

Richard C. Schwartz: Systemische Therapie mit der inneren Familie

2005 von Reinhold W. Rausch

„Erkenne Dich selbst“, „werde, der Du bist“, „sei real“ – wer wollte das nicht?

Wie aber ist dieses Real-Sein zu verstehen? Wo beginnt es? Immer komme ich, wenn ich mich in Primals unvermittelt wahrnehme und unbeschränkt zulasse, zu dem Ergebnis, eben gerade nicht real (gewesen) zu sein, sondern durchdrungen zu sein von Prägungen über Prägungen, die meine Gefühle und meine Wahrnehmung weit mehr bestimmen als andere.

Ist Selbstwerdung demnach ein Prozess ständiger Häutung, auf einen vorgestellten Kern hin, der sich dann doch immer wieder als nur eine Vorstufe meines wahren Wesens erweist? Ich muss zugeben, das Zwiebelschalen-Modell hat mich nie wirklich befriedigt und mir vor allem nie das Gefühl gegeben, jemals wissen zu können was, in mir, wirklich oben und unten ist.

Was mir hier fehlte, war ein allgemeines Persönlichkeitskonzept, das mir Kategorien der Selbstwahrnehmung bietet, die sich stimmig anfühlen und das mir hilft, zwischen Trübung und (relativer) Klarheit zu unterscheiden. Bin ich real, wenn ich etwa a) unzufrieden bin mit meinem Therapeuten oder bin ich real wenn ich b) diese Unzufriedenheit als Abwehr deute? Bin ich „eigentlich“ a) oder bin ich „eigentlich“ b)?

What is really real?

Falsche Frage, würde Richard C. Schwartz darauf antworten, und bedeuten, dass es vielmehr auf den Dialog und auf das mehr oder weniger gute Auskommen der beiden „Teile“ in mir ankommt und darauf, welches Verhältnis ich, Reinhold, zu diesem Dialog der Teile in mir einnehme.

Sein allgemeines Persönlichkeitsmodell, wie er es in seinem 2003 auf Deutsch erschienenen Buch „Systemische Therapie mit der inneren Familie“ vorstellt, kennen zu lernen, war für mich eine absehbar unhintergehbare Erfahrung. Eine Erfahrung, die auch nach wiederholter Lektüre das Gefühl von Ankunft und Erleichterung zurücklässt - wie endlich einen Platz erreicht zu haben, der intuitiv schon lange gesucht wurde.

Schwartz versteht, was in uns vorgeht, als eine grundsätzlich natürliche innere Ökologie von durch ihn so genannten „Teilen“, als ein mehr oder weniger integriertes System von Aspekten, Charakteren, Gefühlen. Er begreift und behandelt diese Teile als je eigene Persönlichkeiten, als autonome Denksysteme, als eigene Arten, zu sein und für uns da zu sein.

Für *uns*? Ja, für *uns*, denn diesen Teilen gegenüber identifiziert Schwartz ein bewusstes „Selbst“, das unabhängig von den Teilen in uns angelegt, von Anfang an vorhanden und intuitiv weise ist. Unter seiner Führung entfalten, für uns, die sonst blinden Teile ihre wertvolle und tragende Kraft.

Für *uns*? Ja, für *uns*, denn das uneingeschränkt akzeptierende Bild der Teile geht von der Grundüberzeugung ihres ursprünglichen Wohlwollens für uns aus und rekonstruiert, wo diese uns quälen und einschränken, dies als übernommene Last, als traumatische Erstarrung und insbesondere als funktionale Polarisierung innerhalb einer dysfunktionalen Struktur.

Schwartz singt also, als systemischer Familientherapeut, der er war, bevor er die Prinzipien dieses Ansatzes individualpsychologisch fruchtbar zu machen begann, das auch mit Verweisen auf seine fachlichen Vorläufer wie etwa Assagioli („Psychosynthese“), Jung („Archetypen“) und Rowan („Subpersonalities“), wohlbegründete Lied von der natürlichen Multiplizität der menschlichen Psyche.

Welche Entlastung! Denn also, um zum obigen Beispiel zurückzukehren, nicht „ich“ bin unzufrieden oder in Abwehr, sondern ein gutmeinender Teil in mir ist völlig zu Recht unzufrieden mit der Passung des Therapeuten und ein anderer, ebenso gutmeinender Teil in mir ist ebenso

völlig zu Recht im Zweifel, ob ich mir nicht doch etwas vormache. Allgemeiner: nicht „ich“ bin wie auch immer gestört sondern ein „Teil“ in mir und auch der nur im Rahmen einer übermäßig polaren Gesamtorganisation.

Denn die extrem gewordenen Teile kämpfen, anstatt gemeinsam für mich da zu sein, für sich selbst um ungeteilte Aufmerksamkeit und Verwirklichung. Das Problem dabei ist, dass ein separates, verstehendes und moderierendes Selbst abwesend ist, das die Teile aus ihren gegenseitig bedingten und so auch zementierten Polarität befreien könnte.

Schwartz zitiert Watzlawick's Bild zweier Matrosen, „...die sich über die beiden Seiten des Segelboots hinauslehnen, um es zu stabilisieren: je mehr sich der eine über Bord lehnt, desto mehr muss der andere die Instabilität kompensieren, die der erste durch seine Bemühungen, das Boot zu stabilisieren, schafft, während das Boot allein, ohne ihre akrobatischen Bemühungen, es zu stabilisieren, ziemlich stabil wäre.“

Welche von Vertrauen getragene Ressourcenorientierung! Denn es ist das in uns von Anfang an vorhandene und vollständig für seine übergeordnete Aufgabe ausgerüstete Selbst, das in jedem von uns grundsätzlich in der Lage ist, die Führung der Teile zu unserem Besten zu übernehmen. Als Sitz des Bewusstseins ist dieses Selbst dazu auch aufgrund seiner angeborenen Eigenschaften wie etwa Mitgefühl, Überblick, Neugier, Akzeptanz und Vertrauen befähigt.

Entsprechend ist nach Schwartz oberstes Therapieziel nur dieses Selbst, das in frühen und Trauma- induzierten Notfallreaktionen von bestimmten, extrem gewordenen Teilen besetzt und durch sie ersetzt wurde, abzutrennen und wieder in seine natürliche Führungsrolle zu bringen. In dieser Rolle moderiert das Selbst und nicht der Therapeut die polarisierten Bemühungen der Teile in uns, das Boot auf Kurs zu halten: indem es sich ihnen gleichmäßig interessiert, verstehend und wertschätzend zuwendet und das Gute in ihnen erlöst. Entscheidungsfindung wird damit notwendig zu einem internen Gruppenprozess, der nur funktioniert, wenn alle innerlich Beteiligten zu ihrem relativen Recht und in jedem Fall zu ihrer angemessenen Würdigung kommen – wofür zu sorgen uns eben ein Selbst gegeben ist.

Dieses, das Selbst dazu zu bringen, sich den oft genug früh festgefrorenen und innerlich verbannten Teilen zuzuwenden und sie ihre Geschichte erzählen zu lassen und ihnen zuhelfen, auferlegte bzw. übernommene Lasten zurückzulassen und ihr erschüttertes Vertrauen in die Führung des Selbst wieder wachsen zu lassen, beschreibt Schwartz als einen gemischt kognitiven und emphatischen Prozess.

Dabei spielen gezielt imaginative, symbolische und aus der Gestaltarbeit abgeleitete Interventionen eine Rolle, die das Buch an einem Fallbeispiel ausführlich und anschaulich beschreibt.

Schwartz weiß wohl, dass, die Teile ihre Geschichte erzählen zu lassen ein kathartischer Prozess ist, ohne jedoch, als systemischer Therapeut, der er immer noch ist, diesen Weg mit annähernd der gleichen Konsequenz zu gehen, wie regressionstherapeutische Ansätze das tun. Er gibt sich immerhin offen gegenüber den „... zahlreichen Möglichkeiten, um Zugang zum inneren System einer Person zu finden und damit zu arbeiten.“

Ganz sicher aber kann sein Modell von Psyche regressionstherapeutische Ansätze inspirieren, all die vielen verschiedenen Stimmen in uns willkommen zu heißen, sie uneingeschränkt zum Ausdruck kommen zu lassen und sie zu verstehen - um sie zugleich der Verantwortung und Fürsorge des mündigen und fähigen Selbst des Klienten anzuvertrauen.

Reinhold W. Rausch