

*Wer den Weg nach innen fand,
Wer in glühndem Sichversenken
Je der Weisheit Kern geahnt,
Dass sein Sinn sich Gott und Welt
Nur als Bild und Gleichnis wähle:
Ihm wird jedes Tun und Denken
Zwiegespräch mit seiner Seele,
welche Welt und Gott enthält.*

Hermann Hesse

Stimmen zum Buch

„Ein wundervolles Buch – ebenso berührend und inspirierend wie lehrreich. Beim Lesen verstehen wir mehr über uns selbst und die verschiedenen Teile in uns, über innere Dynamiken der menschlichen Psyche und darüber, wie sich emotionale Knoten lösen können. Für IFS-Anwender:innen öffnet Eva Orinsky eine reiche Schatzkiste an Möglichkeiten, das Teile-Modell nach Richard C. Schwartz mit spezifischen Vorgehensweisen zu verbinden: von kreativen Techniken über Stuhl-, Aufstellungs- und Paar-Arbeit bis hin zu Zittern im Traumakontext oder dem Umgang mit komplexen Polarisierungen, Sucht oder Erblasten. Die detaillierten Sitzungsabläufe und die prägnanten Erläuterungen, warum an welcher Stelle welche Intervention gewählt wurde, machen das Buch zu einem außergewöhnlich anschaulichen und lebendigen Leseerlebnis.“

Heike Mayer

Achtsamkeitstrainerin und IFS-Therapeutin, München



„Der zweite Band von *IFS – Teile-Therapie in der Praxis* ergänzt die bewährte praxisnahe Darstellung therapeutischen Vorgehens in Fallgeschichten durch kreative Techniken aus verschiedenen systemischen Ansätzen. Als eine der führenden IFS-Therapeutinnen im deutschsprachigen Raum und Mit-Gründerin des Münchner IFS-Instituts bringt Eva Orinsky hier wieder ihre langjährige Erfahrung ein. Die persönlichen Kommentare der Autorin zum Vorgehen machen klinische Entscheidungen transparent und fördern das Verständnis therapeutischen Denkens. Die zahlreichen Zeichnungen verleihen dem

Buch eine sehr persönliche Handschrift und zeugen von der wertschätzenden therapeutischen Haltung der Autorin und ihrer großen Erfahrung. Eva Orinsky gelingt es mühelos, uns für diese Form der inneren Arbeit zu begeistern – auf ihre ansteckende, zugleich behutsame Weise, die den Zugang zu IFS lebendig und leicht macht. Auch dieser zweite Band ist eine Schatzkiste für die Entwicklung der eigenen IFS-Arbeit. Ich wünsche dem Buch ebenso viel Erfolg wie dem ersten Band.“

Dr. Constance Spring

Ärztin und IFS-Therapeutin, Wessobrunn



„Dieses Buch ist ein außergewöhnlicher Beitrag zur Vermittlung der IFS-Methode und ihrer kreativen Praxis. Eva Orinsky gelingt etwas Seltenes: Anhand nahezu vollständig transkribierter Therapiesitzungen macht sie therapeutisches Handeln nicht nur nachvollziehbar, sondern unmittelbar erlebbar. Ihre präzisen Reflexionen eröffnen die innere Logik der Interventionen und machen das Buch zu einer didaktischen ‚Partitur‘ der IFS-Arbeit. Und man erlebt nicht nur Interventionen, sondern auch das, was gute Therapie im Innersten trägt: Präsenz, Resonanz, behutsames Timing und eine konsequent wertschätzende Haltung. So wird implizites Erfahrungswissen auf einzigartige Weise zugänglich – anschaulich, differenziert und von hohem didaktischem Wert. Ein Fachbuch, das Maßstäbe für die praxisnahe Vermittlung therapeutischen Könnens setzt.“

Dr. Karin Hutflötz

Philosophin und IFS-Therapeutin

Eva Orinsky

Teile-Therapie in der Praxis

Band 2

IFS + Kreative Techniken
aus verschiedenen systemischen Ansätzen

© 2026 Eva Orinsky

Layout und Illustrationen: Eva Orinsky
www.orinsky.de

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großebersdorf
Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: info@buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99203-213-6 (Paperback)

978-3-99203-212-9 (Hardcover)

978-3-99203-214-3 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort

Ich freue mich, dass Sie sich für das IFS-Modell interessieren und dieses Buch in die Hand nehmen, um noch mehr darüber zu erfahren. Es ist die Weiterführung meines ersten IFS-Fachbuchs Teile-Therapie in der Praxis. Ich habe es nicht nur für Therapeutinnen und Therapeuten, für Klienten und Klientinnen, sondern für alle geschrieben, die sich für diese eindrucksvolle, segensreiche Methode interessieren.

Von allen Therapiemodellen, die ich kennengelernt habe, hat sich für mich das IFS-Modell (Systemische Therapie mit der inneren Familie nach Richard C. Schwartz) als die effektivste herausgestellt, und sie entspricht am meisten meiner therapeutischen Haltung. Um IFS noch mehr in die Welt zu bringen, habe ich festgehalten, was sich bei mir und meinen Klientinnen als hilfreich und effizient erwiesen hat. Da ich 20 Jahre lang nicht nur Trainerin für IFS, sondern auch für die vielen anderen systemischen Ansätze war, habe ich hier in Teil 2 vermehrt auch hilfreiche Techniken und Interventionen aus den anderen systemischen Perspektiven – z. B. aus dem wachstumsorientierten, mehrgenerationalen und

phänomenologischen Ansatz – integriert, so wie Methoden aus der Gestalt- und Kunsttherapie.

In meinem ersten Fachbuch habe ich bereits einen theoretischen Überblick zur Theorie des IFS-Modells gegeben und veranschaulicht. Daher finden Sie hier nur einen ganz kurzen Abriss dazu. Hier in Teil 2 gibt es nun wieder wortwörtliche Dokumentationen von Fallgeschichten aus meiner Praxis, die mich sehr berührt haben, ergänzt durch Kommentare zu meiner therapeutischen Vorgehensweise. Ich habe sie prozessbegleitend illustriert, damit es auch diesmal kein trockenes Fachbuch, sondern ein auch die Sinne und Gefühle ansprechendes Bilderfachbuch wird. Da ich einige Sitzungen nicht nur aus dem Gedächtnis niedergeschrieben, sondern aufgezeichnet habe, können Sie diese wortwörtlich verfolgen und mir bei meiner Arbeit in der Praxis wieder über die Schulter schauen.

Ich schreibe mal von Therapeuten und Klienten, ein anderes Mal von Therapeutinnen und Klientinnen, und meine damit immer alle Geschlechter.

Inhalt

Stimmen zum Buch	2
Vorwort	5

Theorie: Das IFS-Modell

Die Teile und das SELBST	8
Heilung durch ein inneres Beziehungsgeschehen	9
Was ist das Besondere an IFS?	10

Praxis: Fallbeispiele

Rosa und ihr Kleinmacher	Traumatische Mobbing-Erfahrung	12
Raphael und sein Besserwisser	Freundschaft schließen mit einem Teil	22
Kerstin und ihre Wut	Erstversorgung eines Verbannten	30
Lena und ihr Abwerter	Teile sammeln auf einer Teile-Landkarte	38
Sigi und sein Harmonie-Teil	Audienz bei der Großmutter	45
Richard und sein angepasster Teil	Einen verbannten Teil erkennen	51
Kim und die Süchte	Arbeit mit Stühlen	58
Samuel und sein Zwillingbruder	Ein Trauma abzittern	65
Martha und ihr Gewicht	Die Kunst hilft mit (6 Sitzungen)	73
Georg und sein Vermeider	Entlastung eines verbannten Teils	84
Otmar und sein Pessimist	Manchmal hilft Humor	88
Regina und ihre Tochter	Familienskulptur mit Teilen	93

Emma und ihr Antreiber	Kreatives Gestalten	99
Moritz und sein Blank	Dissoziation bei starkem Druck.....	107
Sophia und ihre Angst	Entlastungsritual	119
Valerie und ihr fürsorglicher Teil	Verliebt – was nun?	130
Agnes und Bernd	IFS mit einem Paar	136
Sarah und die Bulimie	Komplexe Zusammenhänge	147
Johanna und ihr Wutstopper	Eine Erblast zurückgeben	158
Charlotte zwischen Familie und Beruf	Polarisierung und Direkter Zugang.....	163
Britta und ihr Retter	Gewalt in der Beziehung	173
Hugo und die Schockstarre	Hilfe von Höheren Händen.....	186

Anhang

Merksätze	193
Empfehlenswerte Literatur	198
Dank.....	200
Weitere Bücher von Eva Orinsky.....	202
Fortbildung in IFS.....	204

Theorie: Das IFS-Modell

Für alle, die Teil 1 noch nicht kennen, möchte ich hier einen kurzen theoretischen Überblick über die IFS-Methode geben, bevor wir in die Praxis gehen.

Die IFS-Therapie ist ein integrativer, systemischer Therapieansatz, der in den 1980er Jahren von dem amerikanischen Familientherapeuten Dr. Richard C. Schwartz entwickelt wurde.

Die menschliche Psyche wird bei IFS nicht als ein starres Ganzes gesehen, sondern als ein System aus verschiedenen inneren Persönlichkeitsanteilen, die alle miteinander interagieren, ganz ähnlich wie die Mitglieder der äußeren Familie. Richard Schwartz hat sein Modell deshalb das Innere Familien-System (IFS) genannt.

Die Teile und das SELBST

Wir kommen nicht als unbeschriebenes Blatt auf die Welt, sondern bringen schon eine ganze Menge an Erbmaterial mit. Dazu gesellen sich Verhaltensweisen, die wir uns während unserer Sozialisation aneignen, um hier auf Erden sicher eingebunden, anerkannt, geschätzt, womöglich sogar geliebt zu werden und einen sicheren Platz in der Gesellschaft zu haben. Durch traumatische Ereignisse entwickeln wir verschiedene Strategien, um so etwas Schlimmes nicht noch einmal erleben zu müssen. Die Persönlichkeitsanteile von uns, die uns mit diesen Strategien schützen wollen, nennen wir Schützteile. Das kann z. B. ein Leistungsteil sein, eine Perfektionistin, ein fürsorglicher Teil oder ein harmioniesüchtiger. Für den Fall, dass die schlimmen Gefühle wieder einmal im Begriff sind uns zu überfluten, haben wir noch eine andere Sorte von Schützteilen entwickelt, die den Schmerz betäuben oder uns ablenken, z. B. ein Essanfall, ein Wutausbruch, jede Art von Sucht, aber auch

psychosomatische Krankheiten. Schützteile, die vorbeugend und vorsorgend unterwegs sind, nennen wir Manager. Teile, die anspringen, wenn es schon brennt, d. h. wenn etwas passiert, was uns innerlich sehr nah an den alten Schmerz katapultiert, nennen wir Feuerbekämpfer.

Zu einer völlig anderen Spezies gehören die Teile, die den erlebten Schmerz, die Angst, das Trauma und die dadurch entstandenen Glaubenssätze und Überzeugungen über uns in sich tragen. Weil ihre Gefühle so überwältigend sein können, werden sie oft von unserem System weggesperrt bzw. ins Unbewusste verbannt. Wir nennen sie deshalb die Verbannten. Das sind unsere ‚inneren Kinder‘, die in dem Alter, in dem das Traumatische passiert ist, wie eingefroren steckengeblieben sind. Aber auch im Erwachsenenleben können Verbannte entstehen.

Jenseits aller Teile, die wir entwickelt haben und die uns helfen, den Alltag zu bewältigen bzw. wegen ihrer

evtl. extremen Ausprägung oft auch erschweren, können wir Zugang haben zu einem Zustand des inneren Friedens und der Weite, zu Qualitäten wie Klarheit und Mitgefühl, Interesse und Kreativität, Vertrauen, Mut und Verbundenheit, Zugang zu unserem wahren SELBST. Dieser Aspekt ist etwas Zentrales bei IFS und unterscheidet diese Therapiemethode von den meisten anderen.

Als IFS-Therapeutin möchte ich meinen Klienten vor allem den Zugang zum SELBST ermöglichen, von wo aus sie dann selber erkennen, wie sie ihre extremen Teile entlasten und entspannen können.

Heilung durch ein inneres Beziehungsgeschehen

IFS ist nicht nur eine psychologische Methode, sondern auch ein philosophisches Modell. Es kann auch transgenerationale Wunden heilen und eine Brücke zu spirituellen Traditionen schlagen. Das Konzept des SELBST ist im Grunde identisch mit dem, was jahrtausendealte spirituelle Traditionen beschreiben: im Buddhismus die Buddha-Natur, der Geist der Achtsamkeit, im Hinduismus das Atman, die unsterbliche Seele, die eins ist mit dem Kosmos, und in der Mystik der göttliche Funke im Menschen. Richard C. Schwartz nennt das SELBST auch die ‚Heilende Präsenz‘.

In klassischen Achtsamkeitspraktiken (z. B. im Zen oder bei Thich Nhat Hanh) lernt man, die Position des Beobachters einzunehmen. Man nimmt wahr: ‚Da ist Wut in mir‘, identifiziert sich aber nicht damit, sondern zieht sich von ihr zurück, um die

Das SELBST ist kein Teil. Es ist immer da, es ist wie der weite, blaue Himmel mit der strahlenden Sonne. Die Teile mit ihren extremen Gefühlen und Glaubenssätzen und unsere überengagierten Schützteile sind wie Gewitterwolken, die sich davorschieben. Sie können den Himmel über Jahrzehnte oder gar ein ganzes Leben verdeckt halten. Aber der Himmel selbst wird durch das Gewitter nicht beschädigt oder gar vernichtet. Wenn extreme Teile entlastet sind, ist der Zugang zum SELBST viel leichter, und umgekehrt befördert ein SELBST-naher Zustand die Heilung der Teile.

Leere oder die Stille zu erfahren. Man geht quasi auf Distanz zu den weltlichen Regungen.

Bei IFS beobachtet man die Wut nicht nur, sondern wendet sich ihr mit Interesse und Mitgefühl zu, man geht in Beziehung zu ihr. Man nutzt die spirituelle Qualität des SELBST nicht, um Abstand zu Gedanken und Gefühlen zu bekommen, sondern um sich ihnen zuzuwenden.

Bei IFS geschieht Heilung durch eben dieses innere Beziehungsgeschehen. Schützteile werden wertgeschätzt und entspannen sich dadurch, verbannte Teile werden gesehen, ihre Not wird bezeugt, man holt sie aus der traumatischen Situation und gibt ihnen nachträglich das, was sie damals gebraucht hätten: Trost und Beistand, Schutz, Anerkennung und Liebe. So werden unsere verbannten Kinderteile ‚nachbeelert‘.

Was ist das Besondere an IFS?

Bei IFS sprechen wir nicht über unsere Teile, sondern mit ihnen, so als ob es eigenständige Wesen wären. Das mag anfänglich kurios erscheinen, erweist sich allerdings – wenn man sich auf dieses Experiment einlässt – stets als äußerst tiefgehend und ertragreich. Die Teile werden zu einem Du, mit dem wir uns unterhalten können, und geben uns Antworten aus dem Unbewussten, auf die wir mit bloßem Nachdenken nicht kommen. Alle unsere Teile haben eine gute Absicht, auch wenn das auf den ersten Blick oft nicht erkennbar ist (wie z. B. bei einem inneren Kritiker). Wenn wir ihre gute Absicht erkennen, werden sie milder und lassen sich auf Verhandlungen und Absprachen ein.

Während viele klassische Therapieformen versuchen, unerwünschte Verhaltensweisen wegzutrainieren, macht IFS das Gegenteil: Es geht den Weg der Wertschätzung. Denn die Teile, die man zur Tür hinausschickt, kommen meistens zum Fenster wieder herein. Und wir sind überzeugt: Alles, was sich entwickelt hat, war irgendwann notwendig, sprich: Notwendend. Erst wenn dies erkannt und bezeugt wird, können sich überaktive Teile entspannen und ihre Strategien den heutigen Erfordernissen anpassen.

Es gibt deshalb auch keine schlechten Teile, und wir pathologisieren bei IFS unerwünschte, zu extreme, für das jetzige Leben kontraproduktive Verhaltensweisen auch nicht. Sogar schädigendes Verhalten wie Sucht oder Selbstabwertung werden nicht als

Defekt angesehen, sondern als verzweifelter Versuch von Teilen, uns zu schützen oder einen im Grunde unzumutbaren Zustand irgendwie auszuhalten. Demzufolge können wir aufhören, uns dafür wie wir sind zu schämen und schuldig zu fühlen, und beginnen, alle Teile, die sich in der Not als Lösungsversuch entwickelt haben, liebevoll zu behandeln.

Bei IFS ist der Klient der Experte für sein System, nicht die Therapeutin. Diese hilft ihm, Zugang zum SELBST zu finden. Mit Interesse und Mitgefühl kann der Klient dann seinen Teilen begegnen, sie näher kennenlernen, ihren Ursprung und ihr Anliegen verstehen und sie entlasten und transformieren. Er lernt schließlich, diesen inneren Beziehungsaufbau zu sich selbst auch ohne therapeutische Hilfe in seinem Leben zu etablieren, mit dem großen Ziel, mehr Zufriedenheit, Leichtigkeit und Frieden in sein System zu bringen und sich selbst schließlich mit all seinen Teilen lieben zu können.

Zu den verletzten, traumatisierten Teilen begeben wir uns erst, wenn alle Schützteile damit einverstanden sind. Wir gehen nur so schnell voran, wie es das innere System der Klientin erlaubt, und vermeiden so die Gefahr einer Retraumatisierung.

Wer Ausführlicheres zur Theorie wissen will, dem empfehle ich die Bücher von Richard C. Schwartz und das Lehrbuch des Münchner IFS-Instituts: Die Grundlagen der IFS-Therapie von Regina Wagener und Dr. Constance Spring (erscheint 2027).

Praxis: Fallbeispiele

Wie die Therapie mit den inneren Anteilen in der Praxis konkret aussieht, können Sie auf den folgenden Seiten in den Fallbeispielen miterleben.

Drei Punkte (...) stehen für: Die Klientin geht auf ihrer inneren Forschungsreise – meist mit geschlossenen Augen – meiner Frage nach, denkt oder spürt nach, spricht innerlich mit einem ihrer Teile oder wartet auf dessen Antwort.

Dreimal drei Punkte (... ..) bedeuten: Die Klientin macht das sehr lange und intensiv, und währenddessen ist Stille. Ich synchronisiere derweil evtl.

meine Atmung mit der ihren und beobachte ihre Körpersprache, um zu bemerken, wann der richtige Moment für die nächste Intervention ist. Schließlich soll die Klientin nicht darauf warten müssen und in Gedanken abschweifen. Ich will sie aber auch nicht bei ihrem inneren Prozess unterbrechen.

Damit meine für IFS typischen Interventionen für Sie nachvollziehbar werden, kommentiere ich sie an den entsprechenden Stellen (kursiv und blau).

Alle Fallbeispiele sind anonymisiert und mit Einverständnis der Betroffenen veröffentlicht.

Rosa und ihr Kleinmacher

Traumatische Mobbing-Erfahrung

Ich stelle diese Sitzung an den Anfang, weil es eine klassische IFS-Sitzung ist, bei der ich Schritt für Schritt nach dem einfachen, schlüssigen IFS-Plan vorgehen konnte. Das ist ja u. a. das Tolle bei IFS, dass es überhaupt einen Plan gibt. Natürlich muss man das eine oder andere Mal vom Plan abweichen, die Reihenfolge ändern oder Umwege gehen, aber das Gerüst ist immer das gleiche und läuft immer mit.

Rosa ist Psychologin und arbeitet in der Jugendbetreuung. Am Anfang der Sitzung frage ich sie, was sie sich heute anschauen will, und sie schildert ihr Thema: Jedes Mal, wenn sie bzgl. einer Jugendlichen nach ihrer Expertenmeinung gefragt wird und ihre Einschätzung in einem Auswertungsgespräch mit Kollegen abgeben soll, schwindet ihr Selbstbewusstsein, und sie bringt kaum noch ein Wort heraus, obwohl sie viel Erfahrung mit Jugendlichen und deren Problematiken hat. Diesmal steht so eine Besprechung direkt bevor. Rosa hatte deshalb eine unruhige Nacht.

Zuerst kläre ich ab, wie es ihr mit der Jugendlichen geht. Das läuft anscheinend gut, da liegt nicht das Problem. Aber die Mail von dem Sozialpädagogen, der zuständigen Bezugsperson des Mädchens, hat sie aufgewühlt. Sie fühlt sich von ihm nicht in ihrer Kompetenz gesehen.

T: Rosa, traust du dir das denn zu, dieses Mädchen mit seiner posttraumatischen Belastungsstörung zu behandeln?

R: Ja, eigentlich schon.

T: Worum geht es denn dann, was ist der Punkt?

R: Dass ich vor dem Sozialpädagogen selbstbewusst vertrete, dass ich das kann.

T: Ah! ... Versetz dich jetzt mal in die Situation, die dir bevorsteht, und schildere mir genau, was da bei dir innerlich abgeht.

Die Aufforderung, sich in die heikle Situation zu versetzen, bringt sie aus dem Kopf ins Spüren.

R: ... Da werde ich ganz unsicher, ganz klein, wenn ich das Gefühl hab, dass der mir das nicht zutraut.

T: Beschreib genau, wie du das körperlich wahrnimmst.

R: Das ist wie so ein innerliches Zurückziehen, dann kann ich meine Meinung auch nicht so gut vertreten, ich winde mich dann.

T: Da gibt es also einen Teil in dir, der dich dann zurücknimmt und klein macht. Würde dich der interessieren?

So übersetze ich, was sie mir schildert, ganz nebenbei in die Teilesprache.

R: Ja, das ist ein alter Bekannter, der kommt immer mal wieder.

T: Wie würdest du ihn denn nennen?

R: Kleinmacher, das passt schon irgendwie.

T: Wie nimmst du es körperlich wahr, wenn der aktiv wird?

R: Alles zieht sich nach innen.

Sie macht eine Bewegung dazu.

Eine Geste kann aufschlussreich sein, ich spreche es deshalb an.

T: Die Bewegung, die du machst, ist ja fast wie in Deckung gehen.

R: Ja, genau. Wie total zusammenrollen und ganz klein werden.

Ich könnte jetzt auf das Gefühl von ihr einsteigen, sich dann so klein zu fühlen, aber dann wären wir sofort beim verbannten Teil. In der IFS-Therapie wollen wir aber über den Schützerteil zum Verbannten kommen.

T: Und wenn der Kleinmacher, der das verursacht, dass du dich da zusammenrollst, eine Gestalt hätte, wie würde der aussehen?

R: ... Der sitzt in der Mitte meines Brustkorbs, ist schwarz und hat Tentakel, mit denen saugt er alles von mir ein.

T: Was fühlst du dem gegenüber?

R: ... Es ist unangenehm.

T: Das ist verständlich, dass das nicht angenehm ist. Bitte den Teil, der das so unangenehm findet, dennoch ein wenig zur Seite, damit du zum Kleinmacher ganz unvoreingenommen schauen kannst, mit so einer Art Forscherblick. Geht das? ... *Sie nickt.*

Was empfindest du ihm jetzt gegenüber?



R: ... Es interessiert mich, warum er das macht.

T: Dann frag ihn jetzt, was er befürchtet, was passieren würde, wenn er dich in solchen Situationen nicht klein zusammenrollen würde.

Diese Frage ist wesentlich zielführender als ihn zu fragen, warum er das macht.

R: ... Er sagt, dann würde ich womöglich irgendwas behaupten, was nicht stimmig wär.

T: Und dann?

R: Dann würde ich mich bloßgestellt fühlen.

T: Mmm. ... Frag ihn, wo das schlimmstenfalls hinführen und enden könnte.

Ich frage nach dem Worst Case, damit klar wird, worum es da eigentlich geht.

R: ... Dass es meinem Vorgesetzten gemeldet wird, ... dass ich das Gesicht verliere, diese Beschämung.

... Er macht mich schweigsam, damit ich nichts mehr sagen kann, was zu einer Beschämung führen könnte. Am besten nur noch antworten, nicht mehr von mir aus was einbringen.

T: Ah. Dann frag ihn jetzt mal, wie lange er dich schon begleitet.

R: ... Es kommt keine konkrete Situation, aber ich war die Tochter von einem Lehrer und hatte das Gefühl, dass ich immer alles wissen muss, immer alles richtig machen muss, ...

T: ... weil sonst? ... Was war die Angst der kleinen Rosa?

Ich frage nicht: Was war deine Angst, damit sie sich nicht zu stark mit der kleinen Rosa identifiziert.

R: Dass sie sich sonst blamiert.

T: Vor wem?

R: Vor den Mitschülern.

T: Aha, es geht um die Mitschüler! ... Ist ihr denn das mal passiert?

R: ... Da war mal ein Geburtstagsfest, wo ich bei einem Spiel den Geburtstag meines Vaters nicht wusste. ... Aber ich kann mich nicht erinnern, dass ich mich da so blamiert gefühlt hätte.

Da kam jetzt nichts Ausschlaggebendes, vermutlich weil ich den Fehler gemacht habe, Rosa zu fragen, anstatt sie anzuregen, ihren Schützerteil, den Kleinmacher, zu fragen, der erfahrungsgemäß wesentlichere Antworten aus dem Unbewussten liefern kann.

T: Frag doch mal deinen Kleinmacher, ob er dir was zeigt, was ihn veranlasst hat, dir schützend zur Seite zu springen.

R: Da kommt grad nichts.

T: Okay, dann frag ihn, ob er vielleicht erlebt hat, wie andere beschämt wurden oder sich blamiert haben.

R: Da war ein Mädchen in meiner Klasse, Sonja Blau hieß die, die wurde ausgeschlossen. Da gab es plötzlich eine Sonja-Hassgruppe!

T: Ahhh! ... Das ist ja total grausam! Wenn du ein sensibles Mädchen warst – was ich annehme – dann hast du total mitfühlen können, wie beschissen es der Sonja geht. ... *Rosa wird ganz starr und nickt zaghaft.*

T: Und wie bist du zur Sonja gestanden?

R: Vorher hab ich sie bewundert, und dann stand sie plötzlich so abseits. ... Ich hab da nicht mitgemacht, aber ich hab mich auch nicht für sie eingesetzt.

T: Da wärest du vermutlich auch Gefahr gelaufen,



von einem Tag auf den anderen auch zu den Ausgeschlossenen zu gehören. *Sie nickt.* Kannst du dir vorstellen, dass das ein Erlebnis war, das dich in dem Zusammenhang einschneidend geprägt hat?

R: Bis jetzt hatte ich das nicht in Erwägung gezogen, weil es ja nicht mir selbst passiert ist, aber jetzt merke ich, dass mich das schon sehr berührt. *Sie fängt an zu weinen.* ... Da begann die Angst, auch so ausgeschlossen zu werden.

T: Ja, weil das etwas ganz Furchtbares ist. Bei den Steinzeitmenschen hat der Ausschluss aus der Gruppe oft den sicheren Tod bedeutet. Ohne die Zusammenarbeit und den Schutz der Gemeinschaft konnte sich ein Einzelner kaum durchbringen. Ein Kind sowieso nicht. Und deshalb ist es eine unserer tiefsten Grundängste, ausgeschlossen zu werden.

Das erwähne ich, um sie darin zu bestärken sich zu erlauben, es als so schlimm nachzuempfinden, wie sie es tatsächlich damals erlebt hat.

T: Rosa, wie wäre es denn, eine Zeitreise zu machen, in die Zeit und an den Ort, wo die kleine Rosa miterleben muss, wie gemein die Sonja von ihren Mitschülern behandelt wird? ... Gäbe es da Bedenken von Teilen von dir?

R: ... Alle einverstanden!

Wenn es Bedenken gäbe, würden wir uns erst mit diesen beschäftigen und noch keine Zeitreise machen.

T: Dann mach das, geh und schau, wo du ihr begegnest. *Rosa schließt die Augen.*



R: ... In der Umkleide vom Sportunterricht, ... da wird die Sonja gerade wieder übelst gemobbt.

T: Du bist jetzt auch dort? *Sie nickt.* Hat sie dich schon bemerkt? ... *Sie schüttelt den Kopf.*

T: Was ist denn dein Impuls jetzt?

R: Ich geh zur kleinen Rosa und ihrer damaligen Freundin Inge, die stehen abseits. Die Inge hat sich da klar distanziert. Ich setz mich erst einmal zu den beiden

T: Wie ist das für sie?

R: Die sind erstaunt und fragen sich, wer ich bin. ... Ich erkläre der kleinen Rosa, dass ich die erwachsene Version von ihr bin. ... Die findet das ziemlich cool! *Wir lachen.*

T: Was glaubst du, wäre jetzt gut für die kleine Rosa,

die gerade zuschauen muss, wie die arme Sonja wieder so fies behandelt wird?

R: Erst mal, dass ich erkenne, in welcher Anspannung die ist.

T: Ja. *Da sie sehr lange nichts sagt, frage ich: Wie läuft's?*

R: Ich hab gemerkt, dass sie sich fragt, ob sie da lieber mitmachen soll, damit sie nicht das nächste Opfer ist.

T: Kannst du das verstehen? *Sie nickt.* Sag ihr das. Wie ist das für sie?

Ich bin in dieser Phase nur noch Moderatorin zwischen der Klientin und ihrem Teil. Durch meine Nachfragen, wie das jeweils für sie bzw. für den Teil ist, fördere ich den Kontakt zwischen den beiden.

R: Das ist sehr entlastend für sie, dass ich verstehen kann, dass sie diese widersprüchlichen Gefühle in sich hat.

T: Und sag ihr auch, dass sie etwas Richtiges fühlt, dass das gemein ist, was die mit der Sonja machen.

R: ... Das hab ich gemacht. ... Jetzt hab ich eigentlich den Impuls, was zu den anderen zu sagen.

T: Was denn?

R: Dass das so nicht geht, dass sie sich jetzt umziehen und verschwinden sollen.

T: Ja genau, mach das! *Sie spricht ein Machtwort.*

R: Ja, die verziehen sich jetzt alle schuld-bewusst.

T: Mmm! ... Und was fühlst du jetzt der kleinen Rosa gegenüber?

R: ... Ehrlich gesagt, ... es war ja schließlich ihre Freundin, die den Mut hatte, da nicht mitzu-



machen, allein hätte sie das nicht geschafft.

T: Dennoch hat es auch sie Mut gekostet, da nicht mitzumachen. Da war sie trotzdem ganz schön mutig. Bestärke sie mal, dass das die richtige Entscheidung war.

R: ... Sie freut sich, dass sie so wahrgenommen wird.

T: Und es war auch vernünftig. Denn zur Hassgruppe zu gehören, wäre keine Garantie gewesen, nicht das nächste Opfer zu sein. Wenn man nämlich nicht ständig alles macht, was die Anführer sagen, ist man genauso in Gefahr, ausgeschlossen zu werden. Dass sie sich nicht in diese Abhängigkeit begeben hat, zeugt von Charakterstärke. Da war sie allemal mutiger als die anderen. ... *Rosa nickt.* ... Was wäre jetzt noch gut?

R: ... Sie wünscht sich, dass ich ihr verspreche, dass ich da bin, wenn ihr irgendwann mal so was passiert.

T: Und, kannst du es versprechen? *Sie bejaht.* Dann mach das

Ich fordere sie immer nochmal extra auf, das, was sie vorgeschlagen hat, nun auch zu tun.

T: Wie ist das für sie?

R: Da kann sie sich entspannen.

T: Gut. ... Wie magst du denn mit ihr jetzt verbleiben?

R: ... Sie will mit mir mitkommen.

T: Und – ist das für dich okay, dass du sie mitnimmst und die nächsten Wochen gut auf sie schaut?

R: Ja, das mach ich gern.

T: Dann geh mit ihr jetzt aus diesem Schulhaus und sag ihr, dass sie da nie wieder rein muss.

R: Das ist gut.

T: So, Rosa, und wenn du dann morgen in dieses Auswertungsgespräch gehst, dann nimm die kleine Rosa da aber nicht mit. Gib ihr einen guten Platz außerhalb. Du gehst in die Besprechung, nicht sie. Und sag es auch deinem Kleinmacher, dass nicht sie in diese Besprechung geht, sondern du.

R: Ja, das fühlt sich gut an.

T: Wo spürst du das, dass es sich gut anfühlt?

Den Körper miteinzubeziehen, um ein neues Gefühl, eine neue Sichtweise zu verankern, erhöht die Nachhaltigkeit enorm.

R: ... Dass ich da in der Brust mehr Raum habe ... und mehr aufgerichtet bin.

T: Gut, ... mach das mal deutlich, richte dich auf und atme tief, ... das Atmen hilft dir, den Brustbereich

auszuweiten. So kannst du das Gefühl im Körper ankern.

R: Ja, es ist auch gut, weil ich dann spüre, dass ich das für meine Patientin mache, dass dies das Ziel ist, und dass nicht meine eigenen Themen so im Vordergrund stehen, z. B. dass ich es gut machen muss.

T: Das klingt gut. Und beziehend auf die Mail, die dir dein Kollege da geschrieben hat, kannst du ihm sagen: Dieses Mädchen liegt auch mir sehr am Herzen, und es stimmt, was Sie mir da geschrieben haben: Sie hat tatsächlich eine



PTB, das seh ich ganz genauso. Und ich werde die Behandlung entsprechend gestalten, da ist sie bei mir in guten Händen. ... *Sie lacht.* Und stell dir jetzt mal vor, dass du, die große, erwachsene Rosa, das zu ihm sagst.

Natürlich wäre es besser, das mit ihr zu erarbeiten, so dass sie selber draufkommt, wie sie mit diesem Kollegen am besten sprechen kann. Aber da leider dafür keine Zeit mehr bleibt, weil dieses Gespräch ja schon morgen stattfinden wird, und gleich der nächste Klient klingelt, gebe ich (besser gesagt: wohl mein Helferteil) ihr diesen Tipp mit auf den Weg.

- R: ... Ja, jetzt kann ich das anders sagen als vorher.
T: Und wie reagiert dein Kollege?
R: Er sagt nicht so viel. Da kann er nicht mehr viel sagen.
T: Mhm! Gibt es noch irgendwelche Bedenken?
R: Ich muss mich inhaltlich noch vorbereiten. Aber das werde ich noch machen.
T: Genau. Und bevor du ins Besprechungszimmer rein gehst, setzt du deine kleine Rosa draußen auf einen Stuhl und bittest deinen Kleinmacher zu ihr, damit sie nicht allein ist. Dann richtest du dich auf, atmest dreimal tief durch, spürst die Weite in deiner Brust – so kann dein Körper mithelfen – und dann gehst du rein, mit deinem Wissen, deiner Erfahrung, dem Bewusstsein, dass du kompetent bist. Und der Einstellung, dass du es für deine Patientin machst.
R: Ja, das ist gut.
T: Schau mal, was es noch braucht, dass wir das hier gut abschließen können.



- R: Ich hab mich noch von der kleinen Rosa verabschiedet und ihr gesagt, dass ich wiederkomme und sie mich auch rufen kann.
T: Gut, und das wäre tatsächlich gut, wenn du dich in den nächsten drei bis vier Wochen immer wieder mal – am besten jeden Tag einmal – an sie erinnerst und in Kontakt gehst mit ihr; das muss ja gar nicht lange sein. Damit sie das Vertrauen bekommt, dass da jetzt wirklich jemand ist, der sich für sie interessiert, sieht, was sie braucht und sich für sie einsetzt. So dass sie mit dir den wirklich zuverlässigen Beistand bekommt, den sie damals gebraucht hätte, aber nicht gehabt hat.

Damit sich alte Erfahrungen überschreiben und sich im Gehirn neue Synapsen bilden können, muss man ein paar Wochen dranbleiben.

- T: ... Und dann erzählst du mir, wie es gelaufen ist mit deinem Kollegen, gell?
R: Ja, mach ich. *Sie lacht befreit.*

T: Und dein Kleinmacher – hat der das jetzt alles mitbekommen?... *Sie nickt.* Bedanke dich zum Abschluss nochmal bei ihm, sag ihm, dass du seine gute Absicht, dich vor den schlimmen Gefühlen des Gemobbt werdens zu beschützen, wertschätzen kannst. Dass du siehst, dass das damals notwendig war. Wie ist das für ihn?

Zum Schluss noch einmal zum Schützteileil zu schauen ist wichtig, denn bei ihm soll sich ja verändern, was ihm jahrzehntelang zur Gewohnheit geworden ist.

R: ... Er entspannt sich und freut sich, dass ich das jetzt sehen kann.

T: Vielleicht kann er jetzt auch hören, dass seine Strategie dich zu verstecken, damit du nicht in irgendeine Schusslinie kommst, in deinem jetzigen Leben gar nicht mehr so hilfreich ist. Denn wenn er dich so kleinmacht, dann rutschst du gefühlsmäßig in die kleine Rosa, die das ja wirklich noch nicht weiß, wie man eine Patientin mit einer PTB behandelt, die deshalb auch noch nicht für sich eintehen kann. Und dann kannst du dich tatsächlich nicht in deiner vollen Kompetenz zeigen.

R: Das sieht er jetzt ein.

Erst wenn ein Schützteileil wahrhaftig wertgeschätzt wurde für seine – früher notwendige – geleistete Arbeit, kann er auch eine ‚Kritik‘ annehmen.

T: Gut. Damit du deinem Kleinmacher beweisen kannst, dass du dich jetzt um die Kleine kümmerst, dass du das inzwischen kannst, müsste er dir allerdings ein wenig Luft lassen für kleine Experimente, dich zu deiner vahren GröÙe aufzurichten. Frag ihn, ob er dazu bereit wäre.

R: ... Ja, er meint, er hat das ja auch schon gemacht, dass er mir ein bisschen mehr Luft lässt.

T: Ah, ... ansonsten erinnere ihn nochmal, wie du die Meute in der Umkleide da zurechtgewiesen und verscheucht hast.

R: Ja, das ist ein gutes Bild. *Wir lachen.*

T: Was meinst du, Rosa, können wir es da stehen lassen für heute?

R: Ja, das passt gut.

Ich schicke Rosa zum Abschluss noch diesen wunder-vollen Text von Marianne Williamson aus ihrem Buch ‚Return To Love‘:

Eine beobachtete physische oder psychische Grausamkeit gegen jemand anders kann genauso traumatisierend sein, wie eine selbst erlebte. Noch dazu, wenn man selbst nicht helfend eingreifen kann, ohne Gefahr zu laufen, selbst zum Opfer zu werden.



Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht,
 dass wir ungenügend sind.
 Unsere tiefgreifendste Angst ist,
 über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.
 Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
 das uns am meisten Angst macht.
 Wir fragen uns, wer bin ich, mich brillant,
 großartig, talentiert, phantastisch zu nennen?
 Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen?
 Du bist ein Kind Gottes.
 Es ist nichts Erleuchtetes daran,
 sich so klein zu machen, damit andere
 um Dich herum sich nicht unsicher fühlen.
 Wir sind alle bestimmt, zu leuchten,
 wie es die Kinder tun.
 Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes,
 der in uns ist, zu manifestieren.
 Und wenn wir unser eigenes Licht
 erscheinen lassen,
 geben wir unbewusst anderen Menschen
 die Erlaubnis dasselbe zu tun.
 Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
 befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

Am nächsten Tag kommt diese Mail von Rosa:

Liebe Eva,

vielen herzlichen Dank. Ja, ich kenne dieses Gedicht,
 aber grad genau der richtige Moment, diese Zeilen
 nochmal zu lesen! Mein Gespräch heute war glaub
 ich ganz ok. Ich habe mich im Voraus um die Kleine
 und um meinen Kleinmacher gekümmert. Der
 Sozialarbeiter hat mich voll akzeptiert, und es gab
 einen sehr wichtigen Moment in dem Gespräch, in
 dem meine Patientin etwas aussprechen konnte, was
 ihr bisher nicht möglich war. Im Nachhinein gab es
 etwas, was ich denke, das hätte ich eigentlich auch
 noch sagen sollen, aber ich kann auch akzeptieren,
 dass ich ein Mensch und noch am Lernen bin.

