



14.09.2018 Überblick über die Internal Family System Therapy - ein liebevoller Heilungsansatz für innere Dialoge und Konflikte

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,
Die eine will sich von der andern trennen“

Innere Konflikte sind, wie Goethes Faust, ein Klassiker menschlichen Leidens und führen häufig zu emotionalen Krisen, Handlungsunfähigkeit oder sogar Therapieabbruch.

Indem sie Freud's Ansatz von mehreren inneren Entitäten (Ich, Über-Ich, Es) weiterentwickelte, brachte die humanistische Psychotherapie mit Teilmodellen der Persönlichkeit eine neue Sichtweise auf diese Konflikte hervor. Hierzu gehören verschiedene Verfahren, wie „Arbeit mit dem inneren Kind“ nach Laue Rodemann, Ego-State-Therapie, Inneres Team nach Schulz von Thun, Transaktionsanalyse und IFS, die Internal Family System Therapy nach Richard Schwartz, PhD.

IFS eröffnet einen praktischen Zugang zu diesen inneren Anteilen, die Menschen oft als widerstreitende Stimmen im Alltag erleben. Dazu dient der Ansatz einer sehr behutsamen Beziehungsgestaltung sowie ein gemeinsames, bildhaftes Vokabular für unterschiedliche Archetypen („Manager“, „Feuer-Behälter“ und „Verbannte“), aus denen sich Regeln und Konzepte zur Konfliktbearbeitung ableiten. Dementsprechend wirkt die Methode auf verschiedenen Ebenen: Innere Dialoge steuern (innerwelt, konkretes Erleben), Interaktion zwischen Klient und Therapeut erleichtern (Außenwelt, Lernen am Modell) und Fähigkeiten zur Selbstregulation erlernen (Meta-Ebene).

IFS bietet verblüffende Fortschritte auch in hoch angespannten Zuständen des Klienten wie z.B. nach Traumatisierung selbst bei vorsprachlichen Erfahrungen.

Es erfolgt eine Einführung in Theorie, Vokabular und Konzepte des IFS sowie eine praktische Demonstration des therapeutischen Dialogs.