

### Kapitel 8.3

#### Tiefer gehen: Einen eigenen Feuerbekämpfer kennenlernen\*

Fallen Ihnen Feuerbekämpfer in Ihrem eigenen Leben ein? Wenn ja, dann wehren sie sich vermutlich mit Zähnen und Klauen dagegen, dass Sie ihre Namen aufschreiben. Natürlich tun sie das. Sie wollen ja nicht hinausgeworfen werden. Aber das wollen wir auch nicht tun.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, zu schauen, ob Sie nur einen Feuerbekämpfer identifizieren können, den Sie gern kennenlernen möchten. Beruhigen Sie ihn und sichern Sie ihm zu, dass Sie ihm nicht wehtun oder ihn hinauswerfen wollen (die Teile von Ihnen, die genau das wollen, müssen eingeladen werden, zurückzutreten), sondern dass Sie ihn nur kennenlernen wollen. Setzen Sie ihn für einen Moment Ihrer Aufmerksamkeit aus. Was fällt Ihnen an ihm auf?

Bekommen Sie ein Bild von ihm, oder bemerken Sie ihn als Empfindung irgendwo in Ihrem Körper? Notieren Sie, was Ihnen auffällt.

Lassen Sie ihn wissen, dass Sie verstehen möchten, wie er Ihnen zu helfen versucht. Schauen Sie, ob er bereit ist, Ihnen zu zeigen, wo er gelernt hat, Ihnen auf diese Weise helfen zu wollen. Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt.

Wenn Sie eine Offenheit spüren, fragen Sie ihn, was er befürchtet. Was könnte passieren, wenn er nicht seine Arbeit für Sie täte? Schreiben Sie alles auf, was Sie wahrnehmen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass dieser Teil von Ihnen fürchtet, Sie könnten verletzt oder beschämt oder in irgendeiner Weise abgelehnt werden, drücken Sie ihm Ihre Wertschätzung dafür aus, dass er versucht, Ihnen solche schmerzhaften Möglichkeiten zu ersparen. Achten Sie darauf, ob er seine Position verlagert oder ob Sie irgendwelche Veränderungen beobachten.

\* Übung adaptiert aus *Introduction to the Internal Family Systems Model* von Dr. Richard Schwartz.