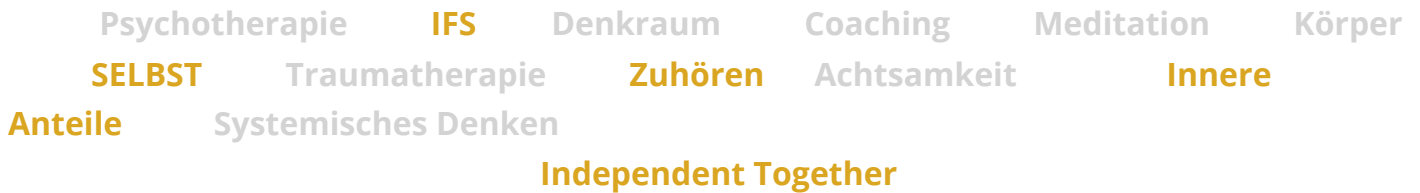


## IFS - Wie die Puzzleteile zusammenkommen



### Psychotherapie

Als Systemische Therapeutin betrachte ich einzelne Menschen und sogenannte Symptome nicht isoliert, sondern im Kontext der verschiedenen Rollen und wesentlichen Lebenszusammenhänge und gehe jenseits pathologischer Zuschreibungen von sinnhaften guten Gründen für jeweiliges Erleben und Verhalten aus, das in der Begegnung in einem sicheren Rahmen gemeinsam erforscht, besser verstanden und entlastet werden kann.

### Time To Think -Coaching

Time To Think-Coaching bzw die Begegnung in einem Denkraum (Thinking Environment) ist eine Praxis des unterbrechungsfreien Zuhörens und eine Unterstützung für Eigenständiges Denken im Sinne intensiver Selbst-Begegnung.

Der Fokus liegt auf dem Erforschen blockierender Annahmen, die wir leben als seien sie wahr und die uns daher bei der Entfaltung unserer Potenziale im Wege stehen.

### Meditation

Meditationspraxis zur Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl ist ein traditioneller praktischer Übungsweg zur Linderung von Leid und Stärkung des Wohlbollens.

Mit der Absicht, unserer aktuellen Erfahrung freundlich, wach und großzügig zu begegnen, uns dessen bewusst zu sein, was wir um und in uns ganzheitlich erleben, statt uns darin zu verlieren oder automatisch zu reagieren,

werden zudem Herzensqualitäten wie Freundlichkeit, Mitgefühl und Gelassenheit kultiviert.

### wie sich alles verbindet

Als ich vor einigen Jahren das IFS-Modell kennengelernt habe, war es für mich wie ein Zusammenfügen einzelner Puzzleteile, wie das „missing link“, das mir gefehlt hatte, um die unterschiedlichen Wege zusammen denken, praktizieren und weitergeben zu können.

## IFS

steht für **Internal Family Systems (Systemische Therapie mit der Inneren Familie)**

und ist ein innovativer integrativer therapeutischer Ansatz, der auf die innere Weisheit aller Menschen vertraut. IFS ist eine behutsame, sehr klare, nicht-pathologisierende und ganzheitlich erlebbare Therapiemethode, um Veränderungs- und Heilungsprozesse zu begleiten.

Was mich besonders berührt hat, sind die Berichte von Richard Schwartz, dem Begründer des IFS-Modells, wie er es entwickelt und aufgezeichnet hat, indem er seinen Klientinnen und Klienten wirklich respektvoll zugehört hat, von ihnen lernte, wie sie ihr Inneres Erleben beschreiben und mit ihren inneren Stimmen direkt kommunizieren konnten.

Das Tiefe Zuhören, das mit dem Coaching-Ansatz „Time To Think“ seinen eigenen Platz findet, hat also auch hier eine ganz besondere Bedeutung.

## Teile

Das IFS-Modell geht davon aus, dass der Mensch keine Einheit ist, sondern das Zusammenspiel einer Vielzahl verschiedener Innerer Anteile, die sich im Laufe des Lebens mit unseren Erfahrungen entwickelt haben. Man kann sich diese Anteile wie eigenständige Persönlichkeiten vorstellen, die alle ihren Platz in der inneren Familie haben.

(Wissenschaftlich ausgedrückt auch Neurophysiologische Repräsentanten.) Wir könnten auch sagen: Seiten von uns, Zustände, die sich äußern können in Gedanken, Bildern, Emotionen, Körperempfindungen, Verhaltensweisen... hier nennen wir sie einfach Teile, die wie Familienmitglieder miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen – unterstützen, streiten, verbünden, anklagen, schützen, verbannen...

So hat R. Schwartz das Systemische Denken aus der Familientherapie auf das Innere Erleben übertragen und das Modell des Inneren Familiensystems entwickelt.

## SELBST

Eine Besonderheit des IFS-Modells ist, dass nicht nur Teile beschrieben werden, sondern auch - und ganz wesentlich - ein sogenanntes SELBST.

Ein Ort, eine Instanz oder Energie, mit der wir in Kontakt sein können. Je nach Tradition gibt es dafür verschiedene Bezeichnungen.

Für mich ist liebevolle Präsenz oder Bewusstheit passend, für Andere Lebenskraft, Seele, innere Stimme des Mitgefühls.

IFS-Therapeuten nennen es in der Regel das SELBST.

Von da aus ist es möglich, in einen freundlichen Kontakt mit inneren Anteilen zu kommen und heilsame Prozesse zu bewegen.

Das Ziel der IFS-Arbeit ist SELBST-Regulation, mehr Ausgeglichenheit und Harmonie und damit letztlich Frieden im Inneren Familiensystem zu entwickeln.

Die Systemische Therapie mit der Inneren Familie kann zu nachhaltiger Heilung führen und auf ein breites Spektrum von Herausforderungen angewendet werden, von Lebenskrisen, Beziehungsproblemen, Fragen der Persönlichkeitsentwicklung bis zu psychischen, psychosomatischen und Traumafolge-Störungen.

Zunehmend arbeiten Menschen weltweit sehr erfolgreich mit diesem Modell in der Traumatherapie, der Einzel-, Paar- und Familientherapie, im Coaching und auch in gesellschaftlichen Bereichen wie Organisationen und Schulen.

## Independent Together

IFS fördert gleichermaßen Autonomie und Verbundenheit und erfüllt damit in besonderer Weise auch die Bedürfnisse unserer Zeit nach Zugehörigkeit, Akzeptanz und respektvollem Miteinander.

\*

Mai 2023