

Die Systemische Therapie mit der inneren Familie

Eine kurze Darstellung des Therapieansatzes von Richard C. Schwartz

Gerhard Waterholter

Zusammenfassung

Es werden das Modell der Psyche und die einzeltherapeutische Vorgehensweise von Richard C. Schwartz dargestellt. Ähnlichkeiten mit Virginia Satirs „Theater des Inneren“ werden hervorgehoben. Schwartz postuliert die Existenz von Persönlichkeitsteilen, die Schmerzen aus der Kindheit tragen, und anderen, die diese Persönlichkeitsteile aus dem Bewusstsein verbannten. Er geht außerdem davon aus, dass es in der Psyche des Menschen ein „Selbst“ gibt, das grundsätzlich in der Lage ist, die Führung des Systems von Persönlichkeitsteilen zu übernehmen. Heilung geschieht, wenn ein verbannter Persönlichkeitsteil in der Gegenwart des Selbst seine Geschichte erzählen kann.

Prof. Thomas Holmes von der Western Michigan University brachte mich 1998 im Rahmen einer Fortbildung in der Caduceus Klinik in Bad Bevensen in Berührung mit dem „Internal Family Systems“ (IFS) Modell. Es machte mich sehr neugierig. Ich hatte gleich den Eindruck, hier werde mit dem sog. „Widerstand“ freundlicher und respektvoller umgegangen als in der Psychoanalyse. Das IFS-Modell bot einen Weg, direkter mit Gefühlen zu arbeiten als in der kognitiven Verhaltenstherapie. Es ließ sich nahtlos in traumatherapeutische Methoden integrieren bis hin zum Umgang mit dissoziativen Identitätsstörungen und es war offen für die spirituelle Dimension des Lebens. Ich entschied mich für eine zweijährige Ausbildung bei Richard Schwartz und habe diese Therapieform inzwischen in meine systemische Arbeit integriert. Im Folgenden möchte ich mein Verständnis dieses Ansatzes in seinen Grundzügen darstellen.

Die „Internal Family Systems Therapy“ wurde seit Anfang der 80er Jahre von Richard C. Schwartz, PhD, entwickelt, einem amerikanischen Familientherapeuten und (Co-)Autoren mehrerer Bücher über Familientherapie, darunter eines verbreiteten College Lehrbuchs. Es handelt sich um einen systemischen Therapieansatz mit intrapsychischem Fokus. Vor dem Hintergrund der Kämpfe der Familientherapeuten seit den 50er Jahren um einen Ansatz, der gerade über das bloß Individualtherapeutische hinausging, mag dies wie ein Rückschritt erscheinen. Eine systemische Therapie jedoch, die methodisch nur die Veränderung interpersoneller Verhaltensmuster erlaubte, würde nicht selten an innerpsychische Grenzen stoßen. Zu diesem innerpsychischen Bereich nun bietet Schwartz' Ansatz erstmals einen rein systemischen Zugang.

Schwartz präsentiert in seinen Büchern und Artikeln einen eigenen individualtherapeutischen Ansatz mit bestimmten Annahmen über innerpsychische Topologie, Struktur und

Entwicklungsdynamik, aus der sich Anweisungen für therapeutisches Handeln ergeben. Schwartz ist in seiner therapeutischen Tätigkeit zu dem Schluss gekommen, dass die Psyche des Menschen nicht homogen ist, sondern aus vielen Teilen besteht. Die Fähigkeit zu einer solchen Differenzierung sieht er im Menschen biologisch angelegt, welche Anteile jemand besonders entwickelt, hängt von kindlichen Lebenserfahrungen ab. In der erwachsenen Psyche findet Schwartz jedoch immer drei Typen von Teilen: die Verbannten, die Manager und die Feuerbekämpfer. Hinter all diesen Teilen liegt das Selbst.

Die Verbannten sind die Anteile, die die biografisch erlittenen Schmerzen tragen. Wenn sie das Bewusstsein beherrschen, treten auch diese Schmerzen erneut ins Bewusstsein. Zur Vermeidung der Schmerzen ist es daher die Hauptaufgabe der Manager, diese Teile in der Verbannung zu halten. Manager sind meistens kompetent und rational und damit beschäftigt, den Alltag zu regeln und Situationen zu vermeiden, die zur Aktivierung der Verbannten führen könnten. Wenn ihnen das einmal nicht gelingt, treten die Feuerbekämpfer in Aktion. Hierbei handelt es sich oft um extreme psychische Anteile, die mit allen Mitteln versuchen, die Gefühle der Verbannten zu unterdrücken.

Beispiel:

Einer meiner Klienten, dessen Freundin sich vor Kurzem von ihm getrennt hatte, berichtete, dass er sich zwar in Gedanken fast ausschließlich mit diesem Thema beschäftige, sich jedoch nach außen hin und sogar am Telefon mit seiner Ex-Freundin völlig ruhig, betont sachlich und rational verhalte (Managerteil). Auf die Frage, was denn passieren könne, wenn er mehr von seinen Gefühlen (verbannter Teil) zuließe, antwortete er, das könne er sich nicht leisten, da er beruflich sehr viel Auto fahre. Er kenne sich: wenn er die Gefühle zuließe, würde er sehr schnell und riskant Auto fahren (Feuerbekämpfer) und das wolle er nicht. Im Verlauf des Gesprächs kam er auf die Idee, dass sein riskantes Fahrverhalten eigentlich nicht Ausdruck seiner verletzten Gefühle sei, sondern er vielmehr den hohen Adrenalinpegel benutze, um seinen Schmerz zu unterdrücken.

Das Selbst hat gegenüber all diesen Teilen einen besonderen Status. Schwartz hat es nicht als weiteren Teil der Psyche konzipiert, sondern als eine Instanz, einen inneren Ort oder Zustand, von dem aus ein Mensch sich auf all seine Teile beziehen kann mit Neugier, Mitgefühl, Ruhe, Zuversicht, Mut, Klarheit, Kreativität, Perspektive, Vertrauen und Verbundenheit. Das Selbst tritt in dem Maße ins Bewusstsein, in dem ein Mensch sich von seinen extremen Gefühlen und Gedanken separieren kann.

Mit der Annahme unterschiedlicher Bestandteile der menschlichen Psyche steht Schwartz in der Tradition der Psychoanalyse, Tiefenpsychologie, Psychosynthese, Transaktionsanalyse und vieler anderer Ansätze. Er unterscheidet sich von diesen jedoch darin, dass er den systemischen Zusammenhang der Persönlichkeitsanteile in den Mittelpunkt rückt. Die Persönlichkeitsteile werden in ihrer wechselseitigen Beziehung zueinander gesehen, als Teile eines Systems. So wie wir vielfach die Rolle, die ein Mensch spielt, aus seiner Position im

System erklären können, ohne eine individuelle Pathologie bemühen zu müssen, so können wir auch innerpsychisch unterscheiden zwischen dem, was ein Persönlichkeitsteil ist, und der Rolle, die das innere System ihm abverlangt. Hierbei befindet sich Schwartz in der Nähe von Virginia Satir, die eine Szene in ihrem „Theater des Inneren“ z. B. so beschreibt:

„Die *Liebe* schaut verstohlen aus der Tür heraus, um ihr Glück noch einmal zu versuchen. Sie hat wohl vorhin etwas gelernt, denn diesmal tritt sie vorsichtiger herein und sicherlich zum passenderen Zeitpunkt. Sie streckt der *Macht* die Hand entgegen, aber wartet diesmal auf eine Reaktion. Die *Macht* ergreift sanft die ausgestreckte Hand der *Liebe*. Jetzt, wo die *Liebe* und die *Macht* miteinander verbunden sind, kann es die *Hilflosigkeit* wagen, ehrlich zu sagen, was sie will. Von der *Liebe* getröstet und von der *Macht* unterstützt, wird aus der *Hilflosigkeit Mut*.“ (Satir 1988, S. 33-34)

Alle Teile sind offenbar fähig, sich zu verändern und zu entwickeln. Schwartz treibt diese Sichtweise systematisch voran: wir alle werden geboren mit dem Potenzial, im Laufe unseres Lebens eine unbestimmte, wahrscheinlich große Anzahl verschiedener Persönlichkeitsteile zu entwickeln. Diese Teilpersönlichkeiten kann man sich als innere Personen vorstellen.

„Ein Teil ist nicht nur ein vorübergehender emotionaler Zustand oder ein gewohnheitsmäßiges Gedankenmuster. Vielmehr ist es ein einzelnes und autonomes Denksystem, das seinen eigenen Emotionsbereich, Ausdrucksstil, seine eigenen Fähigkeiten, Wünsche und seine eigene Weltsicht hat. In anderen Worten, es ist, als enthielte jeder von uns eine Gesellschaft von Leuten, von denen jeder ein anderes Alter und andere Interessen, Talente und Temperamente hat.“ (Schwartz 1997, S. 61)

In einer stützenden Entwicklungsumgebung gruppieren sich diese Teilpersönlichkeiten um den Kern der Person, das Selbst, das von Natur aus hervorragend ausgerüstet ist, um die innere Familie zu führen. In einer einschränkenden Entwicklungsumgebung dagegen, in der Polarisierungen und Verstrickungen vorherrschen, die keine Selbst-geleitete Führung hat, werden dem inneren System Lasten aufgeladen. Dadurch wird das Selbst in seiner Möglichkeit zu führen eingeschränkt, oder es verschwindet sogar völlig von der inneren Bühne, und einzelne Teilpersönlichkeiten übernehmen je nach Situation abwechselnd die Führung.

Hieraus ergibt sich eigentlich schon die allgemeine Formulierung des Therapieziels als Restitution des Selbst in der Führungsrolle, für die es nach seinen Anlagen prädestiniert ist. Auch hier finden wir Richard Schwartz in der Nachfolge von Virginia Satir, die im 2. Akt des inneren Theaters den „Hausherrn“ auf die Bühne treten lässt, der die Teilpersönlichkeiten aus ihren Gefängnissen holt und ihre Führung übernimmt.

„Der Hausherr nimmt die Situation mit einer Erklärung in die Hand: ‚Jeder von euch ist ein Gesicht von mir. Ihr alle gehört zu mir. Es ist meine Aufgabe, euch zu führen. Du bist meine Liebe, du meine Intelligenz und du meine Macht. Auch du meine Hilflosigkeit, gehörst

ebenso zu mir, wie du, mein Ärger. Von dir, mein Ärger, bekomme ich die deutliche Botschaft, daß ich irgend etwas nicht beachtet habe. Du fühlst dich bedroht und hast Angst. Was habe ich dir getan?‘

... der Ärger fängt an zu schluchzen. ‚Ich bin vernachlässigt worden, du hast mich einfach nicht beachtet. Neulich warst du wütend auf deine Tochter und wußtest genau, daß ich da war, aber du hast so getan, als gäbe es mich gar nicht. Als ich dir dann Kopfschmerzen gemacht habe, hast du ein Aspirin geschluckt, damit du mich nicht spürst.‘

Man sieht dem Hausherrn ein Aha-Erlebnis an. ‚Das stimmt‘, gibt er zu, ‚ich hatte nicht den Mut, meiner Tochter zu sagen, wie es mir wirklich ging, aus Angst, sie wäre mir böse, und ich müßte mich dann damit auseinandersetzen. Eigentlich war ich wütend, aber ich habe versucht, dich zu unterdrücken. Es war richtig, daß du so viel Lärm gemacht hast. Manchmal bin ich ziemlich taub. Jetzt weiß ich, daß es gar nicht so schlimm gewesen wäre, ihr zu sagen, daß ich mich ärgere. Sie hat sicher gewußt, daß sie rücksichtslos war, aber ich fürchte oft, andere zu verletzen, wenn ich ihnen meinen Ärger zeige. Jetzt weiß ich, daß ich mich damit nur meiner Energie beraube, wenn ich anderen die Wahrheit vorenthalte.‘

Der Ärger fängt an, zufrieden zu werden, und die Macht legt ihren Arm um Ärgers Schultern. Es ist deutlich, daß es eigentlich nicht um das Problem geht, ein ärgerliches Gesicht zu machen, sondern um den Schmerz, der entsteht, wenn Ärger unterdrückt wird.“ (Satir 1988, S. 50-52)

Satir macht hier deutlich, dass der Teil, der eine Last trägt, die respektvolle, mitfühlende und anerkennende Ansprache des Selbst braucht, um seine Last ablegen zu können. Erst dann wird er die Führung des Selbst akzeptieren. Die therapeutischen Implikationen werden also konkreter: Heilung findet auch bei Schwartz erst dann statt, wenn ein verbannter Teil in der Gegenwart des Selbst seine Geschichte erzählen kann. Eine Voraussetzung dafür ist, dass der verbannte Teil mit seiner Last überhaupt ins Bewusstsein treten kann. Um das zu erreichen, muss die Therapie an den wechselseitigen Beziehungen zwischen dem Selbst, den Verbannten, den Managern und den Feuerbekämpfern ansetzen. Hierbei geht es um fehlende oder zu starre Grenzen, Polarisierungen und Verschmelzungen, Bündnisse und Triangulierungen, Rollenverhalten, Führung und ähnliche Themen – wie in einer wirklichen Familie.

Die zentrale therapeutische Strategie besteht für Schwartz darin, das Selbst so zügig wie möglich wieder in seine angestammte Führungsposition zu bringen. Kontakt zum Selbst ist manchmal sehr schnell zu erreichen, manchmal ist eine monatelange Auseinandersetzung mit den inneren Managern nötig, bevor diese so viel Vertrauen aufgebaut haben, dass sie bereit sind, ein Stückchen zur Seite zu treten und Platz zu machen für das Selbst. Schwartz führt daher so früh wie möglich die Sprache der „Teile“ ein. Dies wird von den meisten Klienten nach meiner eigenen Erfahrung bereitwillig angenommen, da es ihnen ermöglicht, auch über unangenehme Aspekte ihrer Persönlichkeit zu sprechen, ohne sich immer gleich

ganz mit ihnen identifizieren zu müssen. Zugleich wird dadurch die Distanzierung von den Teilen gefördert und die innere Beobachtung gestärkt. Das Selbst ist in dem Maße im Bewusstsein präsent, wie es möglich ist, einen Teil mit Mitgefühl, Wohlwollen und Neugierde anzuschauen. Wenn ein verbannter Teil so angeschaut wird, kann er die Last, die er trägt, aussprechen und loslassen und auch seine ihm vom inneren System aufgezwungene Rolle ablegen und sich in das System der inneren Familie integrieren.

Diese Führungsrolle des Selbst ist jedoch vor allem zu Anfang meistens recht zerbrechlich und das Selbst lässt sich leicht von einem anderen Teil verdrängen, der mit dem betrachteten Teil polarisiert ist. Der Therapeut wird dann nach Möglichkeit vermeiden, diesen Teil, der dazwischengetreten ist, direkt anzusprechen, sondern wird den Klienten bitten, den Teil zu fragen, ob er bereit ist, für eine kurze Zeit zur Seite zu treten. Auf diese Weise wird die Fähigkeit zum inneren Dialog gestärkt und die bedürftigen Teile des Klienten geraten weniger leicht in ein Abhängigkeitsverhältnis zum Therapeuten. Wenn der angesprochene Teil bereit ist, zur Seite zu treten, wird sich das darin zeigen, dass das ablehnende Gefühl verschwindet und die mitfühlende Haltung zurückkehrt. Die Interaktion zwischen dem Selbst und dem ursprünglich angesprochenen Teil, z. B. dem Verbannten, kann dann fortgesetzt werden.

Oft kehrt das Mitgefühl nicht gleich zurück, sondern es taucht ein ganz anderes Gefühl auf, z. B. Angst, Leere etc. Es ist dann ein dritter Teil mit diesem Gefühl dazwischengetreten, der genauso vom Klienten gebeten werden kann, zur Seite zu treten. Wenn ein Teil nicht bereit ist, sich auch nur kurzfristig zurückzuziehen, verschiebt sich der therapeutische Fokus auf die Arbeit mit diesem Teil. Unter Anleitung des Therapeuten befragt der Klient den Teil nach seinen Beweggründen, Sorgen usw. Diese müssen ernstgenommen und so weit wie möglich ausgeräumt werden, solange bis der Teil hinreichend beruhigt ist, um ein wenig Platz zu machen für das Selbst.

Was in der Psychoanalyse die Arbeit am Widerstand ist, ist im IFS die Arbeit mit den Managern und Feuerbekämpfern, die den Zugang zu den Verbannten verwehren. Diese Teile werden dabei aber nicht als Hindernisse auf dem Weg zur Heilung aufgefasst, die beseitigt werden müssen, sondern als wertvolle Partner im inneren System des Klienten, die Respekt verdienen und Unterstützung brauchen.

Manche Teile sind in kritischen Situationen zu extremen Verhaltensweisen fähig, die den Klienten immer wieder in Schwierigkeiten bringen. Aus diesem Grunde gibt es meistens Teile im inneren System, die mit anderen Teilen polarisiert sind, sodass sie sich gegenseitig bekämpfen. Bei Feuerbekämpfern können solche Kämpfe bis zum Suizid gehen. Manager bekämpfen Teile, die sie nicht kontrollieren können, z. B. indem sie den Klienten in die Therapie bringen, damit der Therapeut diese Teile „wegtherapiert“. Hier darf der Therapeut natürlich nicht Partei ergreifen, sondern muss ein solches Verhältnis zu den Managern aufbauen, dass diese bereit sind, zur Seite zu treten, damit der Klient aus seinem Selbst

heraus seine Teile mit Mitgefühl und Interesse anschauen kann. Dann stellt sich mit großer Regelmäßigkeit heraus, dass selbst die extremsten, zerstörerischsten Teile der Person in ihrem Selbstverständnis etwas Positives für die Person erreichen wollen. In der Regel geht es um den Schutz der Person vor den Schmerzen der Verbannten, die diese Teile als viel schlimmer imaginieren als das, was sie selbst tun.

Manager und Feuerbekämpfer sind oft völlig überarbeitet durch ihre permanente Anstrengung, das System vor den Verbannten zu schützen. Sie befürchten typischerweise die Überflutung des inneren Systems durch die Schmerzen der Verbannten. Der Schutz davor erscheint ihnen als überlebenswichtig. Häufige angstvolle Bilder sind der schwarze Abgrund oder das Meer von Tränen, die die Person verschlingen würden, wenn sie in ihrer Abwehr schwach würden. Um hier die Kooperation der Aufpasser zu gewinnen, ist es erstens nötig, die entscheidenden Manager zu überzeugen, dass eine solche Überflutung nicht stattfinden wird, wenn sie den Weg freigeben, und zweitens, eine solche Überflutung auch tatsächlich zu verhindern. Manchmal sind die Befürchtungen der Manager überzogen und eine Überflutungsgefahr besteht gar nicht. Die Gefahr ist jedoch um so größer, je schwerer die zugrunde liegenden traumatischen Erfahrungen sind. Affektive Überflutung sollte auf jeden Fall verhindert werden, da sie wegen des damit verbundenen Kontrollverlustes eher retraumatisierend als heilsam wirkt. Jeder Zugewinn an Kontrolle über das innere System stärkt das Selbst und wird vom Klienten als erleichternd empfunden. Hier können viele aus der Traumatherapie bekannte dissoziative Techniken angewandt werden. Wenn ein Teil dem Klienten z. B. als riesiges Monster erscheint, ist es oft schon hinreichend, die imaginierte Entfernung zu diesem Monster zu vergrößern, um die Angst so weit zu reduzieren, dass der Klient das Monster anschauen und vielleicht sogar mit ihm kommunizieren kann.

Schwartz sieht keine grundsätzlichen Unterschiede zwischen „multiplen“ und „normalen“ Menschen, sondern unterschiedliche Ausprägungen auf einer kontinuierlichen Skala (Goulding und Schwartz 1995, S. 32ff.). Die Psyche eines jeden Menschen besteht demnach aus Teilen. Diese können mehr oder weniger psychisch integriert sein. Am einen Ende der Skala haben wir die ausgeglichene Persönlichkeit, in der die verschiedenen Teile sich gegenseitig respektieren, in angemessenem Ausmaß Verantwortung übernehmen und wenn nötig die Befriedigung ihrer unmittelbaren Bedürfnisse aufschieben können. Am anderen Ende der Skala finden sich psychische Strukturen, in denen Teile der Psyche entweder so extrem gegeneinander abgegrenzt sind, dass sie nicht einmal von einander wissen, oder so untrennbar symbiotisch miteinander verstrickt sind, dass die Fähigkeit zu situationsadäquatem, differenziertem Verhalten stark beeinträchtigt ist. Beide Formen (extreme Abgrenzung und extreme Verstrickung) können situationsabhängig in derselben Person möglich sein. Schwartz führt solche extremen Strukturen auf schwere frühkindliche Traumatisierungen zurück, in denen sowohl die radikale Abspaltung der Teile, die die traumatische Erfahrung

tragen, als auch die Schaffung von Persönlichkeitsteilen, die mit dem Aggressor identifiziert sind, mögliche Bewältigungsmechanismen darstellen.

Die Behandlung von Persönlichkeitsteilen als Innenpersonen eröffnet auch die Möglichkeit, das innere System als Skulptur zu stellen, sei es durch die Teilnehmer einer Therapiegruppe, sei es durch Holzfiguren, Puppen etc. Die inneren Beziehungen können dadurch verdeutlicht und die Distanzierung des Selbst von den Teilen unterstützt werden. Eine solche Skulptur kann es dem Klienten auch erleichtern, mit Teilen ins Gespräch zu kommen, indem er z. B. (ähnlich wie in der Gestalttherapie) zwischen den Positionen des Selbst und verschiedener Teile wechselt.

Heilung findet statt, wenn ein verbannter Teil in der Gegenwart des Selbst seine Geschichte erzählen kann. Zur inneren Heilung gehört aber auch, dass die Last, von der ein Teil berichtet, in symbolischer Weise tatsächlich losgelassen wird. Von entscheidender Bedeutung ist dabei, dass der Teil vorher gefragt wird, ob er bereit ist, diese Last nun abzulegen. Erst dann macht ein symbolisches Loslassen Sinn. Das IFS bietet dazu verschiedene Methoden an. Die symbolische Entlastung muss in jedem Fall in enger Zusammenarbeit zwischen dem Selbst und dem Teil, der die Last trägt, erfolgen. Oft hat sie einen Zusammenhang mit der Art und Weise, wie die Last aufgenommen wurde. So kann ein Teil manchmal z. B. einem Elternteil etwas zurückgeben. Nach der Entlastung kann der Teil Qualitäten einladen, die er verloren hat, als er die Last auf sich nahm.

Viele Persönlichkeitsteile sind zudem in der Zeit, in der sie entstanden oder eine Last auf sich nahmen, wie festgefroren. Für sie sieht die Welt immer noch genauso aus wie damals, die Risiken sind dieselben und die Fähigkeiten der Person, mit den Gefahren umzugehen, erscheinen ihnen genauso beschränkt wie damals. Ein solcher Teil sollte gefragt werden, ob er bereit ist, in die Gegenwart zu kommen, in den Körper des erwachsenen Klienten. Wenn ja, sollte er durch die Jahre bis in die Gegenwart geführt werden.

Schwartz geht so weit, anzunehmen, dass auch die Persönlichkeitsteile nicht in sich homogen sind, sondern wiederum aus Teilen und einem Selbst bestehen. Es entsteht so die Idee eines quasi fraktalen Persönlichkeitsaufbaus, eine Struktur, die sich häufig in natürlich gewachsenen Systemen findet. Allerdings wird sich die praktische therapeutische Arbeit meist auf eine Ebene von Teilen beschränken.

Trotz seines Fokus auf die Psyche des Individuums hat Schwartz die Behandlung von Paaren und Familien nicht aufgegeben. In „Internal Family Systems Family Therapy“ beschreibt er exemplarisch die Therapie einer Familie, in der er die individuelle Arbeit an Persönlichkeitsteilen mit der Arbeit an der Familiendynamik verbindet. Der Zusammenhang zur zwischenmenschlichen Ebene vermittelt sich dadurch, dass ein Persönlichkeitsteil häufig bestimmte Persönlichkeitsteile bei anderen aktiviert. Insbesondere bei Paaren und Familien finden wir immer wieder solche eingespielten Verhaltensmuster. Therapieziel ist hierbei, wie bei der

Einzeltherapie, bei jedem Familienmitglied die Kontrolle des Selbst über die Teile zu erhöhen, also das Selbst so zu stärken, dass es ungewolltes Aktiviertwerden von Persönlichkeitsteilen verhindern kann. Dadurch werden Konflikte deeskaliert und vernunftgeleitete Lösungen möglich.

Das gegenseitige Aktivieren von Persönlichkeitsteilen findet natürlich auch zwischen Therapeut und Klient statt. Dabei ist es die wichtigste Aufgabe des Therapeuten, in seinem Selbst zu bleiben und aus ihm heraus dem Klienten zu begegnen. Ähnliche Forderungen werden von den meisten therapeutischen Ansätzen gestellt. Im IFS bedeutet das für den Therapeuten, dass er ständig mit einem Teil seiner Aufmerksamkeit bei sich ist und die eigenen Reaktionen auf den Klienten prüft. Wenn eigene Teile (ungeduldige, ängstliche, pessimistische, ärgerliche, verletzte, wertende, fürsorgliche, mitleidige usw.) aktiviert werden, muss der Therapeut diese davon abhalten, im Verlauf der Therapie die Führung zu übernehmen. Wenn dies nicht gelingt, und es wird in keiner Therapie hundertprozentig gelingen, muss der Therapeut offen Verantwortung übernehmen, dem Klienten gegenüber zugeben, dass ein Teil sich einmischt, und sich dafür entschuldigen. Dieser Umgang mit den eigenen Teilen wird dem Therapeuten um so leichter fallen, je besser er seine Teile kennt und weiß, wovon sie leicht aktiviert werden.

Literatur

- Breunlin, D. C., Schwartz, R. C., Mac Kune-Karrer, B. (1992). *Metaframeworks: Transcending the Models of Family Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Goulding, R. A., Schwartz, R. C. (1995). *The Mosaic Mind: Empowering the Tormented Selves of Child Abuse Survivors*. New York: W. W. Norton.
- Nichols, M. P., Schwartz, R. C. (1998). *Family Therapy. Concepts and Methods*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- Satir, V. (1988). *Meine vielen Gesichter. Wer bin ich wirklich?* München: Kösel Verlag.
- Schwartz, R. C. (1997). *Systemische Therapie mit der inneren Familie*. München: J. Pfeiffer Verlag.
- Schwartz, R. C. (1998). *Internal Family Systems Family Therapy*. In: Dattilio, F. M. [Ed.]: *Case Studies in Couple and Family Therapy. Systemic and Cognitive Perspectives*. New York: The Guilford Press, S. 331-352.
- Schwartz, R. C. (1999). *The Self-to-Self Connection: Intimacy and the Internal Family Systems Model*. In: Carlson, J., Sperry, L. [Ed.]. *The Intimate Couple*. Philadelphia: Taylor & Francis, S. 263-275.
- Schwartz, R. C. (2001). *Introduction to the Internal Family Systems Model*. Oak Park: The Center for Self Leadership.

Dipl.-Psych. Gerhard Waterholter