

JAY EARLEY & BONNIE WEISS

Befreiung vom Inneren Kritiker



Konstruktive innere Dialoge führen

Jay Earley & Bonnie Weiss
Befreiung vom Inneren Kritiker
Konstruktive innere Dialoge führen

Systemische Therapie mit der Inneren Familie

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

JAY EARLEY & BONNIE WEISS

BEFREIUNG VOM INNEREN KRITIKER

KONSTRUKTIVE INNERE DIALOGE FÜHREN

SYSTEMISCHE THERAPIE MIT DER INNEREN FAMILIE

Mit einem Vorwort von Ingeborg Dietz und Thomas Dietz

Aus dem Englischen von Friederike Moldenhauer



Copyright	© der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn
Copyright	© der Originalausgabe 2013 by Jay Earley and Bonnie Weiss. This translation published by arrangement with Sounds True.
Originaltitel	Freedom From Your Inner Critic. A Self-Therapy Approach
Übersetzung	Friederike Moldenhauer
Coverfoto	© shotsstudio – Fotolia.com
Covergestaltung/ Reihenentwurf	Christian Tschepp
Satz	JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-378-2

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN: 978-3-95571-376-8 (EPUB), 978-3-95571-377-5 (MOBI),
978-3-95571-329-4 (Print).

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	7
Dank	11
Einleitung.....	13
1. Lernen Sie Ihren Inneren Kritiker kennen.....	17
2. Eine neue Sichtweise auf den Inneren Kritiker	25
3. Werden Sie Sie selbst – lösen Sie sich von Ihrem Kritiker und Ihrem Kind ...	37
4. Dem Kritiker offen begegnen – sich vom Inneren Verteidiger loslösen	45
5. Freunden Sie sich mit Ihrem Inneren Kritiker an	51
6. Der Ursprung Ihres Kritisierten Kindes.....	61
7. Die Inneren Kinder heilen.....	75
8. Transformation des Inneren Kritikers	85
9. Transformation eines Inneren Kritikers mit einer Erblast.....	97
10. Wecken Sie Ihren Inneren Mitstreiter	107
11. Den Inneren Mentor kultivieren	117
12. Kritik in Beziehungen	125
13. Perfektionismus	131
14. Sucht	137
15. Gender und der Innere Kritiker.....	143
Anhang	151
Glossar	151
Weiterführende Informationen und Quellen	154
Literatur.....	155
Über die Autoren	157
Anmerkungen.....	158
Index	159

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Jay Earley und Bonnie Weiss versprechen einen Weg, der hilft, die Freiheit zu entdecken, so zu sein, wie man wirklich ist, anstatt sich von Botschaften Innerer Kritiker einengen und entmutigen zu lassen. Ihr Buch macht Mut, sich mit den selbtkritischen Anteilen auseinanderzusetzen, und bietet gut brauchbare Anleitungen für einen wirksamen Umgang mit ihnen.

Ein wesentlicher Verdienst des Buches ist, verständlich zu machen, mit welcher Anstrengung Innere Kritiker versuchen, der Person zu helfen, und welche Dramen sich daraus entwickeln können, dass sie dafür im inneren System oft auch noch angegriffen werden. Wie jeder andere Persönlichkeitsanteil hat auch ein Innerer Kritiker eine Aufgabe übernommen und erfüllt sie mit aller Kraft. Es gibt kein Gut oder Böse, sondern so gut wie immer ein zur aktuellen Lebenssituation nicht mehr passendes Verständnis der eigenen Aufgabe. Wie wir die positive Absicht eines Kritikers erkunden und wie dieser dann die zerstörerischen Aspekte seiner Macht verliert, dieser Prozess wird Schritt für Schritt sehr differenziert erläutert.

Die Autoren bieten eine Vielfalt von Möglichkeiten an, um mit den unterschiedlichsten Varianten von inneren Konflikten friedvoller umzugehen. Sie haben jahrelange Erfahrung mit der Internal Family Systems Therapie (IFS) und illustrieren mit vielen Beispielen aus ihrer Praxis, wie die Prinzipien des IFS-Modells besonders in der Arbeit mit den kritischen inneren Anteilen der Persönlichkeit angewandt werden können.

IFS erklärt die Vielschichtigkeit der Innenwelt mit einer systemischen und ganzheitlichen Sicht und bietet gleichzeitig gut strukturierte Vorgehensweisen zur Führung der Persönlichkeitsanteile durch das Selbst. Es zeichnet ein zur Erfahrung vieler Menschen unmittelbar passendes Bild unterschiedlichster Teile der Persönlichkeit – und wie sie sich in Beziehungen, bei Konflikten, bei eigenen Entscheidungen oder beim Verfolgen der eigenen Lebensziele auswirken.

Zur Selbstwahrnehmung und Selbstführung ist dieses Persönlichkeitsmodell ausgesprochen nützlich. Es hat viele pragmatische Vorteile, sich mit dieser Perspektive vertraut zu machen. Was im eigenen Inneren oft schnell, automatisch und unbewusst passiert, wird verständlicher und greifbarer. Wer für die Hintergründe eigener innerer Zustände, automatischer Reaktionen und Gewohnheitsmuster achtsamer wird und anfängt, sie besser zu verstehen, kann sehr schnell bewusster und konstruktiver damit umgehen.

Von besonderer Bedeutung ist, dass der IFS-Ansatz – und besonders auch die in diesem Buch beschriebenen Vorgehensweisen – die innere Beziehung zu sich selbst verbessert. Das tiefere Kennenlernen der Persönlichkeitsteile hilft, eine annehmende Haltung gegenüber allen Anteilen der eigenen inneren Welt zu entwickeln. Das führt sehr oft dazu, mit mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Klarheit Entscheidungen zu treffen und mit sich und anderen liebevoller in Beziehung zu sein.

Dieses Buch ist für alle geeignet, die anfangen, sich tiefer mit sich selbst zu beschäftigen, und die die Möglichkeiten des Selbst-Coachings mit Vorgehensweisen wie IFS gerade erst kennenlernen. Ihnen bietet die Lektüre eine verständliche und sehr praxisnahe Einführung. Wer sich mit der eigenen Persönlichkeit bereits auseinander gesetzt hat, dem wird in diesem Buch manches vertraut erscheinen. Vertraut in der Art, dass Leser bemerken, dass sie das eine oder andere schon häufiger so wahrgenommen oder erlebt haben. Aber auch für Menschen, die bereits mit IFS Erfahrungen gemacht haben, enthält dieses Buch neue Aspekte und Anregungen, die für das Gelingen der Arbeit wesentlich sein können.

Die Autoren erhellen die Welt der Inneren Kritiker, indem sie aufzeigen, wie viele verschiedene Facetten es davon gibt. Sie beschreiben detailliert, auf welche unterschiedliche Art und Weise Kritiker entstehen und wie sie sich im Leben auswirken. Interessant und wertvoll ist die Idee, dass zur Transformation der Inneren Kritiker der „Innere Mentor“ und die „Inneren Mitstreiter“ genutzt werden können. Die Perspektive, dass es innere Berater gibt und auch Anteile, die konstruktiv mit Inneren Kritikern umgehen können, unterstützt die Selbstführung. Diese Sichtweise geht über das Grundprinzip hinaus, Verständnis und Akzeptanz für kritische Anteile zu entwickeln. Es ermöglicht Menschen, sich klarer auf ihre Ressourcen auszurichten und ihre Aufmerksamkeit bewusst auch auf die stärkenden Aspekte der Persönlichkeit zu lenken.

Das Buch ist sehr strukturiert und systematisch aufgebaut, detailliert und leicht verständlich. Auch durch die unterschiedlichen Temperamente von Jay Earley und Bonnie Weiss ist es aus dem Leben gegriffen und lebendig. Besonders ansprechend sind die anschaulichen Praxisbeispiele. Die vielen detaillierten Beschreibungen helfen dem Leser, sich in Therapiesitzungen hineinzuversetzen und die Logik der Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen inneren Anteilen zu verstehen. In den Übungen lässt sich das Vorgehen auch unmittelbar für sich selbst anwenden.

Natürlich gibt es Grenzen beim Selbst-Coaching. Nicht alle Limitierungen, Spannungen und Probleme lassen sich alleine bewältigen. Nicht jeder wird in der Lage sein, die inneren Kämpfe mit den Inneren Kritikern allein durch das Lesen und Durcharbeiten eines Buches aufzulösen. Dafür gibt es gut ausgebildete IFS-Thera-

peuten*, die diesen Prozess kompetent unterstützen. Auch wird, wer noch keine Erfahrung mit Meditation hat, möglicherweise ergänzend auf Meditationsanleitungen aus anderen Quellen zurückgreifen müssen, um die beschriebenen Übungen für sich allein durchführen zu können. Trotzdem: Vieles in seiner persönlichen Entwicklung wird der Leser mithilfe des hier vermittelten Verständnisses und der angebotenen Übungen selber vorantreiben können. Wer die nötige Disziplin aufbringt, das beschriebene Programm Schritt für Schritt durchzuführen, kann damit bedeutsame Wirkungen erzielen. Das Buch macht Mut, und insbesondere Menschen, die unter Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen, Selbstunsicherheiten und Perfektionismus leiden, werden davon profitieren.

Wir möchten Psychotherapeuten und Coaches ermutigen, bei den beschriebenen Anleitungen im Sinne des IFS-Gründers Prof. Richard Schwartz vorzugehen: Phänomene neugierig und forschend erkunden und sich überraschen lassen von dem, was man entdeckt. Vorgegebene Kategorien, Vorannahmen und zu fest gefügte Landkarten können dazu führen, dass sich Menschen in ihnen nicht wiederfinden. Auch Jay Earley und Bonnie Weiss weisen darauf hin, dass ihre Kategorien für innere Anteile letztlich nur Anregungen sind. Sie können aber helfen, die eigene individuelle innere Wirklichkeit anhand dieser Grundmuster zu überprüfen und die ganz persönlichen Ausformungen Innerer Kritiker, Innerer Kinder sowie der Mitstreiter und Mentoren tiefer zu erkunden.

Wir wünschen den Autoren mit diesem Werk nun auch im deutschsprachigen Raum eine breite Leserschaft – und jedem Leser viel Freude bei der Lektüre und dem Erforschen neuer innerer Räume.

Ingeborg Dietz und Thomas Dietz

Dietz Training und Partner

* Informationen zu Therapeuten im deutschsprachigen Raum finden Sie unter ↗ <http://www.ifs-europe.net/>.

Dank

Wir sind Dick Schwartz, der solch eine brillante Therapiemethode entwickelte, zu großem Dank verpflichtet. Denn Internal Family Systems Therapy (IFS), die Systemische Therapie mit der Inneren Familie, erlaubt es Menschen, ihren Inneren Kritiker grundlegend zu verändern. Auch von unseren Klienten haben wir viel über die menschliche Psyche und Innere Kritiker gelernt, genauso wie von Kursteilnehmern und Schülern unserer IFS- und Innerer-Kritiker-Seminare. Auch Teilnehmer unserer IFS-Fortbildungen trugen zu diesem Wissen bei. Darüber hinaus halfen uns die freiwilligen Leser, die uns bei den ersten Entwürfen und frühen Versionen einiger Kapitel mit ihrem Feedback unterstützten, und natürlich auch unsere „Versuchskaninchen“, an denen wir die ersten Versionen des Inneren-Kritiker-Fragebogens und Testprofils ausprobieren durften.

Stefanie Weiss unterstützte uns in der ersten Phase des Schreibens und redigierte einen Teil des Manuskripts. Amy Rost ist das hervorragende Lektorat der Originalausgabe und deren überarbeitete und erweiterte Fassung zu verdanken. An den Ideen, die schließlich zur Entwicklung des Inneren-Kritiker-Fragebogens führten, waren Ed Hinkelman und Gayle Madison beteiligt. Wir schätzen die fortwährende Unterstützung und Rückenstärkung durch unsere IFS-Community sehr. Großer Dank gilt auch Joan Slater und Mindy Lamberson, die mit ihren kreativen Gedanken die Entwicklung dieses Buches gefördert haben.

Marla Silverman hat unser Werk ungemein unterstützt: Sie ist von Anfang an dabei gewesen, hat jedes einzelne Kapitel gelesen, sich neue Ideen angehört und uns dann immer Rückmeldung gegeben, wenn wir sie gebraucht haben. George Silverman kam auf die tolle Idee, wir sollten den Begriff *Innerer Mitstreiter* verwenden.

Kathy Wilber ist es zu verdanken, dass die Programmierung unseres Inneren-Kritiker-Fragebogens und Testprofils so hervorragend gelungen ist. Unter den kritischen Blicken von Riley Miller und Jaime Becker schritt dieses Projekt voran.

Einleitung

„Menschen sind wie bunte Kirchenfenster – sie glänzen und strahlen, wenn die Sonne scheint.
Aber sobald es dunkler wird, kommt ihre wahre Schönheit nur dann zum Vorschein,
wenn sie von innen leuchten.“

Elisabeth Kübler-Ross

Jeannette hatte überaus wenig Selbstbewusstsein. In der Schule wunderten sich alle Lehrer darüber. Sie war schlau und musikalisch, hatte aber überhaupt kein Vertrauen in sich. Nie bewarb sie sich für das Schulorchester oder sprach für Theaterstücke vor, auch wenn man sie dazu ermunterte. Als Erwachsene endete sie immer in kleinen Jobs, die nicht im Geringsten mit ihren angeborenen Talenten zu tun hatten. Jeannette nahm es einfach hin, dass aus ihr wohl nichts mehr werden würde. Jedes Mal, wenn es ihr in den Sinn kam, über sich hinauszuwachsen und eine Herausforderung anzunehmen, spürte sie im Brustkorb ein Gefühl, als sinke sie, und über ihr drohte eine Regenwolke, was dazu führte, dass sie die Idee aufgab.

Eines Nachmittags ging es Lynn, einer Freundin von Jeannette, sehr schlecht. Sie berichtete Jeannette von ihrem schweren Herzen, von einer kritischen inneren Stimme. Plötzlich wurde Jeannette etwas klar, denn sie kannte, was die Freundin beschrieb. Auch sie hörte solch eine Stimme! Sie sagte Sätze wie: „Du bist nichts wert. Das schaffst du nicht; du brauchst es erst gar nicht zu versuchen.“ Seit jeher hatte sie angenommen, dass das, was die Stimme ihr sagte, die *Wahrheit* sei. Nie hatte sie wahrgenommen, dass diese destruktiven Botschaften aus einem einzelnen Teil ihrer Psyche stammten. Jeannette erinnerte sich nun daran, wie gern sie sich für eine Rolle in einem Musical an ihrer Highschool beworben hätte. Doch die Stimme sprach mit solchem Nachdruck, dass sie sich nie getraut hatte.

In diesem Moment hatte Jeannette ihren *Inneren Kritiker* kennengelernt.

Viele von uns kennen das Gefühl, beizeiten zu glauben, dass mit uns irgendetwas nicht stimme. Wenn wir diesem Gefühl nachgehen und in uns hineinhören, können auch wir den Inneren Kritiker entdecken. Dieser Teil von uns selbst ist für das Gefühl, wertlos zu sein, verantwortlich. Wenn wir uns schämen, keine Hoffnung sehen, uns unzulänglich oder ganz einfach furchtbar fühlen, dann liegt es daran, dass uns der Innere Kritiker angreift. Schenken wir dieser inneren Stimme Glauben, fühlen wir uns häufig wertlos, sind beschämmt oder deprimiert. Die Attacken des Inneren Kritikers führen manchmal auch zu Versagensangst, Schreibblockaden, Selbstzweifel, geringem Selbstwertgefühl, Schuldgefühlen, Zwangsgedanken und Süchten.

Da der Innere Kritiker zu den schwierigsten und hartnäckigsten Problemen eines Menschen gehört, haben wir untersucht, wie man mit ihm umgehen und ihn verwandeln kann. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihrem Inneren Kritiker begegnen, in dem Sie eine wirkungsvolle Therapieart anwenden, die *Internal Family Systems Therapy* (IFS), eine Systemische Therapie mit der inneren Familie. Diese bahnbrechende Form der Psychotherapie wurde von Dr. Richard C. Schwartz entwickelt. Seit dem Jahr 2000 findet sie immer mehr Verbreitung. IFS kann Ihnen helfen, Ihren Inneren Kritiker als hilfreiche und stützende Ressource zu nutzen.

Sobald Jeannette die IFS-Therapie bei ihrer Therapeutin begann und anfing, ihre Seele und damit Stück für Stück ihren Inneren Kritiker zu erforschen, stellte sie zu ihrer Überraschung fest, dass dieser Teil ihres Inneren im Prinzip versuchte, ihr zu helfen. Die Angriffe der inneren Stimme waren eigentlich verzerrte Versuche, sie zu schützen. Es ging darum, Jeannette vor Versagen und Scham zu bewahren. Wollte sie etwas ausprobieren, das schwierig zu sein versprach, hielt ihr Innerer Kritiker es für das Beste, sie davon abzuhalten. Dieses Ziel erreichte er, indem er sie ständig bewertete und entmutigte.

Als Jeannette klar wurde, dass ihr Innerer Kritiker keine böse Absicht verfolgte, war sie nicht mehr wütend auf ihn. Sie fing an, ihn besser zu verstehen und ihn nachsichtig zu behandeln. Sobald sie eine freundlichere Haltung ihrem Inneren Kritiker gegenüber einnahm, zeigte er Einsicht und ließ sich auf einen Dialog mit ihr ein.

Während Jeannette tiefer in das Thema einstieg, entdeckte sie einen weiteren Anteil von sich – das kleine Kind, das die negativen Botschaften des Inneren Kritikers aufnahm, seinen Urteilen Glauben schenkte und sich wertlos und schlecht behandelt fühlte und jede Hoffnung aufgab. Diesen Teil nennen wir das *Kritisierte Kind*. Jeannette lernte, dass sie auch zu diesem Teil ihrer Persönlichkeit Kontakt aufnehmen und sich mit ihm mit einer liebenden und mitfühlenden Haltung anfreunden konnte. Mithilfe der IFS-Methode erhielt sie Zugang zu ihren Kindheitserinnerungen, aus denen das Kritisierte Kind stammte. Es waren Erinnerungen daran, wie sie abgeurteilt und abgelehnt worden war, was dazu führte, dass sie sich als wertlos empfand. Jeannettes Liebe hatte heilsame Wirkung auf ihr Kritisierter Kind und sie sorgte dafür, dass es seine Gefühle der Scham und Wertlosigkeit loslassen konnte. Ihr Innerer Kritiker hielt sich von nun an im Hintergrund und sorgte nicht mehr so häufig für Stress.

Darüber hinaus entdeckte Jeanette einen weiteren Aspekt in ihrem Leben, und zwar einen helfenden. Wir nennen ihn den *Inneren Mitstreiter*. Er verfügt über die Fähigkeit, uns in der Konfrontation mit dem Inneren Kritiker zu unterstützen und zu ermutigen. Jeannettes wohlmeinender Innerer Mitstreiter sagte ihr, sie habe ein großes Talent und könne Großartiges in der Welt erreichen. Sie war in der Lage, diesen

Inneren Mitstreiter zur Entfaltung zu bringen und zu stärken, und lernte außerdem, ihn, wenn nötig, abzurufen, um von ihm Unterstützung zu bekommen.

Jeannettes Innerer Mitstreiter hatte die Haltung: „Du bist okay, so wie du bist. Du schaffst das. Ich bin stolz auf dich.“ Nachdem Jeannette diese Aussagen vernommen hatte, war sie bereit, an ihrem musischen Talent zu arbeiten und zum Vorspielen zu gehen. Schließlich ergriff sie einen Beruf, den sie wirklich liebte. Ihr Innerer Mitstreiter übernahm die Leitung von ihrem Inneren Kritiker, und sie war glücklich und selbstbewusst genug, um ihren Traum wahr werden zu lassen.

Auch Sie können all die schmerzhaften Gefühle hinter sich lassen und zu der Person werden, die Sie gern sein möchten. Und das Beste daran ist, dass Sie es mit IFS selbst erreichen können.¹ Aufgrund seiner Nutzerfreundlichkeit ist IFS besonders für die Selbsttherapie geeignet. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie mit IFS Ihre innere Landschaft neu gestalten können.

Zunächst stellen wir im 1. Kapitel dar, wie der Innere Kritiker funktioniert, und beschreiben seine sieben Typen. So können Sie herausfinden, welcher der Typen Ihnen die größten Schwierigkeiten bereitet. Im 2. Kapitel erklären wir, warum Ihr Kritiker nicht so viel Macht hat, wie es scheint, und auf welche Weise er eigentlich versucht, Ihnen zu helfen und Sie zu schützen. Vor dem Hintergrund dieses Grundlagenwissens erläutern wir Ihnen im 3. bis 11. Kapitel Schritt für Schritt die IFS-Methode. Sie lernen, wie Sie Ihren Inneren Kritiker schrittweise in einen Inneren Mitstreiter und in einen Inneren Mentor verwandeln. Wir erklären dazu die relevanten Konzepte und Vorgehensweisen des IFS, damit Sie diese Methode erfolgreich anwenden können, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit IFS haben.

In Beziehungen spielt Kritik eine wichtige Rolle, und viele innerpsychische Probleme werden vom Inneren Kritiker beeinflusst. Im 12. Kapitel untersuchen wir, was geschieht, wenn sich unsere Kritik an jemand anderen richtet, und wie unsere Persönlichkeitsanteile reagieren, wenn wir kritisiert werden. Im 13. und 14. Kapitel wenden wir unser neues Wissen auf zwei häufig auftretende Problematiken mit dem Inneren Kritiker an: Perfektionismus und Süchte. Im 15. Kapitel geht es darum, wie Veränderungen in der Auffassung von geschlechtsspezifischem Verhalten sich auf die Themen des Inneren Kritikers ausgewirkt haben.

Im ganzen Buch gibt es Übungen, mit denen Sie sich in jeder Phase und auf allen Ebenen dieser transformativen Reise beschäftigen können. An vielen Punkten stellen wir Fragen, die Sie in einer Art Tagebuch beantworten können. Indem Sie sich während des gesamten Prozesses Notizen machen, intensivieren Sie nicht nur diese Arbeit, sondern haben auch Unterlagen, auf die Sie später zurückgreifen können –