

So viele Seelen wohnen, ach, in meiner Brust

Jeder Mensch setzt sich aus unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen zusammen, die ihre jeweils eigenen Perspektiven, Verhaltensweisen und Eigenschaften haben. Diese Annahme ist die Grundlage von IFS, einem Therapieansatz, der uns hilft, mit der Vielfalt in uns Frieden zu schließen.

Text: Heike Mayer | **Illustration:** Harriet Lee Merrion

Dass der Mensch nicht einfach nur „eine Person“ ist, stets eins mit sich und konsistent, sondern eher eine psychische Pluralität, darauf verweist schon Fausts Klage: „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust!“, ebenso Freuds Vorstellung von Es, Ich und Über-Ich. Auch die buddhistische Lehre verneint einen permanenten, zentralen, unveränderlichen Kern der Person. Tatsächlich ist jedem von uns die Erfahrung unterschiedlicher Seiten unserer Persönlichkeit aus dem Alltag bekannt. Ihre oft konträren Sichtweisen drücken wir z.B. so aus: „Ein Teil von mir fände zwar gut, mich zum Meditieren hinzusetzen, aber ein anderer Teil will lieber auf der Couch liegen und fernsehen.“ Auch wenn wir uns schwertun, uns für oder gegen ein Jobangebot zu entscheiden, werden oft verschiedene Anteile in uns aktiv und streiten darüber, was das Richtige sei. Unsere entwicklungs-freudigen Teile argumentieren dafür, die neue Stelle anzunehmen

und die Chance, die darin liegt, zu ergreifen. Zugleich zählen unsere sicherheitsbewussten, ängstlichen Teile auf, was alles schiefgehen könnte.

In seltenen Fällen und infolge schwerer Traumatisierungen kann die Psyche so zersplittern, dass Persönlichkeitsanteile komplett abgespalten und gänzlich ins Unbewusste verdrängt werden. Dann spricht man von einer multiplen Persönlichkeitsstörung. Die generelle Multiplizität der Psyche ist jedoch eine menschliche Grundkonstante. Walt Whitman, der große US-amerikanische Dichter, schreibt: „Wie? Ich widerspreche mir selbst? Nun gut, ich widerspreche mir selbst. Ich bin weiträumig, enthalte Vielheit.“

Ein integrativer Psychotherapieansatz

IFS (Internal Family Systems), die Systemische Therapie mit inneren Persönlichkeitsanteilen (auch Therapie mit dem Inneren Familiensystem genannt), ist ein integrativer Psychotherapieansatz, der sys-

temisches Denken mit der Sichtweise verbindet, dass der Mensch aus relativ autonomen Teilpersönlichkeiten besteht, von denen jede ihre eigene Perspektive, typische Verhaltensweisen und Qualitäten hat. Je nachdem, welcher Teil gerade auf unserer inneren Bühne im Vordergrund steht, verändert sich unser Denken, Empfinden und Verhalten. Sind wir mit unserem inneren Antreiber identifiziert, erleben wir die Welt ganz anders, als wenn unser innerer Faulenzer, der immer alles auf die lange Bank schiebt, die Regie übernimmt oder ein fürsorglicher innerer Teil, dem wichtig ist, dass wir mit anderen in Harmonie leben. Dabei sind all jene inneren Teile, die wir als problematisch empfinden, aus gutem Grund in uns entstanden: als Antwort auf schwierige Situationen in unserer Entwicklungsgeschichte. Zu einem früheren Zeitpunkt waren sie sinnvolle und intelligente Reaktionen, um uns vor Verletzungen zu schützen. Heute sind sie uns jedoch oft hinderlich – etwa ein harscher innerer Kritiker,

Indem wir uns bewusst und akzeptierend unserer gegenwärtigen Erfahrung zuwenden, lösen wir uns von den Teilen, die unsere Erfahrung ständig kommentieren, kritisieren, bewerten, uns in Gedanken an die Zukunft oder Vergangenheit verstricken und die im Tun-Modus feststecken.

der uns mit vernichtender Abwertung straft, sobald wir einen Fehler machen.

Im Unterschied zu vielen anderen therapeutischen Methoden versucht IFS nicht, solche Teile loszuwerden oder abzuwehren. Vielmehr geht es darum, uns unseren ungeliebten Seiten zuzuwenden und in einer Haltung aus Neugier, Offenheit und Empathie zu verstehen, was sie zu ihrem Verhalten antreibt. Die Erfahrung zeigt, dass selbst Teile mit zerstörerischen Verhaltensweisen immer eine positive Absicht für die Person hegen. So geht es etwa dem inneren Kritiker häufig darum, die Person daran zu hindern, etwas zu tun, was ihr von außen Kritik einbringen könnte: „Wenn ich dich davon abhalte, sichtbar zu werden und etwas Dummes zu tun, bekommst du auch keinen Ärger.“

Richard Schwartz, ein US-amerikanischer Psychotherapeut und der Begründer von IFS, meint dazu: „Sogar die schlimmsten Impulse und Gefühle, die Menschen entwickeln – der Drang zu trinken, der Zwang, sich selbst zu verletzen, die paranoiden Verdächtigungen, die mörderischen Fantasien – stammen von Teilen einer Person, die die Fähigkeit besitzen, zu etwas Positivem und Hilfreichem im Leben des Klienten zu werden. In der Therapie geht es nicht darum, etwas loszuwerden, sondern dabei

zu helfen, dass es sich verändern kann.“ Richard Schwartz entwickelte IFS, während er mit Klienten arbeitete, die schwere Traumata erlebt hatten. Seither zieht es viel Interesse von Traumatherapeuten auf sich, weil es die Gefahr von Retraumatisierung minimiert. Die Klienten lernen, traumatische Erfahrungen zu bezeugen, ohne von ihnen überflutet zu werden. So können die Erinnerungen sicher verarbeitet und integriert werden.

Heilungsschritte über Achtsamkeit hinaus

Achtsamkeit lehrt uns, uns dem zu öffnen, was aufsteigen will, um es achtsam wahrzunehmen und dann loszulassen: für viele Menschen eine hilfreiche Möglichkeit, mehr Distanz zu schwierigen Gedanken und Gefühlen zu erlangen. Doch was, wenn das, was sich zeigt, eine aufschreiende schmerzliche Emotion ist? Ist es dann wirklich mitfühlend, sie einfach nur zu bemerken und vorbeiziehen zu lassen? Vor allem für belastende Gefühlszustände, die immer wieder auftreten, braucht es eine Herangehensweise, die es uns ermöglicht, dem, was da gehört werden will, tiefer zu lauschen.

Oder was ist, wenn wir von erschreckenden Erinnerungen heimgesucht werden? Beispielsweise von bedrohlichen Erinnerungsblitzen, dem plötzlichen Wiedererleben

einer früheren Erfahrung? Aus IFS-Sicht würde man sagen, dass in einem solchen Fall ein traumatisierter Teil beginnt, in unser Bewusstsein zu dringen, und uns mit seinen Gefühlen überschwemmt. Je schmerzlicher oder beunruhigender solche inneren Zustände, desto schwerer wird es selbst erfahrenen Meditierenden fallen, sich nicht in sie hineinziehen zu lassen. IFS erlaubt einen Zugang zu solchen Zuständen, der im Einklang mit der inneren Haltung von Achtsamkeit ist, jedoch die Möglichkeit bietet, die zugrundeliegenden Belastungen sanft an die Oberfläche treten zu lassen, unser Erleben mit Mitgefühl zu bezeugen und Schritte tiefer Heilung zu gehen.

Aus IFS-Perspektive hat jeder Mensch ein wahres Selbst – das, was man aus buddhistischer Sicht als Buddha-Natur bezeichnen würde. Es ist unsere unzerstörbare Essenz, unverletzbar und gleichsam unter oder hinter den verschiedenen Teilen liegend. In einem Vortrag erläutert Schwartz: „Das, was man im Buddhismus Nicht-Selbst nennt, ist eigentlich Nicht-Teile: der Raum, der sich öffnet, wenn die Teile sich entspannen und zurücktreten. Und diese Leerheit, die so voll ist – das ist es, was ich das Selbst nenne.“ IFS betrachtet alle Menschen daher als grundlegend heil und ganz, selbst wenn sie an der Oberfläche von destruktiven

Teilen beherrscht werden. Im Zustand des Selbst ist es möglich, seine eigenen Teile wahrzunehmen und weise mit ihnen zu interagieren.

Als IFS-Therapeutin und zugleich Achtsamkeitslehrerin ist die Teile-Perspektive in meinen Augen eine enorme Unterstützung sowohl für die psychologische Heilung wie auch für die spirituelle Entwicklung. Denn das Bild von Selbst und inneren Teilen bietet einen hilfreichen Rahmen, um genauer zu verstehen, was in uns geschieht, wenn wir eine Achtsamkeitspraxis in unser Leben integrieren: Wer Achtsamkeit übt, wird Schritt für Schritt vertrauter damit, einen Selbst-Zustand einzunehmen. Indem wir uns bewusst und akzeptierend unserer gegenwärtigen Erfahrung zuwenden, lösen wir uns von den Teilen, die unsere Erfahrung ständig kommentieren, kritisieren, bewerten, uns in Gedanken an die Zukunft oder Vergangenheit verstricken und die im Tun-Modus feststecken. Einen Selbst-Zustand aktivieren ist eine andere Ausdrucksweise für „in den Seins-Modus wechseln“.

Unerfahrenen Meditierenden passiert es dabei schnell, dass sie sich aus einem Tun-Modus herausanstrengen, den Seins-Modus „zu machen“. Anders gesagt: Bestimmte Teile in ihnen versuchen, die Achtsamkeitsübungen auszuführen. Sobald diese lernen, zurückzutreten, erscheinen die Selbst-Qualitäten wie Ruhe, Klarheit, Gelassenheit und Mitgefühl von alleine. Doch die Möglichkeit, die Anstrengung

und das ständige „Machenmüssen“ des Tun-Modus loszulassen, ist zu Beginn sehr ungewohnt. Daher reagieren anfangs in der Regel diejenigen Teile, die auch sonst „am Ruder“ sind: z.B. diejenigen, die sich bemühen, immer alles richtig zu machen, oder die streng mit sich ins Gericht gehen, wenn es anders läuft als gewünscht. Es sind dann angespannte Teile, die versuchen, innere Ruhe und Entspannung herzustellen. In der Achtsamkeitspraxis lernt man durch Erfahrung (und manchmal erst nach Jahren), dass dieser Zugang nicht funktioniert. Stattdessen zeigt sich: Je weniger ich versuche, etwas zu erreichen, desto leichter kann sich das Erwünschte von selbst einstellen.

Alle Teile sind willkommen

IFS ermöglicht es, uns all unseren Teilen mit der Wertschätzung, der Weisheit und dem Mitgefühl des Selbst zuzuwenden und sie von ihren destruktiven Rollen zu entlasten, sodass sie sich verändern und uns ihr eigentliches Potenzial zur Verfügung stellen können. Aus einer Selbst-Perspektive muss nichts abgespalten oder verdrängt werden. Alle Teile sind willkommen. Die mitfühlende Arbeit mit inneren Teilen ermöglicht es daher auch, meditative Zustände zu vertiefen. Doch vor allem hilft sie, die Qualitäten Gewahrsein, innere Weite und liebevolle Energie, wie wir sie in der Meditation erleben, in unsere alltäglichen Handlungen und Beziehungen einfließen zu lassen.

www.ifs-europe.net

Heike Mayer ist MBSR-Lehrerin und IFS-Therapeutin in München.