



IFS – eine Zusammenfassung

Jacqueline Queck, 2008

Systemische Therapie mit der inneren Familie
nach Richard C. Schwartz

Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft
Novalis

Zwei Seelen wohnen ach! in meiner Brust,
die eine will sich von der anderen trennen.
Goethe, Faust 1

Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe.
Ich habe eine ganze sich zankende Menge.
Da geht es zu wie in einer Republik.
Bismarck

Widerspreche ich mir selbst?
Nun gut, so widerspreche ich mir selbst.
Ich bin weiträumig, enthalte Vielheit.
Walt Whitman 1855

Wer von den vielen, die ich bin, wird dominieren,
wer der vielen inneren Stimmen das Sagen haben?
Wer oder wie werde ich sein?
Welcher Teil von mir wird entscheiden?
Douglas Hofstadter 1988

Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch über viele Persönlichkeitsanteile verfügt. Diese Teile sind nicht erst durch traumatische Erfahrungen entstanden, sondern wir sind schon so auf die Welt gekommen, weil das die Natur des Geistes ist. Diese Teile sind nicht nur Energieballungen, sondern erscheinen wie vollständige Persönlichkeiten.

Es gibt keine schlechten Teile. Jeder Teil ist seiner Natur nach wertvoll und hat eine sinnvolle Rolle im Gesamtsystem. Jedoch sind einige Teile irgendwann im Leben durch traumatische Erfahrungen gezwungen worden ihr natürliches Sein zu verlassen und wurden in bestimmten, meist extremen Rollen fixiert.

Einige Teile übernahmen beschützende Rollen. Sie beschützen uns noch immer, auf ihre ganz eigene Weise. Andere Teile wurden weggesperrt (verdrängt).

Das Ziel unserer Arbeit ist nicht, Teile loszuwerden oder auszuschließen. Stattdessen soll ihnen dabei geholfen werden, ihre ureigene ursprünglich positive Aufgabe in uns wieder zu finden.

Wir werden alle mit einem großen Potential an Teilen geboren, aber nicht alle manifestieren sich. Bei Kindern kann man in der Entwicklung das Auftauchen verschiedener Teile beobachten. Auch wenn es Ähnlichkeiten gibt, die Teile sind bei der Geburt individuell. Jeder Mensch hat unterschiedliche Begabungen, Ressourcen... etc.

Lasten

Sowohl durch unsere Zugehörigkeit zu einer bestimmten Kultur, als auch durch unsere Familie werden bestimmte Teile gefördert, andere verdrängt. Manche Teile werden gerne gesehen, andere sanktioniert.

Viele Menschen haben Teile, die extreme Lasten tragen, die in das System von außen hineingekommen sind. Diese Lasten können Überzeugungen, abwertende Gedanken, Gefühle wie Schuld oder Scham sein.

Es ist wie ein Virus in einem Computerprogramm. Solche Lasten halten die Teile in ihren extremen Rollen fest.

Wird ein betroffener Teil von seinen Lasten befreit, kann er in seine natürliche Rolle zurückkehren. Entlastung ist gleich Heilung für diesen Teil. Entlastung bedeutet nicht, dass dieser Teil verschwindet, sondern dass er, durch das Abgeben der Last; mehr integriert wird und nicht mehr so stark mit anderen Teilen polarisieren muss.

Ein Bild dafür ist ein Schwarm von Fischen oder Vögeln, sie bilden eine Einheit, bewegen

sich synchron. Jedoch könnte man jederzeit einen Vogel oder Fisch herauslösen, er hätte auch alleine Autonomie. Mit unserer Arbeit versuchen wir die Teile zu einer besseren oder harmonischeren Einheit, wie z.B. der Schwarm Fische, zusammenzubringen.

Das Selbst

Jeder Mensch hat oder ist ein SELBST. Wenn man sich von einem Teil löst, verschiebt sich etwas im eigentlichen Sein, im Selbst. Das fühlt sich an, wie nach Hause kommen. Wenn genug Teile separiert und entlastet sind, kann der Mensch an den Ort in sich selber gehen, an dem er sich selber heilen kann. Dieser Ort ist das SELBST.

Es ist das, was unter Christusbewusstsein, Buddhanatur, Atman, Tao... etc. in den unterschiedlichen Religionen verstanden wird.

Das SELBST ist unter der Oberfläche der Teile immer anwesend. Auf einer bestimmten Ebene haben wir alle Anteil am gleichen SELBST. Es ist universell. Wenn das SELBST jedoch verkörpert ist, gibt es Unterschiede, auch wenn alle aus der gleichen Quelle kommen.

Es ist wie ein Tropfen aus dem Ozean. Oder das Licht ist sowohl Welle, als auch Teilchen. Wenn ein Mensch meditiert, verschmilzt das SELBST mit dem Wellenstatus. Wenn der Mensch aus der Meditation herauskommt, wird er wieder dem Zeitlichen unterworfen. Dann wird das SELBST wieder zum Teilchen oder Tropfen. (Ein Tropfen aus dem Ozean.)

Qualitäten des SELBST:

- Neugier / Interesse
offen, ohne bestimmte Vorstellung, mit offenem Herzen
- Mitgefühl / Annahme / Liebe
wenn die Teile ihre Geschichte erzählen, entsteht Verständnis und Wertschätzung.
- Verlässlichkeit; das Selbst kümmert sich verlässlich um alle Teile
- Klarheit / Führungskompetenz
Das Selbst ist nicht ängstlich, es weiß, dass es den Teilen helfen kann.
Sobald das Selbst das Handeln bestimmt, respektiert es den Beitrag der Teile, diese werden dann ihre Kraft zur Verfügung stellen, aber gleichzeitig auch anerkennen, dass letztendlich das Selbst die Entscheidungen trifft und die Verantwortung für das Handeln trägt.
- Vertrauen, Zuversicht
das Gefühl, dass alles gut wird
- Vergebung; durch tiefes Verstehen geschieht Vergebung

- Mut, das zu tun, was zu tun ist, sowohl im Inneren, als auch in der äußeren Welt.
- Neues wagen, Unabhängig werden von Erwartungen anderer
- Ruhe, Gelassenheit
der Lärm im Kopf hat sich reduziert, die Aufregung im Körper hat sich gelegt
- Stille
- Kreativität
Intuition, Einfälle aus dem Blauen, Probleme können plötzlich gelöst werden; neue Gestaltungsmöglichkeiten
- Verbundenheit
mehr in Verbindung mit sich selbst und mit anderen Menschen; Mitgefühl und Liebe für andere Menschen, die Möglichkeit von tiefem Kontakt
- Zentriertheit
in der eigenen Mitte sein und daraus handeln
- Humor, Freude
es entsteht mehr Leichtigkeit und Lebensfreude

Das SELBST braucht seine Teile. Die Teile sind die Qualitäten eines Menschen und machen seine Lebendigkeit aus. Sie ermöglichen, sich in der Welt zu bewegen. Diese Sichtweise ist parallel zu der Theorie, dass Gott die Menschen braucht um sich zu erfahren und zu entfalten. Hier werden die Menschen als Teile Gottes gesehen.

Die Teile

Teile können sich in jeder Weise bemerkbar machen: Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Bilder, Worte, Töne, Körperwahrnehmungen, Innere Stimmen, körperliche Symptome.

Es gibt Teile, die beschützen und Teile, die beschützt werden.

Es gibt „Wärter“ und Teile, die weggesperrt sind.

Das führt zu einer Polarisierung im Inneren System.

In unserer Arbeit haben wir großen Respekt sowohl gegenüber den Managern, als auch gegenüber den Feuerbekämpfern, denn sie helfen uns zu überleben. Wir respektieren die Ängste der Manager, uns zu den Verbannten zu lassen. Es ist ihr Haus. Es ist unhöflich in ein fremdes Haus ohne Einladung hineinzugehen und gleich alle Schubladen und Schränke aufzureißen oder in den Keller vorzudringen. Zunächst versuchen wir die Lebensräume kennen zu lernen.

Wir versuchen die Manager zu überzeugen, dass es doch gut ist, zu den Verbannten zu gehen und dass auch sie dabei etwas gewinnen können.

Wenn sie Dir glauben, helfen sie Dir, denn sie tun eine sehr anstrengende Arbeit, die sie nicht gerne tun. Ihr Widerstand am Anfang hat damit zu tun, dass sie sich Veränderung

nicht vorstellen können, nicht weil sie diese nicht wollen. Sie versuchen uns nur vor Enttäuschungen zu bewahren. Wenn sie merken, dass wir die Hoffnung, die wir geben erfüllen können, werden sie gerne mit uns zusammenarbeiten. Bei der Arbeit mit polarisierten Teilen, übernimmt das Selbst die Funktion eines Coach. Es hilft beiden Seiten entlastet zu werden und hilft den beiden in einen neuen Kontakt miteinander zu kommen. Die Kontrahenten haben sich oft vorher gar nicht gesehen, sondern nährten Vorurteile übereinander. Durch wertschätzenden Umgang mit beiden Seiten, können beide entspannen und aufeinander zugehen.

1. Die Verbannten; das sind z.B. Gefühle wie Trauer, Scham, Sehnsucht, Schmerz, Verletzung, Wertlosigkeit, Leere, etc.

Die Verbannten werden ins Exil geschickt (in Unbewusste verdrängt), weil der Mensch Traumatisches erlebt hat.

Wenn uns Schlimmes geschehen ist, als wir sehr jung waren, bildeten sich dazu Gefühle und Überzeugungen, während wir es erlebt haben. Natürlicherweise wird die Erinnerung an das schlimme Erlebnis und die unangenehmen Gefühle weggedrängt.

Personen im Außen sagen: -„Lass es los.“ „Vergiss es, schau nicht zurück.“ „Du kannst die Vergangenheit nicht ändern.“

In diesem Prozess werden die Teile weggesperrt, die am meisten verletzt wurden. Diese Teile sind die sensibelsten, kreativsten. Sie brauchen Nähe und sind verletzbar.

Auch wenn ein Mensch keine schlimmen oder traumatischen Erfahrungen gemacht hat, werden Teile verbannt. In unserer Familie und in unserer Kultur werden bestimmte Teile nicht toleriert. Unsere Eltern haben bei sich bestimmte Teile abgelehnt und lehnen die gleichen Teile in uns ab. Um in der Familie überleben zu können muss das Kind die unerwünschten Teile verbannen, da es existenziell von der Liebe und Zuwendung der Eltern abhängig ist.

Es gibt einen Geschlechtsunterschied, welche Teile verbannt werden.

Bei Frauen eher Macht und Stärke: „Mädchen die pfeifen und Hühner die kräh'n, soll man beizeiten die Häse umdreh'n“ Bei Männern eher Trauer, Sensitivität: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“

Die Verbannten tragen Lasten, die mit Leiden, Schmerz und Trauma zusammenhängen. Sie sind oft festgefroren in der Zeit, wo es passierte. Sie tragen die Glaubenssätze von damals, die Urteile der Familie über sich. Auch tragen sie Scham und sind aufgebracht, weil sie weggesperrt wurden. Deswegen sind sie sehr extrem geworden.

Es gibt also gute Gründe, warum die Beschützer diese Teile in der Verbannung halten wollen. Es wäre nicht gut, oder sogar gefährlich, wenn die Verbannten in diesem extremen Zustand die Führung übernehmen würden.

Die Verbannten sind so extrem, weil sie nicht länger in der Verbannung bleiben wollen. Sie möchten auf sich aufmerksam machen, sie möchten gesehen und gehört und verstanden werden. Sie möchten Fürsorge und Trost erfahren. Sie haben ein verzweifertes Verlangen nach Erlösung und zwar durch die Personen, die sie ursprünglich verletzt haben oder die denen ähnlich sind. In unserer Arbeit ist es möglich, dass die Verbannten (meist kindliche Teile) das was sie brauchen durch das Selbst erfahren. Das ist möglich, ohne dass sie die Führung übernehmen und die Person überschwemmen. Die Verbannten können von ihren Lasten befreit werden und dadurch heilen.

2. Die Manager (Beschützer)

Die Manager sind dazu da, alles zu vermeiden, was die verbannten Gefühle auslösen könnte. Sie haben sehr unterschiedliche Strategien, um dieses Ziel zu erreichen. Zum Beispiel: Leer werden, oder dich so zu kritisieren und nieder zu machen, das du dir kaum mehr etwas zutraust. Alles mit dem Ziel, dass du kein Risiko eingehst. Oder sie versuchen, die äußeren Personen um dich herum so zu kontrollieren, dass sie nichts machen, was die Gefühle der Verbannten auslösen könnte.

Manager kritisieren z. B. wie du dich ausdrückst, wie du wirkst, um zu erreichen, dass du nicht zurückgewiesen wirst. Sie versuchen dich dazu zu bringen, keine Fehler zu machen. Sie sagen uns, wie wir es besser machen sollen um nach außen gut auszusehen. Sie wollen, dass du es den Menschen um dich herum recht machst. Sie versuchen zu verhindern, dass du irgendein Risiko eingehst. Sie passen sehr gut auf die Nähe und Distanz in Beziehungen auf.

Manager sind sehr stark mit Kontrolle, Sicherheit und Stabilität beschäftigt. Sie haben eine Vorbeugende Art, mit den Dingen umzugehen. Sie spüren genau ab, wo Gefahr lauern könnte. Sie tun etwas, um diese Gefahr abzuwenden. D.h., sie versuchen uns vor Gefühlen von Zurückweisung, Schmerz und Erniedrigung... etc. zu schützen. (Nie - wieder - Philosophie)

Die Manager sorgen dafür, dass wir in unserer Komfortzone bleiben. Mit ihnen passiert nicht viel Neues in unserem Leben.

Einige Managerstrategien:

- Kontrolle über andere Personen oder den Körper
- Ehrgeiz, Erfolgsstreben
- Gefallen wollen

- Antreiben
- Perfektionismus
- Vermeidung von Risiken
- Bewerten, kritisieren, urteilen (sich selbst und andere)
- Fürsorge für andere
- viel Verantwortung übernehmen
- sich Sorgen machen, Grübeln
- Verleugnung von Problemen
- Bagatellisieren von schlimmen Erlebnissen

Manager brauchen Respekt und Wertschätzung. Ohne ihre Zustimmung kann man nicht zu den Verbannten gehen. Ihre Befürchtungen müssen ernst genommen und besprochen werden.

Die Manager können meistens entspannen, wenn die Verbannten gut versorgt und entlastet sind. Manchmal müssen sie jedoch auch selber noch entlastet werden.

3. Die Feuerbekämpfer

Auch wenn die Verbannten noch so gut verschlossen werden, die Welt hat immer noch genügend Auslöser (Trigger) um die Verbannten auszulösen. Das fühlt sich innerlich oft an wie eine Explosion oder wie brennender Schmerz.

Wenn dieser Fall eintritt kommt „die Feuerwehr“. Jeder Mensch hat seine bevorzugten Feuerbekämpfer: Z. B.: Alkohol trinken, Rauchen, Essen, Joggen, Arbeiten, Einkaufen, Jähzornausbrüche, Selbstverletzung, Essen – Erbrechen, aus dem Körper austreten. Der extremste Feuerlöscher ist Selbstmord.

Diese Teile versuchen das System auf ihre Art und Weise zu schützen: heroisch, impulsiv, rasend, reaktiv, oft zerstörerisch

Polarisierung

Zwischen den Teilen kann es zu starken Polarisierungen kommen. Wenn der eine Teil sehr extrem ist, muss der andere Teil auf seiner Seite genauso extrem werden. Wie bei einem Boot, auf dessen beiden Seiten sich jemand herauslehnt. Sie müssen sich entweder gleich weit hinauslehnen, oder sich gleichzeitig zurück ins Boot bewegen, um das Boot im Gleichgewicht zu halten.

Zum Beispiel besteht eine Polarisierung zwischen Managern und Feuerlöschern. Die Manager wollen Kontrolle, während die Feuerlöschern die Kontrolle auflösen. Die Manager wollen, dass die Person gut ankommt im Außen. Beim Einsatz der Feuerlöschern entsteht jedoch ein „Wasserschaden“ der im Außen für Ärger sorgen kann. So entsteht

ein Teufelskreis.

Zum Beispiel Alkoholabhängigkeit. Die Manager versuchen sie unter Kontrolle zu bringen und über die Person zu urteilen. Dadurch entsteht Scham, das füttert die Feuerlöscher die versuchen das Gefühl mit dem Alkohol zu löschen.

Zunächst sind Feuerlöscher spontan, sie können jedoch chronisch werden. Z. B. Esssucht. Dennoch gibt es darunter ein nicht kontrollierbares Feuer. Der Versuch die Feuerlöscher zu kontrollieren, (das Essen zu kontrollieren) kann nicht funktionieren. Wir müssen uns um das Feuer kümmern, dann fährt die Feuerwehr ganz von alleine nach Hause.

Das IFS- Modell ist eher eine Knoblauchzehe

In anderen Therapien sieht man eher eine Zwiebel, wo Schicht um Schicht abgetragen wird, um zum Eigentlichen vorzudringen. Das Modell der Knoblauchzehe bedeutet, dass es mehrere Zehen gibt, die eine Knolle bilden. Jede dieser Knoblauchzehen beinhaltet evtl. mehrere Manager, die 1-2 Verbannte beschützen. Wir bearbeiten im Bedarfsfall eine Knoblauchzehe nach der anderen.

„Mit welchem Teil fangen wir an?“ Will der Klient mit einem Manager arbeiten, o.k. Will er mit einem Verbannten anfangen: „Wir werden mit dem Teil arbeiten, doch zunächst schauen wir, welche Teile etwas dagegen haben.“ Wir brauchen die Erlaubnis der beschützenden Teile, um zu den Verbannten zu gehen. Dann gehen wir hin, heilen den Verbannten durch Entlastung. Dann fragen wir die beschützenden Teile, ob sie auch entlastet werden wollen.

Manchmal lassen sich beschützende Teile heilen / entlasten, bevor man zu dem Verbannten vorgedrungen ist.

Beispiel: Kritiker

Was fürchtest Du was passiert, wenn Du nicht mehr kritisierst?

Dann würde sie die Mutter verlassen.

Trägst Du die Energie der Mutter in Dir?

Ja.

Trägst Du das gerne?

Nein.

Möchtest Du entlastet werden?

Was befürchtest Du was passiert, wenn Du nicht mehr aufpasst?

Sie wird verletzt.

Wenn wir uns um die verletzten Teile kümmern, müsstest Du das dann weiter tun?

Oft sind die Manager auch müde von ihrer Arbeit.

Viele Teile wollen erst ihre Geschichte erzählen. Sie wollen ganz verstanden werden, bevor sie bereit sind sich entlasten zu lassen.

Beispiel: Ein Verbannter Teil ist entsetzt.

Andere Teile haben Angst vor Entsetzen.

Es geht darum die Lektion zu lernen, wie man jemanden trösten kann, der so unter Schock steht.

Bei einem Trauma

wird das Selbst manchmal aus dem Körper gebracht. Die Teile behandeln das Selbst manchmal wie Verbannte.

Das ist wie in den Familien, wo die Kinder zu den Eltern ihrer Eltern werden.

Wenn jemand angepasst ist und Wut verdrängt, dann ist die Wut ein verbannter Feuerbekämpfer.

Wenn ein Antreiber die Faulheit verbannt, dann ist die Faulheit ein verbannter Manager.

Es gibt Kinderteile, die starke Wertlosigkeit tragen und / oder eine starke Überlebenspanik. Diese jungen Teile haben eine starke Erlösersehnsucht. Diese richtet sich nach außen, entweder auf die Eltern, oder auf den Partner. Dadurch wird die Partnerwahl beeinflusst und es kommt leider häufig zu Wiederholungen der schmerzhaften Situation.

Es geht darum zu lernen, dass das Selbst den Teilen die Liebe, die sie brauchen, geben kann.

Am Anfang glauben die Teile nicht, dass das reicht. Es braucht Beharrlichkeit mit den Teilen, bis es möglich ist. Wenn die Teile darauf vertrauen, dass Du es ihnen geben kannst, dann kann auch mit Deinem Partner eine intime Beziehung sein.

Du bist die erste Bezugsperson, Dein Partner ist die zweite Bezugsperson für die jungen Teile.

*

Es geht nicht darum, dass wir die Klienten verstehen, sondern dass das Selbst des Klienten aufgebaut wird und dieses Selbst seine Teile versteht.
Für den Therapeuten ist es wichtig, in seinem Selbst zu sein, sodass Neugier und Mitgefühl da sind.

Manche Teile sind leicht sichtbar, andere sehr versteckt. Wir müssen unsere Teiledetektoren trainieren. Das Selbst, bzw. ein Manager erzählt etwas über einen Teil. Es ist wichtig, den Teil selbst zu fragen, ob das stimmt. Bitte das Selbst, den Manager zu bitten, beiseite zu treten. Der Klient hat vielleicht gar nicht bemerkt, dass ein Manager übernommen hat. Vielleicht merkt es der Therapeut:
Was für ein Teil spricht gerade?
Könnte es sein, dass ein anderer Teil spricht?

Teile, die sich einmischen werden immer erst einmal gebeten, beiseite zu treten. Nur wenn sie nicht bereit sind beiseite zu treten, kümmert man sich um sie.

Rückfälle

sind kein Problem, wenn der Therapeut sie als das sieht was sie sind.
Eventuell müssen Manager / Feuerbekämpfer den Klienten strafen, weil der Verbannte sichtbar wurde. Manchmal können diese Manager / Feuerbekämpfer sich nicht kontrollieren. Sie können nicht anders, es ist ihre Natur, auch wenn sie vorher einverstanden waren.
Ein Bild dafür ist die Geschichte vom Frosch und vom Skorpion: Ein Skorpion bittet einen Frosch ihn auf seinen Rücken zu nehmen und über den Fluss zu schwimmen. Der Frosch sagt, nein, du stichst mich mit deinem Stachel und ich muss ertrinken. Der Skorpion sagt, du brauchst keine Angst zu haben, wenn ich dich steche mit meinem Stachel und du ertrinkst, dann ertrinke ich ja auch. Dem Frosch leuchtet das ein. Er nimmt den Skorpion auf seinen Rücken und schwimmt mit ihm über den Fluss. In der Mitte des Flusses sticht der Skorpion den Frosch und beide ertrinken. Der Frosch kann gerade noch fragen, warum er sein Versprechen nicht eingehalten hat. Der Skorpion antwortet, ich kann nicht anders, es ist meine Natur.
Es ist aber nur solange die Natur des Skorpions bzw. der Manager / Feuerbekämpfer, solange sie nicht erlöst sind. Sobald sie entlastet sind können sie ihre Vereinbarungen einhalten.
Bei Rückfällen kann es aber auch sein, dass andere Manager kommen, mit denen vorher noch nicht geredet wurde. Wenn man den Verbannten näher kommt, verstärken sich manchmal die Symptome, weil Feuerbekämpfer ausgelöst werden.
Der Therapeut braucht Vertrauen in die Arbeit.

Qualitäten des IFS Therapeuten

Zunächst die Selbstqualitäten:

Neugier, Interesse, Mitgefühl, Verlässlichkeit, Klarheit, Führungskompetenz, Zuversicht (Hoffnungsverkäufer), Ruhe, Gelassenheit, Zentriertheit, Verbundenheit, Humor

Darüber hinaus:

Geduld,

Ausdauer/Hartnäckigkeit,

Präsenz (In der Gegenwart, mit den Energien (Teilen) beim Klienten in Kontakt sein.)

Perspektive (Überblick haben, über das, was beim Klienten auftaucht.

Struktur, aber keinen Plan haben, was passieren wird oder soll.)

Wenn der Klient zu viel im Kopf ist:

Den rationalen Teil bitten beiseite zu treten.

Den Klienten bitten in sein Herz hinein zu spüren und von dort aus zu dem Teil hin spüren.

Wann spricht der Therapeut direkt zu einem Teil?

Wenn der Klient sehr mit dem Teil identifiziert ist und der Teil nicht beiseitetreten möchte.

Wenn der Teil dem Selbst nicht traut und nicht mit dem Selbst sprechen möchte.

Wenn zunächst kein Selbst da ist.

- Direkten Zugang wählen.

- Mit Teilen darüber sprechen, wovor sie Angst haben, wenn sie mehr Selbst im Körper der Person zulassen würden. „Ich verstehe, dass Du Kontrolle haben musst. Was würde passieren, wenn Du dem Selbst mehr vertrauen würdest?

Vielleicht sagen die Teile: „So etwas gibt es hier nicht.“ Hoffnung geben, so etwas gibt es und es wird dich entlasten.

Wenn das Selbst außerhalb des Körpers ist.

Das ist häufig bei Trauma-Überlebenden der Fall. (Wenn Täter Selbstqualitäten im Kind entdecken, foltern sie es, weil ihnen das Selbst Angst macht. Das Selbst würde sich Jemand anvertrauen oder Widerstand leisten.) Während des Traumas bringen Teile das Selbst aus dem Körper heraus um es in Sicherheit zu bringen, weil sie nicht wissen, dass das Selbst nicht beschützt werden braucht. Die Folge ist, die Person sieht sich von außen oder bekommt eine Amnesie. Teile übernehmen die Führung. Diese sehen häufig erwachsen aus, sind oft jedoch Kinder. (Das ist parallel zu sehen, wie wenn in äußeren Familien die Eltern ihre Führungsrolle nicht nehmen, dann übernehmen die beschützenden Teile des Kindes und entwickeln ein falsches Selbst.) Von außerhalb des Körpers kann das Selbst keinen Einfluss nehmen. Dadurch verlieren die Teile erst recht das Vertrauen in das Selbst, vor allem in die Führungskompetenz. Ein großer Teil der Arbeit ist, den Teilen zu helfen wieder Vertrauen in das Selbst zu bekommen. Die Lasten, die die Teile tragen, haben eine sehr dichte Energie, das füllt den ganzen Körper aus. Das macht es schwer für das Selbst im Körper zu sein. Wenn die Teile beiseitretreten können und die Lasten abgeladen sind verkörpert sich das Selbst von selber wieder. Das Selbst ist schon da, es muss sich nicht entwickeln oder entfalten, aber der Körper entwickelt sich. Das Selbst ist überall um uns herum, wenn Platz im Körper ist, fließt es dort hin. Wir müssen die beschützenden Teile überzeugen, dass es Sinn macht Raum für das Selbst zu schaffen. Das Selbst kann sich nur über den Körper in der Welt manifestieren.

Spirituelle Führer

Im Therapieprozess können sich spirituelle Führer zeigen. Wenn man sie fragt, sagen sie, dass sie keine Teile sind, sondern etwas anderes. Sie kommen aus einer anderen Welt. Theorie: Jeder hat sie. Sie sind da, um uns herum.

Sie sind unterstützend, geheimnisvoll (sie wollen nicht unsere Hausaufgaben machen), manchmal geben sie klare Anweisungen. Manchmal sind sie sehr beteiligt am Prozess. Sie können z. B. einen Teil im Arm halten, während du mit anderen Teilen arbeitest. Es ist gut sie um Hilfe zu bitten.

Es gibt Teile, die tun so, als seien sie Führer. Wenn Du mit ihnen in Kontakt kommst, merkst Du, sie haben eine Agenda und sind voreingenommen. Die spirituellen Führer sind sehr liebevoll, sie akzeptieren alle Teile. Sie können Tiere sein, oder eine weise alte Frau, ein weiser alter Mann, Licht, eine Stimme. Manchmal sieht man sie nicht, weiß aber, dass die Intuitionen von ihnen kommen. Die spirituellen Führer sind eine Verbindung zwischen der Welt hier und der anderen Welt.

Dick sagt, er hätte das Modell zum Teil von einem seiner spirituellen Führer gechannelt bekommen.

Anmerkung der Verfasserin: Ich spreche der Einfachheit halber oft vom Selbst. Richtig müsste es eigentlich, `die Person in selbstnahen Zustand´ heißen. Ich bitte diese inflationäre Ausdrucksweise zu entschuldigen.