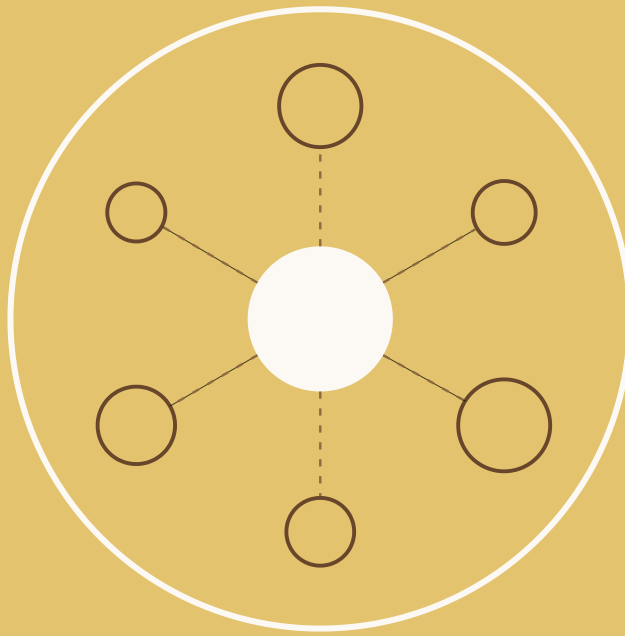




Was ist IFS?

*Eine kleine Einführung in die Arbeit mit inneren Anteilen –
und eine Übung, um einen von ihnen kennenzulernen*



Ein Teil von mir ...

„Ein Teil von mir möchte endlich etwas verändern, ein anderer hält mich zurück.“ „Ein Teil von mir weiß, dass es nicht so schlimm ist, aber ein anderer macht sich trotzdem Sorgen.“ Solche Sätze kennen die meisten von uns. Und genau hier setzt **IFS** an.

IFS steht für **Internal Family Systems**, auf Deutsch etwa „das innere Familiensystem“. Entwickelt wurde der Ansatz von dem amerikanischen Familientherapeuten **Dr. Richard C. Schwartz**. Er beobachtete, dass seine Klientinnen und Klienten ganz selbstverständlich von verschiedenen inneren Stimmen und Seiten sprachen, ähnlich wie Mitglieder einer Familie.

Wir alle bestehen aus vielen Anteilen. Das ist nicht krankhaft, sondern ganz normal und menschlich.

Jeder dieser Anteile hat eine **gute Absicht**, auch wenn sein Verhalten heute manchmal mehr belastet als hilft. Der innere Kritiker will uns vielleicht vor Fehlern bewahren. Der Teil, der uns auf Abstand hält, will uns vor Verletzung schützen.

Neugier statt Kampf

Statt gegen solche Anteile anzukämpfen, lädt IFS dazu ein, ihnen mit **Neugier** zu begegnen: Wer bist du? Was brauchst du? Wovor willst du mich schützen?

Schon diese Haltung bringt oft spürbare Entlastung, denn es geht nicht mehr um „mich als Ganzes“, sondern um einen Teil, der gerade laut ist.

So nutzt du dieses Heft

Auf den nächsten Seiten lernst du die „innere Familie“ kennen und kannst eine kleine Übung ausprobieren. Nimm dir dafür Zeit und Ruhe. Du musst nichts verstehen oder „richtig“ machen, Neugier reicht völlig.

Wer wohnt da in mir?

IFS unterscheidet grob drei Gruppen von Anteilen. Zwei davon sind Beschützer-Anteile, eine trägt alte Verletzungen. Und dann gibt es noch etwas ganz Besonderes: das Selbst.

BESCHÜTZER-ANTEIL

Die Manager

Sie versuchen, schwierige Gefühle gar nicht erst aufkommen zu lassen. Sie planen, kontrollieren, kritisieren oder halten sich zurück.

Der innere Kritiker, die Perfektionistin, der Teil, der immer funktioniert.

BESCHÜTZER-ANTEIL

Die Feuerbekämpfer

Sie springen ein, wenn ein Schmerz doch hochkommt, und wollen ihn schnell beruhigen oder betäuben, oft ohne Rücksicht auf Folgen.

Der Teil, der sich ablenkt, zu viel isst, wütend wird oder sich zurückzieht.

Verletzte Anteile und das Selbst

VERLETZTE ANTEILE

Die Verbannten

Sie tragen alte Erfahrungen von Schmerz, Angst, Scham oder Einsamkeit in sich, oft aus der Kindheit. Weil diese Gefühle so schwer sind, halten die Beschützer sie fern. Im IFS werden sie behutsam und nur in ihrem Tempo kennengelernt.

Das Selbst – dein innerer Kern

Hinter allen Anteilen gibt es in jedem Menschen ein unverletztes **Selbst**. Es kann nicht beschädigt werden, höchstens verdeckt. Wenn du mit deinem Selbst in Kontakt bist, spürst du Qualitäten wie diese:

Neugier

Ruhe

Klarheit

Mitgefühl

Zuversicht

Mut

Kreativität

Verbundenheit



Einem Anteil begegnen

1

Ankommen

Setz dich bequem hin und nimm ein paar ruhige Atemzüge. Spür, wo dein Körper Kontakt zum Boden hat.

2

Einen Anteil bemerken

Welcher Teil ist gerade da oder meldet sich in letzter Zeit oft? Vielleicht eine Sorge, ein Antreiber, eine kritische Stimme. Wähl etwas Kleines, nichts, das dich überwältigt.

3

Ihn im Körper finden

Wo spürst du diesen Teil, und wie nimmst du ihn in deinem Körper wahr? Vielleicht als Druck, Enge, Wärme, Kribbeln oder Unruhe. Manchmal zeigt er sich auch als Bild oder als Satz. Lass ihn einfach da sein.

4

Wie stehst du zu ihm?

Spür nach, wie du diesem Teil gegenüber eingestellt bist. Bist du eher genervt oder ängstlich, frag diese Gefühle, ob sie kurz zur Seite treten mögen, bis etwas Neugier da ist.

5

Fragen und zuhören

„Was möchtest du mich wissen lassen?“

„Was befürchtest du, wenn du nicht so aufpasst?“

Warte ab, was kommt. Es muss nicht logisch sein.

6

Danken

Bedanke dich bei dem Teil, dass er sich gezeigt hat. Dann komm langsam zurück in den Raum.



ZUM NACHSPÜREN

Was hat sich gezeigt?

Was hast du über diesen Anteil erfahren?

Wovor möchte er dich schützen, und was bräuchte er von dir?

WIE ES WEITERGEHEN KANN

IFS in meiner Praxis

Vielleicht hat sich bei der Übung schon etwas gezeigt. Vielleicht war es auch still. Beides ist in Ordnung. Anteile brauchen oft Zeit, bis sie Vertrauen fassen.

Die Arbeit mit inneren Anteilen ist ein zentraler Teil meiner Arbeit, in meiner Praxis in **München-Trudering** und **online per Video**.

**Wenn du deine Anteile begleitet
kennenlernen möchtest, lass uns
in einem kostenlosen
Kennenlerngespräch sprechen.**

*Ein Telefonat von bis zu 20 Minuten, in dem wir uns kennenlernen und klären, ob
und wie eine Begleitung für dich passt.*

juliaeverke.com

Instagram: @therapie.mit.julia

Bitte achte gut auf dich

Diese Übung ersetzt keine Therapie. Wenn alte Verletzungen sehr stark werden, hör auf und hol dir Unterstützung. In einer akuten Krise erreichst du rund um die Uhr und kostenfrei die TelefonSeelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Im Notfall wähle 112.

