

Kapitel 11

Tiefer gehen: Eine Ich-zu-mir-Übung*

Bevor wir anfangen, das Bewusstsein für die Teile auf unsere Beziehungen zur Welt anzuwenden, lassen Sie uns mit einer persönlichen Inventur beginnen.

Wie würden Sie am liebsten die Gedanken, denen Sie in diesem Buch begegnet sind, auf Ihre Teile anwenden? Welche Verbannten brauchen Ihre Liebe und Fürsorge am dringendsten? Welche Manager sind erschöpft und haben Erleichterung am nötigsten? Bei welchen Feuerbekämpfern scheuen Sie sich auch nur zuzugeben, dass Sie sie haben?

Verbannte

Die folgende Inventur wird Ihnen helfen, das Erlernte anzuwenden. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Teile von Ihnen aufzuschreiben, mit denen Sie effektiver umgehen lernen möchten. Welche Ihrer Verbannten tragen den größten Schmerz in sich? Welche können Sie am leichtesten überfluten? Für welche wünschen Sie sich am dringendsten Heilung?

- Scham
- Sorge
- Panik
- Angst/Grauen
- Selbstzweifel
- Selbsthass
- Traurigkeit
- Depression
- Wertlosigkeit
- Abhängigkeit
- Einsamkeit
- Überforderung
- Ohnmacht
- Sonstiges:

Was werden Ihre nächsten Schritte sein? Werden Sie spezifisch und konkret. Nutzen Sie die Ressourcen-Seite am Ende des Buches, um Ihren Plan zu formulieren.

Manager

Welche Ihrer Manager haben die am wenigsten hilfreichen Bewältigungsstrategien? Beachten Sie, dass viele Manager schwer zu entdecken sind, weil ihre Bewältigungsstrategien durchaus auch belohnt werden. Dank ihnen machen wir unsere Sache gut. Dank ihnen schaffen wir etwas. Aber einen beladenen Manager erkennen Sie daran, dass er versucht, Schmerz zu verhüten. Er macht sich Sorgen, es könnte negative Auswirkungen haben, wenn er aufhören würde, seine Arbeit zu tun (also sich unzulänglich, beschämt, abgelehnt fühlen).

Natürlich gibt es noch viel mehr Manager als die hier aufgelisteten, und Ihre eigenen können Sie nur identifizieren, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen lenken und ihnen begegnen. (Wie Sie wahrscheinlich inzwischen schon ahnen, können manche Beschützer entweder Manager oder Feuerbekämpfer sein, je nachdem, ob sie auf den Plan treten, um Schmerz zu verhüten oder

auszulöschen. Ihr Verhalten mag dasselbe sein, aber ihr Timing verrät, um welchen Teil es sich handelt.) Fürs Erste streichen Sie sich diejenigen an, die Sie vor allem besser verstehen möchten:

- Perfektionist/Mach-es-richtig
- Macher
- Denker
- People Pleaser/Diener
- Retter
- Selbstkritiker
- Richter
- Pessimist
- Schuldzuweiser
- Kontrolleur
- zwanghaftes Geschäftigsein
- nicht darüber reden
- nicht fühlen
- Sonstiges:

Was werden Ihre nächsten Schritte im Blick auf diese wunderbaren Manager sein? Werden Sie spezifisch und konkret.

Schauen Sie sich die Ressourcen im Anhang an, um Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.

Feuerbekämpfer

Und schließlich die Feuerbekämpfer – diese alten heimlichen Freunde, die wir oft verstecken, sogar vor uns selbst. Mit der Liebe Ihres Imago Dei können Sie das Mitgefühl aufbringen, ihnen zu begegnen. Sogar ihre Namen auszusprechen. Vielleicht auch behutsam (und weise) mit einer anderen Person Ihres Vertrauens darüber zu sprechen. Vielleicht mit jemandem, der fachkundig und geschult ist, zu helfen. Denn Ihre erschöpften, hart arbeitenden Feuerbekämpfer haben es verdient. Sie möchten Ihnen so gern helfen, weniger Schmerzen ertragen zu müssen.

Wie bei den Managern gibt es auch viel mehr Feuerbekämpfer, als wir hier auflisten können, und Ihre eigenen werden Sie erst dann wirklich erkennen, wenn Sie ihnen Ihre Aufmerksamkeit zuwenden und sie einladen, Ihnen zu zeigen, wer sie in Ihrem System sind. Zunächst jedoch markieren Sie diejenigen, die Sie haben könnten und die am meisten Schmerz oder negative Konsequenzen für Ihr Leben mitbringen. Diejenigen, die am meisten der Heilung bedürfen.

- sich kleinmachen
- Dissoziation
- zu viel essen
- zu wenig essen
- Alkoholkonsum/Sucht
- Shopping
- Fantasien
- Drogenkonsum/Sucht
- sexuelle Ausschweifung
- Pornokonsum
- Verleugnung
- Betäubung
- zu viel schlafen
- zu wenig schlafen
- zu viel arbeiten
- zu wenig arbeiten

Alles Du Tiefer gehen

- Selbstverletzung
- Suizidgedanken
- Mordgedanken
- Gewalt
- Wut
- Obsession
- Zwanghaftigkeit
- inneres Ausklinken
- sich verschließen
- Sonstiges:

Über diese Teile mag man nicht einmal nachdenken, ich weiß. Trotzdem, was werden Ihre nächsten Schritte im Blick auf diese umtriebigen Feuerbekämpfer sein? Werden Sie spezifisch und konkret. Nutzen Sie die Quellen, die im Anhang „IFS-Ressourcen“ aufgelistet sind, um Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.

Nun schauen Sie sich alle drei Listen noch einmal an – die Verbannten, die Manager, die Feuerbekämpfer. Betrachten Sie sie mit einem Blick des Mitgefühls und der Liebe.

Wodurch ist es Ihnen in der Vergangenheit schwergefallen, mit diesen Teilen gut umzugehen?

Inwiefern hilft es Ihnen, zu wissen, dass alle Teile willkommen sind?

Zu welchem ersten Schritt können Sie sich diese Woche entschließen, um mit einem dieser Teile hilfreicher umgehen zu lernen?

Wenn Sie tiefer in die Thematik einsteigen wollen, wie Teile entladen, geheilt und verändert werden können, finden Sie eine Reihe von Möglichkeiten im Anhang „IFS-Ressourcen“, unter anderem einen Wegweiser zu einem IFS-Therapeuten oder einer IFS-Therapeutin in Ihrer Nähe. (Kostenlose Arbeitsblätter zum Kennenlernen Ihrer Teile erhalten Sie über meine Website, die ebenfalls im Anhang aufgeführt ist.) Diesseits des Himmels werden wir unsere Lasten nie vollkommen loswerden, aber wir können dem Ziel auf jeden Fall erheblich näherkommen, als die meisten von uns es bisher sind. Nur Mut! Sie sind schon auf dem besten Weg.

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