

Tom Holmes mit Lauri Holmes
REISEN IN DIE INNENWELT



Tom Holmes mit Lauri Holmes

REISEN IN DIE INNENWELT

Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen

Mit Illustrationen von Sharon Eckstein

Aus dem Amerikanischen von Gabriela Martens



Titel der amerikanischen Originalausgabe: »Parts Work: An Illustrated Guide to Your Inner Life«, erschienen bei Winged Heart Press, Kalamazoo, USA

Das Gedicht auf Seite 32 / 33 wurde mit freundlicher Genehmigung abgedruckt aus Walt Whitman *Grashalme*, Übersetzung von Hans Reisinger
Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 1985 Diogenes Verlag AG Zürich

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

13. Auflage 2025

Copyright © für die deutsche Ausgabe 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Copyright © 2007 Thomas R. Holmes
Umschlag: Monika Neuser, München
Coverabbildung Silhouette: © Petr Vaclavek / fotolia.com
Cover- und Innenillustrationen: Sharon Eckstein
Innenillustration Silhouette: Kösel-Verlag, München
Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Printed in Hungary
ISBN 978-3-466-30981-8
www.koesel.de

INHALT

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	9
EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT MIT PERSÖNLICHKEITSTEILEN	15
Ein Abbild der inneren Welt	16
Beispiel für einen Tanz der Teile	19
Innere Anteile als psychologische Software	21
Die richtigen Teile aktivieren	23
<i>Eigene Teile kennenlernen</i>	25
DAS SELBST IM INNEREN SYSTEM	27
Das Zentrum unseres Bewusstseins	28
Selbst und psychologische Software	30
Selbst und Dichtung	31
Extreme und ausbalancierte Teile	35
Achtsamkeit und Selbst	37
Das Selbst stärken	39
<i>Gewahrsein des Atems als Zugang zum Selbst</i>	41
WIE PERSÖNLICHKEITSTEILE ENTSTEHEN	43
Persönlichkeitsteile für das physische Überleben	44
Persönlichkeitsteile für soziale Anpassung	47
Innere Manager	50
<i>Erstellung einer »Teile-Landkarte«</i>	54

WIE PERSÖNLICHKEITSTEILE EINANDER BEEINFLUSSEN	57
Ein typischer Kreislauf: Umgang mit Süßigkeiten	58
Koalitionen zwischen Persönlichkeitsteilen	61
Wie äußere Umstände innere Koalitionen aktivieren	64
<i>Innere Koalitionen entdecken</i>	67
PERSÖNLICHKEITSTEILE INS GLEICHGEWICHT BRINGEN	69
Die vier Dimensionen innerer Teile	70
Persönlichkeitsteile näher erforschen	72
Innere Beschützer	75
Innere Kritiker und innere Richter	78
Innere Antreiber	82
Wenn gute Persönlichkeitsteile »zu gut« werden	83
Innere Sorgenmacher	84
<i>Ihr System ins Gleichgewicht bringen</i>	87
PERSÖNLICHKEITSTEILE UND BEZIEHUNGEN	89
Wiederholungsschleifen in Paarbeziehungen	91
Der Z-Prozess	93
Toms Version dieses Z-Prozesses	100
<i>Wiederholungsschleifen und Z-Prozesse in Beziehungen erforschen</i>	107
INNERE ABLENKER, VERBANNT UND FEUERBEKÄMPFER	109
Ablenkende Persönlichkeitsteile	110
Verbannte und Feuerbekämpfer	111
Ein Beispiel für Feuerbekämpfer:	
Der bulimische Teufelskreis	114
Heilung durch IFS	117
Entlastung erfahren	120
Innere Ablenker im Alltag selbst entdecken	122
<i>Ablenkungen identifizieren</i>	124

DIE VERBINDUNG ZUR INNEREN WEISHEIT AUFNEHMEN	125
»Das Fenster zu deiner Seele«	127
Das Wesen spiritueller Erfahrungen	131
Die Übertragung von Selbst-Energie	133
Einige Warnungen in Bezug auf spirituelle Führung	133
Die transformierende Macht innerer Weisheit	136
Schlussfolgerungen für die therapeutische Arbeit	142
<i>Zur inneren Weisheit finden</i>	145
NACHWORT	149
Ein aktueller Blick auf die Arbeit mit inneren Teilen und Spiritualität	150
DANKSAGUNG	153
PERSÖNLICHKEITSTEILE IN ABBILDUNGEN	155
WEITERE HINWEISE ZUR SYSTEMISCHEN ARBEIT MIT PERSÖNLICHKEITSANTEILEN	184
WORKSHOPS UND SEMINARE MIT TOM HOLMES	185
KONTAKT	186
QUELLENHINWEISE	188
DIE AUTOREN	189



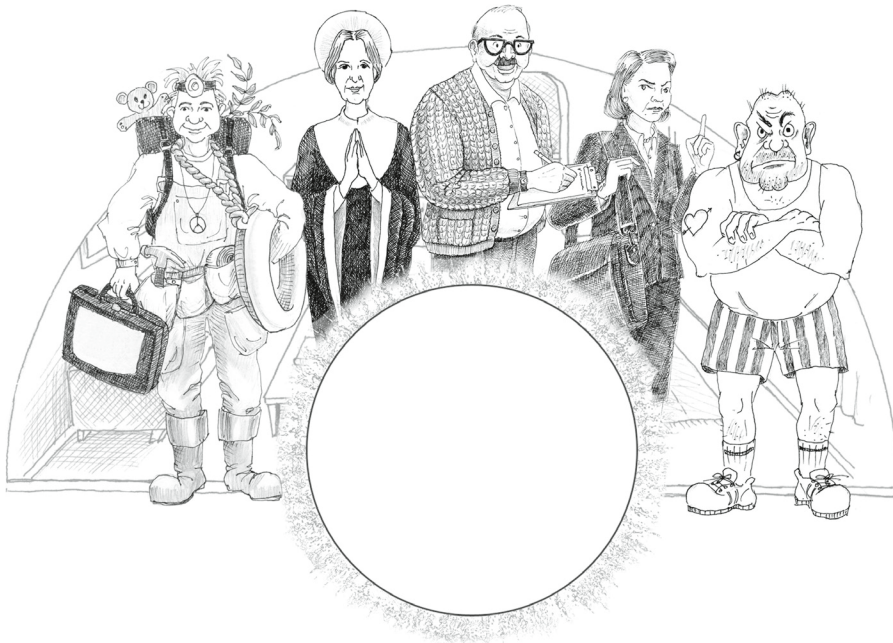
VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE



Zu Beginn der 1980er-Jahre entwickelte Richard C. Schwartz, ein hoch angesehener US-amerikanischer Autor und Familientherapeut, einen neuen einzeltherapeutischen Ansatz, der mit dem System der Inneren Familie arbeitet, auch bekannt als IFS-Modell (IFS = Inneres Familien-System). Sein Modell stellt einen systemischen Ansatz zur Arbeit mit sogenannten Subpersönlichkeiten oder Ich-Zuständen dar. 1998 begann Richard C. Schwartz in Zusammenarbeit mit dem Hakomi-Institut in Heidelberg, Psychotherapeuten in Deutschland in seiner Methode auszubilden. Zur gleichen Zeit habe ich begonnen, das IFS-Modell in meinen Seminaren in Deutschland zu verwenden, die z. B. in der Caduceus Klinik in Bad Bevensen unweit von Lüneburg stattfinden.

In diesem Buch möchte ich Ihnen meine eigene Version des IFS-Modells vorstellen, so wie ich es seit fast zwanzig Jahren in der klinischen Praxis anwende und an Studenten und in Workshops und Weiterbildungen in den USA und Europa weitergebe. Auf der Basis dieser jahrelangen Praxis- und Lehrerfahrung möchte ich mein Verständnis davon vermitteln, warum wir so denken, fühlen und handeln, wie wir es tun, und wie wir mehr Harmonie und Gleichgewicht in uns und in unseren Beziehungen mit anderen erleben können.

Die Illustrationen, die uns durch dieses Buch begleiten, habe ich früher in meinen Workshops und Weiterbildungsgruppen als Powerpoint-Präsentationen gezeigt. Immer wieder forderten mich Teilnehmer dann dazu auf, diese illustrierte Anleitung zum inneren System mit den Zeichnungen von



Unsere Persönlichkeit hat ganz unterschiedliche Aspekte, die man sinnbildlich auch als innere Teile darstellen kann

Sharon Eckstein zu veröffentlichen. Sharons Zeichnungen haben Menschen weltweit begeistert und tragen dazu bei, das Modell des inneren Systems leichter zugänglich zu machen.

So zeigt das Bild auf dieser Seite ein paar Beispiele von Persönlichkeitsaspekten, die viele Menschen aus ihrem eigenen Innenleben kennen: ein Teil, dem es ums Helfen geht und der gerne dazu beitragen will, dass andere Menschen glücklich sind; ein Teil, dem es wichtig ist, sich »richtig« zu verhalten und »gut« zu sein; ein Teil, der gerne organisiert und Dinge abhaken will; ein Teil, der streng darüber urteilt, ob alles korrekt abläuft; und ein Teil, der schnell wütend wird, wenn man ihn reizt.

Die Illustrationen in Kombination mit einem leicht verständlichen Text können, so hoffe ich, diesen einzigartigen und effektiven Weg, menschliches Verhalten zu verstehen, so anschaulich machen, dass es gleichermaßen

für Therapeuten und ihre Klienten nützlich ist wie für allgemein interessierte Leser. (Für diejenigen, die daran interessiert sind, das IFS-Modell detaillierter und in seiner ursprünglichen Form kennenzulernen, empfehle ich das Buch von Richard C. Schwartz: *IFS Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung* und für Fachleute sein Buch *Systemische Therapie mit der inneren Familie*.)

In diesem Buch geht es um die Arbeit mit Persönlichkeitsteilen. Meiner Erfahrung nach haben die meisten Menschen ganz bestimmte Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster, wenn sie in bestimmten Bewusstseinszuständen sind, während sie in anderen Bewusstseinszuständen ganz andere haben. Die sich ständig wiederholenden Gedanken- und Gefühlsmuster werden im IFS-Modell mit dem Begriff »Teile« bezeichnet. Wenn wir von »Teilen« als eigenständigen Einheiten sprechen, ist das also eine Art Kürzel für diese sich wiederholenden Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster in uns. Das wird im ersten Kapitel näher erläutert.

Auch wenn es manchmal scheint, als redeten wir über separate Persönlichkeiten, die in unserem Geist wohnen – als wären es Charaktere, die Gefühle haben, sich bekämpfen und unsere Denken dominieren –, so beziehen wir uns damit doch auf die ganz normale Zusammensetzung unseres Geistes. Es ist nicht das, was man Multiple Persönlichkeitsstörung nennt. Eine Multiple Persönlichkeitsstörung wird durch einen Abwehrmechanismus charakterisiert, der als »Abspaltung« bekannt ist, wobei die Teile unseres Systems sich voneinander abspalten, dissoziieren. Als Ergebnis dieser Abspaltung scheint die Person zu verschiedenen Zeiten eine gänzlich andere Persönlichkeit zu haben. Wichtiger noch: Diese Persönlichkeiten besitzen wenig oder kein Wissen voneinander und davon, was die Person tut, während sie sich in einem anderen Zustand befindet. Diese Verfassung ist üblicherweise die Folge schwerer Traumatisierung in der Kindheit und wird mittlerweile als dissoziative Identitätsstörung klassifiziert. Das IFS-Modell, die Systemische Therapie mit der Inneren Familie, kann eine effektive Methode sein, um diese Störung zu behandeln, doch ist eine solche Anwendung von IFS recht verschieden davon, durch die Arbeit mit inne-

ren Teilen die ganz normale Mannigfaltigkeit zu verstehen, die die meisten Menschen in ihrem Geist erleben.

Im Zentrum unseres Bewusstseins gibt es einen Ort, von dem aus wir diese inneren Anteile oder Gedanken- und Gefühlsmuster in uns wahrnehmen und beobachten können. Diesen Bewusstseinszustand bezeichnen wir als das »Selbst«. Durch die Entfaltung des »Selbst« können wir Harmonie und Gleichgewicht in unser psychisches System bringen. Das ist das vorrangige Ziel der IFS-Therapie.

Das hier vorgestellte Modell der Arbeit mit Persönlichkeitsteilen verbindet das IFS-Modell mit einigen zentralen Konzepten über die Natur des Bewusstseins, wie sie in der buddhistischen Psychologie zu finden sind und in den Lehren des buddhistischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh (2003, 2009) zum Ausdruck kommen. Ich finde es spannend, dass ein systemisches Modell der Psyche aus dem späten zwanzigsten Jahrhundert so gut mit den alten buddhistischen Lehren über die Natur des Bewusstseins zusammenpasst. Ergänzend zu diesen buddhistischen Konzepten, die in meine Grundthesen des Buches einfließen, zeigt das achte Kapitel, wie die Spiritualität von Klienten durch die Arbeit mit Persönlichkeitsteilen in die Psychotherapie integriert werden kann. Das IFS-Modell in Verbindung mit spirituellem Verständnis und spiritueller Praxis bietet das effektivste Psychotherapiemodell, das ich in meinen fünfunddreißig Jahren des Studierens, Praktizierens und Lehrens gefunden habe. Diese Art der inneren Arbeit lässt sich auf einfache Weise mit dem spirituellen Leben des Klienten verbinden. Wenn diese Integration stattfindet, wird die Arbeit noch wirksamer. Im achten Kapitel wird die Integration von Spiritualität in den psychotherapeutischen Prozess veranschaulicht.

Als Lehrender war ich auf der Suche nach einem Weg, um die Einsichten, die uns dieses Therapiemodell eröffnet, mit mehr Menschen zu teilen, und *Reisen in die Innenwelt* wendet sich an dieses breitere Publikum. Es geht darum, uns in all unseren inneren Dimensionen kennenzulernen. Um Ihnen beim Lesen ein vollständigeres Bild davon zu vermitteln, wie das innere

System arbeitet, enthalten einige Kapitel detaillierte Auszüge aus Langzeittherapien. Durch das Verständnis unseres inneren Systems können wir lernen, all unsere verschiedenen Persönlichkeitsanteile zu akzeptieren und zu integrieren. Wir entwickeln so die Fähigkeit, diejenigen unserer Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster zu transformieren, die uns selbst und anderen Leiden verursachen. Mit diesem Ziel haben Lauri, Sharon und ich dieses Buch geschaffen. Wir hoffen, es wird für Sie ein interessanter und angenehmer Weg sein, sich selbst und andere besser zu verstehen.

Hinweis: Die vorliegende ergänzte Neuauflage dieses Buches erhält auf vielfachen Leserwunsch zusätzliche Illustrationen für die therapeutische und persönliche Arbeit mit inneren Anteilen. Sie finden sie als Kopiervorlagen am Ende des Buches.



EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT MIT PERSÖNLICHKEITSTEILEN

»Es gibt da einen Teil von mir ...«

Wir sind oft überrascht darüber, wie unterschiedlich wir in verschiedenen Situationen reagieren. Fast scheint es so, als wären wir zu manchen Zeiten eine ganz andere Person. Es gibt viele alltägliche Redewendungen, die dieses Phänomen aufgreifen:

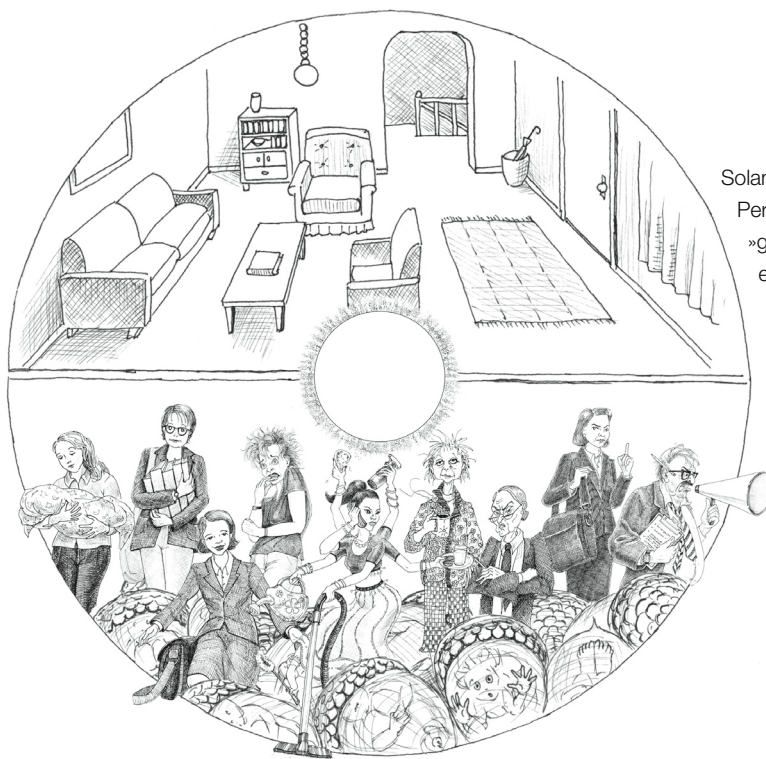
»Ich stand wie neben mir«, »Wenn ich mit ihm zusammen bin, falle ich immer wieder in die alte Rolle«, »Ich war nicht ich selbst«. Oder wir sagen über jemanden: »Wenn er ein Klassenzimmer betritt, ist er nur noch im Kopf« oder »Sie ist wirklich schüchtern, aber wenn sie die Bühne betritt – umwerfend!« oder »Wenn er sich was in den Kopf gesetzt hat, kann er kämpfen wie ein Löwe«.

Wir können auch auf ein und dieselbe Situation unterschiedlich reagieren, je nachdem, wodurch unser geistiger oder körperlicher Zustand gerade beeinflusst wurde. In der buddhistischen Tradition heißen diese Zustände Geistesformationen oder Gewohnheitsmuster. Piaget und die kognitiven Verhaltensforscher bezeichnen sie als Schemata. Die Psychosynthese spricht von Teilpersönlichkeiten, und psychodynamisch orientierte Psychologen nennen sie Ich-Anteile oder Ego States. Wir bezeichnen sie als »Teile«.

Ein Abbild der inneren Welt

Die folgende Illustration zeigt eine buddhistische Sichtweise der Natur des Bewusstseins, wie sie von Thich Nhat Hanh vertreten wird. Dieses Modell lässt sich sehr gut mit der Sichtweise des inneren Systems verbinden, die der Arbeit mit Persönlichkeitsteilen zugrundeliegt.

Der bekannte vietnamesische Zen-Meister verwendet einen Kreis, um zwei wichtige Ebenen des Bewusstseins darzustellen. Die untere Hälfte des Kreises repräsentiert das sogenannte Speicherbewusstsein. Es enthält alle potenziellen Gemütszustände, zu denen wir als Menschen fähig sind, in Form von Anlagen oder »Samen«. Einige dieser Bewusstseinszustände scheinen sich in unserem Leben ständig zu wiederholen. Diese regelmäßig auftretenden Gemütszustände sind das, was wir Teile nennen.



Solange die unterschiedlichen Persönlichkeitsteile nicht unser »geistiges Wohnzimmer« einnehmen, ruhen sie im Speicherbewusstsein

Die obere Hälfte des Kreises repräsentiert unser Alltagsbewusstsein, was Thich Nhat Hanh auch als »Wohnzimmer unseres Bewusstseins« bezeichnet. Tritt nun einer unserer Gemütszustände oder Teile in den Vordergrund und übernimmt dabei die Führung über unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten, könnte man sagen, »er ist im Wohnzimmer«.

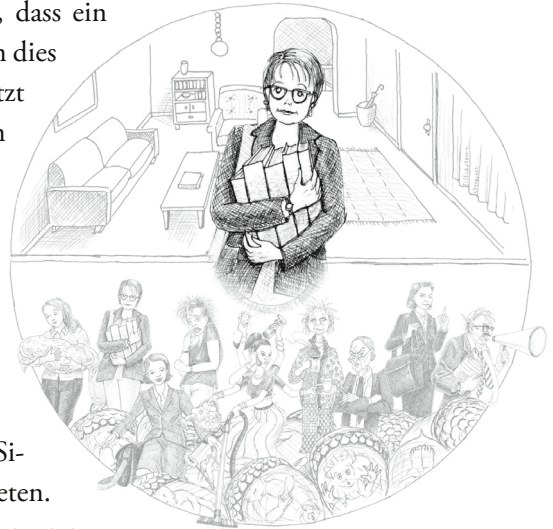
Die buddhistische Psychologie weist darauf hin, dass ein bestimmter Gemütszustand dann auftaucht, wenn dies durch innere oder äußere Bedingungen unterstützt wird. Wenn diese unterstützenden Bedingungen wegfallen, kehrt der betreffende Gemütszustand wieder in das Speicherbewusstsein zurück.

Im Speicherbewusstsein befinden sich alle unsere Persönlichkeitsteile in Form von Anlagen, auch jene potenziellen Teile, die noch nicht zum Vorschein gekommen sind. Einige Teile befinden sich zeitweise sozusagen im Vorratsspeicher und warten dort auf die passende Zeit und Situation, um in unser geistiges Wohnzimmer zu treten.

Diese Anlagen tragen Gewohnheitsmuster aus unserer genetischen, kulturellen und persönlichen Geschichte in sich. Aus der Sicht von C.G. Jung haben sie ihre archetypische Grundlage in vergangenen kollektiven Erlebnissen. Es gibt Hunderte von Anlagen, die sich – die richtigen Bedingungen vorausgesetzt – entwickeln könnten. Die meisten von uns haben jedoch eine bevorzugte Rollenbesetzung von bis zu einem Dutzend oder mehr Charakteren, wobei eine Handvoll davon die Hauptrollen in unserem System spielen.

Vielleicht haben Sie Lust, diese Sichtweise einmal auf Ihr eigenes System anzuwenden – das ist oft ein guter Weg, um zu verstehen, wie innere Teile operieren. In diesem Augenblick wird es vermutlich eine Reihe von Teilen in Ihrem Inneren geben, die auf dieses Buch reagieren. Es kann sein, dass ein interessierter Teil von Ihnen aktiviert ist, ein Teil, der gerne verstehen und Neues lernen will.

Ist Ihr interessierter Teil aktiv, während Sie dieses Buch lesen?



Wenn Sie andererseits an dem zweifeln, was Sie hier lesen, dann hat dieses Buch womöglich Ihren inneren Skeptiker oder Kritiker aktiviert.

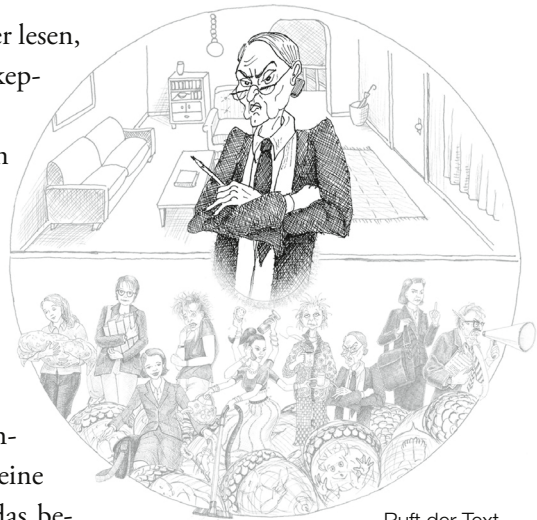
Es ist auch durchaus möglich, dass diese beiden Teile gleichzeitig in Ihrem Bewusstsein existieren und Sie im Moment interessiert, aber auch skeptisch sind.

Je nachdem, welcher Ihrer Teile im Vordergrund steht, in Ihrem geistigen Wohnzimmer sozusagen, werden Sie die Welt sehr unterschiedlich erleben. Jeder unserer Teile filtert unsere Wahrnehmungen auf seine eigene Weise. Jeder hat eine besondere Art, die Welt zu sehen. Wie Sie also das betrachten, was Ihnen begegnet, ist sehr unterschiedlich, je nachdem, welcher Ihrer Teile sich im Wohnzimmer befindet.

Ein einfacher, aber wichtiger Aspekt des buddhistischen Modells lautet wie schon erwähnt, dass unter bestimmten inneren oder äußeren Bedingungen ein ganz bestimmter Gemütszustand oder innerer Anteil in unserem geistigen Wohnzimmer – unserem Alltagsbewusstsein – auftaucht,

und wenn diese Bedingungen sich ändern, wird dieser Teil in das Speicherbewusstsein zurückkehren. Daher

kommt es, dass wir zu unterschiedlichen Zeiten eine so ganz andere Person zu sein scheinen. In unserem geistigen Wohnzimmer herrscht eine recht rege Aktivität: Ver-



Ruft der Text eher Ihren inneren Kritiker auf den Plan?

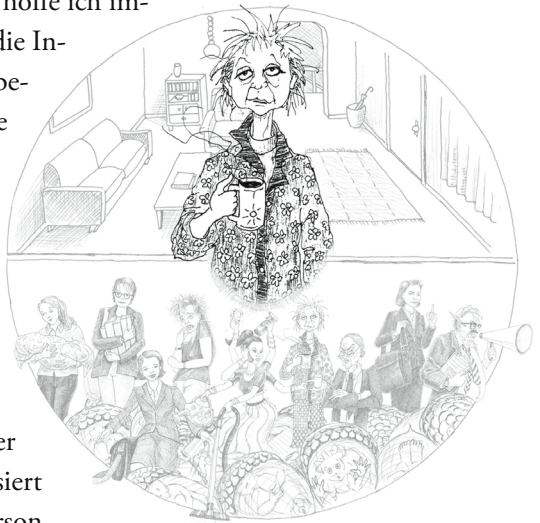


Zwei Persönlichkeitsteile, die unterschiedliche Sichtweisen vertreten, können auch gemeinsam aktiviert werden

schiedene Teile von uns kommen und gehen, sie interagieren miteinander und mit der äußeren Welt, um uns bei der Bewältigung unserer alltäglichen Aufgaben zu unterstützen. Einige dieser Teile bleiben länger als andere, und einige verlassen das Wohnzimmer nicht, auch wenn es Zeit für sie wäre, wieder zu gehen: Das sind jene Gedanken, die Ihnen ständig im Kopf herumgehen, oder jene Gefühle, die Sie nicht abschütteln können, selbst wenn Sie sie verzweifelt loswerden wollen. Eines der Ziele dieses Buches ist es, mehr Aufmerksamkeit und Bewusstheit für unsere verschiedenen Teile zu schaffen, sodass wir in unserem inneren System mehr Harmonie und Ausgewogenheit herstellen können.

Beispiel für einen Tanz der Teile

Wenn ich an der Universität eine Vorlesung halte, hoffe ich immer, dass die Studenten mit jenen Teilen da sind, die Interesse am Lernen haben. In Abendvorlesungen bemerke ich jedoch bei denjenigen Studenten, die Eltern sind und vielleicht auch ganztags arbeiten, dass sie nicht selten große Mühe haben, mit ihren interessierten und lernwilligen Teilen anwesend zu sein. So sitzt z.B. eine Studentin zwar in der Vorlesung, aber sichtbar ist vor allem ein völlig »ausgelaugter« Teil, der offensichtlich ihr geistiges Wohnzimmer in Beschlag genommen hat. Jeder Teil hat eine Aufgabe in unserem System. Der »ausgelaugte« Teil, wie ich ihn nenne, signalisiert Überlastung und Erschöpfung und lässt die Person wissen, dass es Zeit ist, sich auszuruhen. Es ist jedoch häufig der Fall, dass wir die Botschaften



Erschöpfte Persönlichkeitsteile signalisieren, dass wir Ruhe und Erholung brauchen



Unser Bedürfnis nach Ruhe wird oft von anderen inneren Anteilen verdrängt, die auf Aktivität pochen, zum Beispiel von der »Multitaskerin«, der »inneren Sorgenmacherin«, der »guten Mutter« oder der »Bestimmerin«

eines unserer Teile nicht beachten, weil andere Teile uns vorwärtsdrängen. Vielleicht waren bei der Studentin die ganze Nacht lang fürsorgliche Teile aktiv, weil jemand in der Familie krank war. Der Teil, der für Erholung sorgen möchte, wurde dabei von Teilen, die sich Sorgen machen und die gewöhnt sind, sich um andere zu kümmern, zur Seite gedrängt. Am nächsten Morgen war dann ihre Multitaskerin in Aktion, um den Haushalt zu erledigen, bevor sie zur Arbeit aufbrach.

Abends ist die Studentin erschöpft, ihr erschlagener Teil hat sich im Wohnzimmer breitgemacht und empfiehlt ihr, endlich anzuhalten und zur Ruhe zu kommen. Ihr innerer To-do-Manager schleppt ihren Körper jedoch trotzdem zur Vorlesung. Die Folge davon ist, dass ihr körperlicher Zustand keinen Raum mehr für den interessierten und lernwilligen Teil lässt.

Erinnern wir uns noch einmal an das Prinzip, dass ein Persönlichkeitsteil dann in unser Alltagsbewusstsein aufsteigt, wenn die Bedingungen dies unterstützen; wenn die unterstützenden Bedingungen wegfallen, wird der Teil wieder in den »Vorratsspeicher« zurückkehren. Im Falle der Studentin in meiner Vorlesung versucht ihr Manager-Teil ihren physischen Zustand zu