer organismischen Selbstregulation.
- Von Martin Buber stammt die Grundidee der existenziellen authentischen Begegnung im Jetzt von zwei Menschen, der Ich-Du-Begegnung, eines dialogischen Prinzips, eines gleichberechtigten Kontaktes.
- Therapeut*in und Klient*in treten in einen dialogischen interpersonellen Kontakt.
- Die Klient*innen können auch mit sich in eine intrapersonelle Interaktion zwischen ihren Ich-Zuständen oder zwischen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen treten.
- Es wird von einer Vielfältigkeit und Vielschichtigkeit der Persönlichkeit ausgegangen.

- Die Denkweise ist ganzheitlich und systemisch.
- Es besteht die Annahme der Sinnhaftigkeit von Symptomen und von Zusammenhängen mit der erlebten Geschichte.

Die Haltung der Therapeut*in den Klient*innen gegenüber

Die Haltung gegenüber den Klient*innen ist offen, neugierig, interessiert, achtsam, authentisch, empathisch, zuversichtlich, Vertrauen vermittelnd, verbunden, stimmig, gelassen und ruhig, nicht wertend und unparteiisch. Den Klient*innen wird mit Respekt und Wertschätzung begegnet. Die Therapeut*innen arbeiten auf Augenhöhe mit den Klienten. Sie sollten nicht besserwisserisch sein. Sie folgen den Klient*innen und eilen ihnen nicht voraus. Es besteht zwischen Arzt/Therapeut*in und Patient/Klient*in eine professionelle Beziehung, die gleichermaßen abstinente wie professionell empathisch und von Menschenliebe geprägt ist. Sie respektiert und akzeptiert stets die eigenen und die Grenzen des Gegenübers. Sie ist frei von jeglicher persönlicher Vorteilsnahme, emotionaler, körperlicher oder gar sexueller Grenzverletzung.

In einer nicht angestregten Atmosphäre mit der nicht bewertenden und präsenten Gegenwart der Therapeut*innen erfahren die Klient*innen Raum für ihre Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion. Hier können sie ihre Problematik, ihre Konflikte, ihre Verletzungen, ihre traumatisierenden Erlebnisse bearbeiten. Sie lernen, sich und ihre Geschichte anzunehmen, zu akzeptieren, sie auch emotional und im Kontext ihrer Sozialisation zu verstehen und jetzt von früher zu unterscheiden. Blockierte und unterdrückte Gefühle können sie in sich erleben, erkennen und verstehen.

So können sie sich finden und zu dem Menschen entwickeln, der sie werden können, freier, natürlicher. Sie lernen wieder auf ihren Körper und auf sich selbst zu vertrauen.

Die Klient*innen machen korrigierende Erfahrungen in der Therapie durch die Person der Therapeut*innen. Die achtsame Schulung der Wahrnehmung für alles, was im Körper oder in der Umgebung vor sich geht, ist ein wesentlicher Baustein in den körperorientierten humanistischen Therapieverfahren. Achtsamkeit und Gewahrsein können geübt werden. Durch die neuronale Plastizität des Gehirns entstehen so neue neuronale Netzwerke, die Veränderungen nachhaltig machen können.

Die Haltung der Therapeut*innen sich selbst gegenüber

Die empathische, respektvolle, wertschätzende, jedoch nicht wertende Haltung gegenüber den Klient*innen gilt genauso auch für die Therapeut*innen sich selbst gegenüber.

Ihr mentaler und ihr physischer Resonanzboden ist ihnen vertraut. Sie sind selbsterfahren, kennen sich gut und lernen sich immer besser kennen.

Sie differenzieren Übertragungs- und Gegenübertragungsgefühle und agieren sie in der Therapie nicht aus.

Sie können ihren Resonanzboden als Diagnostikum und Therapeutikum nutzen.

Die Haltung der IIFS-Therapeut*innen und der Umgang mit eigenen Anteilen wird in Teil 4 ausführlich beschrieben. Sie beinhaltet die vorigen Punkte; zusätzlich möchte ich hier schon einige Charakteristika erwähnen:

In der IIFS arbeiten die Therapeut*innen aus sich SELBST heraus und/oder mithilfe entlasteter Therapeuten-Teile.

- Sie beziehen natürlich die körperliche Wahrnehmung und Körpersprache bei sich und den Klienten mit ein.
- Sie können den intrapsychischen und interpersonellen Dialog aus sich SELBST heraus führen und sprechen nicht aus ihren Therapeuten-Teilen heraus.

- Die Beziehungsebenen gestalten sich sowohl intrapsychisch im eigenen System wie interpersonell zwischen dem System des Klienten und der Therapeuten. Die Therapeuten haben beide Ebenen im Gewährsein.
- Geschieht die Arbeit aus den SELBST-Qualitäten heraus, in Verbundenheit mit den Persönlichkeitsanteilen, wie es die systemische Therapie mit der inneren Familie vorsieht, kann sie lebenslang Freude bereiten, kann gleichsam leicht, überraschend wie tiefgründig sein, sich entwickeln und ist unangestrengt.

TEIL 2

IIFS – Die Integrative Systemische Therapie mit der Inneren Familie



Eine kompakte Zusammenfassung

Die Systemische Therapie mit der Inneren Familie (IFS) wurde Mitte der 80er-Jahre von Richard Schwartz in den USA entwickelt. Er übertrug die systemische Sichtweise auf die Innenwelt und betrachtete die innere Multiplizität als etwas Natürliches statt als Störung. Die IFS ist zugleich Haltung und Methode. Sie ist ein Weg, mit sich selbst, mit Einzelnen, Paaren und Gruppen so zu arbeiten, dass jeder lernt, sein »Selbst«, den Kern eines jeden Menschen mit wertvollen, nicht bewertenden Führungseigenschaften aufzufinden, auszudifferenzieren und die eigenen Persönlichkeitsanteile und die der anderen Menschen empathisch zu verstehen, zu bezeugen, zu entlasten und so ein neues Gleichgewicht zu ermöglichen. Menschliche Probleme werden auf selbstbefähigende Weise verstanden und behandelt. IFS stellt einen humanistischen und ökologischen Ansatz für tiefe Heilung dar und findet in einer breiten Palette von Selbsterfahrung bis zur Therapie von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen seine Anwendung, ebenso auch in Konfliktlösungsprozessen und im Alltag. »Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust«, beklagte nicht nur Faust in Goethes Werk. In jeder Brust wohnt eine Vielzahl von inneren Anteilen. Innere Ambivalenzen und Konflikte sind natürlich. Sie machen menschliche Grundprobleme einerseits aus und tragen andererseits die Chance auf innere Vielfalt, Wachstum, persönliche Entwicklung und Heilung in sich.

Entstehung der Methode und das Innere System

Als ursprünglich systemisch ausgebildeter Therapeut wurde Richard Schwartz immer neugieriger, mehr über die Innenwelt seiner Patienten und Klienten zu erfahren. Er stellte sich dem Experiment, über Jahre hinweg ausschließlich zuzuhören, zu sehen, zu beobachten, empathisch und neugierig seine Patienten zu begleiten, und versetzte sich mehr und mehr in die Lage, das in der Ausbildung Erlernte – Psychopathologie, Lehrmeinungen über Persönlichkeit und Therapie, Annahmen über Zusammenhänge, Hypothesenbildung – eher in die zweite Reihe zu stellen, um sich der inneren Welt seiner Patienten widmen zu können, ihnen wirklich zuzuhören, offen, interessiert und mit viel Empathie.

So erfuhr er von den sich in seinen Klienten widerstreitenden Anteilen, die wie richtig echte (Teil)Persönlichkeiten ihre Konflikte miteinander und gegeneinander austrugen, was heftigen inneren Kämpfen entsprach, solange die Klienten mit dem jeweiligen Anteil identifiziert sind. Sobald jedoch die Klienten die Anteile mit ein wenig Abstand sehen und erleben konnten, hörten, was diese Anteile dachten, fühlten, taten, die Situation, in der sie entstanden waren, würdigen konnten, kam eine veränderte Stimmung, Haltung, Mimik in diesen Klienten zum Vorschein, die sich mit liebevoller und ruhiger Stimme den Anteilen zuwandten. Diese »Des-identifikation« (Externalisierung, Separierung, Distanzierung, Entschmelzung, Abgrenzung) des Selbst von dem Persönlichkeitsanteil (»Teil x« genannt) konnte Richard Schwartz einladen, wenn er die Klienten bat, den Teil x etwas beiseitreteten zu lassen, damit sie ihn besser sehen und wahrnehmen könnten. Mit der Frage, was die Klienten für den Teil x fühlten, bekam er Antworten vom Selbst, die von tiefem Verständnis, Mitgefühl, Liebe, Dankbarkeit oder Wertschätzung geprägt waren, einhergehend mit einem veränderten Seinszustand. Oder es wurden neue Teilpersönlichkeiten deutlich, die mit Bewertung, Ablehnung, heftigen Gefühlsausbrüchen, Ablehnung, Hass, Identifizierung reagierten.

Diese inneren Persönlichkeitsanteile kann man sich als reale Persönlichkeiten vorstellen. So gibt es in uns Menschen Teile, die Perfektionisten

und Schlamper sind, Organisatoren und Chaoten, Kritiker und Schönredner, Streber und Faule, Multitasker und Monotasker, Besserwisser und Sein-Licht-unter-den-Scheffel-Steller, Draufgänger und Schüchterne, Kontrolleure und Laissez-fairerer, Schweiger und Quasselstrippen, Entwertete und Entwerter, Verletzte und Angreifer, zu Beschützende und Beschützer der harmloseren Art und auch der gewalttätigen oder (selbst-)destruktiven Art wie Furien, Süchtige und Zerstörer und u.v.a.m. in allen Geschlechtern.

Er fand heraus, dass die unterschiedlichen Anteile bestimmte Funktionen in der Geschichte eines Menschen übernehmen, die er in beschützte (Verbannte) und zu beschützende Anteile (Manager und Feuerbekämpfer) unterteilt. Das Selbst unterscheidet sich durch andere Qualitäten; es ist kein Teil.

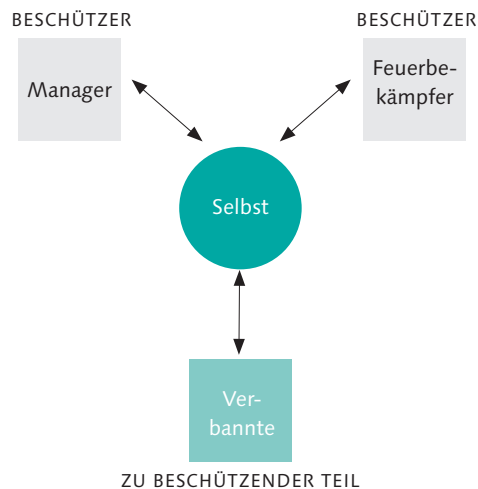


Schaubild 2: Das Innere System in der IFS

Schwartz entdeckte, dass Teile bei verschiedenen Personen vergleichbare Rollen übernehmen und dass sich die Beziehungen zwischen den Rollen immer wieder ähnlich entwickeln. Diese inneren Rollen und Beziehungen waren nicht festgefahren, solange achtsam und wertschätzend mit ihnen umgegangen wurde. Dann waren sie sogar bereit, oft erstaunliches, bisher noch nicht bekanntes Material preiszugeben, ihre Geschichte zu erzählen und wie es dazu kam, dass sie diese Rolle übernommen haben – ja übernehmen mussten! Meist verfolgten sie in der Zeit ihrer Entstehung eine gute Absicht aus ihrer Sicht heraus und waren sich nicht im Klaren, dass sie »ihrem Menschen« heute damit unter Umständen sogar schaden könnten. Ja, oft kannten sie das Selbst »ihrer« Person gar nicht. Aus einer ursprünglichen – damals dramatischen, traumatisierenden, verletzenden – Situation heraus wollten sie Schaden abwehren und fanden so in ihre Rolle des Beschützers. Dessen höchstes Bestreben ist es, dass »sein Mensch« nie wieder mit dieser Situation und den dabei aufgetretenen Schmerzen, verletzten Gefühlen, Entwürdigungen etc. konfrontiert sein soll, koste es, was es wolle. Für die damalige Situation ergab es Sinn, dass der Mensch in einer traumatischen Situation die dazugehörenden Gefühle, Körpergefühle, Gedanken, Bilder, Erinnerungen und selbstabwertenden Kognitionen abspaltete. Und Beschützeranteile entwickelt – Abwehrmechanismen, Symptome und Krankheiten, wie wir sie als Traumafolgestörungen kennen (Essstörungen, Süchte, Dissoziationen, Selbstverletzungen, Suizidalität, Ängste, Panikstörungen, Schmerzstörungen und Depressionen), um mit den aus dem Trauma resultierenden Seelenschmerzen nie wieder in Kontakt zu kommen. Diese Seelenschmerzen sollen geschützt werden und in der Verbannung bleiben. Aus dieser Haltung heraus ist die Arbeit der Beschützer zu verstehen und zu würdigen. Vorher können sie nicht sehen, dass sie heute »ihrem Menschen« damit nicht nur nicht nutzen, sondern oftmals eher Schaden zufügen. Hier ist eine freundliche Klarstellung angezeigt, ohne die Anteile manipulieren zu wollen. Wenn das Selbst des Klienten mit seinen Beschützeranteilen in Kontakt tritt und diesen achtsam und mit Wertschätzung begegnet, dann sind die Beschützer meist bereit, dem

Selbst zu vertrauen. Sie können dem Selbst ihre Geschichte anvertrauen, und sie erleben, wie heilsam die Verbindung vom Selbst zu ihnen und den verbannten Anteilen wirken kann. Sie sind bereit, dem Selbst die Führung zu überlassen und ihm den Zugang zu den verbannten Anteilen zu gewähren. Das Selbst bezeugt die Geschichte des Verbannten und die Arbeit der Beschützer, und wenn die Zeit dafür reif ist, entlastet es die Teile von den Folgen des Erlebten. Dann können sich die Teile vorstellen, aus ihren extremen Rollen zu schlüpfen und die ihrem eigentlichen Wesen entsprechenden Aufgaben zu übernehmen. So könnte der Selbstverletzungs-Impuls als blitzartig auftauchender Beschützer wahrgenommen werden, der vor Verletzungen beschützen will, und statt sich destruktiv auszuagieren, überlässt er es dem Selbst, die entsprechenden Maßnahmen zum Schutz vor Verletzung zu ergreifen. Die Teile können in ihrer entlasteten Form in die ihnen eigentlich innewohnende positive, nicht mehr extreme Rolle zurückkehren. Auch den Teilen wohnen Selbstqualitäten inne, zu denen sie zurückfinden können. Sie verbinden sich gerne mit dem Selbst ihres Menschen und fühlen sich gut dabei, Teil eines größeren Selbst, eines größeren Ganzen zu sein.

Das Selbst

Schwartz weist dem Selbst zwei wesentliche Bedeutungen zu. Einmal die spirituelle Dimension des höheren Selbst und zum anderen die Bedeutung des Selbst als dem Zentrum, den unverletzbaren Wesenskern eines jeden Menschen. Mit dieser Bedeutung arbeitet die »Systemische Therapie mit der Inneren Familie« vorwiegend. Hier ist in Sternstunden der kleine göttliche Funke, wie C.G. Jung es ausdrücken würde, erlebbar, wobei sich die Verbindung zu der erstgenannten Bedeutung von Selbst zeigt.

Wie bereits gesagt: Das Selbst ist kein Teil. Das Selbst erfährt sich an den Teilen. Es kann aktiv und mitfühlend das System führen, wenn es ausdifferenziert und nicht mit Teilen verschmolzen ist. Es ist unparteiisch und nicht identifiziert mit einem Teil. Es ist kompetent, sicher und

voller Selbstvertrauen, gelassen und in der Lage, Rückmeldungen der Teile zu hören und darauf einzugehen. Das Selbst hat nur so viel Macht, wie die Teile ihm zugestehen. Das Selbst respektiert die Teile, es bittet zum Beispiel die Teile um etwas, auch kann es sich bei den Teilen bedanken. Das Selbst muss auch nicht hundertprozentig vorhanden sein. Richard Schwartz meint, 30 Prozent seien genug

Das Selbst kann sich zeigen durch zehn Eigenschaften, die wir die C-Worte oder auch die zehn Cs, nennen, da sie im Englischen alle mit C beginnen:

calm – ruhig, gelassen	confident – vertrauensvoll, zuversichtlich
curious – neugierig, offen, interessiert	compassionate – mitfühlend
creative – kreativ	connected – verbunden
clear – klar, stimmig	constant – verlässlich
centered – zentriert	courageous – mutig

Diese zehn Eigenschaften (hier wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben) kommen gegenüber den eigenen Anteilen zum Ausdruck sowie gegenüber anderen Menschen, der Natur und der Umwelt.

Das Selbst wertet nicht. Das Selbst weiß intuitiv am besten, wie den Teilen zu helfen ist – wenn diese es zulassen. Im Zustand des Selbst erlebt der Mensch (Klient*in, Therapeut*in) Empathie, Annahme und Akzeptanz für seine Persönlichkeitsanteile, seine verschiedenen Seiten und Facetten. In der Selbstführung liegt ein großes (Heilungs-)Potenzial. Menschen, die ihr wahres Selbst erfahren haben, wissen, dass nicht sie, sondern »nur« Teile von ihnen die Aufgabe von extremen Rollen übernehmen. Sie hegen große Wertschätzung für die Teile. Personen im Selbst sind fähig, zentriert zu bleiben und trotzdem die Gefühle der Teile zu erleben, anstatt von den Gefühlen überschwemmt zu werden, mit ihnen zu verschmelzen oder mit ihnen identifiziert zu sein. Sie können

aus ihrer Selbsthaltung ihre Teile bitten, sie nicht zu überfluten, weil sie ihnen dann nicht helfen können. Einen Menschen mit Selbstführung zu erkennen ist leicht. Bei ihm hat man das Gefühl, so sein zu können, wie man ist, ihm nichts vormachen zu müssen, sich angenommen, sich gesehen, sich nicht bewertet zu fühlen, seine menschliche Präsenz, seine Güte, sein Wohlwollen, seine Offenheit, sein echtes Interesse, seine Neugier zu spüren. Man erkennt an seinen Augen, der Stimme, der Körpersprache, der Haltung, der Bewegung, dass er verlässlich, natürlich, ungekünstelt, authentisch und absichtslos ist. Er ist nicht fixiert auf eigene Ziele oder Selbstdarstellung, hat eine natürliche Bereitschaft zu geben, ohne sich ausnutzen zu lassen. Er spürt Dankbarkeit und Demut ohne Unterwürfigkeit. Er muss nicht mithilfe von Gesetzen oder Moral dazu gezwungen werden, das Richtige zu tun. Er hat ein natürliches Mitgefühl für alle Kreaturen und die Natur, eine Leidenschaft für das Leben. Er ist motiviert, den Zustand der Menschheit und der Umwelt zu verbessern, weil er das Bewusstsein hat, dass wir alle miteinander verbunden sind. Jeder Mensch kann in sich SELBST sein, und keiner wird es dauerhaft sein. Es geht nicht darum, ein »Heiliger« zu werden, sondern die Freude einer möglichen Selbstführung immer wieder erleben zu dürfen. Das Schöne daran ist: Je mehr die Teile dem Selbst vertrauen und je mehr die Teile von Alt- oder Erblasten entlastet und befreit sind, umso mehr Selbstqualitäten entfalten sie und arbeiten freudig dem Selbst zu – auf natürliche Weise; ein System in einer stimmigen Ökologie. Das Selbst in der IFS hat also diesen im Alltag sichtbaren, im bewussten mentalen und körperlichen Erleben spürbaren und identifizierbaren Aspekt, mit dem es sich – auch therapeutisch – so wunderbar arbeiten und leben lässt. Gleichzeitig ist das Selbst aber auch ein ozeanisches Gefühl von Verbunden-Sein, in der Welt sein, eins zu sein mit der Natur und dem Universum, ein Gefühl von innerer Zufriedenheit, von Glück, von Grenzenlosigkeit, ein Flow. Es kann spürbar sein als pulsierende Wärme, Licht oder Energie durch den Körper oder um ihn herum, von Weite und Raum in Körper und Geist. Auch in unserer Körperhaltung, in unseren Augen, in unserer Gestik, Mimik, Körperspannung, unseren Bewegungen können wir

spüren, wie wir SELBST präsent sind. Ein stimmiges Körpergefühl und Herzenswärme ist ein weiterer Hinweis dafür, gerade bei sich SELBST sein. Es ist Liebe, Seele, Natur. Es ist grundlegend da, bei jedem, manchmal mehr oder weniger verborgen, verdeckt, versteckt. Wenn die Therapie die Blätter der Teile, die auf ihm liegen und es verdecken, einzeln identifizieren und um ein bisschen Abstand zum Selbst bitten, wird es sichtbar und erlebbar.

Bei schwer traumatisierten Menschen kann das Selbst auch außerhalb des Körpers zu finden sein. Beschützerteile haben es einst in der traumatischen Situation aus dem Körper herauskatapultiert, um das System vor Schmerz, Gewalt, Erniedrigung zu schützen. Das Selbst muss jedoch verbleibt sein, um die Selbstführung übernehmen zu können. In diesem Fall muss das Selbst erst wieder den Weg zurück in den Körper finden, bevor die Teile es als ihre Führung anerkennen können. Eine vollständige Antwort, was das Selbst sein kann, wage ich nicht zu geben, das wäre sehr vermessen. Wenn wir in diesem Kontext von dem Selbst sprechen, dann meinen wir eher Selbst-Qualitäten, die wir in unserem Körper, im Fühlen, im Denken und im Verhalten bewusst erleben können. Das Selbst scheint jedoch die Geister sehr zu beschäftigen. In Psychologie, Philosophie und Anthropologie gibt es sehr viele Definitionen von Selbstbegriffen. (Siehe dazu auch das Kapitel »Das Konzept des Selbst – eine Annäherung« von Ruthild Haage-Rapp.)

Ein hundertprozentiges Selbst wird ein normal sterblicher Mensch auf Erden niemals erreichen. SELBST können wir nicht machen. Anstrebenswert ist es jedoch, die SELBST-Qualitäten immer wieder in sich zu erkennen, sie aufzuspüren, sie zu fühlen, zu erleben und ihnen einen möglichst großen Platz im Leben einzuräumen, auf dass sie SEIN können. Das gelingt, wenn wir Zustände unterscheiden können, in denen wir Teile-geleitet unterwegs sind, um dann möglichst bald die Teile zu bitten, wieder uns SELBST die Leitung unserer Geschicke in die Hände zu geben.



Übung

Vielleicht haben Sie ja Lust, sich einen Moment Zeit zu nehmen für eine kleine Übung? Dann bitte ich Sie, einmal kurz innezuhalten.

Schenken Sie Ihrem Atem für vier bis fünf Atemzüge Ihre Aufmerksamkeit. Einfach nur wahrnehmen, wie er selbstverständlich kommt und wieder geht, von woher er sich schöpft, und wo er sich überall ausbreitet in Ihrem Körper. Nur wahrnehmen, nichts bewerten.


Spüren Sie für jeweils drei Atemzüge Ihre Füße im Kontakt mit dem Boden, Ihren Körper im Kontakt mit der Fläche unter sich, Ihre Arme an Ihrem Körper und die Hände im Kontakt mit was auch immer (mit sich, den Beinen, der Stuhllehne, dem Boden) – nehmen Sie wahr, dass der Boden Sie selbstverständlich trägt?

Und dann lade ich Sie ein, sich zum Beispiel einfach mal vorzustellen, wie es ist, sich mit irgendetwas in der Natur, oder mit einem Wesen, bei dem Ihr Herz sich öffnet, verbunden zu fühlen, ohne etwas zu beabsichtigen.

Wenn Sie sich im Kontakt fühlen – mit dem Atem, mit der Schwerkraft, mit der Natur, registrieren Sie mal, wie schauen Ihre Augen in die Welt? Welchen Gesichtsausdruck können Sie an sich wahrnehmen, wie fühlt sich Ihr Mund an? Welche Körperhaltung nehmen Sie unwillkürlich ein und wie fühlt sich dabei Ihr ganzer Körper an? Scannen Sie ruhig mal durch. Was erleben Sie in diesem Augenblick der Selbstverständlichkeit, der Verbundenheit an Gefühlen, an Gedanken, an Körpererleben?

Bitte verweilen Sie ein paar Atemzüge.

Und wenn Sie sich aus dieser Haltung heraus einer Teilpersönlichkeit von Ihnen zuwenden, in dem tiefen Wissen, sie ist ein Teil von Ihnen, sie gehört zu Ihnen, sie ist mit Ihnen verbunden – was erleben Sie dann?



Die Autorinnen



Uta Sonneborn

Uta Sonneborn, Dr. med., ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Fachärztin für Allgemeinmedizin und Akupunktur in eigener Praxis in Heidelberg seit 1988.

Ausgebildet u. a. in Gesprächstherapie nach Rogers, tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, integrativer Gestaltkörperpsychotherapie, Traumatherapie, u. a. PITT nach Reddemann, EMDR, zertifizierte IFS-Therapeutin; arbeitet methodenintegrativ.

Lehrbeauftragte der Universität Heidelberg Medizinische Psychologie; Balintgruppen-Leiterin der Deutschen Balint-Gesellschaft; Lehrtherapeutin, Supervisorin und Dozentin in den Instituten HIP, HIT und WIAP;

2012 Gründung und Institutsleitung des 1. IIFS-Instituts in Deutschland, Weiterentwicklung der IFS zur IIFS und Professionellen Selbstfürsorge; Leitung der IIFS-Ausbildungen, Lehrtherapeutin IIFS, IIFS-Supervision und IIFS-Selbsterfahrung; 2020 Aufnahme der IIFS in das Curriculum zur Ausbildung Systemischer Psychologischer Psychotherapeut*innen im HIP Heidelberg.



Ruthild Haage-Rapp

Ruthild Haage-Rapp ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg.

Ausgebildet u. a. in personenzentrierter Gesprächstherapie, tiefenpsychologisch fundierter Körperpsychotherapie Hakomi, Verhaltenstherapie, Traumatherapie, PITT nach Reddemann, EMDR, IFS und IIFS, arbeitet methodenintegrativ.

Supervisorin in eigener Praxis. Lehrtätigkeiten in Aus- und Fortbildung in Psychotherapie, Selbsterfahrung und Beratung in Freiburg (SI, TB), Heidelberg (IIFS) und Bern (BFH)

Seit 2012 Mitglied im Lehrteam des IIFS-Instituts Heidelberg.

Seit 2021 Dozentin für IIFS im in der Ausbildung systemischer Psychologischer Psychotherapeut*innen im Systemischen Institut der Uni Freiburg.



Christa Middendorf

Christa Middendorf ist Psychotherapeutin für integrative humanistische Verfahren seit 1994 in eigener Praxis bei Vaihingen/Enz.

Ausgebildet u. a. in tiefenpsychologisch fundierter Körperpsychotherapie (Hakomi), Traumatherapie (PITT nach Reddemann), IFS und IIFS, Psychoonkologie (DKG) und Palliative Care für Psychosoziale Berufe; Europäisches Zertifikat für Psychotherapie (ECP); arbeitet methodenintegrativ.

Seit 25 Jahren zusätzlich im ambulanten und stationären psychoonkologischen Bereich tätig (Krebsberatungsstelle/ Onkologische Zentren); Dozentin im Bereich Psychoonkologie, Supervisorin (Hospizdienste, Onkologische Praxen, Palliativstation).

Seit 2015 Mitglied im Lehrteam des IIFS-Instituts Heidelberg; IIFS Supervision und IIFS Selbsterfahrung, IIFS Einführungskurse, IIFS und Psychoonkologie.



Ana Cristina Pires

Ana Cristina Pires ist Diplom-Psychologin in eigener Praxis (HP) in Berlin.

Ausgebildet in integrierter lösungsorientierter und systemischer Einzel-, Paar- und Sexualtherapie, Supervisorin für Sexualtherapie (DGfS), IFS- und IIFS-Therapeutin und Coach; arbeitet methodenintegrativ.

Selbstständige Psychologin und Trainerin in der betrieblichen Aus- und Weiterbildung seit 1998, Unternehmensberaterin und Personalentwicklerin, Coach von Mitarbeitern und Führungskräften, Konfliktmediation und -moderation für Unternehmen.

Seit 2015 Mitglied im Lehrteams des IIFS-Instituts in Heidelberg; IIFS-Supervision und IIFS-Selbsterfahrung, IIFS-Lehrtherapeutin (Einführungskurse und Basisausbildung) im Leitungsteam der IIFS-Ausbildung in Berlin.

Kontaktadressen

Informationen über die Ausbildung in IIFS und Termine in Heidelberg und Berlin finden Sie über die Website des Instituts für Integrative Fortbildung Humanistische Psychotherapien Innerer Systeme und Professionelle Selbstfürsorge – IIFS, Heidelberg und Berlin.

IIFS-Institut Heidelberg
Dr. med. Uta Sonneborn
www.iifs-institut-heidelberg.de
E-Mail: institut-iifs@gmx.de

IIFS-Institut Berlin
Irmgard Schmelcher-Haimerl,
www.praxis-schmelcher-haimerl.de
E-Mail: schmelcher-haimerl@gmx.de

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

Mehr über Uta Sonneborn

www.arbor-verlag.de/uta-sonneborn

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

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