

Marlene Fellner:

Systemische Familientherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, IFS-Seniortrainerin und Co-Leitung des IFS-Instituts München

Martina Beckhäuser:

Systemische Therapeutin, Supervisorin und Lehrtherapeutin (DGSF), IFS-Seniortrainerin am IFS-Institut München

Gemeinsam bieten sie an IFS-Institut München das Aufbauseminar "IFS in der Traumatherapie" an.

Die Frage ist ja: Wer sitzt gerade am Steuer?

VH:

Frau Fellner, wie sehen Sie persönlich das Thema „Trauma“?

MF:

Trauma ist jedes Geschehen, das unser System überwältigt. Es geht also nicht um das Geschehen an sich, sondern dass wir etwas nicht verarbeiten konnten und welche Folgen das hinterlässt. Oft denken wir bei Trauma an große, dramatische Ereignisse. Aber auch scheinbar „kleinere“ Vorkommnisse können langfristig belastend wirken. Vor allem, wenn sie sich wiederholen oder wir damit alleine bleiben. Vor Folgewirkungen schützen kann zum Beispiel, wenn wir mit jemandem darüber reden konnten und in unserem Erleben ernst genommen wurden. Eine vertrauensvolle Beziehung ist ein wichtiger Schritt in Richtung Heilung.

VH:

Frau Beckhäuser, was passiert dabei in unserem Inneren?

MB:

Gerade als Babys und Kinder sind wir sehr verletzlich und da kann uns ein liebloses und vernachlässigendes Umfeld ebenso traumatisieren wie Gewalt oder Missbrauch. Sind wir überfordert, entstehen verschiedene Anteile. Verletzte Teile speichern den Schmerz und sind oft nicht mehr direkt zugänglich. Gleichzeitig entwickeln sich schützende Teile: Manche übernehmen Kontrolle oder passen sich stark an, andere greifen ein, wenn der Schmerz aktiviert wird, lenken uns dann ab oder kommen mit extremen Reaktionen. So entsteht ein komplexes inneres System, das uns zwar schützt, aber auch verwirrend sein kann.

VH:

Das heißt, wir bestehen aus verschiedenen Anteilen?

MF:

Ja, genau. Unsere Psyche ist wie ein inneres System aus unterschiedlichen Teilen, die miteinander in Beziehung stehen. Manche Teile sind verletzt und brauchen Schutz, andere übernehmen genau diese Schutzfunktion. Wichtig ist: Alle Teile haben eine gute Absicht. Sie versuchen, uns zu helfen – auch wenn ihre Strategien später im Leben nicht mehr hilfreich sind.

VH:

Das IFS geht, wie auch die buddhistische und ayurvedische Psychologie, von einem unverwundbaren, heilen Kern aus, der hier SELBST genannt wird. Was ist damit gemeint?

MF:

Das Selbst ist unser unverwundbarer, gesunder Kern. Es ist nicht verletzt worden und bleibt immer intakt. Jeder Mensch hat diesen heilen Kern. Es ist nie der gesamte Mensch traumatisiert. Für Betroffene stellt diese Erkenntnis oft eine immense Erleichterung dar. „Ah, da gibt es ja doch noch ganz andere Teile in mir und etwas das heil geblieben ist!“ Sind wir in Kontakt mit diesem Selbst, erleben wir Qualitäten wie Ruhe, Klarheit, Mitgefühl, Vertrauen und Verbundenheit.

MB:

Auch wenn am Anfang einer Therapie diese Selbstqualitäten noch nicht verkörpert und verfügbar sind, weil die Teile dominieren, gehen wir davon aus, dass alles bereits da ist und es darum geht, diese Verbindung zum Selbst wieder spürbar werden zu lassen. Das Selbst ist das Herzstück von IFS. Man könnte es auch mit Seele oder Essenz beschreiben.

VH:

Die unterschiedlichen Anteile denken, fühlen und bewerten also anders?

MB:

Ja. Wenn wir mit einem Teil „verschmolzen“ sind, sehen wir die Welt durch seine Perspektive. Ein ängstlicher Teil nimmt vor allem Bedrohungen wahr, hat aber nicht gleichzeitig Zugang zu Neugierde oder Mut, ein kontrollierender Teil achtet auf Fehler und Risiken, ist dann nicht in der Lage, Freude oder Leichtigkeit zu empfinden. Dadurch können sich unsere Gefühle, Gedanken und sogar Körperempfindungen stark verändern – je nachdem, welcher Teil gerade aktiv ist. Das kann für Betroffene sehr verwirrend sein.

VH:

Wie kann man damit umgehen?

MF:

Ein wichtiger Schritt ist, sich bewusst zu machen, welcher Teil am Steuer sitzt und die Führung übernommen hat. Ist es ein verletzter Teil, dann fühlt sich das nämlich so an, als ob das ganze Ich jetzt in dieser Situation wäre. Statt zu sagen „Ich bin ängstlich“, kann ich dann aber sagen: „Ein Teil von mir ist gerade ängstlich.“ Diese kleine Verschiebung schafft Abstand. Ich bin dann nicht mehr komplett identifiziert mit diesem Gefühl, sondern kann beginnen, es zu verstehen.

VH:

Ist diese „Sprache“ für Betroffene leicht verständlich?

MF:

Nicht immer sofort. Es braucht Zeit und Achtsamkeit, um diese Signale zu verstehen. Dass jemand zum Beispiel erkennen kann, wovor ihn die Wut jetzt schützt, oder die Selbst-Kritik.

Es ist dann sehr entlastend, wenn jemand sagen kann: „Ah, da reagiert jetzt die verletzte Fünfjährige.“ Dadurch bekommt diese Person Zugang zu ihrem unverwundbaren Kern.

MB:

Die Teile sprechen unterschiedliche Sprachen, das heißt manche drücken sich durch Bilder aus, durch Gedanken oder Sätze, manche durch Emotionen und Empfindungen. Gerade die Sprache des Körpers ist für viele schwer verstehbar. Ein Weg, der dabei helfen kann, sind die vielen Möglichkeiten kreativer Methoden. Das Malen von unbeschreibbaren Zuständen etwa erleben viele als besonders hilfreich, um diese näher erkunden zu können.

VH:

Sie sprachen gerade von der Fünfjährigen. War das einfach so als Beispiel gedacht?

MF:

Die traumatisierten Anteile sind oft sehr jung. Sie stecken oft noch in jenen Zeiten fest, in denen sie verletzt wurden. Wenn es gelingt, dass die Betroffenen mit ihren Anteilen in einen wertschätzenden Dialog gehen, Interesse zeigen, Fragen stellen, und das in der Gegenwart - können unerwartete, überraschende Antworten kommen. Dazu fällt mir ein Satz einer Traumatherapeutin ein: "Das Unbewusste ist an Heilung interessiert und schickt die dafür notwendigen Bilder."

VH:

Arbeitet die IFS mit Trauma-Konfrontation, also muss man die Erlebnisse erneut durchleben?

MF:

Eine Konfrontation muss aus IFS-Sicht nicht sein. Es geht auch nicht darum, alles wieder zu spüren. Es geht aber sehr wohl darum, das ernst zu nehmen, was damals passiert ist. Und manchmal zeigt sich auch etwas von selbst. Es ist ebenso möglich, dass sich herausstellt, der verletzte Anteil ist zum Beispiel erst ein, zwei Jahre alt, oder noch jünger. Dann können wir mit diesem zweijährigen Kind oder dem Baby arbeiten, ohne Genaueres wissen zu müssen.

VH:

Es gibt auch die „somatische IFS“. Warum und wie wird hier der Körper miteinbezogen?

MF:

Im Körper ist bekanntlich alles gespeichert, bis in die kleinste Zelle. Und insofern ist der Körper eine wichtige Informationsquelle, um das jetzt mal so salopp zu sagen. Er spricht mit und zu uns. Wir fragen Klienten zum Beispiel, wo sie einen bestimmten Teil im Körper spüren und wie er sich bemerkbar macht. Ist das etwa die Schulter oder der Magen, dann kann die betroffene Person mit ihrer Wahrnehmung dorthin gehen, mit Hilfe des Atems, durch Berührung oder Bewegung in den Dialog gehen. Es ist zum Beispiel möglich, durch den Atem eine bestimmte Botschaft zu schicken oder über Berührung dieser Stelle.

MB:

Alles, was im impliziten Gedächtnis abgespeichert ist, entzieht sich der Worte und wir brauchen dabei andere Zugänge hin zu dem Teil, der sich durch den Körper zeigt. Mit Hilfe

des achtsamen Gewahrseins, bewussten Atmens und Bewegungen und Selbstberührungen können wir einen liebevollen Zugang und Verbindung zu diesen Teilen herstellen. Je mehr Menschen ihr offenes Gewahrsein auf ihren Körper und seine Empfindungen richten können, desto besser lernen sie sich und ihre eigene Geschichte kennen.

VH:

Geht es auch darum, das Nervensystem zu beruhigen?

MF:

Ja, unbedingt. Übererregung und Untererregung wechseln sich meistens ab. Der Atem kann uns hier hilfreich sein. Doch ruhig atmen heißt nicht automatisch, dass das Nervensystem sich in der Tiefe beruhigt. Manchmal ist es vielleicht nur ein "Wegatmen". Hilfreich kann sein zu fragen: „Was ist das jetzt, das in dieser Situation meinen Atem anhält oder ihn schneller werden lässt?“ Über Verständnis lässt sich das System manchmal sogar leichter beruhigen.

VH:

Beginnt Heilung erst in einer Therapie?

MF:

Heilung kann schon direkt nach dem Ereignis beginnen. Wenn vertrauensvolle Beziehungen existieren, wenn Worte dafür gefunden werden, wenn es ernst genommen wird. Und natürlich bewusst oder unbewusst, über unsere inneren Selbstheilungsfähigkeiten. Die sich zum Beispiel entfalten können in der Natur, in der Kreativität, in den vielfältigen Bewegungsformen, in allen „heilsamen“ Tätigkeiten. Überall da wo wir die Selbst-Qualitäten spüren und dadurch zu unserer inneren Weisheit gelangen. Es ist ein Weg, und mit jedem Schritt kann Stück für Stück Heilung geschehen

VH:

Was unterstützt diesen Weg besonders?

MF:

Selbstmitgefühl, Geduld und die Bereitschaft, nach innen zu schauen. Als wichtig erachte ich ein Gefühl von Verbundenheit, einerseits zu unseren Anteilen, andererseits zu etwas Höherem. Im IFS gibt es die 8 C's*. Wenn uns diese Eigenschaften, so gut wie möglich, zur Verfügung stehen, kann Frieden in uns beginnen.

MB:

Wichtig sind natürlich auch die äußeren Lebensumstände, also ein stabiles und sicheres Umfeld.

VH:

Wie lässt sich diese Arbeit im Alltag umsetzen?

MF:

Indem wir beginnen, unsere Anteile wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Es kann helfen, ihnen Namen zu geben, sie aufzuschreiben oder sie symbolisch darzustellen und innerlich mit ihnen in Dialog zu gehen. Die zentrale Frage ist: „Was brauche ich gerade – und welcher Teil meldet sich?“

VH:

Letzte Frage: Wie würden Sie einer schwer traumatisierten Person wieder Mut und Zuversicht geben?

MF:

Indem ich ihr vermittele, dass es in ihr einen gesunden Kern gibt, der nie zerstört wurde. Auch wenn er im Moment nicht spürbar ist – er ist da. Daher schaue ich schon beim ersten Gespräch, dass jemand in Kontakt mit einem schützenden Anteil kommt. Zum Beispiel über ein Stofftier, das dieser Person im Außen gegenübersteht. Diese Erfahrung macht so viel aus, der Körper kommt dadurch in einen komplett anderen Zustand! Und sie gibt Hoffnung.

MB:

Ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass allein die Vorstellung unseres unverletzten Kerns bereits unglaublich hoffnungstiftend ist. Es bringt etwas in Bewegung, wenn wir wissen: Es gibt mehr in uns als den Schmerz.

*die 8 C's: Calm, creativity, curiosity, compassion, courage, clarity, connected, confidence.
(Ruhe, Kreativität, Neugier, Leidenschaft, Mut, Klarheit, Verbundenheit, Vertrauen)

Zur Info:

IFS: Internal Family Systems Therapy, entwickelt von Richard C. Schwartz, einem der bekanntesten Familientherapeuten in den USA, ist eine integrative Therapiemethode, die menschliche Probleme nicht pathologisiert, sondern die Betroffenen stärkt und die ihnen innewohnende Selbstheilungskraft aktiviert. Bei IFS geht man davon aus, dass jeder Mensch über verschiedene Persönlichkeitsanteile verfügt, die miteinander interagieren, und eben, dass wir alle einen unverletzten Kern haben.