

RICHARD C. SCHWARTZ

Mutige Liebe

RICHARD C. SCHWARTZ

Mutige Liebe

Beziehungen verstehen und
gestalten mit dem IFS-Modell



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei der Nennung von Personen und Berufsbezeichnungen meist auf eine Differenzierung der Geschlechter verzichtet, selbstverständlich sind jedoch immer alle Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Zitaten ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um Nachricht durch den Rechteinhaber.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Dies ist eine überarbeitete Neuauflage des Titels *Mutige Liebe – Warte nicht darauf, dass dein Partner sich ändert. Umdenken bei Konflikten in Ehe und Partnerschaft*, erstmals erschienen 2019 bei Books on Demand GmbH, Norderstedt.
Übersetzung aus dem Amerikanischen von IFS-Europe e. V. (Astrid-Maria Kern)
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *You Are the One You've Been Waiting For* bei Sounds True, Boulder, CO.

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Copyright © 2023 Center for Self Leadership PC.
This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc. and by the agency of Agence Schweiger.
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München, nach einer Idee von Sounds True
Redaktion: Jennifer Wagner
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34835-0
www.koesel.de

*In Liebe meinen Eltern gewidmet,
Gen und Ted Schwartz,
meinen größten Mentoren und Tor-Mentoren*

Die Systemische Therapie mit der Inneren Familie

Internal Family Systems TherapySM – kurz IFS-Therapie – ist eine sich schnell verbreitende Methode im Feld der Psychotherapie. Innerhalb der letzten vierzig Jahre hat sie sich zu einem hilfreichen Ansatz bei menschlichen Problemen entwickelt, der verständnisvoll, stärkend, ermutigend, wirksam und nicht pathologisierend ist.

Das System der Inneren Familie (IFS) bietet Menschen Hilfe, indem sie lernen, nach innen zu gehen und ihren unterschiedlichen »Teilen« – Gefühlen oder Gedanken – zuzuhören. Während dieses Prozesses befreien sie sich von Lasten, die ihr Leben einschränken, etwa von extremen Glaubenssätzen, Emotionen, Empfindungen oder Bedürfnissen. Entlastete Personen haben mehr Zugang zu ihrem Selbst, der wertvollsten menschlichen Ressource. Sie können ihr Leben von diesem zentrierten, selbstsicheren, zuversichtlichen und mitfühlenden Ort aus gestalten.

Inhalt

Danksagung	13
Einführung	15
Die drei Projekte	18
Romantische Rettung: Debbies Geschichte	21
Sich selbst um die eigenen Teile kümmern	23
Das Selbst	25
Interaktion von Selbst zu Selbst	26
Für die Teile sprechen	26
1. Kulturelle Hemmnisse für	
Nähe in Beziehungen	29
Isolation	29
Kultureller Druck: Rettung durch Romantik	30
Sich von gefährlichen Gewässern fernhalten	33
Das leere Selbst	35
Eine andere Art von Glück	39
Ein grausamer Scherz	41
Gender-Sozialisation	43
Multiplizität versus Mythos der einheitlichen	
Persönlichkeit	53

2. Wie sich Verbannte entwickeln und welchen Einfluss sie auf unser Leben haben	61
Die Metapher der Magischen Küche	61
Gut genährte Teile	65
Wie Verbannte sich entwickeln	68
Drei Arten, wie Teile verbannt werden können	71
Wir vergraben unsere Freude	75
Die Macht der Verbannten	76
Verbannte finden und heilen	81
Extreme Glaubenssätze über Beziehungen	83
Bindungstheorie und Verbannte	97
Ausgangspunkte und Tor-Mentoren	107
Zusammenfassung	108
Lösung	110
 3. Mutige Liebe und dem Untergang geweihte Beziehungen	 113
Neo-Verbannte: Teile, die von der Beziehung verbannt wurden	113
Die Macht der Verlustangst schafft Neo-Verbannte	117
Mutige Liebe	123
Dem Untergang geweihte Beziehungen	132
Die Befürworter, die Gegner und die Neutralen	139
Beschützer bemerken	141
Zusammenfassung	144

4. Ein Beispiel für Wachstum in	
Richtung Selbstführung	149
Kevin Bradys Geschichte	149
Traumafolgen	150
Kevins Beschützer	153
Festung mit Rissen	154
Die Ängste der Beschützer	156
Nach innen gehen	159
Der suizidale Teil	160
Verbannten bei der Heilung helfen	163
Helens Arbeit	168
Die Paartherapie-Sitzungen	170
Das Zentrum des Sturms sein	173
Für die Teile sprechen statt aus ihnen heraus	175
Selbstführung als Möglichkeit der Interaktion	177
Wiedergutmachung	182
Das Zentrum des Sturms bleiben	183
Wenn Sie selbst die Hauptverantwortung für	
Ihre Teile übernehmen	185
Probleme vorhersehen	187
Der Partner als Tor-Mentor	189
Aufwärtsspirale	193

5. Werden wir praktisch: Wie man in Beziehungen mutig lieben kann	199
Dem Beziehungs-Ausgangspunkt folgen	200
Wenn sich ein Teil von der Beziehung verbannt fühlt	202
Wenn ein Teil Schmerz oder verbannte Teile beschützt	205
Polarisierung von Teilen	207
Die Teile zum Vorschein bringen	209
Gespräche von Selbst zu Selbst	211
 6. Das Gesamtbild	231
Konflikt	231
Nähe	238
Viel Glück	244
 Anmerkungen	247
 Literaturverzeichnis	251
 Über den Autor	253
 Übungsübersicht	255

Danksagung

Der Inhalt dieses Buchs ist hart erarbeitet. Ich hatte viele Beziehungen, die man als vertraut bezeichnen könnte, und in jeder einzelnen lernte ich etwas. Zu meinen besten Lehrern gehörten meine Klienten, die meine Teile herausforderten. Sie erlaubten mir, mit ihren inneren und äußeren Familien zu experimentieren. Ich bin all diesen Menschen sehr dankbar.

Meine erste Ehefrau Nancy hat mich eine Menge über intime Beziehungen gelehrt und während meines Lernprozesses selbst gelitten. Meine zweite Frau Jeanne profitiert zwar von meiner Lernentwicklung, hilft mir aber auch dabei, viele weitere meiner Teile ausfindig zu machen und sie zu heilen. Auf meinem Weg habe ich erkannt, dass diese Sache mit der Nähe ein lebenslanger Prozess ist, und ich bin Jeanne dankbar, dass sie es mit mir aushält.

Viele Ideen dieses Buchs sind aus Diskussionen mit bekannten IFS-Ausbilderinnen und -Ausbildern hervorgegangen. In diesen Diskussionen gingen wir der Frage nach, wie IFS in der Paartherapie angewandt werden kann. An diesen Diskussionen waren viele Trainer und Trainerinnen beteiligt. Besonders hervorheben möchte ich allerdings Toni Herbine-Blank, die eine erstaunliche Intuition auf diesem Gebiet hat, und Susan McConnell, deren Weisheit sich auf so viele Gebiete erstreckt.

Die überwiegende Zeit meiner beruflichen Tätigkeit habe ich mit heterosexuellen Cisgender-Paaren gearbeitet. Das hat sich in den letzten Jahren geändert. Dennoch basieren die Beispiele im Buch auf diesem Großteil meiner klinisch-therapeutischen

Arbeit. Meines Erachtens sind viele der Einsichten und Praktiken allgemeingültig, unabhängig von der Geschlechtsidentität oder der sexuellen Orientierung. Dennoch erkenne ich an, dass nicht heterosexuell- oder cisgender-identifizierte Leserinnen und Leser die Dynamiken und oft sehr herausfordernden gesellschaftlichen Einschränkungen, denen ihre Liebesbeziehungen ausgesetzt sind, als in diesem Buch nicht ausreichend repräsentiert sehen könnten.

Einführung

Es ist meine erste Therapiestunde mit Kurt und Marissa. Marissa durchbricht die anfängliche Spannung, indem sie erklärt, dass ich womöglich die letzte Hoffnung für sie sei. Seit vier Jahren seien sie unglücklich und bereits bei drei anderen Paartherapeuten sowie einigen Wochenendseminaren für Paare gewesen. Dort hätten sie Kommunikationsstrategien kennengelernt. Die anschließenden Versuche, sie genau umzusetzen, seien manchmal kurzfristig hilfreich gewesen. Sobald sie aber einen wunden Punkt des anderen berührten, funktionierten diese Methoden nicht mehr. In der Therapie erarbeiteten sie sogar praktikable Kompromisse für immer wiederkehrende Beziehungsthemen, trotzdem blieb die generelle Unzufriedenheit mit dem jeweils anderen bestehen.

Kurt stimmt den Aussagen seiner Partnerin zu und ergänzt, dass er sich völlig hilflos und verzweifelt fühlt. Er habe bereits viele Beziehungen gehabt, hätte aber mit dem Heiraten gewartet. Er sei sich nie wirklich sicher gewesen, die Richtige gefunden zu haben. Kurt sagt über seine Beziehung zu Marissa: »Wir waren so verliebt, haben so viel gemeinsam und sind beide intelligent. Warum schaffen wir es nicht, eine funktionierende Beziehung zu führen? Ich hatte in meinem Leben immer Erfolg. Wenn ich etwas will, arbeite ich hart daran, es zu bekommen. Normalerweise gelingt mir das auch. Wenn ich mich mit einem Problem wirklich auseinandersetze, kann ich es lösen. Die Sache mit der Ehe ist mein einziges großes Versagen.«

Es gibt viele Paare wie Kurt und Marissa. Sie arbeiten ernsthaft an den von unserer Kultur und ihren Beziehungsexperten implizierten Grundproblemen – u. a. Kommunikationsprobleme und mangelndes Einfühlungsvermögen. Dann stellen sie erschüttert fest, dass sich ihre Partnerschaft trotzdem nicht verbessert. Kurt und Marissa beschuldigen mal sich selbst, mal den anderen dafür, dass es ihnen nicht gelingt, ein harmonisches Leben miteinander zu führen und die wichtigste Beziehung in ihrem Leben zufriedenstellend zu gestalten. Was wäre, wenn eine falsche Vorannahme schuld daran wäre?

Was wäre, wenn es Kurt und Marissa unmöglich gelingen könnte, glücklich miteinander zu sein – unabhängig davon, wie gut sie kommunizieren oder wie groß ihre Bereitschaft ist, nachzugeben und sich in den anderen einzufühlen? Paaren wird gesagt, sie würden glücklich miteinander, wenn sie nur genug aufeinander eingingen. Jeder Partner wird gefragt, was er vom anderen braucht. In vielen Therapien geht es darum, dass sich jeder dahingehend verändert, die Bedürfnisse des anderen zu befriedigen. Was wäre, wenn der Lösungsansatz, aufeinander einzugehen, die Schwachstelle ist, durch die Paare scheitern? Ich bin der festen Überzeugung, dass es so ist. Es gibt in jedem Partner und im Kontext seines Lebens Bedingungen, die es unmöglich machen, die ersehnte vertraute, respektvolle Verbindung und Unterstützung zu finden – es sei denn, die Bedingungen werden verändert. Dieses Buch beschreibt diese Bedingungen und zeigt klar auf, wie man sie verändern kann. Ein kontrollierender, abhängiger, besitzergreifender oder distanzierter Bezug zueinander wird oft zur destruktiven Gewohnheit. Dieses Buch soll Paaren dabei helfen, ihn durch etwas zu ersetzen, das ich »mutige Liebe« nenne.

Wenn jeder Partner den anderen mutig liebt, lösen sich viele Streitereien in Luft auf, mit denen die meisten Paare sonst zu

kämpfen haben. Das wird möglich, weil keiner der Partner mehr die Hauptverantwortung für das Wohlbefinden des anderen tragen muss. Stattdessen weiß jeder, wie er sich seiner eigenen empfindlichen Stellen annehmen kann. So muss keiner den anderen in eine Form pressen oder dessen Tagesablauf kontrollieren.

Mutige Liebe umfasst eine Akzeptanz aller Anteile des anderen, denn es besteht kein Drang mehr, den anderen in die Rolle als Eltern, Erlöser, Selbstverstärker oder Beschützer einzusperren. Der andere spürt eine wunderbare und ungewohnte Freiheit. Ihr Partner oder Ihre Partnerin hat nicht mehr den Eindruck, dass er oder sie sich vor Ihnen schützen muss, und kann sein beziehungsweise ihr Herz offenhalten.

Die Fähigkeit, emotional gut für sich zu sorgen, ermöglicht folglich die Nähe, die Sie suchen. Sie sind mutig genug, Ihrem Partner zu erlauben, Ihnen nahezukommen. Er oder sie kann auch auf Distanz gehen, ohne dass Sie überreagieren müssen. Mit weniger Angst vor Verlust oder Verletzung können Sie den anderen annehmen, wie er ist, und sich an seiner Liebe zu Ihnen freuen.

Ist die obige Beschreibung weit von der aktuellen Realität Ihrer Beziehung entfernt? Denken Sie: »Das klingt gut, aber wo werde ich jemanden finden, der weit genug entwickelt ist, um mich so zu behandeln?« Vielleicht brauchen Sie nicht so weit in der Ferne zu suchen, wie Sie denken. Es bedarf eines Umdenkens, eines U-Turns (you-turn) – bei Ihnen und bei Ihrem Partner sowie einer anderen Art der inneren Beziehungsgestaltung. Dann entsteht mutige Liebe ganz von selbst. Gleichzeitig werden Sie feststellen, dass Ihr Partner nicht für Sie sorgen muss, da Sie sich selbst eine Menge Unterstützung geben können.

In unserer zweiten Therapiestunde schlug ich Kurt und Marissa einen solchen U-Turn, also eine Kehrtwende, vor. Sie reagierten

so, wie die meisten Paare es anfänglich tun. Marissa sagte: »Ich bin bereit, mir meinen Anteil anzusehen, aber Kurt ist derjenige, der ständig mein Selbstwertgefühl untergräbt. Es gibt kaum einen Tag, an dem er nicht etwas an mir auszusetzen hat.« Kurt seinerseits ging ebenfalls in den Widerstand: »Soll ich einfach an mir arbeiten und akzeptieren, dass Marissa kein Interesse an Sex hat? Erwarten Sie, dass ich mit einer platonischen Ehe zufrieden bin?«

Was ich in diesem Buch vorschlage, ist in unseren westlichen Kulturen schwer zu vermitteln. Wir sind in erster Linie darauf aus, von unseren Partnern das zu bekommen, was wir für unser Wohlbefinden brauchen. Wir glauben nicht, dass wir viel von uns selbst bekommen können. Wir möchten eher die Quelle des Schmerzes in der Außenwelt als unsere Innenwelt verändern. Dieser nach außen gerichtete Fokus – und die Therapien, die diese Herangehensweise teilen – sind im besten Falle in der Lage, die inneren und äußeren Stürme vorübergehend zu beruhigen, die nach und nach die fruchtbare Erde unserer Beziehungen erodieren. Es gibt einen anderen Weg und wir werden ihn in diesem Buch erforschen. Davor möchte ich allerdings noch einen kritischen Blick auf den Lösungsansatz werfen, auf die Bedürfnisse des Partners eingehen zu müssen.

Die drei Projekte

Aus Gründen, die auf den folgenden Seiten ausführlich erläutert werden, kann es Ihrem Partner nicht gelingen, Ihr Wohlbefinden langfristig zu gewährleisten. Wenn Sie zum Beispiel in Ihrem Leben viel Einsamkeit und Ablehnung erfahren haben, kann seine Liebe die Wolke der Wertlosigkeit und Selbstablehnung nur vorübergehend vertreiben. Sie wird immer wieder zurückkommen,

sobald er oder sie abwesend oder schlecht gelaunt ist. Wenn Sie die Beziehung in der Erwartung eingehen, Ihr Partner sei ein solcher Erlöser, werden Sie unvermeidlich irgendwann enttäuscht werden.

Unsere westliche Kultur und ihre Paartherapeuten haben uns falsche Landkarten und ungeeignete Arbeitsmittel an die Hand gegeben. Uns wurde gesagt, dass die Liebe, die wir brauchen, ein vergrabener Schatz ist, der im Herzen eines besonderen Liebespartners versteckt sei. Sobald wir diesen Partner gefunden haben, sollte die Liebe, nach der wir uns sehnen, wie ein Elixier fließen. Sie soll unsere leeren Räume füllen und unseren Schmerz heilen.

Wenn diese Liebe zu fließen aufhört, auch wenn es nur für einen Moment ist, bekommen wir Angst. Wir beginnen, an einem von drei Projekten zu arbeiten. Die ersten beiden zielen darauf ab, den Partner wieder zurück in die liebende Erlöser-Rolle zu drängen. Beim dritten Projekt geht es darum, diesen Erlöser aufzugeben und nach Alternativen zu suchen.

Die Aufgabe des ersten Projekts ist es, unseren Partner dazu zu zwingen, sich zurückzuverwandeln. Wir packen stumpfe Sägen, Skalpelle oder das Dynamit aus, um die Verkrustungen rund um sein Herz aufzubrechen. Wir flehen, kritisieren, fordern, verhandeln, verführen, entziehen uns und beschämen ihn – nur um ihn dazu zu bringen, sich zu verändern. Die meisten Partner widerstehen unseren groben Versuchen, eine solche Operation am offenen Herzen an ihnen vorzunehmen. Sie spüren die implizite Kritik oder Manipulation hinter diesen Veränderungsversuchen und beginnen, sich zu verteidigen.

Beim zweiten Projekt wenden wir diese groben Werkzeuge bei uns selbst an. Als Erstes versuchen wir, herauszubekommen, was unser Partner an uns nicht mag. Dann versuchen wir, uns so zu

verwandeln, wie er uns vermeintlich haben möchte – selbst wenn wir uns damit sehr weit von unserer wahren Natur entfernen. Wir verwenden Selbstkritik und Scham, um Teile unserer Persönlichkeit oder unserer überflüssigen Pfunde von unserem Körper abzutrennen. Wir hoffen, dass er uns lieben wird, wenn wir ihn nur zufriedenstellen. Weil dieses Projekt der Selbsttransformation nicht authentisch ist, schlägt es üblicherweise fehl.

Das dritte Projekt wählen wir, sobald wir es aufgegeben haben, die Liebe, nach der wir uns sehnen, von unserem Partner zu bekommen. Dann beginnen wir, unser Herz für ihn zu verschließen. Wir suchen einen anderen Partner, machen uns gegenüber dem Schmerz und der Leere empfindungslos, lenken uns so ab, dass wir beim ursprünglichen Partner bleiben können, oder wir machen uns ausreichend empfindungslos oder lenken uns genug ab, um allein leben zu können.

Bei allen drei Projekten ist Verbannung das zentrale Thema: Beim ersten versuchen wir, den Partner dazu zu bringen, die Teile von sich zu verbannen, die uns bedrohen. Beim zweiten arbeiten wir daran, die Teile von uns zu verbannen, von denen wir denken, dass er sie nicht mag. Beim dritten verbannen wir die Teile von uns, die an ihm hängen. Wie ich später noch ausführen werde, zahlt die Beziehung einen Preis, wenn sie Verbannte schafft.

Paare, die in Therapie kommen, beklagen sich über alles Mögliche. Trotzdem ist es für gewöhnlich nicht schwer, einige Kombinationen dieser drei Projekte hinter ihren dysfunktionalen Interaktionsmustern zu erkennen. Das liegt daran, dass so gut wie jeder und jede von uns Tresorräume voller Schmerz, Scham und Leere in sich trägt. Allerdings kennt keiner eine andere Möglichkeit, mit diesen Emotionen umzugehen, als sich empfindungslos zu machen oder sich abzulenken. Das tun wir so lange, bis wir schließlich die Liebe des Lebensgefährten oder der Lebensgefährtin bekommen.

Romantische Rettung: Debbies Geschichte

Die Bestseller-Autorin Debbie Ford beschreibt ihren eigenen Kampf mit den Gefühlen der Wertlosigkeit folgendermaßen:

»Als ich fünf Jahre alt war, war mir die Stimme in meinem Kopf bereits sehr vertraut, die mir sagte, dass ich nicht gut genug bin, dass mich keiner will und dass ich nirgendwo hingehöre ... Tief in mir glaubte ich, dass mit mir etwas nicht stimmt, und ich unternahm sehr viel, um meine Mängel zu verbergen.«¹ Diese Aussage könnte jeder meiner Klienten oder ich selbst treffen. Jeder von uns muss also so lange Strategien entwickeln, um all diese innere Angst zu kontrollieren, bis wir endlich die Person finden, deren Liebe sie zum Verschwinden bringt. Zumindest wurde es uns so beigebracht.

Als Kind war Debbies Angstbewältigungsstrategie, sich mittels Charme und guter Noten einen ständigen Zustrom an Bestätigung zu verschaffen. Das übertönte zumeist die negativen Stimmen in ihr, allerdings nicht immer: »Wenn ich niemanden fand, der mich bestätigte oder mir sagte, dass ich in Ordnung bin, schlich ich mich zum durchgängig geöffneten Supermarkt, um mir eine Packung Brownies und eine Flasche Cola zu kaufen. Mit dieser Zuckerdosis fühlte ich mich gut.« Als Debbie zwölf Jahre alt war, ließen sich ihre Eltern scheiden. Der Schmerz und die Scham dieses plötzlichen Ereignisses entzündeten all die brennenden Emotionen, die sie zurückgehalten hatte. Sie befeuerten außerdem ihre tief sitzende Angst, dass sie unzulänglich und beschädigt sei und ihr das Leben übel mitgespielt habe.²

»Kann nicht dieser besondere Jemand kommen und mich lieben?« Eine Version dieser wehmütigen Frage ist in jedem von uns vorhanden. Sie treibt unsere äußere Schatzsuche und unsere

grogen Versuche mit Operationen am offenen Herzen voran. In diesen dunklen Momenten fühlen wir uns so belastet, so verzweifelt, so allein, dass eine Art romantische Rettung die einzig wahre Lösung zu sein scheint. Viele Botschaften, die wir diesbezüglich von Freunden, Familie und den Medien bekommen, verstärken unseren Hang zu dieser trügerischen Lösung.

Debbie setzte weiterhin ihre Leistung und ihr perfektes Erscheinungsbild dazu ein, ihren Kopf über dem Sumpf der Selbstablehnung zu halten. Allerdings stellte sie fest, dass das nicht ausreichte: »Ich versuchte, den ständigen inneren Lärm zum Verstummen zu bringen, indem ich mich mit Drogen betäubte. Ich war wie hypnotisiert von diesem inneren Dialog, der immer und immer wieder in mir ablief, von der Geschichte meines ewigen Scheiterns, darüber, dass ich nie die Liebe, Sicherheit und den inneren Frieden erlangen würde, die ich so verzweifelt ersehnte.«³

Ihre fieberhafte Suche nach Erleichterung führte sie – wie vorauszusehen war – zu äußeren Schatzsuchen unterschiedlichster Art. »In meinen Zwanzigern gehörten auch Männer zu meinem Schmerzlinderungsrezept. Unglücklicherweise schienen diese Beziehungen immer zu scheitern. Sie begannen mit einem Hoch, das dem Heilsversprechen gerecht wurde. Sie endeten mit einem Tief, das mich in ein noch tieferes Loch stürzte als je zuvor.«⁴

Dieser letzte Satz fasst die Erfahrungen zusammen, die fast jeder von uns kennt. Wir fühlen eine starke freudige Erregung, wenn wir den auserkorenen Erlöser finden, der uns liebt. Er wird beweisen, dass wir überhaupt nicht wertlos sind, und uns endlich die langersehnte Erlösung bescheren.

In diesem Buch widmen wir uns dem Problem, dass unser Partner unser Gefühl von Wertlosigkeit genauso wenig wegwischen kann wie Essen, Drogen, ein hoher Leistungsanspruch

oder ein perfektes Erscheinungsbild. Folglich wird unser Partner diese verzweifelten Teile von uns enttäuschen. Das wird uns in ein noch tieferes Loch der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung stürzen. Das wiederum wird uns dazu veranlassen, uns in eines der drei zuvor besprochenen Projekte zu stürzen.

Sich selbst um die eigenen Teile kümmern

Glücklicherweise gibt es eine Möglichkeit, den Schmerz und die Scham abzulegen, die diese Verhaltensmuster antreiben. Der erste Schritt dazu ist die Verschiebung des Fokus. Wie Debbie mühen wir uns ab, unserem Innenleben auszuweichen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf äußere Lösungen, wie auf das Finden oder Wechseln des auserkorenen Erlösers. Ich rege daher in der Therapie eine komplette Kehrtwende an: Ich versuche, die Aufmerksamkeit der Paare eher auf ihre inneren Welten zu lenken, die sie zu betreten fürchten, als auf etwas Äußeres.

Wenn Menschen nach innen horchen, begegnen sie einer Menge unterschiedlicher Gefühle, Fantasien, Gedanken, Impulse und Empfindungen. Sie machen den Hintergrundlärm unseres alltäglichen »In-der-Welt-Seins« aus. Menschen können ihren Fokus darauf gerichtet halten und einem dieser inneren Erfahrungszustände Fragen stellen. Dann bemerken sie, dass es sich um mehr als einen vorübergehenden Gedanken oder ein vorübergehendes Gefühl handelt. In jedem von uns gibt es eine komplexe Familie von Unterpersönlichkeiten, die ich »Teile« nenne.⁵ Aufgrund dieser Teile können wir zur gleichen Zeit viele gegensätzliche und verwirrende Bedürfnisse haben. Der amerikanische Poet Walt Whitman verweist in seinem Lied »Song of myself« da-

rauf: »Widerspreche ich mir? Sehr gut, dann widerspreche ich mir. (Ich bin groß, ich beinhalte Vielheit).«⁶ Also beinhalten wir alle Vielheit. Die Belehrung des Orakels von Delphi, »Erkenne dich selbst«, müsste eigentlich heißen: »Erkenne deine vielen Selbst.«

Ich bezeichne diese oft zerstrittenen Unterpersönlichkeiten als »Teile«, da meine Klienten sie so nannten, als ich mit dieser Art von Arbeit begann. »Ein Teil von mir möchte verheiratet und treu bleiben, aber ein anderer möchte frei sein und jeden Morgen im Bett einer anderen Frau aufwachen«, könnte ein Klient zum Beispiel sagen. Ein anderer könnte bemerken: »Ich weiß, dass ich in meinem Beruf erfolgreich bin. Ein Teil von mir sagt mir jedoch, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis meine Frau herausfindet, wie dumm und inkompetent ich wirklich bin.« Die kritische Stimme, die Debbie Ford mit so viel Selbstablehnung volldröhnt, ist ein Beispiel für einen typischen Teil: den Beschützer. Er versucht, sie davon abzuhalten, Risiken einzugehen, indem er ihre Selbstsicherheit untergräbt. Ein verletzlicher und kindlicher Teil glaubt ihrer Kritik und fühlt sich infolgedessen wertlos und leer. Er ist ein Beispiel für die Teile-Art, die ich »Verbannte« nenne.

Als ich mit der Teile-Arbeit begann, staunte ich: Klienten konnten mit ihren Teilen innere Gespräche führen, wenn es mir in unseren Stunden gelang, eine sichere und akzeptierende Atmosphäre herzustellen. In einem kraftvollen Zustand innerer Fokussierung konnten sie mit ihren Teilen in einen Dialog treten. Sie konnten sie fragen, was sie dazu bringt, auf eine so irrationale oder sich selbst ablehnende Art zu reagieren. Beim Hören der Antworten begann das zuvor irrational erscheinende Verhalten plötzlich Sinn zu machen. Viele Teile erklärten, dass sie in einer Zeit in der Vergangenheit stecken geblieben waren, als diese Verhaltensweisen oder Glaubenssätze verständlich und sogar notwendig waren.

Sie können Ihr eigener Heiler werden: der liebende Mensch, auf den Ihre verletzlichen Teile gewartet haben. Wenn das passiert, muss Ihr Partner oder Ihre Partnerin nicht mehr der Erlöser sein und Sie müssen keines der drei Projekte in Angriff nehmen. Wahre Nähe wird möglich.

In der Vergangenheit bedeutete das nicht notwendigerweise etwas Gutes. Es bedeutete vielmehr, stundenlang in einem Therapiezimmer zu hocken und zu zweit über Ihre Kindheitsverletzungen zu sinnieren. Sie erhofften sich, aufgrund der Einsichten weniger verletzbar zu sein. Dabei machten Sie allerdings oft keine großen Fortschritte. Glücklicherweise sind diese Zeiten nun vorbei, denn jetzt können Sie schnell zur Quelle Ihres Schmerzes und Ihrer Scham vorstoßen. Sie können die Lasten Ihrer Teile abfließen lassen. Während dieses Prozesses beginnen diese Teile, Sie als ihren Heiler wahrzunehmen und Ihnen zu vertrauen. Von diesem Moment an können Sie es genießen, mit Ihrem Partner zusammen zu sein.

Das Selbst

Klienten können lernen, sich auf diese Weise von ihren extremen Gefühlen und Gedanken – ihren Teilen – zu distanzieren. Dann fallen sie spontan in einen ruhigen und zentrierten Zustand, den ich ihr »Selbst« nenne. Ich spüre sofort, wenn das in einer Therapiestunde passiert. Es fühlt sich an, als hätten sich die Moleküle in der Atmosphäre radikal verschoben. Die Gesichter und die Stimmen meiner Klienten verändern sich, werden weicher und ruhiger. Sie werden sich selbst gegenüber offener und weicher. Sie sind bereit, ihre Teile ohne Wut, Abwehr oder Verachtung zu erkunden. Durch den Zugang zu diesem Zustand des

Selbst haben Klienten Zugriff auf etwas viel Tieferes und Fundamentaleres als auf der Ebene der zerstrittenen inneren Kämpfer. Sie haben Zugang zu etwas, das spirituelle Traditionen oft als Seele oder Essenz bezeichnen. Ein Aspekt dieses Zustands wird in vielen Therapien als Achtsamkeit bezeichnet. In diesem Selbst-Zustand wird Klienten bewusst, dass sie bereits wissen, wie sie für ihre inneren Verbannten selbstständig sorgen können. Sie realisieren, dass diese Teile keine Rettung brauchen, weil sie sowieso nie schlecht waren. Ich bezeichne diesen Selbst-Zustand als »Selbstführung«.

Interaktion von Selbst zu Selbst

Ich fand heraus, dass Paare radikal anders über ihre Beziehungsprobleme sprachen, wenn ich jeden Partner dabei unterstützte, einen Zugang zu diesem Selbst-Zustand zu erreichen. Ihre Dialoge wichen vollkommen von ihren üblichen abwehrenden und teiledominierten Gesprächen ab. Selbst bei emotionsgeladenen Inhalten konnten die Partner einen respektvollen und mitfühlenden Ton aufrechterhalten. Sie waren in der Lage, zuzuhören, ohne sich zu verteidigen. Kreative Lösungen, die zuvor schwer zugänglich waren, tauchten spontan und ohne irgendeine Intervention meinerseits auf.

Für die Teile sprechen

Die Gefühle der Teile der Klienten waren während dieser Gespräche nicht abwesend. Ganz im Gegenteil: Die Klienten sprachen oft über sehr starke Emotionen. Allerdings hatten sie ein we-