

GABRIELLE BERNSTEIN
Self Help



GABRIELLE BERNSTEIN

SELF HELP

Verändere
dein Leben
JETZT

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl

Mit einem Vorwort von Richard C. Schwartz



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel *Self Help. This is Your Chance to Change Your Life* bei Hay House LLC, New York, USA.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2024 by Gabrielle Bernstein

Published by Arrangement with DEAR GABBY, INC.

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

Redaktion: Ralf Lay

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur
Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover.

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München,
Bettina Stickel

Umschlagmotiv: Textur: © istockphoto/dwph;

Farverlauf: © istockphoto/Ron Dale

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · PD

ISBN 978-3-442-34339-3

www.arkana-verlag.de

Für Dick, meinen Helden.

*Danke für deine Freundschaft, deine Führung und
deinen unerschütterlichen Glauben an dieses Buch.*

INHALT

Vorwort	9
Kapitel 1: Wer ist da drin?	15
Kapitel 2: Der Check-in-Prozess	37
Kapitel 3: Grundüberzeugungen	57
Kapitel 4: Lass es raus	81
Kapitel 5: Die Entscheidung, dein Leben zu ändern	103
Kapitel 6: Woher du weißt, dass dein Selbst in dir steckt	121
Kapitel 7: Unsere ängstlichen Teile	139
Kapitel 8: Unsere körperlichen Beschützer	161
Kapitel 9: Die Feuerwehr	181
Kapitel 10: Vergib dir	203
Kapitel 11: Vertraue auf das Selbst	225
Register	245
Dank	249
Hinweis der Autorin	251
Anmerkungen	253

VORWORT

Gerade habe ich die letzte Seite dieses Buches gelesen und mir stehen Tränen in den Augen. Ich bin Gabby Bernstein unendlich dankbar für die Arbeit, die sie hier geleistet hat, und fühle mich wirklich geehrt. Die Therapie nach dem Modell des Inneren Familiensystems (IFS), die sie hier vorstellt, wurde von mir in einem Zeitraum von etwa 40 Jahren entwickelt, wobei ich drei Jahrzehnte davon relativ unbekannt war. In diesen eher mageren Jahren habe ich immer wieder einmal davon geträumt, dass eine angesehene Persönlichkeit mit untadeligen Referenzen in puncto Selbsthilfe und Spiritualität einem breiteren Publikum das IFS authentisch und auf eine Weise präsentiert, die dem gerecht wird, was dieses Modell zu leisten imstande ist. Dieser Traum ist mit dem vorliegenden Buch in Erfüllung gegangen.

Ich habe meine berufliche Laufbahn damit zugebracht, Therapeuten im IFS auszubilden, sodass sie es für die Arbeit mit ihren Klienten verwenden konnten. Aber ich wusste immer schon, dass dieses Modell auch als tägliche Praxis geeignet ist, mit der sich Leben und Beziehungen der Menschen verbessern ließen. Zu diesem Zweck müsste es lediglich entsprechend angepasst und »transponiert« werden. Ich wusste nur nicht, wie sich diese Übersetzung bewerkstelligen ließe.

Und dann kam Gabby. Sie kontaktierte mich vor etwa vier Jahren, um mich für ihren Podcast zu interviewen. Sie war mir zwar keine völlig Unbekannte, aber ich wäre sehr viel nervöser gewesen, hätte ich geahnt, dass sie zu den ganz Großen gehört.

Wir führten ein wunderbares Gespräch, und ich war sehr beeindruckt, da sie weit mehr als ihre »Hausaufgaben gemacht« hatte und sich so begeistert über das IFS äußerte. Wir sprachen danach noch häufig miteinander – und wurden Freunde. Sehr erfreut war ich, als sie sich für das Level-1-Training anmeldete.

Doch bis zu dem Moment, in dem ich dieses Buch in Händen hielt, war mir nicht klar, wie intensiv Gabby mit IFS arbeitete (größtenteils ohne Anleitung) und wie sehr diese Arbeit dazu beitrug, dass sie das entwickelte, was ich »Selbstführung« nenne.

Als sie mir von ihrem Plan erzählte, ein Buch zu schreiben, das den Lesern helfen sollte, IFS ohne therapeutische Anleitung einzusetzen, war ich einerseits begeistert, andererseits auch ein wenig besorgt. Bislang hatte ich immer gezögert, dieses System der Öffentlichkeit vorzustellen. Einer der Gründe war gewesen, dass ich aus meiner jahrelangen Arbeit mit traumatisierten Klienten wusste, wie heikel diese Arbeit sein kann. Was vor allem dann der Fall ist, wenn Klienten Bekanntschaft mit ihren *Verbannten* machen – jungen, verletzlichen Persönlichkeitsanteilen, die in einem traumatischen Erlebnis in der Vergangenheit feststecken, von der Erwachsenenpersönlichkeit aber tief im Inneren verborgen werden. Andererseits beruht ein großer Teil von Gabbys Erfolgen eben darauf, dass sie spirituelle und psychologische Konzepte und Übungen für ein breites Publikum aufbereiten kann.

In diesem Buch hat sie eine Lösung gefunden, die meine Bedenken zerstreute. Sie erklärt den Lesern und Leserinnen, warum sie keinesfalls das gesamte IFS-Modell einsetzen sollten. Vielmehr macht sie sie mit jenen Teilen bekannt, die im System eine Manager-beziehungsweise Beschützerrolle (auch bekannt als Ego) spielen. Sie zeigt Wege auf, wie man diese Anteile anders erfahren und lernen kann, seinem Selbst zu vertrauen. Daher lautet der Titel des Buches auch *Self Help*. Das Selbst steht für einen Kern von

inneren Eigenschaften wie Ruhe, Mitgefühl, Zuversicht und Verbundenheit. Eigenschaften, die sich mit Übungen und Meditationen freilegen lassen, die Gabby ebenfalls hier vorstellt. Solltest du bei der Arbeit mit diesen Übungen tatsächlich einem *Verbanneten* begegnen, empfiehlt sie dir, Kontakt zu einem der Tausenden IFS-Therapeuten aufzunehmen. Er oder sie kann dir helfen, diesen Persönlichkeitsanteil zu heilen und gefahrlos zu den täglichen fünfminütigen Stippvisiten bei deinen *Beschützern* zurückzukehren.

Eine von Gabbys Stärken als Autorin und Referentin ist ihre absolute Offenheit. Sie legt nicht nur ihre eigene traumatische Vergangenheit bloß, sondern auch die extremen Anstrengungen, die zahlreiche ihrer Anteile auf sich nehmen mussten, um sie zu schützen. Viele werden sich mit den Rollen, die sie beschreibt, identifizieren können: der Workaholikerin, der Süchtigen, der Kontrollierenden, der aggressiven Beschützerin, der Verteidigerin, der selbstkritischen Richterin, der Co-Abhängigen oder der Perfektionistin. Ihre Geschichten darüber, wie sich diese Beschützer, die einst ihr Leben beherrschten, zu inneren Helfern wandelten, die dem Selbst vertrauensvoll die Führung übertragen, sind zutiefst inspirierend. Während sie mit dem IFS-Modell zur Selbstführung heranreifte, konnte sie damit aufhören, diese inneren Anteile zu dämonisieren. Jetzt wendet sie sich den Persönlichkeit aus einer Haltung des Mitgefühls und der Vergebung heraus zu.

Heutzutage wird viel darüber geschrieben, dass man sich selbst mit Mitgefühl begegnen sollte. Bei Gabbys Methode aber freundet man sich nicht nur mit den netten Anteilen an. Ihre persönlichen Geschichten zeigen, dass man allen Persönlichkeitsanteilen Mitgefühl und Liebe entgegenbringen kann, sogar jenen, die einem das Leben zur Hölle gemacht haben. Und sie tut das auf eine ganz

spezielle Weise, die diesen Teilen einen Weg zur Umwandlung ebnnet. Gabby nennt dies ihren »Check-in in vier Schritten«. Und sie zeigt dir, wie sich die Methode auf viele verschiedene und schwierige Anteile anwenden lässt.

Du lernst, deinen Fokus Richtung »You-Turn« zu verschieben, zur Hinwendung zu dir selbst: Du sagst deinen wutentbrannten Beschützern freundlich Hallo, lässt dich aber nicht von ihnen dazu aufstacheln, auf die Person in der Außenwelt loszugehen, die diesen emotionalen Sturm ausgelöst hat. Stattdessen führst du mit deinen beschützenden Anteilen ein Gespräch, das vom Selbst moderiert wird. Indem du diesen inneren Austausch führst, schaffst du einen Raum für Verständnis und Heilung, was in der Regel zu konstruktiveren und harmonischeren Ergebnissen führt.

Gabby verdeutlicht es an ihrem eigenen Beispiel: Je mehr dir diese Check-in-Methode in Fleisch und Blut übergeht, desto eher werden deine problematischen Persönlichkeitsanteile akzeptieren, dass jetzt du und dein Selbst das Kommando führen. Und das ist eines der großen Ziele beim IFS. Das Ganze wird mit der Zeit nämlich ein Regelmechanismus, der sich ständig selbst verstärkt: Je mehr diese Anteile das Ruder dir überlassen, je öfter sie »merken«, dass dann alles besser läuft, desto mehr Vertrauen werden sie in die Weisheit deiner Führung haben.

Wie »parentifizierte« Kinder – also Kinder, die in ihrer Familie die Rolle der Eltern übernehmen und somit Verantwortung tragen, die eigentlich den Erwachsenen zusteht – empfinden auch deine beschützenden Anteile eine spürbare Erleichterung, wenn sie von dir die Möglichkeit erhalten, diese Aufgaben abzulegen. In einer »realen« Familie kann es für solche Kinder eine enorme Entlastung sein, wenn die Eltern wieder die Führung übernehmen und ihnen die Last der Verantwortung abnehmen. In deinem inneren System ist es ähnlich: Deine beschützenden Anteile sind einfach zu jung,

um dir sagen zu können, was du tun sollst. Je öfter sie dich in der Führungsrolle erleben, desto weniger wild gebärden und desto hilfreicher verhalten sie sich.

Mit diesem Buch hat Gabby einen Weg gefunden, die Heilkraft des IFS-Modells einem breiteren Publikum vorzustellen und es für jeden nutzbar zu machen.

Wie bereits gesagt: Für mich wird damit ein Traum wahr. Wofür ich zutiefst dankbar bin!

Richard C. Schwartz, Ph. D.

Begründer der Therapie nach dem Inneren Familiensystem

KAPITEL 1

Wer ist da drin?

Ich sitze allein in meinem Apartment in New York City, direkt neben meinem Laptop eine große Tasse Kaffee. Kaffee ist mein Begleiter, wann immer ich ein Buch schreibe. Meine Finger flitzen nur so über die Tastatur. Ich bin bereit, ins Thema einzutauchen. Gleichzeitig hat ein Teil von mir eine Höllenangst.

Ich komme mir vor wie eine Heuchlerin. »Wer bin ich schon, dass ich ein Selbsthilfebuch schreibe, das auf dem therapeutischen Modell des IFS beruht?« Die innere Stimme fährt fort: »Ich kann keinerlei Referenzen über irgendwelches psychologisches Fachwissen vorweisen. Bestimmt bin ich nicht gut genug. Ich fühle mich dumm und unzulänglich. Ich bin eine Hochstaplerin.«

Statt mich taub zu stellen, *entscheide ich mich dafür, mich mit diesem Anteil meiner selbst auseinanderzusetzen.*

Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen und werde *neugierig* – auf die Gedanken, Empfindungen und Emotionen, die damit verbunden sind. Ich spüre, wie mein Magen sich verkrampt. Angst macht sich in meiner Brust breit. Alles wird enger. Es fühlt sich an wie ein Knoten.

Ich erkunde diese Empfindungen noch tiefer. Ich weiß, dass dieser Anteil meiner selbst weiblich ist. Wie alt er wohl sein mag? »Ich bin zehn«, sagt der Teil. »Ich sitze in der Mathestunde und mein Schwarm hat mich gerade als ›dumm‹ bezeichnet. Es fühlt sich an

Wer ist da drin?

wie ein Schlag in die Magengrube. Das ist mir so peinlich und tief drin glaube ich ihm auch. Ich bin schlecht in Mathe. Ich kann mich nicht konzentrieren. Ich bin ja so dumm.«

Ich kenne diesen kritischen Anteil in mir, und zwar schon seit 35 Jahren. Aber statt ihm den Mund zu verbieten,achte ich darauf, welche Bedürfnisse in diesem Moment nach Ausdruck verlangen. »Ich fühle mich so dumm«, wiederholt die Kritikerin noch einmal.

Ich spüre, dass ein anderer Teil von mir sie im Arm halten und ihr sagen möchte, wie klug sie in Wirklichkeit ist. Sie gehört zu den Nr.-1-Autoren auf der Bestsellerliste der *New York Times* und schreibt gerade ihr zehntes Buch! Sie hat eine Ausbildung zur Therapeutin nach dem Modell des Inneren Familiensystems gemacht. Sie hat extrem komplexe spirituelle Prinzipien, die unser persönliches Wachstum fördern, so vermittelt, dass jeder sie verstehen kann. Ich bin stolz auf sie und nun ist mein Herz offen.

Um auf mitfühlende Weise Kontakt mit ihr aufzunehmen, lege ich die Hand aufs Herz und frage: »Was brauchst du?«

»Glaub an mich«, antwortet sie.

Eine ruhige Energie der Liebe wird spürbar, und mein innerer Dialog verändert sich: »Teile deine Erfahrungen – das ist deine Gabe. Deine Geschichten, deine gelebten Erfahrungen sind es, die heilen können.«

Mit einem Mal keimt Mut auf. Sie vertraut diesem Gefühl – und ist nicht länger gelähmt von dem beschämenden Gefühl der Unzulänglichkeit. Sie verspürt Hoffnung und fühlt sich sicher.

Ich atme tief durch und lasse meine Finger wieder auf die Tastatur sinken.

»Okay, jetzt sind wir bereit für den Anfang.«

Warum dieses Buch?

Dieser innere Dialog war zwar kurz, aber es wäre ein Irrtum, zu glauben, dass er deshalb weniger in die Tiefe ginge. Selbst so kurze, aber mitfühlende Gespräche mit einem Teil von mir, der sich unzulänglich fühlt, erlauben mir, den Reset-Knopf zu drücken und meine Mitte wiederzufinden. Dass ich dieser Angst mit Neugierde begegnen und mich der inneren Kritikerin voll Mitgefühl zuwenden kann, schenkt mir den Mut, vorwärtzugehen.

Was also ist hier abgelaufen? Wie konnte ich so schnell von Angst auf Mut umschalten? Wie gelang es der Präsenz des Mitgefühls, sich augenblicklich einzumischen, um zu helfen? Und wieso war mein Vertrauen in die Energie dieser Präsenz groß genug, um die Angst in den Hintergrund treten zu lassen?

Die Fähigkeit, mich auf die eben beschriebene Weise um mich selbst zu kümmern, ist die Frucht meiner intensiven Bemühungen, das Innere Familiensystem oder IFS für mich therapeutisch nutzbar zu machen – denn dieses Modell hat mein Leben verändert.

Als hingebungsvolle spirituell Suchende habe ich in den letzten 20 Jahren mehrere Wege der Heilung und der spirituellen und persönlichen Entwicklung beschritten. Was mich dabei am meisten verändert hat, war der Kontakt mit IFS. Ich konnte dieses System nahtlos in jeden Aspekt meines Lebens integrieren – in beruflicher wie in persönlicher Hinsicht. Ich wende dieses Modell seit sieben Jahren mit meiner Therapeutin an. Ich absolvierte eine Ausbildung zur Prozessbegleiterin am IFS-Institut. Und ich stellte dieses Modell in meinen Podcasts, Vorträgen und auf den sozialen Plattformen vor. Dieses Modell hat einen profunden Wandel in meiner beruflichen Laufbahn, meiner Ehe, meinem Umgang mit meinem Sohn und meiner Erfahrung als Mensch bewirkt. So tief gehend,

Wer ist da drin?

dass ich beschloss, ein Buch darüber zu schreiben. Und ich möchte die Wunder des IFS hier mit dir teilen.

Was ist IFS?

Wenn jemand dich auffordert »Erzähl mir doch mal ein bisschen was von dir« – wie reagierst du dann? Listest du vielleicht auf, was du beruflich alles erreicht hast? Oder holst du Fotos von deinen Kindern heraus, um zu zeigen, wie wichtig dir deine Elternrolle ist? Vermutlich sagst du nicht: »Ich bin eigentlich ganz witzig, falls man mich nicht gerade verletzt. Wenn ich nämlich verletzt werde, dann wird ein Teil von mir ziemlich wütend. Und wenn ich wütend bin, schlage ich zurück. Falls das nicht geht, mache ich dicht und tauche ab ins Internet, um mich zu betäuben.«

Wir identifizieren uns mit den äußeren Aspekten von uns, die wir über die Jahre aufgebaut haben – mit dem, was wir tun, wie wir unsere Kinder erziehen, welches Geschlecht wir haben, welcher Ethnie oder Religion wir angehören, wo wir leben und so weiter. Unser nach außen gerichteter Fokus und das Bild von uns, das wir äußerlich geschaffen haben, maskieren das eigentlich Wichtige: wer wir tief drin wirklich sind.

Die innere Reflexion bleibt, wenn überhaupt, oft der einen wöchentlichen Therapiestunde vorbehalten oder den kurzen Momenten auf dem Meditationskissen. Und unser hektisches Leben hält uns häufig davon ab, uns Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, wer wir in Wahrheit sind, was wir wirklich wollen und brauchen. Statt auf unsere Gefühle zu hören, blenden wir sie aus. Statt Heilung von belastenden Lebenserfahrungen zu suchen, verdrängen wir sie, betäuben sie und richten unsere Aufmerksamkeit nach außen, um nicht spüren zu müssen, was in uns los ist. Werden die

äußerlen Umstände dann so schwierig, dass wir mit unseren inneren Kämpfen nicht mehr zurande kommen, nehmen wir vielleicht Zuflucht zu Drogen, Alkohol, Essen, Spielen oder anderen Formen der Sucht. All das nur, damit wir uns nicht mit dem auseinandersetzen müssen, wer oder was da in uns eigentlich geschieht.

Sich mit ihren innersten Gefühlen und Emotionen auseinanderzusetzen, fällt den wenigsten leicht. Dazu erzählt man uns viel zu oft, dass wir unsere innere Erfahrung unterdrücken, ignorieren oder nicht so wichtig nehmen sollen. Das IFS-Modell aber eröffnet einen bemerkenswerten Zugang zur Heilung – eine mitführende Perspektive, die das Potenzial hat, dein Leben grundlegend zu verändern. Das Innere Familiensystem ist eine evidenzbasierte Form der Psychotherapie und baut auf der Grundidee auf, dass unser Geist seiner Natur nach aus vielen unterschiedlichen Teilen besteht, sogenannten Subpersönlichkeiten. Das IFS lehrt, dass all unsere großen Gefühle, Gedanken, Empfindungen, Verhaltensweisen und -muster eben nicht sind, wer wir sind. Sie sind vielmehr *Anteile von uns*. Wir sind nicht eine einzige monolithische Person. Wir bestehen vielmehr aus vielen verschiedenen Teilen, die sich infolge von Erlebnissen herausbilden, die uns als Kinder überfordert haben.¹

Sinn und Zweck des Inneren Familiensystems ist, dir dabei zu helfen, diese Teile von dir zu identifizieren, sodass du dich in einem zweiten Schritt mit deinen Gedanken und Emotionen auf mitführende, gütige und liebevolle Weise anfreunden kannst – als wären diese Anteile deine innere Familie. Die Methode des IFS hilft dir, diese Teile mit einer ruhigen Energie zu verbinden, sodass sie sich sicher fühlen können.

Der Mann hinter der Methode

An einem Nachmittag im Jahr 2020 stolperte ich auf YouTube über ein Interview mit dem Begründer der Therapie nach dem System der Inneren Familie, Dr. Richard C. (»Dick«) Schwartz. Ich hörte vielleicht eine Minute lang zu, dann rief ich aus: »Aber das mache ich mit meiner Therapeutin schon seit Jahren!« Als ich Dicks glasklare Erklärungen über das IFS hörte und obendrein noch erkannte, womit meine Therapeutin arbeitete, war dies das vermutlich verblüffendste Aha-Erlebnis meines gesamten Daseins. Ich spürte Dicks ruhige, mitfühlende Energie vom Bildschirm auf mich übergehen.

Ich wollte unbedingt mehr erfahren über diese Therapieform, die mir schon seit vielen Jahren gute Dienste leistete – also kaufte ich erst einmal seine Bücher und begann ein Fernstudium bei ihm!

Ein halbes Jahr später, in dem ich all seine Bücher gelesen hatte, kontaktierte ich Dicks Team und bat um ein Interview für meinen Podcast. Ich war total aufgeregt, als er zusagte, spürte aber auch eine ungewohnte Nervosität, bevor wir mit der Aufzeichnung begannen. Doch im selben Augenblick, in dem er sich zuschaltete, wurde meine Energie ganz ruhig.

Wir hatten sofort einen guten Draht zueinander. Seine ruhige Energie voller Neugierde vermittelte mir während der ganzen Stunde, die das Interview dauerte, ein tief empfundenes Gefühl echter Sicherheit. Ich war baff, wie verletzlich und authentisch er sich einer völlig Fremden gegenüber zeigen konnte. Bevor wir uns wieder ausloggten, erzählte ich ihm, dass ich gern das IFS-Einstiegstraining machen würde. »Ich möchte diese Arbeit irgendwie weitergeben«, sagte ich. Dick stimmte mir auf der Stelle zu, dass dies für mich ein guter nächster Schritt sei. Und er bot an, mich auf diesem Weg zu begleiten.

IFS wurde auf stark intuitive Weise entwickelt. Anfang dreißig, war Dick als Familientherapeut tätig und hielt die Familientherapie für den Heiligen Gral der Psychologie. Er arbeitete an einer Outcome-Studie in einer psychiatrischen Einrichtung für junge Erwachsene, die wegen Bulimie behandelt wurden. Dabei zeigte sich, dass die traditionelle Herangehensweise bei seinen Patienten und Patientinnen nicht zu den Therapieergebnissen führte, auf die er gehofft hatte. Tatsächlich ging es manchen danach sogar schlechter als zuvor. Befolgten sie die Strategien, die er ihnen gegen ihre Bulimie empfohlen hatte, nahm ihr selbstverletzendes Verhalten zu. Nach dem Warum befragt, gaben sie durchweg die gleiche Antwort: Sie hätten das Gefühl, »ein anderer Teil ihrer selbst« habe die Kontrolle übernommen und würde sie nun zu ihren Binge-Eating-Anfällen treiben. Klassisch verführt solch eine Antwort Therapeuten zur Diagnose »multiple Persönlichkeitsstörung«. Dick aber wurde neugierig auf diesen Persönlichkeitsanteil, der zu dem unkontrollierten Verhalten führte.

Seine Neugierde schuf einen sicheren Raum für die Patienten, in dem sie sich gesehen, respektiert und gehört fühlten. Erst als er ihnen derart mit Interesse und Mitgefühl begegnete, entspannten sie sich. Sie öffneten sich und erzählten mehr über die verschiedenen »Teile«, die auf den Plan traten, sobald sie irgendwie unter Druck gerieten.

Das Resultat war, dass Dick eine hochinteressante Beobachtung machte. Diese extremen Verhaltensweisen schienen ein Schutzmechanismus zu sein, der vor tieferen, ungelösten Verletzungen aus der Kindheit bewahrte. Und so begann Dick, seine Ausbildung als Familientherapeut dazu zu benutzen, Kontakt mit jenem Anteil der Patienten aufzunehmen, der mit der Bulimie kämpfte. Er näherte sich diesem »Teil« genau so, als handele es sich um eine familientherapeutische Sitzung. Nur dass jetzt an diesen Sitzungen die *innere* Familie der Betroffenen teilnahm.

Die nächsten Jahrzehnte widmete Dick sein Leben der Arbeit an diesem »Inneren Familiensystem«. Er half in dieser Zeit den Menschen, die Vielzahl der inneren Anteile zu erkennen, die sie in sich trugen. Der therapeutische Prozess, den er dabei anstieß, hat unzählige Leben geheilt, auch das meine. »Es gibt keine schlechten Teile«, sagt er und ebnet uns damit einen sanften Weg, um allen Anteilen unserer selbst mit Liebe und Respekt zu begegnen.²

Ein sanfter Pfad zur Heilung

IFS ist ein zutiefst mitfühlender Ansatz der Heilung. Statt von dir zu verlangen, dass du dich änderst oder »klarkommst«, lehrt dieses System dich, auf all deine Anteile voller Wissensdurst und Empathie zuzugehen. Das kann dir helfen, ein tieferes Verständnis für dich selbst und deine inneren Welten zu entwickeln, was letztlich zu mehr Selbstliebe und -akzeptanz führt. Mit ein bisschen Neugierde, Mitgefühl und Mut kannst du lernen, wie du die verschiedenen Anteile deiner selbst integrieren und heilen kannst. Dadurch wird dein Leben erfüllender und freudvoller.

Eine enge Freundin sagte einmal: »Gabby, ich habe ein berufliches Problem. Ich bin gut in meinem Job und komme auch mit den Kollegen aus, aber sobald mein Boss mich kritisiert, tritt eine ganz andere Seite meiner selbst zutage. Ich werde extrem aggressiv und fange Streit an. Es ist, als würde plötzlich ein ganz anderer Part von mir das Ruder übernehmen.«

Das wollte ich genauer wissen: »Kann es sein, dass deine Aggressivität dich vor etwas schützt?«

Ich spürte, wie sie ihre Aufmerksamkeit nach innen richtete. Nach einem kurzen Moment der Stille sagte sie: »Ja. Ich schütze mich schon, solange ich denken kann.«

»Kannst du dich für einen Augenblick auf jenen Teil von dir konzentrieren, der diese Schutzfunktion übernimmt?«, fragte ich. Sie nickte.

»Was erlebst du dabei? Bemerbst du irgendwelche besonderen Gedanken, Empfindungen oder Gefühle?«, hakte ich nach.

»Ich spüre ein Gefühl von Übelkeit in der Magengegend. Und ich denke dauernd, ich müsste perfekt sein und einfach alles draufhaben.«

»Wie alt warst du, als du zum ersten Mal versucht hast, dich auf diese Weise zu schützen?«

Ohne auch nur eine Sekunde zu zögern, sprudelte sie hervor: »Da war ich noch klein. Meine Eltern hatten an allem, was ich tat, etwas auszusetzen. Ich sollte alles immer perfekt machen. Aber mir wurde klar, dass ich in ihren Augen nie perfekt sein würde. Nachdem der Perfektionismus nicht funktionierte, war der einzige Weg, mich zu schützen, ein total aggressives Verhalten. Ich schlug einfach zurück. Und das mache ich seitdem immer wieder.«

Diese einfache Erfahrung, bei der sie den Blick nach innen richtete, ermöglichte ihr, sich selbst aus einer völlig neuen Perspektive wahrzunehmen. Und das führte zu einer tiefgreifenden Veränderung. Es bedurfte lediglich der Bereitschaft, den Blick nach innen zu richten und neugierig zu werden. Durch die Brille der Wissbegier konnte sie dieses Muster anders sehen, sodass sie ihre Mitmenschen nicht mehr angriff. Dieser Moment der Erkenntnis öffnete ihr den Weg zu einer veränderten Sicht. Statt ihre aggressive Reaktion zu verurteilen, konnte sie sehen, dass diese sie lange Zeit geschützt hatte, damit sie ihre kindlichen Gefühlen der Unzulänglichkeit unterdrücken konnte. Dieser Augenblick des Hinschauens bot ihr die Chance, zu erkennen, wie sehr sie sich bemüht hatte, sich abzuschirmen, und welchen Einfluss dies auf ihr Leben und ihre Beziehungen gehabt hatte.

Die protektiven Anteile

Wir alle tragen unsere ureigensten Schutzmechanismen in uns, die aktiv werden, wenn wir uns von einer äußeren Bedingung, Situation oder Person bedroht fühlen. Diese Muster wurden mit der Zeit gebildet, um uns vor ungelösten emotionalen Störfaktoren aus der Vergangenheit zu schützen – auch vor Erfahrungen, deren wir uns nicht bewusst sind. Werden tiefgehende emotionale Störungen nicht bearbeitet, können sie sich zu dauerhaften energetischen Mustern in Körper und Gehirn verfestigen. In der Folge greifen wir instinktiv zum Kampf-, Flucht- oder Totstellverhalten, wann immer solch eine alte, unerlöste Emotion aktiviert wird. Denn unbewusst versuchen wir, diese intensiven Gefühle zu vermeiden. Und so bilden wir verschiedene Verhaltensmuster aus, um mit ihnen umzugehen oder sie zu unterdrücken.

Im Inneren Familiensystem werden jene Teile, die wir für automatische Reaktionen, Süchte oder Gewohnheiten halten, als »Beschützer« bezeichnet. Das kann jener Teil von dir sein, der sich jeglicher Autorität entzieht oder sofort aufgibt, wenn es zu Schwierigkeiten kommt. Vielleicht trägst du ja eine Perfektionistin in dir, die sich unermüdlich abstrampelt, um das tief sitzende Gefühl der Unzulänglichkeit loszuwerden. Oder du lebst mit einem inneren Rumpelstilzchen, das sofort auf Angriff schaltet, wenn es herausgefordert wird. Vielleicht bist du aber auch ein People Pleaser, der die Bedürfnisse der anderen stets über seine eigenen stellt und ihnen alles recht zu machen versucht, weil er ihnen unbedingt gefallen und von ihnen gemocht werden will. Vielleichtträgst du sogar mehrere dieser Verhaltensmuster in dir.

Die schützenden Anteile tragen ihren Namen aufgrund ihrer wichtigsten Funktion: dich vor unstatthaften Gefühlen aus der Vergangenheit zu bewahren. Gefühle, die in jungen Jahren aufgetreten

sind, zum Beispiel nicht liebenswert zu sein, nicht gut genug, verunsichert oder sogar traumatisiert.

Du merkst vielleicht, dass sich diese Teile immer dann zu Wort melden, wenn bestimmte Leute oder Situationen das auslösen – dich triggern. Kannst du beispielsweise nicht gut mit Autorität umgehen, dann gehst du gleich in Verteidigungsposition, wenn dein Chef dich mal kritisiert. Später tut dir dein Verhalten dann leid. Oder du strebst in Beziehungen recht schnell Verbundenheit an und schiebst schon nach einem Date Panik, wenn dein Partner nicht sofort auf deine Textnachrichten reagiert. Manchmal schließen sich diese Verhaltensweisen so sehr ein, dass du glaubst, sie seien *du*. Aber was, wenn sie dich nur vor einem Gefühl oder einer Erinnerung schützen wollen?

Überleg mal: Du bist kein Kontrollfreak, kein Tobsüchtiger, kein Co-Abhängiger. Du verkörperst vielmehr viele einzigartige Persönlichkeiten, die alle von einer bestimmten Absicht gelenkt werden: nicht verarbeitete Gefühle der Unzulänglichkeit, Scham oder Angst zu unterdrücken. Diese Teile deiner selbst arbeiten schon so lange daran, dich abzuschirmen.

Letztlich aber gibt es zwei Formen von Beschützern: Manager und Feuerbekämpfer. *Manager* schmeißen den ganzen Laden. Sie begleiten uns Tag für Tag. Ein Manager kann zum Beispiel ein Teil sein, der nach Kontrolle strebt, weil er sich sicher fühlen will. Oder ein Kritiker, der andere verurteilt, um selbst nicht verurteilt zu werden. Manager sind die schützenden Teile, auf die wir uns verlassen, um ein Gefühl der Stabilität herzustellen und Verletzlichkeit oder emotionalen Schmerz abzuwehren.

Ist unser Leben jedoch ernsthaft bedroht, und die Methoden der Manager funktionieren nicht mehr, dann übernimmt ein anderer Schützer. Diesen zweiten schützenden Anteil nennt man im IFS die *Feuerbekämpfer*. Wie der Name schon sagt, ist es ihre Auf-

gabe, die lodernden Flammen intensiver Gefühle zu bekämpfen, die der Manager nicht mehr im Griff hat. Feuerbekämpfer operieren mit weit drastischeren Schutzmechanismen – in den meisten Fällen äußern sie sich als süchtige, schädliche oder selbstverletzende Anteile.

Die Kooperation von Manager und Feuerbekämpfer könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen: Der Manageranteil präsentiert sich als perfektionistischer, gut organisierter Typ – der To-do-Listen schreibt, sich an einen strengen Stundenplan hält und jede Einzelheit des Alltags minutios genau plant. Er müht sich um Perfection, damit ihn nur ja niemand kritisiert oder einen »Versager« nennt. Dieser Anteil ist immer präsent und hält an seinem Perfektionismus fest, um auch bestimmt nie überfordert, zurückgewiesen oder verurteilt zu werden.

Doch wenn der perfektionistische Managerteil scheitert oder einen Fehler macht, dann stürmen intensive Gefühle der Unzulänglichkeit und Scham auf den Betroffenen ein. Werden diese Gefühle so stark, dass der Manager sie nicht mehr beherrschen kann, übernehmen die Feuerbekämpfer und greifen zu extremeren, manchmal sogar schädlichen Verhaltensweisen, um die unangenehmen Gefühle auszulöschen. Dazu gehören beispielsweise Selbstverletzungen, Substanzabhängigkeit oder Essstörungen. Impulsive Verhaltensweisen betäuben jetzt die unerträglichen Gefühle, damit der oder die Betroffene sie nicht spüren muss.

Wen schützen die Beschützer?

Beide schützenden Akteure – Feuerbekämpfer und Manager – sind dazu da, uns vor den unerlaubten Gefühlen von Scham, Angst, Schrecken und Trauer zu bewahren, die traumatisierenden, schä-