

Kapitel 8.2

Tiefer gehen: Einen Feuerbekämpfer aus einer engen Beziehung kennenlernen*

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um zu entdecken, wie es aussehen würde, wenn Sie mit einem Feuerbekämpfer in Ihrem täglichen Leben interagieren. Dies kann für jeden von uns ein schwierig zu erkundendes Terrain sein. Bitte gehen Sie behutsam mit sich um. Wenn die Erfahrung für Sie zu unangenehm wird und Sie niemanden haben, der Sie in dieser Hinsicht angemessen unterstützen kann, hören Sie auf und kümmern Sie sich liebevoll um diese verwundbaren Teile von Ihnen. Suchen Sie einen geschulten IFS-Therapeuten auf, der Sie bei dieser Reise nach innen anleiten kann. (Der Anhang „IFS-Ressourcen“ enthält einen Therapie-Finder, der Ihnen dabei hilft.)

Zuerst identifizieren und benennen Sie den Feuerbekämpfer, der eine Ihnen nahestehende Person übernimmt.

Das Verhalten eines Feuerbekämpfers ist *niemals* durch den Schmerz, den er auszulöschen versucht, zu entschuldigen, aber haben Sie eine Ahnung, welchen Verbannten dieser Feuerbekämpfer im Leben dieser Person zu beschützen versucht?

Machen Sie sich Notizen dazu.

Nun identifizieren Sie die Teile (Verbannte, Manager, Feuerbekämpfer) in Ihnen, die hochkommen, wenn dieser Feuerbekämpfer präsent ist.

Listen Sie Ihre Verbannten auf.

Haben Sie eine Vermutung, wo diese Verbannten ihren Ursprung in Ihren Erlebnissen haben? Liegt ihr Ursprung vor dieser Beziehung? Machen Sie sich Notizen über Ihre Gedanken.

Listen Sie Ihre Manager auf.

Haben Sie eine Ahnung, welche Ihrer Verbannten diese Manager zu beschützen versuchen? Wie läuft das kurzfristig typischerweise ab? Wie langfristig? Notieren Sie Ihre Antworten.

Listen Sie Ihre Feuerbekämpfer auf.

Haben Sie eine Ahnung, welche Ihrer Verbannten diese Feuerbekämpfer zu beschützen versuchen? Wie läuft das kurzfristig typischerweise ab? Wie langfristig? Notieren Sie Ihre Antworten.

Heißen Sie nun die Teile willkommen, die Sie identifiziert haben. Würdigen Sie deren Gefühle und ihre Bemühungen, Ihnen zu helfen. Loten Sie aus, ob diese Teile bereit sind, zurückzutreten und zuzulassen, dass Sie Verbindung mit dem gelassenen, klar denkenden, mutigen Gottesbild in Ihrem Innern aufnehmen.

Notieren Sie, was Ihnen auffällt.

Alles Du Tiefer gehen

Achten Sie darauf, wie viel Klarheit, Mut, Mitgefühl und Stärke wir schöpfen können, wenn wir uns dem Gottesbild in unserem Innern ergeben. Beachten Sie, wie es auf diese Weise ganz anders laufen kann, als wenn Sie aus einem beladenen Teil heraus handeln, der Sie übernehmen will. Was für ein Unterschied!

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