

Meine eigene Erfahrung mit der Intrapsychischen Systemarbeit (IPS)

Ich führe ein durchschnittliches, normales Leben: Schule, Ausbildung, Studium, Beruf, Mann, Kind etc.

Schon als Kind habe ich jedoch den tiefen Entschluss gefasst, niemals zu werden, wie einige Mitglieder meiner Ursprungsfamilie und dafür alles mir mögliche zu tun.

So wurde mein Interesse an Verhaltensforschung und Psychologie bereits in der Schule geweckt und im Studium vertieft. Aber es blieb nicht bei der theoretischen Beschäftigung, ich habe auch viel ausprobiert: Psychoanalyse, Coaching, Rückführungen, Familienaufstellung, Psychodrama, Hypnose, Voice Dialouge, Supervision, Kunsttherapie, Märchenarbeit, Schamanische Heilarbeit, Meditation, Yoga,...

In der meditativen Herzensarbeit viel mir irgendwann auf, dass ich dabei nicht wirklich etwas spüre. Auch der Kontakt zu vielen Menschen war oft umhüllt von einem unsichtbaren Schutzwall. Das war für mich der Normalzustand. So habe ich die Welt schon immer erlebt.

Ursache dieser Wahrnehmung war ein Geburtstrauma. Da ich mich trotz meiner Startbelastungen glücklicherweise relativ normal entwickelte habe und keine gravierenden Verhaltensauffälligkeiten aufwies oder Probleme hatte, wurde dieses Thema in allen anderen Methoden, die ich ausprobierte, zwar benannt, aber nicht vertieft oder gar aufgelöst.

Während des Durchlaufens meines eigenen IPS-Prozesses, stand nach relativ wenigen Sitzungen ganz automatisch auch die Bearbeitung des Geburtstraumas und der daraus resultierenden Folgetraumen an.

Heute weiß ich, dass ich mich die ganze Zeit in einem Schockzustand befand und deshalb auch Nähe nur bedingt zulassen und manches einfach nicht fühlen konnte. Ich fühle mich jetzt sehr viel freier und gleichzeitig meinen Mitmenschen gegenüber näher. Inzwischen spüre ich auch das Fließen meiner Herzensenergie. Das ist ein großes Geschenk für mich.

Dennoch ist die IPS kein Wundermittel. Eigene Sitzungen habe ich immer wieder auch als fordernd und anstrengend erlebt. Doch ich habe noch nichts Vergleichbares kennen gelernt, was mich in so kurzer Zeit und so sehr in Kontakt mit meiner eigenen Essenz gebracht hat, mir hilft, zunehmend präsenter zu sein und mit weniger Kampf, dafür gelassener durchs Leben zugehen.