

Richard C. Schwartz,  
Martha Sweezy

# Systemische Therapie mit der inneren Familie



Vollständig  
überarbeitete  
und erweiterte  
Neuaufgabe

Leben  
LERNEN   
Klett-Cotta



## **Zu diesem Buch**

Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen bereichert seit vielen Jahren den »Werkzeugkoffer« von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Maßgeblich dafür ist das Standardwerk von Richard C. Schwartz, das hier in einer völlig überarbeiteten Neuauflage vorliegt. Die konzeptuellen Grundlagen wurden einer kritischen Prüfung unterzogen, vor allem aber fanden die umfangreichen praktischen Erfahrungen der letzten 25 Jahre hier Eingang. Neue Kapitel, z. B. zur Arbeit bei Posttraumatischer Belastungsstörung, Depression und Angst, wurden integriert und es wurde größter Wert auf die Vermittlung der richtigen Anwendung des Ansatzes gelegt mittels Beispieldialogen, kommentierten Fallbeispielen und Instruktionsanleitungen.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Richard C. Schwartz  
Martha Sweezy

# **Systemische Therapie mit der inneren Familie**

**Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Teresa Junek**

Klett-Cotta

## Leben Lernen 321

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Internal Family Systems Therapy. Second Edition«  
Copyright © 2020 The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Evgeni Tcherkasski on Unsplash

Gesetzt von Eberl & Köesel Studio GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89267-3

E-Book: ISBN 978-3-608-12123-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20502-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Diese zweite Ausgabe ist meinem Vater gewidmet, dem verstorbenen Ted Schwartz, der mich gelehrt hat, den Daten zu folgen, selbst wenn sie mich weit außerhalb meines Paradigmas führen, und dem verstorbenen Doug Sprenkle, der mir ein großartiger Mentor und Unterstützer war.*

R. C. S.

*Ich widme meinen Beitrag zu diesem Buch all den Therapeuten, Beratern, Coaches, Meditierenden, Mediatoren, Erziehern, Rechtsanwälten, Geschäftsleuten, Organisatoren, Ärzten, Spiritualismussuchern, Wissenschaftlern, Landwirten, Umweltschützern, Forschern, Baumpflanzern, Künstlern und Bürgern in der ganzen Welt, welche die IFS-Methode beruflich und privat einsetzen.*

M. S.



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	15
<b>Die zweite Ausgabe</b> .....	18
<b>Danksagung</b> .....	20
<b>TEIL I Ein Überblick über die Therapie mit der inneren Familie</b> .....	23
<b>1 Die Ursprünge der Therapie mit der inneren Familie</b> .....	25
Überblick über die Systemische Therapie mit der inneren Familie.....	27
Familiensysteme, Familientherapie.....	28
Murray Bowen und Virginia Satir.....	31
Detriangulation war nicht genug.....	34
Neuentdeckung der Psyche.....	34
Verborgene Gespräche.....	35
Quinns fortgesetzte Dilemmata.....	35
Die Bulimie als Liebhaber und Verfolger.....	36
Das Tabu brechen.....	37
Fragen stellen.....	38
Roxanne.....	39
Cora.....	42
Neue Daten.....	44
Daten sind wichtiger als Stolz.....	47
Fazit.....	52
<b>2 Menschen als Systeme</b> .....	53
Systemisches Denken.....	53
Schlüsselprinzipien menschlicher Systeme.....	56
Die Teile im Kontext betrachten.....	58
Die Teile charakterisieren.....	60
Die Rollen der Teile: Ein Drei-Gruppen-System.....	62
Wertlosigkeit und das Bedürfnis nach Erlösung.....	70
Belastete Manager.....	70



Eerbte Lasten .....	71
Das Selbst .....	72
Grundannahmen im IFS-Modell .....	73
Fazit .....	77
<b>3 Das Selbst .....</b>	<b>78</b>
Das »Ich« im Auge des Sturms .....	79
Die Natur des Selbst .....	80
Selbst-Führung .....	81
Ein Beispiel für die Begegnung mit dem Selbst .....	82
Eine positive versus eine negative Sicht auf das menschliche Wesen .....	84
Die Ressourcen des Selbst-geführten Menschen .....	86
Fazit .....	93
<b>4 Lasten .....</b>	<b>94</b>
Prägende Umgebungen .....	95
Das Wesen einer Erblast .....	95
Der Unterschied zwischen einer persönlichen Last und einer Erblast .....	96
Leonards Erblasten .....	98
Persönliche Lasten .....	99
Die Lasten von Beschützern .....	100
Lasten, Schweregrad der Symptome und Länge der Behandlung .....	101
Fazit .....	102
<b>5 Das System der inneren Familie und der Körper .....</b>	<b>104</b>
Das Selbst außerhalb des Körpers .....	104
Das Selbst im Körper erfahren .....	105
Teile im Körper und der Körper als Werkzeug für Teile .....	107
Das System der inneren Familie und Medizin .....	109
Die ACE-Studie .....	110
Helfen, nicht beschuldigen .....	111
Richtlinien für den Einsatz des Systems der inneren Familie bei medizinischen Krankheitsbildern .....	111
Verbannte verursachen körperliche Schmerzen und Krankheit, um Aufmerksamkeit zu erlangen oder eine Erfahrung zu kommunizieren .....	112
Polarisierte Beschützer .....	116
Andere Schutzmotive .....	120

Wenn Teile damit anfangen, können sie es häufig auch beenden .....	123
Einige Warnungen zu IFS und medizinischen Krankheiten .....	123
Fazit .....	124
<b>6 Die Rolle des Therapeuten im IFS-Modell .....</b>	<b>126</b>
Übertragung und Gegenübertragung .....	127
Ausgangspunkte .....	128
Wenn das Selbst des Klienten nicht erreichbar ist.....	128
Zusammenarbeit .....	129
Die korrigierenden Erfahrungen des Klienten in der IFS-Therapie .....	131
Wenn der Teil eines Therapeuten auf den Fahrersitz gelangt.....	133
Belastete Therapeuten .....	133
Verbreitete Verhaltensweisen von Manager-Teilen des Therapeuten .....	135
Das »Ich« als Auge im Sturm .....	137
Fazit .....	138
<b>TEIL II Einzeltherapie mit IFS .....</b>	<b>141</b>
<b>7 Die Behandlung vorbereiten .....</b>	<b>143</b>
Wer ist für die IFS-Therapie geeignet? .....	143
Die IFS-Therapie bei hochgradig gestörten Klienten .....	145
Die IFS-Therapie mit Kindern und Jugendlichen .....	145
Die IFS-Therapie in der Gruppe .....	146
Die Vorstellung von Teilen beim Klienten einführen .....	147
Zur Teile-Sprache wechseln .....	147
Die inneren Systeme von Menschen, die eine Therapie aufsuchen .....	150
Die Einschätzung in der IFS-Therapie .....	151
Wer lenkt das Leben dieses Klienten? .....	155
Seien Sie neugierig auf die Rolle eines Teils im System .....	156
DSM-Diagnosen in das IFS-Modell übersetzen .....	157
Was wollen wir in der IFS-Therapie verändern?.....	157
Eine knappe Zusammenfassung der IFS-Behandlung.....	159
Fazit .....	161

<b>8 Ein-Sicht und direkter Zugang</b> .....	163
Wer spricht mit wem? .....	164
Ein-Sicht .....	164
Mit Ein-Sicht wird der Klient zum Therapeuten .....	166
Direkter Zugang .....	166
Der direkte Zugang in Kombination mit Ein-Sicht .....	168
Die Nachteile des direkten Zugangs .....	169
Der direkte Zugang und die Überwältigung durch Verbannte .....	169
Stabile Verbundenheit .....	171
Wie man mit dem direkten Zugang beginnt .....	172
Gespräch mit zwei Stühlen .....	174
Fazit .....	175
<b>9 Beschützer finden, fokussieren und füllen</b> .....	176
Wenn Teile sich der Teile-Sprache widersetzen .....	176
Drei häufige Anfängerfehler bei der Sprache .....	177
In sich gehen: Herzen mit Fragen gewinnen .....	178
Einen Ziel-Teil finden .....	178
Den Ziel-Teil fokussieren und füllen .....	179
Den Ziel-Teil in einer Empfindung, einem Gefühl oder Gedanken erkennen .....	179
Fazit .....	187
<b>10 Beschützer – fühlen für, anfreunden mit und ihre Furcht erforschen</b> .....	188
Fühlen für .....	188
Anfreunden .....	192
Fazit .....	205
<b>11 Polarisierungen von Beschützern verändern</b> .....	207
Lasten erzeugen Polarisierungen .....	207
Beschützer polarisieren sich .....	212
Beschützer-Verbannter-Beziehungen versus Beschützer-Beschützer- Polaritäten .....	217
Eine Polarisierung entschärfen: Die Konferenztisch-Technik .....	219
Fazit .....	222

<b>12 Verbannte entlasten</b> .....	223
Nachvollziehen, was der Verbannte erlebt hat .....	223
Stolpersteine .....	224
Das Schicksal von Leugnern .....	225
Nach der Rückholung entlasten .....	226
Das Loslassen einer Erblast im Gegensatz zu einer persönlichen Last .....	227
Nachfassen nach der Entlastung .....	228
Störungen der Entlastung .....	229
Korrelate zur Entlastung in der Neurowissenschaft .....	230
Sonia und das verantwortungsbewusste Kleinkind .....	230
Fazit .....	237
<b>13 Innere Arbeit sicher durchführen</b> .....	239
Sich einem Verbannten sicher nähern .....	239
Zu schnell vorgehen .....	241
Wo Therapeuten gewöhnlich steckenbleiben .....	243
Klienten einweisen .....	250
Den Teilen ihre Natur zugestehen .....	251
Fazit .....	252
<b>TEIL III Die IFS-Therapie mit Familien, Paaren und größeren Systemen</b> .....	253
<b>14 Die Sichtweise der Familie im IFS-Modell</b> .....	255
Entwicklung .....	256
Führung .....	260
Gleichgewicht .....	265
Harmonie .....	266
Polarisierung und Verstrickung .....	267
Die Middletons: Eine polarisierte Familie in einem polarisierten Land .....	270
Fazit .....	272
<b>15 Einschränkungen in der IFS-Familientherapie lösen</b> .....	273
Der Hoffnungsträger sein .....	274
Die Einführung der Teile-Sprache .....	274
Teile aufspüren und Selbst-Führung fördern .....	276

Effektive Kommunikation vorbereiten .....	276
Die Familienmanager beruhigen .....	277
Die Auswahl der Fokusebene .....	278
Die Ebenen wechseln .....	279
Die Wirkung eines Familienmitglieds auf ein anderes entschlüsseln .....	280
Kreisläufe, die Erblasten hervorrufen .....	281
Manager deaktivieren und bei den Familienmitgliedern das Selbst identifizieren .....	285
Sich auf Veränderung als Ziel einigen .....	286
Eine gemeinsame Vision für die Zukunft schaffen .....	287
Die Auswirkungen der Veränderung überwachen .....	288
Einen Waffenstillstand zwischen polarisierten Familienmitgliedern aushandeln .....	289
Die Arbeit mit den Teilen eines Familienmitglieds, während andere Mitglieder zuschauen .....	291
Wahlfreiheit .....	293
Fazit .....	294
<b>16 Entlastung in der IFS-Familientherapie .....</b>	<b>295</b>
Eine Erblast entlasten .....	295
Gleichgewicht und Ungleichgewicht .....	298
Lauras Geschichte .....	303
Fazit .....	309
<b>17 Paare mit der IFS-Therapie behandeln .....</b>	<b>311</b>
Die Interaktionen des Paares verfolgen .....	311
Für die Teile sprechen statt aus ihnen heraus .....	312
Fazit .....	323
<b>18 Die Anwendung des IFS-Modells auf gesellschaftliche und kulturelle Systeme .....</b>	<b>324</b>
Die amerikanischen Erblasten .....	325
Ein Selbst-geführtes Land .....	338
Fazit .....	340

<b>TEIL IV Forschung und Fazit</b> .....	341
<b>19 Die IFS-Forschung</b> .....	343
Die IFS-Therapie und rheumatoide Arthritis .....	343
PTBS mit IFS-Therapie behandeln .....	344
Depression bei College-Studentinnen mit IFS-Therapie behandeln .....	344
PTBS mit MDMA behandeln .....	345
Ergebnisse aus dem ReSource Projekt .....	347
Der emotionale Inhalt des Selbstkonzepts .....	349
Stressreduktion .....	350
Teile mentalisieren und identifizieren .....	351
Die Unterschiede zwischen Empathie und Mitgefühl .....	352
IFS-Forschung Instrumente und Aktivitäten .....	353
Fazit .....	355
<b>20 Die Gesetze der inneren Physik</b> .....	357
Die Natur der Teile .....	358
Teile sind nicht identisch mit ihren Lasten .....	358
Wie Teile entstehen und Rollen übernehmen .....	359
Wie Teile kommunizieren .....	360
Wie verletzte Teile verbannt werden .....	360
Verbannte Beschützer .....	361
Neue Rollen für Teile .....	361
Gesundheit und Krankheit .....	362
Manchmal nutzen Manager Verhaltensweisen, die eher für Feuerbekämpfer typisch sind .....	363
Eine Hierarchie von Auswahlmöglichkeiten für Feuerbekämpfer .....	363
Keine Notwendigkeit, Bewältigungs- und Affektregulierungsstrategien zu lehren .....	363
Das Selbst hat ein riesiges Toleranzfenster .....	364
Teile und der Körper .....	365
Verschachtelte Systeme .....	366
Trauma und Zeit .....	366
Polarisierungen .....	367
Die erforderliche Reihenfolge der Heilung .....	368
Belastete Beschützer .....	368
Arten von Lasten .....	369

Der Entlastungsprozess .....	369
Wenn die Entlastung nicht vorhält.....	370
Nach der Entlastung .....	370
Das Loslassen einer Erblast .....	370
Eine radikale Sicht darauf, wer wir sind .....	371
Das Selbst heilt .....	372
Was das Selbst im Innern bewirken kann .....	374
Parallelen zwischen den Reichen des Inneren und Äußeren .....	376
Fazit .....	376
<b>Glossar</b> .....	378
<b>Literatur</b> .....	380
<b>Sachregister</b> .....	386

# Vorwort

Die Familientherapie-Bewegung, die auffälliges individuelles Verhalten im Kontext eines größeren Systems betrachtete, ermöglichte der Psychologie, sich auf Kontext und Beziehungen zu fokussieren. Die Systemische Therapie mit der inneren Familie (IFS: Internal Family Systems Therapy) entwickelt diese Perspektive weiter, indem sie die Psyche als ein Milieu von Beziehungen betrachtet, das von unabhängigen Entitäten bevölkert ist. Das IFS-Modell weckt die Neugier auf die Motive und Interaktionen dieser inneren Bewohner, die ihre eigenen Geschichten erzählen können.

Diese inneren Entitäten, die ich (RCS) als *Teile (parts)* bezeichne, sind als altruistisch zu charakterisieren, und ihr Verhalten ist eher motiviert als zufällig. Ihre Absichten für das innere System sind positiv. Durch die Befragung der inneren Systeme von jungen essgestörten Frauen habe ich erfahren, dass, wenn ein Teil verletzt wird, typischerweise andere Teile schützende Rollen übernehmen und Opfer für das Gesamtsystem erbringen. Diese beschützenden Teile sind zufrieden, wenn wir ihre Opfer anerkennen, und spürbar erleichtert, wenn wir ihre Sorgen ansprechen. Doch eine Haltung der Akzeptanz und Dankbarkeit gegenüber ausgeprägten Beschützern ist nicht intuitiv für diejenigen von uns, die stark von der westlichen Kultur beeinflusst sind. In dem Roman *Night Secrets* (1990) beschreibt Thomas Cooks Protagonist seine Erfahrung eines inneren Kritikers:

Er fühlte, wie die böse Blase in ihm wuchs, diejenige, die alles noch ein wenig leerer machte, als es sowieso schon war. ... Sie schwebte ihm nun aus dem Nirgendwo entgegen, als bräuchte sie gar nicht mehr durch etwas Bestimmtes heraufbeschworen zu werden, sondern sie besetzte einfach ihren Platz als eine sich ständig weiter verdunkelnde Präsenz, die ihn mit zischenden Anschuldigungen zu seiner Lebensführung erfüllte. Zeitweilig vermutete er, jeder müsse einen solchen bösen Geist besitzen. Doch wenn er dann ein lachendes Paar im Restaurant sah oder einen Vater, der im Park mit seiner Tochter spielte, oder gar eine einsame alte Frau, die zufrieden auf ihrer nack-



ten Zementveranda saß und Zeitung las, erschienen sie ihm als Menschen, die dem Zugriff eines gnadenlosen Verfolgers irgendwie entkommen waren, die die Tür geschlossen und den Riegel gerade noch rechtzeitig vorgeschoben hatten, um den Schatten atemlos im Hausflur zurückzulassen. (S.161–162, Übersetzung T.J.)

Diese Figur sieht ihren Kritiker als eine mysteriöse, finstere Macht, die unnach-sichtig und unkontrollierbar ist. Jedoch selbst unnachgiebig strenge Beschützer opfern sich auf, wie wir im Verlauf des Buchs darstellen werden. Cooks Protagonist war einem inneren Kritiker ausgesetzt, der, würden wir ihn interviewen, sagen würde, dass er »ihn« (d. h. den verletzlichen jungen Teil, den er beschützt) nur schützen wolle. Würden wir nachfragen, wie er den jungen Teil beschützt, würde er vielleicht sagen, er würde ihn so zu beschämen versuchen, dass er seine Handlungsweisen ändern und verbessern würde, damit er in Zukunft sicher vor Kritik von außen wäre; oder der Kritiker würde vielleicht sagen, er versuche das Selbstvertrauen des jungen Teils zu reduzieren, damit der keine Risiken einginge und nicht verletzt würde. Würden wir diesen Kritiker schließlich fragen, ob er nicht eine Ironie darin sähe, dass er jemanden vor Scham zu schützen versuchte, indem er ihn beschämte, würde er überrascht blinzeln und wäre um eine Antwort verlegen – denn er wäre beinahe genauso jung wie der Teil, den er zu beschützen versuchte.

Obwohl unnachgiebige Kritiker darauf abzielen, durch Kontrollieren und Hemmen der Sicherheit des Klienten zu dienen, rufen sie unweigerlich Widerstand in anderen Beschützern hervor, welche die Hemmung durch ungehemmte Verhaltensweisen wie Fressattacken, Komasaufen, Selbstverletzung und Suizid kompensieren. Obwohl die daraus folgenden Konflikte zwischen proaktiven Hemmern und reaktiven Enthemmern im Leben eines Menschen Chaos anrichten können, sind sie ziemlich effektiv darin, verletzte Teile – der Kern der Verletzlichkeit eines Klienten – aus den Augen und aus dem Sinn zu halten. Bulimische KlientInnen sind ein gutes Beispiel für diese Dynamik. Ihr Innenleben wird von einer Beziehung zwischen inneren Kritikern, die Gewicht und Erscheinungsbild auf bedrohliche Weise beobachten, und reaktiven Gegenstücken, die auf Genuss drängen, gekennzeichnet (Catanzaro, 2016). Wenn wir diesen Kritiker außerhalb des Kontexts betrachten, könnten wir leicht glauben, dass er die wesentliche Natur eines Teils oder einfach die Internalisation eines kritischen Elternteils darstellt – ebenso wie wir glauben könnten, dass ein bulimischer Teenager schlicht eine Essstörung hat, wenn wir das Mädchen isoliert, außerhalb des Kontexts ihres

Familiensystems, betrachten. Aber wenn wir den Teil fragen, weshalb er die Klientin kritisiert, wird er sagen, er fürchte ein schreckliches Ergebnis, wenn er aufhören würde: Sie würde Fressattacken nachgeben, an Gewicht zulegen und noch weniger liebenswert sein; ihre Wut würde ihre Familie befremden; sie würde von Traurigkeit überwältigt werden, im Bett bleiben und wäre ganz allein. In diesem Kontext haben brutale innere Kritiken eine klare Begründung. Der Kritiker versucht, eine zugrunde liegende Gefahr in Schach zu halten, die andere vielleicht nicht erkennen. Das einzig glaubwürdige Hilfsangebot ist eines, das diese Gefahr auflöst. Wie wir in diesem Buch darstellen, leitet das System der inneren Familie uns an, dem Kritiker und den unzähligen anderen Teilen, welche die Innenwelten unserer Klienten bevölkern, tiefes Verständnis entgegenzubringen und glaubwürdige Hilfe anzubieten. Manche dieser Teile sehnen sich nach Veränderung, sind aber in extremen, destruktiven Rollen festgefahren.

# Die zweite Ausgabe

In den 25 Jahren seit der Veröffentlichung der ersten Ausgabe von *Systemische Therapie mit der inneren Familie* ist die Gemeinschaft der IFS-Therapeuten und Praktiker gewachsen und das Modell der IFS-Psychotherapie hat sich weiterentwickelt. Infolgedessen sind mehr als 60% dieser Ausgabe neu. Zusätzlich zur Aktualisierung der Anwendungsmöglichkeiten für die Therapie mit der inneren Familie (IFS) bei Einzelpersonen, Paaren und Familien zielt die Überarbeitung darauf ab, die über fast vier Jahrzehnte angesammelten Praxis-Erfahrungen zu artikulieren. Die IFS-Therapie als eine der erfolgreichen Therapieformen wurde und wird bei verschiedensten Bevölkerungsgruppen und einer großen Anzahl an Diagnosen eingesetzt, die von der Posttraumatischen Belastungsstörung, Angststörung und Depression bis zu Essstörungen und Sucht reichen.

Diese Neuauflage kann Therapeuten, welche die IFS-Therapie einsetzen wollen, als vollständige Anleitung dienen. In 20 Kapiteln benennen, zeigen, klären und spezifizieren wir die Nuancen und Implikationen einer speziellen Verbindung: des Gewährwerdens unseres Selbst, genauer, unseres weisen Sitzes von Bewusstsein und Quelle der inneren Führung durch das Selbst, mit der Bewusstheit für unsere psychische Multiplizität. In diesen Kapiteln werden Techniken mittels Beispieldialogen in kommentierten Fallbeispielen dargestellt. Überdies enthalten sie regelmäßig Textboxen, in denen zentrale Punkte zusammengefasst werden. Die Kapitel sind in vier Teile gegliedert.

Der erste Teil, der vier neue Kapitel umfasst, bietet einen Überblick über die IFS-Therapie von den Ursprüngen bis zu den konzeptionellen Grundlagen. Die neuen Kapitel in Teil I behandeln auch meine Erfahrungen, die mich (RCS) dazu brachten, mein Verständnis der Psyche zu überarbeiten; das Selbst, das im IFS-Modell der Sitz des menschlichen Bewusstseins ist; die Bedeutung des Systems der inneren Familie für den Körper; sowie die Rolle des Therapeuten in der IFS-Therapie. Andere substanziell überarbeitete Kapitel in Teil I umfassen ein Kapitel zum Menschen als System sowie ein weiteres zur Natur der Lasten oder Einschränkungen, die fesseln, und zum entscheidenden Akt der Befreiung.

Teil II bietet eine eingehende Betrachtung der Schritte und Strategien der individuellen IFS-Behandlung. Dieses Material wurde komplett neu arrangiert und beinhaltet sieben mit anschaulichen Fallbeispielen angereicherte Kapitel. Vier Kapitel behandeln die ersten Schritte, die IFS-Therapeuten unternehmen, um sich mit schützenden Teilen anzufreunden. Die anderen Kapitel behandeln die Polarisierungen von Beschützern, die Entlastung von Verbannten und das sichere Vorgehen bei der inneren Arbeit.

Teil III erläutert die IFS-Therapie mit größeren Systemen, einschließlich von drei grundlegend überarbeiteten Kapiteln zur IFS-Familientherapie, einem neuen Kapitel zur IFS-Paartherapie und einem aktualisierten Kapitel, in dem wir darüber reflektieren, wie die Konzepte des IFS auf den Ebenen von Städten und Gemeinden angewandt werden können. Teil IV beinhaltet ein neues Kapitel über die IFS-Forschung und ein neues zusammenfassendes Kapitel zu den »Gesetzen der inneren Physik« oder wie die Dinge im Universum der Psyche funktionieren. Am Ende haben wir als Unterstützung für die Leser, während sie sich mit dem Modell vertraut machen, ein Glossar der im Buch verwendeten Begriffe eingefügt.

# Danksagung

**Richard C. Schwartz:** Für die erste Ausgabe schrieb ich: »Um mich allen Menschen gegenüber, deren Hilfe und Ideen das Modell der Internal Family Systems (IFS) beeinflusst haben, angemessen erkenntlich zu zeigen, müsste ich nochmals ein ganzes Buch schreiben.« Jetzt, 25 Jahre später, wäre dieses Buch noch viel dicker. Ich habe hier nicht den Raum, um all jene zu erwähnen, denen Anerkennung für ihren Einfluss auf IFS während der vergangenen dreieinhalb Jahrzehnte gebührt, seit ich mich auf diese Reise begeben habe. Das IFS ist heute eine bedeutende Bewegung in der Psychotherapie mit einer umfangreichen Bibliografie an Büchern und Artikeln (siehe <https://selfleadership.org>). All diesen Autoren sowie den vielen IFS-Ausbildern, Kollegen und Studenten, die besondere Beiträge geleistet haben, bin ich außerordentlich dankbar. Und ich bin erleichtert, dass es möglich ist, die Verantwortung dafür, das IFS-Modell in die Welt zu bringen, mit so vielen talentierten Menschen zu teilen.

Dennoch wäre es nachlässig, einige Personen nicht namentlich zu erwähnen. Zuerst möchte ich meiner Mitautorin Martha Sweezy danken, ohne die es diese Neuausgabe nicht gäbe. Ich hatte mich erfolglos viele Jahre lang damit abgekämpft und mich ständig von der Aufgabe überfordert gefühlt, bis ich sie um Hilfe bat. Sie ist nicht nur eine wunderbare Autorin, die an der Herausgabe und Autorschaft anderer wichtiger Bücher über IFS beteiligt war, sondern sie organisierte, klärte auf und trug viele Ideen zu diesem Groß-Projekt bei. Zweitens habe ich das Glück, dass meine Frau Jeanne Catanzaro eine sehr begabte IFS-Therapeutin ist, mit der ich ständig brainstormen kann und die viele Aspekte des modernen Systems der inneren Familie geformt hat. Drittens leitet mein Bruder Jon das exponentiell wachsende IFS-Ausbildungsinstitut, das *Center for Self Leadership*, so fähig, dass ich einen Großteil meiner Zeit kreativen Tätigkeiten wie dem Überarbeiten des Buches widmen konnte. Und schließlich hat der Vorstand der *Foundation for Self Leadership* ehrenamtlich zahllose Stunden für die Förderung der Forschung und anderer Projekte bereitgestellt, die unserer Bewegung Glaubwürdigkeit und Diversität eingebracht haben. Außerdem haben Martha und ich von Barbara Wat-

kins von *The Guilford Press* exzellente Unterstützung bei der Überarbeitung erhalten.

Wie ich ebenfalls in der ersten Ausgabe geschrieben habe, verdienen meine Klienten die größte Anerkennung für dieses Modell, und doch kann ich ihnen in der Öffentlichkeit nicht namentlich danken. Auch weiterhin ist meine Hauptrolle die eines Journalisten, der die außergewöhnlichen Dinge festhält, die sie entdecken und mir berichten. Ich werde niemals vollständig würdigen können, welchen Mut manche von ihnen aufbrachten, um sich hineinzuwagen in das, was manchmal ein inneres Horrorkabinett oder ein innerer Abgrund der Verzweiflung zu sein schien, und dort zu verweilen. Sie lehren mich auch weiterhin viel über meine eigene Innenwelt und wie ich anders darin leben kann. Ich empfehle allen Therapeuten, dass sie sich von ihren Klienten in der Praxis der Psychotherapie und in der Lebensführung beraten lassen; es ist eine verändernde und bereichernde Erfahrung.

Schließlich hat meine Ex-Frau Nancy die frühe Entwicklung des IFS-Modells unterstützt und dazu beigetragen. Sie ist unseren drei Töchtern Jessie, Sarah und Hali eine wunderbare Mutter und sie ist weitgehend verantwortlich für deren gesunde Beziehungen zu ihren eigenen Teilen und ihren Partnern. Sie alle haben wegen meiner Leidenschaft für das System der inneren Familie und meiner intensiven Beschäftigung damit Opfer gebracht, während sie das IFS-Modell gleichzeitig herausfordert und dazu beigetragen haben.

**Martha Sweezy:** Dieses Eintauchen in das IFS und seine Geschichte zusammen mit Richard war ebenso fruchtbar für mich, wie es mir Vergnügen bereitet hat – ich danke ihm, dass er an mich gedacht hat. Aber genauso danke ich ihm dafür, den professionellen Mut zu haben, derjenige zu sein, der voranging, indem er folgte. Wie wir alle, weiß auch ich aus persönlicher Erfahrung, dass die Psyche dem Labyrinth des Minotaurus ähneln kann. Um in diesem Labyrinth unsere eigenen verwundeten Grünschnäbel zu finden und zu heilen, ebenso wie die »Monster«, die sie beschützen, benötigen wir einen starken Faden, gesponnen aus Wagemut und Güte. Das System der inneren Familie hat mir diesen Faden gegeben.

Während ich stundenlang am Computer sitze, geht mein Mann Rob Postel durchs Zimmer (Schlafzimmer, Wohnzimmer), bringt mir Tee, befüllt den Külschrank, überprüft, ob meine Augen schon glasig werden (*Zeit, wandern zu gehen!*), bezahlt die Rechnungen, kocht Essen, spült Geschirr, betankt das Auto – all das, während er seine Energie darauf verwendet, ehrenamtlich Bürger zusammenzutrommeln und die Mittel zu organisieren, um in unserer Stadt Hunderte

Bäume gegen den Klimawandel zu pflanzen. Seine Brillanz und Großzügigkeit werden von so vielen gewürdigt – ich bin nur eine glückliche Rezipientin.

Ich danke unserer Tochter Theo Sweezy für ihre Geduld, ihr Interesse und ihre liebevolle Unterstützung. Obwohl sie in einer anderen Stadt lebt und nicht ertragen musste, wie ich tagelang mit diesem Buch am Computer klebte, hat sie mein Schreibfieber in der Vergangenheit mit großer Toleranz ertragen. Sie ist die Liebenswürdigkeit in Person.

Zuletzt möchte ich den Dank an unsere Lektorin Barbara Watkins wiederholen, deren Fähigkeit, die Feinheiten unseres Fachthemas zu verstehen und uns zu helfen, Material aus der ersten Ausgabe in diese hier einzuweben, mir bemerkenswert erscheint.

TEIL I

# **Ein Überblick über die Therapie mit der inneren Familie**





## KAPITEL 1

# Die Ursprünge der Therapie mit der inneren Familie

Wir beginnen dieses Einführungskapitel mit ein wenig Geschichte, wie ich (RS) das Modell – das System der inneren Familie – entwickelt habe. Ich bin der älteste von sechs Jungen des Ehepaars Genevieve und Ted Schwartz. Ted war ein sehr erfolgreicher Arzt und Wissenschaftler, der eine Reihe wichtiger Entdeckungen im Feld der Endokrinologie machte und später Chefarzt eines großen medizinischen Zentrums in Chicago war. Während ich dankbar bin für die vielen Begabungen, die ich von ihm erhielt, gab es auch einige Lasten. Er wünschte, dass seine Söhne ihm in die Medizin folgten, und so stand ich als Ältester von sechs Söhnen unter großem Druck. Aber ich hatte (und habe weitgehend immer noch) keinen Kopf für harte Wissenschaft, ebenso wie ich allgemein kein Interesse an der Schule hatte – was meinen Vater erzürnte. Seine Frustration, die durch gelegentliche Ausbrüche der Verachtung übermittelt wurde, wenn ich ein Schulzeugnis nach Hause brachte, schwelte auf kleiner Flamme am Rand meines Bewusstseins. In diesen Episoden erlangte ich, was wir in diesem Buch die Last der Wertlosigkeit (*burden of worthlessness*) nennen, die von dem Drang begleitet wurde, ihm meinen Wert zu beweisen. Dieser Drang wurde zu einem wertvollen Motivator in den Anfangstagen des Versuchs, gegen viel Widerstand dieses Psychotherapie-modell zu entwickeln.

Während meiner Collegejahre verschaffte mir mein Vater jeden Sommer einen Aushilfsjob in der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie in seinem medizinischen Zentrum in Chicago. Meine Aufgabe war es, mit den Patienten zum Bowling, Schwimmen oder ins Kino zu gehen. Als Ergebnis haben die Jugendlichen und ich uns angefreundet. Es fühlte sich gut an für mich, zu sehen, wie es ihnen, fern ihrer Familien, den Sommer über immer besser ging. Nur musste ich feststellen, dass sie im folgenden Sommer zurück in der Klinik waren. Da ich meistens am Wochenende arbeitete, war ich oft im Tagesraum, wenn Familien zu Besuch kamen, und ich konnte die wütenden Eltern hören, die sich darüber ausließen, wie ihre Kinder Schande über die Familie brachten. Nachdem die Eltern

fort waren, bot ich den Jugendlichen Trost. Ich fragte sie auch, ob ihre Therapeuten etwas hinsichtlich der Familiendynamik unternähmen. Sie antworteten, dass ihre Therapeuten nie mit ihren Familien und nur selten mit ihnen sprachen. Die Therapeuten mochten gelegentlich die Bedeutung der Gefühle oder des Verhaltens der Jugendlichen kommentieren, meistens hörten sie jedoch zu. Ganze Sitzungen konnten in Schweigen vergehen, wenn ein Jugendlicher nicht sprach. Obwohl ich sehr wenig über Psychotherapie wusste, war mir klar, dass hier etwas nicht stimmte.

In einem Sommer hatte ich mich besonders mit einer reizenden Sechzehnjährigen angefreundet, die heroinabhängig gewesen war. Sie vertraute mir an, dass ihr Vater sie sexuell belästigt hatte. Als ihre Eltern sie eines Tages besuchten, saß der Vater passiv daneben, während die Mutter darüber schimpfte, wie der Egoismus des Mädchens sie verletzen würde. Am nächsten Tag hat sich das Mädchen umgebracht. Ich durchlebte viele verschiedene Gefühle, nicht zuletzt Wut über die Ungerechtigkeit dessen, was ihr zugestoßen war. Ich beschloss, dass ich Psychotherapeut werden und es besser machen wollte. An meinem College gab ein psychologischer Berater einen Kurs in klinischer Psychologie. Hier lernte ich mehr über den psychoanalytischen Ansatz in der Therapie, der bei diesen stationären Jugendlichen angewandt wurde, einschließlich der Begründung, weshalb die Familien von der Behandlung ausgeschlossen wurden und die Therapeuten den Jugendlichen gegenüber relativ distanziert blieben (die Psychoanalyse hat sich später dahingehend entwickelt, dass sie beziehungsbezogener wurde und die äußeren Kontexte der Klienten mit einbezog). Er führte mich auch in einige Therapiemethoden ein, die den psychoanalytischen Ansatz herausforderten.

Besonders hingezogen fühlte ich mich zu Carl Rogers und Fritz Perls. Rogers sprach mich an, weil sein im Gegensatz zu der distanzierteren Haltung psychoanalytischer Therapeuten fürsorglicher, empathischer Stil mir intuitiv sinnvoll erschien. Rogers' humanistische Sicht, dass Menschen verletzt werden, aber im Grunde gesund sind, zog mich an. Perls andererseits erschien mir als ein mutiger, skandalöser Rebell, der aus dem analytischen Paradigma ausbrach. Gefühle sollten vollständig erlebt und ausgedrückt werden statt interpretiert. Seine »Leerer-Stuhl«-Methode, bei der der Klient mit den Teilen »topdog« (antreibender Verfolger-Teil) und »underdog« (hilfloser, verweigernder Opfer-Teil) sprach, die ihm gegenüber auf einem leeren Stuhl saßen, waren meine erste Berührung mit dem Konzept innerer Gespräche.

Trotz der Anziehungskraft von Rogers und Perls fand ich, dass ihren Ansätzen etwas Wichtiges fehlte. Immer wieder dachte ich an wütende Eltern, die ihre Kin-

der angegriffen, ein externer Faktor, den Rogers und Perls ebenfalls ignorierten. Das war 1970, und ohne mein Wissen war eine kleine, aber wachsende Gruppe von Therapeuten einige Jahre zuvor zu derselben Erkenntnis gelangt. Sie entwickelten einen neuen Ansatz namens *Familientherapie*. Aber ich sollte weitere vier Jahre nichts von der Familientherapie erfahren.

## Überblick über die Systemische Therapie mit der inneren Familie

Die Systemische Therapie mit der inneren Familie (IFS) ist die Synthese zweier Paradigmen: der multiplen Psyche bzw. der Vorstellung, dass wir alle viele verschiedene Teile in uns vereinen, und des systemischen Denkens. Mit der Sichtweise, dass intrapsychische Prozesse ein System bilden, lädt das IFS-Modell Therapeuten dazu ein, eine Beziehung zu jeder Ebene des menschlichen Systems – der intrapsychischen, familiären, kommunalen, kulturellen und sozialen – herzustellen mit ökologisch sensiblen Konzepten und Methoden, die auf das Verstehen und Respektieren des Beziehungsnetzwerks zwischen den Mitgliedern fokussieren. Die IFS-Therapie ist außerdem interaktiv und vergnüglich. Und da wir der Ansicht sind, dass jeder Mensch alle Ressourcen besitzt, die er braucht, anstatt ihn als defizitär oder krank zu betrachten, ist sie nicht pathologisierend. Anstelle den Menschen fehlende Ressourcen zuzuschreiben, gehen wir davon aus, dass sie durch polarisierte Beziehungen, sowohl in ihrem Inneren als auch zu den Menschen ihrer Umgebung, daran gehindert werden, ihre inhärenten Stärken einzusetzen. Das System der inneren Familie ist darauf angelegt, uns von unseren Einschränkungen zu entlasten und dabei unsere Ressourcen freizusetzen.

Die IFS-Therapie wurde von der SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) im NREPP (National Registry for Evidence-Based Programs and Practices) als wirksam bewertet, das allgemeine Funktionieren und Wohlbefinden zu verbessern. Und sie gilt als vielversprechend, um eine Angststörung, Panikstörung, generalisierte Angststörung und deren Symptome zu lindern sowie die körperliche Gesundheit und depressive Symptome zu verbessern. Um dem IFS-Modell Kontext und einen konzeptuellen Hintergrund zu geben, erzähle ich (RS) in diesem Kapitel meine Geschichte.

## Familiensysteme, Familientherapie

Im Jahr 1973 hatte die Umweltbewegung eingesetzt und ich war fasziniert von ihrer Betonung gegenseitiger Abhängigkeiten, die dem ökologischen wie dem systemischen Denken im Allgemeinen inhärent sind. Ich las Ludwig von Bertalanffy und Gregory Bateson, ohne zu wissen, dass ihre Gedanken einige Jahre zuvor auch begonnen hatten, Familientherapeuten zu inspirieren. Veränderungen eines Aspekts in jeglichem System, schrieben sie, konnten unvorhergesehene, unbeabsichtigte und häufig mächtige Konsequenzen in verbundenen Systemen haben. Zusätzlich würden Systeme versuchen, die »Homöostase« aufrechtzuerhalten. Das heißt, ein System würde sich den Versuchen seiner Veränderung widersetzen, besonders wenn diese Versuche den Kontext, in dem das Verhalten Sinn ergab, nicht zu kennen schienen.

Infolgedessen kam ich zu der Überzeugung, dass es unvernünftig war zu erwarten, dass Personen sich unabhängig von ihrer Umgebung verändern sollten. Als ich von einer neu einsetzenden Bewegung namens »Gemeindepsychologie« hörte, die etwas systemisches Denken beinhaltete, suchte ich nach einem Magisterstudiengang, der sich auf die Arbeit im Gemeinwesen konzentrierte, und fand einen in Nähe an der Northern Illinois University. Dort lernte ich drei wichtige Dinge über mich selbst und meine Möglichkeiten: 1. Ich war zu schüchtern, um Gemeindegarbeit zu organisieren; 2. es dauert lange, bis Gemeindepsychologie Früchte trägt, was mir nicht gefiel; und 3. ein Mann namens Earl Goodman, der kurz zuvor nach Northern Illinois gekommen war, lehrte einen Ansatz, der von einem systemischen Denken namens *Familientherapie* inspiriert war. Dieser Ansatz sprach mich als potenziell rascherer Weg zur Veränderung an.

Sofort schloss ich mich einer kleinen Studentengruppe an, die viele Stunden damit verbrachte, sich gegenseitig unter Earl Goodmans Anleitung durch einen Einwegspiegel bei der Arbeit mit Familien zu beobachten. Da dies stattfand, noch bevor wenig später einige grundlegende Texte zur Familientherapie veröffentlicht wurden, die uns Klarheit und Richtung geben sollten, tappten wir im Dunkeln und gründeten unsere Interventionen auf vage Konzepte wie Homöostase und Scapegoating. Wir dachten, dass Eltern, die nicht mit ihren eigenen Problemen klarkamen, auf ein Kind als Sündenbock angewiesen waren und deshalb, wahrscheinlich unbewusst, die Bemühungen des Therapeuten unterminierten, dem Kind zu helfen, da sie die Symptome des Kindes als Ablenkung brauchten. Das Ziel war, Familien zu helfen, den Fokus vom »identifizierten Patienten« auf die problematische Ehe der Eltern zu verschieben und

damit das Kind davon zu befreien, mittels seiner Symptome die Eltern zu schützen.

Einige Erfolge mit diesem Ansatz weckten meinen Ehrgeiz. Wir fühlten uns als Teil einer Revolution im Verständnis und der Behandlung menschlicher Probleme, und als solche glaubten wir, allen anderen Praktikern im Feld der Psychotherapie überlegen zu sein. Ich wurde ein unausstehlicher Kreuzritter, der die Familien auf ihre falschen Gewohnheiten hinwies und psychodynamische Therapeuten auf Konferenzen herausforderte. Im Folgejahr kamen zwei Bücher heraus, die meine überzogenen Überzeugungen verstärkten: *Familie und Familientherapie* von Salvador Minuchin (1974) und *Lösungen* von Paul Watzlawick und Kollegen in Kalifornien (Watzlawick et al. 1974).

Nachdem ich diese Bücher gelesen hatte, widmete ich mich wiederholt den Werken der unerschrockenen Seelen, welche die Revolution der Familientherapie anführten und das Establishment scharf kritisierten. Salvador Minuchin und seine Kollegen (Minuchin et al., 1978; deutsch: *Psychosomatische Krankheiten in der Familie*, 1995) behaupteten, großen Erfolg bei der Behandlung von Anorexie zu haben, einer Erkrankung, die als schwer behandelbar galt. Jay Haley (1976, 1980) stellte ähnlich kühne Behauptungen auf, hinsichtlich seiner Arbeit mit jungen psychotischen Menschen, die ihr Zuhause nicht verlassen konnten, weil sie ihre Familien schützten. Die fehlende Ingredienz in der Psychotherapie, schrieben sie, war der externe Kontext der Klienten. Wie sie war auch ich überzeugt, dass man sich nicht mit den inneren Zuständen und Gefühlen abzugeben brauchte, weil die Klienten einen größeren therapeutischen Gewinn daraus zögen, wenn wir ihre äußeren Kontexte neu organisierten. Familien brauchten nur klare Grenzen, einschließlich Regeln dazu, wer wie mit wem interagierte, sodass die Familienmitglieder sich nicht zu nah oder zu weit voneinander entfernt befanden.

Die Eltern sollten miteinander verbündet und verantwortlich sein. Jede Familie brauchte eine klare Führungshierarchie, damit die Kinder sich nicht um ihre Eltern zu sorgen oder sich mit einem Elternteil gegen den anderen zu verbünden brauchten. Darüber hinaus würden sich die Überzeugungen der Familienmitglieder übereinander, die sich wiederholende Muster und Abgrenzungsprobleme befeuerten, verändern, sobald der Therapeut das schädigende oder unverständliche Verhalten des Kindes »umdeutete« als positive Absicht, die Familie zu schützen. Beispielsweise schreit ein Vater seinen Sohn an, er sei zu schüchtern, was den Jungen noch befangener werden lässt. Während sich der Junge weiter zurückzieht, wird der Vater zunehmend frustriert, weiß nicht, was er sonst tun kann und kritisiert seinen Sohn noch mehr usw. Wir glaubten, die Familiendynamik