

Das interne Familiensystem (IFS)

Ein Systemisches Modell der Psyche

Die menschliche Psyche besteht nicht aus einem einheitlichen, in sich geschlossenen Gebilde, sondern ist zusammengesetzt aus verschiedenen Anteilen, die mehr oder weniger harmonisch nebeneinander existieren. Je unterstützender, verständnisvoller und konsistenter die Beziehungspersonen des Kindes sich verhielten, als dieses seine Persönlichkeit entwickelte, desto harmonischer, partnerschaftlicher und respektvoller gehen diese inneren Teile miteinander um, ganz wie in einem richtigen Familiensystem. Je belastender oder traumatischer die Erfahrungen des Kindes waren, desto polarisierter entwickeln sich die inneren Anteile und kämpfen gegeneinander. Ungeachtet dieser Anteile ist jeder Mensch eine Seele. Die nach außen sichtbare Funktionseinheit der Seele ist das Selbst, das das volle Potenzial der Führung für alle anderen inneren Anteile hat, die über Klarheit verfügt und ganzheitlich, integer und mitfühlend zu handeln vermag. Das Selbst wird von allen Menschen als das Kostbarste und Schützenswerteste, als das Eigentliche ihres Wesens verstanden.

Die menschliche Psyche ist so organisiert, dass das Selbst um jeden Preis geschützt wird. Daher trennen sich bei emotionalen Erschütterungen, bei Traumata, bei bedrohlichen physischen oder psychischen Ereignissen oder bei Vernachlässigung vor allem im Kindesalter Teile von der Seele (dem Selbst) ab, um diese zu schützen. Je extremer die Erfahrungen waren, desto stärker spalten sich die Teile vom Selbst ab, weil sie kein Vertrauen (mehr) in die Integrationskraft und in die Führungsfähigkeit des Selbst haben. Wenn Angst, Schrecken, Verlassenheit und Schmerz so groß waren, dass diese Gefühle das Selbst überfluten und damit in ihrer Existenz bedrohen konnten und wenn niemand da war, der dem Kind half die Erfahrungen zu integrieren, werden diese Gefühle als Teile in die Verbannung geschickt, wo die sich entwickelnde Persönlichkeit des Kindes auf diesen Zeitpunkt fixiert wird und erstarrt. In dieser Erstarrung bleibt die gesamte emotionale Ladung der verbannten Gefühle erhalten und sucht permanent Wege zur Entlastung, und zwar u.U. das ganze Leben lang.

Das zu verhindern und auch um neuen Schaden zu vermeiden bauen sich andere Teile auf, die Manager. Ihre Hauptaufgabe ist es, die Verbannten im Exil zu halten und sie versuchen nach Möglichkeit alle Situationen und

.Beziehungen so zu kontrollieren, dass keine aufsteigenden Gefühle oder Erinnerungen die Verbannten aktivieren. Die Strategien sind z.B.

- vernünftig, zweckorientiert und kontrolliert zu handeln, um nicht von Gefühlen überwältigt zu werden,
- sich zu hohen Leistungen anzutreiben (um Wertlosigkeit nicht zu spüren),
- sich und andere wegen Schwächen zu kritisieren (um die eigene Haltlosigkeit nicht zu spüren),
- anderen Menschen zynisch, pessimistisch oder aggressiv zu begegnen (um nicht enttäuscht zu werden),
- sich provokativ, aufreizend oder selbstsicher zu zeigen (um Scham oder Schüchternheit zu überdecken).

Viele Manager-Eigenschaften sind im sozialen Kontext sinnvoll und nützlich. Störend oder sogar krankmachend können sie werden, wenn sie mehr und mehr das Selbst dominieren und in den Hintergrund drängen.

Sollten trotz aller Vorkehrungen der Manager doch Verbannte aktiviert werden, treten die Agitatoren in Aktion. Sie machen mobil und nutzen alle möglichen (extremen) Verhaltensweisen, um zu verhindern, dass die ursprünglichen Gefühle der Verbannten an die Oberfläche kommen (welche damals von dem Kind als existenzbedrohlich erlebt wurden und worin diese Teile stecken geblieben sind). Ablenkungsstrategien der Agitatoren sind z.B. Süchte, Krankheiten, Selbstverstümmelung, schockierendes und abweichendes Verhalten, hohe Emotionalisierung durch Idealisierung, Phantasien, Befürchtungen oder auch Abspaltungen.

Jeder dieser eigenen Teile hat seine „eigene“ Geschichte und damit seine eigene Sicht der Dinge bzw. Ereignisse. Daraus ergeben sich unterschiedliche Werte und ein völlig selbstständiges Überzeugungssystem, das jeder dieser Teile vertritt und – wenn er gerade im Vordergrund ist - als Wahrheit ansieht. So erklären sich die Widersprüche, die jeder Mensch, nicht nur ein gestörter oder kranker, in sich spürt und die ihn bisweilen zu überraschenden oder gar erschreckenden Handlungen zwingen. Wenn die Seele durch viele schmerzhaft oder traumatische Erfahrungen geschwächt ist, kann es sein, dass einer oder mehrere Teile die Führerschaft an sich reißen. Die Person wirkt dann nicht mehr integriert, neigt zu extremen Überzeugungen und/oder Handlungen oder dekompenziert. Jedoch kennen auch „gesunde“, integrierte Persönlichkeiten Ausbrüche von Teilen, die dann die Seele überfluten, z.B. Zornausbrüche, verklärte Verliebtheit, Idealisierung, Verzweiflung, Scham etc.

Die verschiedenen Teile, die aus einer als überwältigend oder traumatisch erlebten Erfahrung entstanden sind, polarisieren sich gegeneinander und können sich in einer symmetrischen Eskalation so hoch schaukeln, dass das gesamte psychische System einer Person nicht mehr funktionsfähig ist. Die Hauptaufgabe des Beraters/Therapeuten ist es dann, die verschiedenen Teile gegen das Selbst abzugrenzen. Das Selbst wird darin unterstützt, die ursprüngliche Führungsqualität zurück zu gewinnen und die Teile miteinander ins Gespräch zu bringen. Jeder Teil hat eine positive Absicht und die therapeutische Erfahrung zeigt, dass die Teile mit ihrer extremen Rolle nicht zufrieden sind und gerne konstruktiver handeln würden. Das bedeutet, dass der Therapeut/Berater mitfühlend und präsent mit jedem dieser Teile umgehen muss.

Das ganze ist nur erfolgreich, wenn es dem Therapeuten/Berater gelingt, die systemische Haltung der Allparteilichkeit und der wertschätzenden Erforschung aufrecht zu erhalten. Jede emotionale Reaktion, jede Aktivierung, jeder Drang zur Parteinahme beim Therapeuten/Berater bedeutet, dass eigene, bisher nicht integrierte Teile sich melden. Daher ist die systemische Arbeit mit Teilen auch eine permanente Aufforderung für den Therapeuten/Berater, sich selbst zu erforschen und die Führung des eigenen Selbst zu stärken.

Anfangs führt der Berater aktiv indem er mit seinem Selbst das geschwächte Selbst des Klienten stützt. Im weiteren Verlauf der Beratung überlässt er dann so schnell wie möglich dem erstarkenden Selbst des Klienten die Führungsrolle mehr und mehr.

In einem „gesunden“ funktionsfähigen System hat das Selbst eine integrierende und moderierende Funktion. Sie sorgt dafür, dass alle Teile gehört und gesehen werden, achtet auf gerechten Ausgleich von Interessen, Ressourcen und Anerkennung und vermittelt bei

widerstreitenden Positionen. Das heißt, ein Selbst mit guter Führung kennt seine Teile und bleibt im Kontakt mit ihnen.

nach: Systemische Therapie mit der inneren Familie Richard Schwartz, Klett-Cotta-Verlag