

RICHARD C. SCHWARTZ

Das System der Inneren Familie

RICHARD C. SCHWARTZ

Das System der
Inneren
Familie

Einführung in die IFS-Therapie
Ein Weg zu mehr Selbstführung



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.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Zitaten ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Dies ist eine überarbeitete Neuauflage des Titels *IFSSM – Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung*, erstmals erschienen 2008 bei Books on Demand GmbH, Norderstedt.

Übersetzung aus dem Amerikanischen von IFS-Europe e. V.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Introduction to Internal Family Systems* bei Sounds True, Boulder, Colorado.

3. Auflage 2026

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

© 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

Umschlag: Favoritbüro, München, nach einer Originalvorlage von Sounds True
Umschlagdesign: Charli Barnes

Umschlagmotiv Baum: S-BELOV / Shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: ScandBook, Litauen

Printed in the EU

ISBN 978-3-466-34816-9

www.koesel.de

Dieses Buch ist der wachsenden IFS-Community gewidmet.

*Den Menschen, die diese Methode lehren, lernen,
teilen und anwenden – inklusive der IFS-Trainerinnen und
-Trainer, -Partner, -Mitarbeitenden und der IFS Foundation.*

Inhalt

1. Das System der Inneren Familie	11
Übungen	27
Die Beziehung zu meinen Teilen	27
Wer bin ich wirklich?	29
Meine verschiedenen Persönlichkeitsanteile	29
 2. Das Selbst	31
Die Reise zum Selbst	34
Das Geheimnis der Götter	38
Wer ist da, wenn Sie zurücktreten?	40
Die Person in Selbstführung	43
Die Qualitäten des Selbst	47
Übungen	65
Vom Selbst aus wahrnehmen	65
Die Pfadübung	67

3. Die Teile	73
Streitende Feinde im Inneren	75
Die normale Vielfalt der Persönlichkeit	85
Ein System voll ausgebildeter innerer Persönlichkeiten	90
Gute Teile – schlechte Rollen	100
Entlastete Klienten	104
Von Natur aus gut?	107
Übung	108
Einen Teil kennenlernen	108
 4. Verbannte, Manager und Feuerbekämpfer	111
Verbannte	112
Manager	127
Feuerbekämpfer	140
Die Verwandlung	145
 5. Das IFS-Modell in der Therapie	151
Mitfühlendes Bezeugen	163
Veränderung ist ein Arbeitsprozess	166
 Anhang	169
Übersicht über das IFS-Modell	169
IFS-Glossar	174

Ausgewählte IFS-Lektüre	177
Literatur	180
Anmerkungen	185
Über den Autor	187



Das System der Inneren Familie

»Bevor ich jemanden lieben kann, muss ich erst lernen, mich selbst zu lieben.«

»Mein Problem ist, dass ich keine Selbstachtung habe.«

»Ich wollte das nicht tun, aber ich konnte mich nicht bremsen.«

Wer hat nicht schon solche oder ähnliche Gedanken gehabt? Aber wer ist dieses Selbst, das zu lieben und zu achten wir lernen müssen? Und warum ist das so schwer? Wer ist das, der uns Dinge tun lässt, die wir nicht tun wollen? Werden wir ewig von der kritischen Stimme in unserem Kopf verfolgt werden, die uns ständig beschimpft? Gibt es eine bessere Art, mit dem Gefühl der Wertlosigkeit umzugehen, das tief in unserem Bauch sitzt? Wie können wir den beängstigenden und ablenkenden Lärm in uns leiser werden lassen?

Das Modell des »Systems der Inneren Familie« (IFSSM) hat eine Reihe Antworten darauf. Ebenso wie auf die Frage, was Menschen hilft, anders mit sich umzugehen – sich zu lieben. Es bietet defi-

nierte Schritte für mehr Kontrolle über impulsive oder automatische Reaktionen. IFS kann Ihre kritische innere Stimme in eine unterstützende verwandeln, und kann Ihnen helfen, das Gefühl von Wertlosigkeit zu transformieren. Es hilft nicht nur dabei, den Lärm in Ihrem Kopf leiser werden zu lassen, sondern auch, eine Atmosphäre von Licht und Frieden in Ihrem Inneren zu schaffen sowie mehr Zuversicht, Klarheit und Kreativität in Ihre Beziehungen zu bringen.

IFS tut das, indem es Sie zunächst dazu bringt, Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten, auf Ihre innere Wahrnehmung. Damit meine ich, die Aufmerksamkeit auf Ihre eigenen Gedanken, Gefühle, Vorstellungen, Bilder und Empfindungen zu lenken. Das ist für die meisten Menschen ein großer Schritt, weil uns in unserer Kultur beigebracht wurde, unsere Augen auf der Suche nach Gefahren und Befriedigungsmöglichkeiten auf die äußere Welt zu richten. Diese Orientierung nach außen ist sinnvoll, weil es in unserer Umgebung vieles gibt, worüber wir uns Gedanken machen und wonach wir streben sollten. Aber es gibt noch einen weiteren Grund, warum viele Menschen die inneren Welten nicht betreten wollen: Wir haben Angst vor dem, was wir dort vorfinden. Wir wissen oder vermuten, dass tief in uns Erinnerungen und Gefühle lauern, die uns überwältigen könnten, und wir uns dann schrecklich fühlen würden; Gefühle, die unser »Funktionieren« behindern, sodass wir aus einem Impuls heraus handeln, unser Verhalten anderen gegenüber verändern und uns verletzlich machen. Zum Teil ist das richtig, zum Beispiel wenn Sie in der Vergangenheit gedemütigt wurden und Ihnen das Gefühl vermittelt wurde, wertlos zu sein; oder wenn Sie in Ihrem Leben Verluste oder Traumata erlitten haben. Um nicht daran zu rühren, sehen Sie zu, dass Sie immer beschäftigt oder abgelenkt sind. So haben diese Gefühle keine Chance, an die Oberfläche zu

gelangen. Sie organisieren Ihr Leben so, dass Sie sicher sein können, dass nichts an diesen gefürchteten Erinnerungen oder Gefühlen rührt. Sie bemühen sich,

- akzeptabel auszusehen oder sich akzeptabel zu verhalten;
- zu beweisen, dass Sie ein wertvoller Mensch sind;
- zu kontrollieren, wie nah Sie anderen in Beziehungen kommen;
- sich um alle zu kümmern, damit man Sie mag usw.

Michael findet, er ist ein kompetenter Angestellter. Daher kann er es nicht fassen, dass er einen Blackout bekommt, sobald die Chefin sein Büro betritt. Er kann es nicht ertragen, dass ihre schlichte Anwesenheit ihm das Gefühl gibt, blutjung und dumm zu sein. Er hat sich selbst Motivationsreden gehalten, bevor er sie erwartet, Atemübungen ausprobiert und sich dafür beschimpft, dass er so ein Angsthasen ist – aber nichts hilft.

Jonas liegt viel daran, dass seine Kinder sich selbst mögen. Daher hasst er es, wenn er sich seinem Sohn gegenüber manchmal vergisst. Sobald dieser eine Kleinigkeit verkehrt macht – seine Kleidung auf dem Boden liegen lässt oder zu spät nach Hause kommt –, schreit er ihn an. Oft merkt er, wie es in ihm hochkocht, aber er kann sich nicht bremsen. Hinterher ist er am Boden zerstört, hat Schuldgefühle und hasst sich selbst wegen dieses Verhaltens. Aber es passiert ihm immer wieder.

Kyle (*im Original identifiziert als nonbinär, Anm. d. Übers.*) hat viel erreicht; trotz allem wird Kyle zerfressen von einem Gefühl der Wertlosigkeit, das ständig da ist. Kyle wird oft gelobt. Menschen sagen Kyle, was für ein toller Mensch Kyle ist, aber Kyle kann das nicht annehmen. Kyle zeigt anderen eine freundliche Maske, aber tief im In-

neren ist Kyle überzeugt, dass sie, wenn sie Kyle wirklich kennen würden, entsetzt wären. Rein intellektuell ist Kyle bewusst, beliebt zu sein. Kyle versucht sich selbst davon zu überzeugen, aber der machtvolle Glaube an die eigene Wertlosigkeit bleibt bestehen.

Kim kann ihr Essverhalten nicht kontrollieren. Sie hat verschiedene Diäten ausprobiert, mit Ernährungsberatern gearbeitet, Sport getrieben wie verrückt. Aber wenn der Hunger auf Süßes kommt, ist sie machtlos. Sie verachtet die innere Stimme, die sie dazu verführt, an den Kühlschrank zu gehen und eine ganze Schachtel Eis zu essen, aber sie kann dem Sirengesang nicht widerstehen.

Isabella klagt darüber, dass sie sich nur von Männern angezogen fühlt, die schlecht zu ihr sind. Es gibt genügend nette Männer, die sich für sie interessieren. Doch es knistert für sie nur bei Männern mit einer starken Ausstrahlung, die sie schließlich schlecht behandeln und zurückweisen. Sie fühlt sich »von meinem Herzen zu einem Leben voller Schmerz verdammt«.

Was haben alle diese Menschen gemeinsam? Jeder von ihnen war Klientin oder Klient bei mir. Sie kamen zu mir wegen eines Gefühls oder eines Handlungsimpulses, die sie nicht kontrollieren konnten. Nicht nur das, sie kämpften ständig damit und waren wütend auf sich selbst wegen ihrer Unfähigkeit, das Gefühl oder Verhalten in den Griff zu bekommen. Der unkontrollierbare Impuls war schlimm genug, aber die Beziehung, die sie zu ihm entwickelten – die Belastung durch den Impuls und ihre Enttäuschung über sich selbst, weil sie ihn hatten –, ist das, was ihr Selbstkonzept durchzog und ihnen ein Gefühl von Wertlosigkeit gab. Ich habe herausgefunden, dass das oft passiert. Die Art, wie wir uns auf einen beunruhigenden Gedanken oder ein solches Gefühl be-

ziehen, erschwert unsere Probleme. Wie der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh es ausdrückt: »Wenn wir ärgerlich auf unseren Ärger werden, haben wir am Ende doppelten Ärger.«

Um diese Idee besser zu illustrieren, verwende ich eine Analogie zu zwischenmenschlichen Beziehungen: Nehmen wir an, Ihr Ärger sei eines Ihrer Kinder. Stellen Sie sich vor, Sie hätten ein Kind, das Sie nicht in den Griff bekommen. Sagen wir, es dreht jeden Abend durch. Das wäre schon schlimm genug. Aber weil sein Koller Sie verrückt macht, beschimpfen Sie es ständig und versuchen, es in seinem Zimmer einzusperren, um sich in der Öffentlichkeit nicht für es schämen zu müssen. Sie bleiben an den Wochenenden zu Hause, um sicherzustellen, dass es nicht wegläuft und Sie sich sei-
netwegen als schreckliche Mutter oder schrecklicher Vater fühlen. Stellen Sie sich weiterhin vor, dass Ihre Reaktionen all seine Aus-
raster nur schlimmer machen, weil es das Gefühl bekommt, dass Sie es am liebsten loswerden würden. Aufgrund der Art, wie Sie mit Ihrem Kind umgehen, frisst das Problem Ihr Leben auf. Genau so ist es mit unseren extremen Gefühlen und Überzeugungen – sie sind an sich schon schwer genug, aber die Art, wie wir sie handha-
ben, macht sie oft schlimmer und unser Leben unglücklich.

Es scheint auf den ersten Blick seltsam, sich eine Beziehung zu einem Gedanken oder Gefühl vorzustellen, aber man kann es gar nicht vermeiden. Sie leben mit uns, und wir müssen uns in der einen oder anderen Weise auf sie beziehen. So wie schwierige Per-
sonen in Ihrer Familie oder Ihrem Arbeitsumfeld Einfluss auf Sie haben und es etwas ausmacht, wie Sie mit ihnen umgehen. Über-
prüfen Sie einmal Ihre verschiedenen Gedanken und Gefühle und wie Sie ihnen gegenüber empfinden. Möglicherweise mögen Sie die innere Stimme, die Sie an alle Dinge erinnert, die Sie zu tun haben; die plant, wie Sie sie am besten erledigen können. Sie hören ihr zu und lassen sich von ihr motivieren. Sie sehen sie als einen

wertvollen Assistenten. Und was ist, wenn Sie sich ausruhen wollen und dieselbe Stimme kritisch wird und Sie als faul bezeichnet? Wenn sie Ihnen sagt, der Himmel werde einstürzen, wenn Sie nicht sofort wieder zurück an die Arbeit gehen? Wie finden Sie diese Stimme dann? Was antworten Sie? Wenn Sie wie die meisten Menschen reagieren, streiten Sie innerlich mit ihr, als wäre sie ein Chef, der Sie unterdrückt. »Lass mich in Ruhe! Kannst du mich nicht mal eine Minute still sitzen lassen? Verzieh dich!« Oder Sie versuchen, sie durch Fernsehen zu übertönen oder durch ein paar Drinks auszuschalten. Der Teil von Ihnen, der Sie erfolgreich sehen möchte, ist ein wunderbarer Diener, aber ein schrecklicher Herr, und so haben Sie eine Hassliebe zu ihm.

Wir haben lang dauernde komplexe Beziehungen zu vielen verschiedenen inneren Stimmen, Gedankenmustern und Gefühlen. Diese ähneln den Beziehungen, die wir zu Personen haben. Was wir »denken« nennen, sind oft unsere inneren Dialoge mit unseren Teilen. Nehmen wir ein anderes Beispiel: Denken Sie an jemanden, den Sie lieben und der gestorben ist. Wie geht es Ihnen mit der Trauer, die Sie für die Person empfinden? Vielleicht haben Sie Angst, von Trauer überwältigt zu werden, und finden es furchtbar, wie sie Sie depressiv macht. Sie versuchen, sie irgendwo in Ihrer Psyche zu verschließen, und vermeiden alles, was Sie an die geliebte Person erinnern könnte. Sie werden auch ungeduldig mit Ihrer Trauer: »Warum fühle ich mich immer noch so nach der langen Zeit? Ich habe gedacht, ich hätte das alles verarbeitet.« Sie versuchen, die Trauer zu einem innerpsychischen Verbannten zu machen. Aber wie ein Verbannter kommt sie immer wieder zurück und überwältigt Sie, wenn Sie gerade nicht aufpassen – wie bei einem inneren Staatsstreich.

Oder was ist mit dem Teil von Ihnen, der sofort in Verteidigung geht, wenn Sie mit Ihrem Partner oder einer guten Freundin

streiten? Mitten in der Auseinandersetzung werden Sie plötzlich zu diesem Teil – Sie sehen Ihr Gegenüber durch die Augen dieses Teils. Sie übernehmen seine verzerrte, schwarz-weiße Anklage-Schuld-Perspektive. Sie weigern sich, auch nur einen Zentimeter nachzugeben, und sagen Gemeinheiten. Später merken Sie, dass Sie übertrieben haben, und fragen sich: »*Wer war das, der da die Führung übernommen hat und so ekelhaft war? Das war nicht ich!*« Welche Gefühle haben Sie für diesen inneren Verteidiger? Wenn Sie wie die meisten Leute empfinden, mögen Sie einige seiner Aspekte nicht, aber während des Streits fühlen Sie sich so verwundbar, dass Sie sich auf seinen Schutz verlassen. Sie lassen ihn die Führung übernehmen, weil Sie glauben, dass Ihr Gegenüber Sie ohne ihn wegfegen und demütigen würde. Ihr Ärger wird zu einem starken Leibwächter, den Sie gern bei sich haben, den Sie aber nicht zum Essen einladen würden.

Alle Personen, die ich in diesem Kapitel beschrieben habe, lagen im Kampf mit sich selbst, als sie zu mir kamen. Sie waren verstrickt in problematische innere Beziehungen, und, was nicht überrascht, auch ihre äußeren Beziehungen ähnelten den inneren. Sie stellten fest, dass die Betrachtung ihrer Gedanken und Gefühle sowie die Interaktion mit ihnen zu verändern, nicht nur das Problem, weswegen sie gekommen waren, dramatisch verbesserte; ganz allgemein fühlten sie weniger inneren Aufruhr, mochten sich selbst lieber und kamen mit anderen Menschen in ihrem Leben besser zu recht.

In welche Richtung hatten sie sich verändert? Sie hatten sich wegbewegt von Hass, Angst und Streit. Weg von dem Versuch, diese Gefühle zu ignorieren, zu verschließen, sie loszuwerden, oder von der Alternative, ihnen gegenüber nachzugeben und von ihnen überwältigt zu werden. Stattdessen waren sie neugierig auf die Gefühle geworden und bereit, ihnen zuzuhören. Diese anfäng-

liche Neugier führte oft zu Mitgefühl mit den Gefühlen und Gedanken und zu Versuchen, ihnen zu helfen.

Ich gebe Ihnen ein Beispiel aus meinem eigenen Leben. Bevor ich diese neue Art, mit sich selbst in Beziehung zu treten, kannte, hatte ich jedes Mal, wenn ich einen Vortrag hielt, eine extreme Angst davor, wie die Zuhörer ihn wohl aufnehmen würden. Als Kind wurde ich in der Schule gedemütigt. Es gibt daher einen Teil von mir, der in der Vergangenheit feststeckt und jedes Mal sicher ist, dass ich wieder gedemütigt werde. Die Ironie bei solchen Emotionen ist, dass sie oft genau die Situationen hervorgerufen, die sie befürchten. Wenn die Angst überhandnahm, konnte ich mich nicht gut vorbereiten. Dadurch wirkte ich unsicher und unklar und bekam genau das Feedback, das mein ängstlicher Teil befürchtete. Dass sie so einen negativen Einfluss auf meine Leistung hatte, gab mir einen Grund, die Angst als meinen Feind anzusehen. Ich versuchte mich zu beruhigen, sobald ich sie spürte: *»Keine Sorge. Du weißt, wovon du redest, und niemand hat die Absicht, dich schlecht dastehen zu lassen. Und selbst wenn du versagst, bedeutet das nicht das Ende deiner Karriere.«* Diese Art vernünftigen Selbstgesprächs wirkte jeweils nur kurz, und dann kam die Angst zurück. Ich war frustriert und verstärkte meine Selbstkritik: *»Warum bist du so ein Angsthase! Warum bist du nicht so wie all die anderen Menschen, die das locker machen?!«*

Bis zum Moment des Vortrags erlebte ich laufend solche inneren Konflikte. Der Vortrag selbst mochte zwar gut laufen, doch danach zerpflückte ich ihn eine Woche lang auf jedes dumme Wort hin, das ich gesagt, oder jedes kluge, das zu erwähnen ich vergessen hatte. Das Ganze wurde zu einer schrecklichen Plage, vor der mir graute.

Inzwischen habe ich gelernt, wie ich mit meinen Sorgen in Beziehung treten kann, und das macht solche Ereignisse eher zu

interessanten Herausforderungen als zu gefürchteten Prüfungen. Anstatt meine Angst zu attackieren oder zu ignorieren, versuche ich, mich in einen neugierigen Zustand zu versetzen. Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen und stelle einige Fragen. Wenn ich mich auf mein Gefühl konzentriere, bemerke ich, dass es von einem Knoten in meinem Bauch ausgeht. Also richte ich meine Aufmerksamkeit auf diesen Knoten, während ich innerlich frage: »Wovor hast du solche Angst?« und dann still auf eine Antwort warte. Innerhalb von Sekunden höre ich spontan eine schwache »Stimme« (es ist nicht wirklich eine Stimme, eher eine Gedankenspur) aus den dunklen Tiefen meines Geistes aufsteigen, die sagt: »Ich weiß, ich werde versagen und wieder beschämt werden.« Als Nächstes kommen Bilder aus meiner Vergangenheit auf – Szenen aus meiner lange zurückliegenden Schulzeit. Plötzlich bin ich erfüllt von Mitgefühl und Zuneigung für diesen schüchternen Jungen, der öffentlich dafür gedemütigt wurde, nicht vorbereitet zu sein. In Gedanken halte ich diesen Jungen im Arm und erinnere ihn daran, dass ich ja da bin und er den Vortrag nicht halten muss. Ich lasse ihn wissen, dass ich ihn liebe, egal was passiert. Er beruhigt sich sofort, und ich spüre, wie sich der Knoten in meinem Magen entspannt. Diese ganze Interaktion dauert kaum eine Minute, und ich kann wieder weitermachen. Das geht so schnell, weil ich vor einigen Jahren mehrere Stunden darauf verwendet habe, diesen ängstlichen Teil kennenzulernen und meine Beziehung zu ihm zu verändern. Jetzt braucht er nur noch eine kurze Erinnerung, um sich sicher und geborgen zu fühlen.

Es mag sich seltsam anhören, dass man einem Gefühl Fragen stellt; aber ist es Ihnen nicht auch schon passiert, dass Sie sich ärgerlich oder traurig fühlten, ohne zu wissen warum, und einen Tag später tauchte die Antwort aus Ihrem Inneren auf? IFS bietet einen Weg, diesen Prozess zu beschleunigen. Einen Weg, der

Ihnen hilft zu erkennen, worüber Ihre Emotionen aufgebracht sind – sowie sie zu besänftigen und herauszufinden, was sie von Ihnen brauchen. Es ist eine Art der Selbst-Beruhigung, die den meisten Menschen leichtfällt, sobald sie sie verstanden haben. Das Schwierige daran ist, den Gefühlen oder Gedanken gegenüber neugierig, offen und mitfühlend zu sein, die man bisher gehasst hat und loswerden wollte. Auf den ersten Blick scheint das widersinnig. Warum sollten Sie sich auf die kritische innere Stimme konzentrieren und versuchen, ihr mit Mitgefühl zu begegnen? Die Stimme, die Sie kleinmacht; die lähmende Angst, die Sie in Stresssituationen blockiert; der Zorn, der imstande ist, Ihren Verstand plötzlich zu kapern und andere zu verletzen; der empfindliche Teil, der so schnell verletzt ist und Sie dazu bringt, sich wertlos zu fühlen? Es entspräche dem gesunden Menschenverstand, sich nicht damit zu konfrontieren und stattdessen all das aus Ihrem Bewusstsein auszuschließen, damit Sie sich nicht schlecht fühlen und gut funktionieren. So wurde uns der Umgang mit schwierigen Gefühlen und Vorstellungen beigebracht. Würde das funktionieren, bräuchten Sie dieses Buch nicht zu lesen.

Dieses Vorgehen basiert auf dem Missverständnis, unsere extremen Gefühle und Überzeugungen seien, was sie vorgeben zu sein. Wenn Angst, Ärger, Selbsthass und das Gefühl von Wertlosigkeit nur verstörte emotionale Zustände oder erlernte irrationale Vorstellungen wären, ergäbe es Sinn, Ihre Willenskraft zu nutzen, um sie auszuschließen, mit ihnen zu argumentieren oder ihnen positive Gedanken entgegenzustellen. Es wäre sinnvoll, ihnen abweisend, autoritär oder einschüchternd gegenüberzutreten, weil sie wie innere Feinde erscheinen. Ein unglücklicher Nebeneffekt dieses Vorgehens ist jedoch, dass Sie zu Menschen, die Eigenschaften Ihrer inneren Feinde verkörpern, ähnlich geartete Beziehungen entwickeln werden. Sie werden jedem kritisch oder