

Die innere Familie

nach Richard Schwartz

Die Psyche besteht aus 8-18 Hauptteilen (Unterpersone und Identitäten), die untereinander komplexe Beziehungen haben. Jeder Teil will im Grunde etwas Gutes für das Ganze und braucht einen würdigen Platz im ganzen System, sonst kommt es zu Polarisierung und Kampf unter den Teilen. Je stärker die Polarisierung wirkt, desto stärker sind die Identifikationen mit einzelnen Teilen.

Es gibt drei verschiedene Funktionsgruppen:

1. Die **Exilanten** sind Teile, die unterdrückt werden, wenn sie nicht gerade mal die Oberhand gewinnen. *Drei-Schichten-Modell: Loch*
2. **Manager** sind Teile, die versuchen, die Exilanten in Schach zu halten. Sie sind aktiv und kämpfen um die jeweilige Qualität, die ihnen auf der Ebene des Loches fehlt. Das Abwehrmuster der Manager ist die Kontrolle. Sie scheinen oft die „Guten“ zu sein. *Drei-Schichten-Modell: Abwehr*
3. **Feuerwehr** wird aktiv, wenn die Exilanten drohen auszubrechen. Das heißt, wenn Gefahr besteht, die Kontrolle zu verlieren. Feuerwehr äußert sich als Abwehr durch Ablenkung und Suchtmechanismen. Das Prinzip ist „nicht spüren“. *Drei-Schichten-Modell: Abwehr*

Übung: Bild der inneren Familie malen

- Was sind typische innere Zustände in meinem Leben?
- Wie ist das Gefühl dabei? Welche typischen Gedanken und Sichtweisen habe ich dabei?
- Als innere, fantasievolle Gestalt visualisieren (keine reale Person)
- Gibt es Gegenspieler?

Bild vorstellen:

- Wer hat einen guten Platz im System?
 - Wer hat einen schwierigen Platz? Wer ist ungeliebt?
 - Was sind Gegenspieler? Wo herrscht Konflikt?
 - Wo könnten noch verdeckte Teile sein?
-
- Die Begleiter achten beim Vorstellen des Bildes auf Folgendes: Spricht die Person vom Standpunkt des Gruppenleiters? Annehmend und interessiert? Wenn nein: wer mischt sich ein?