

Peter
Schett

Die Weisheit und Heilkraft innerer Anteile



Die Weisheit und Heilkraft innerer Anteile

1. [Titel Seite](#)
2. [Das innere Kind](#)
3. [Der innere Vater](#)
4. [Die innere Heilerin](#)
5. [Der innere Krieger](#)
6. [Der innere Komiker](#)
7. [Die Demut](#)
8. [Die Angst](#)
9. [Der Verstand](#)
10. [Die spirituelle Seite](#)
11. [Die innere Mutter](#)

Titel Seite

Peter Schett

Die Weisheit und Heilkraft innerer Anteile

Essentials aus dem Buch „Die inneren Demokratie“

Inhaltsverzeichnis

Das innere Kind 8

Der innere Vater 22

Die innere Heilerin 33

Der innere Krieger 47

Der innere Komiker 57

Die Demut 63

Die Angst 72

Der Verstand 85

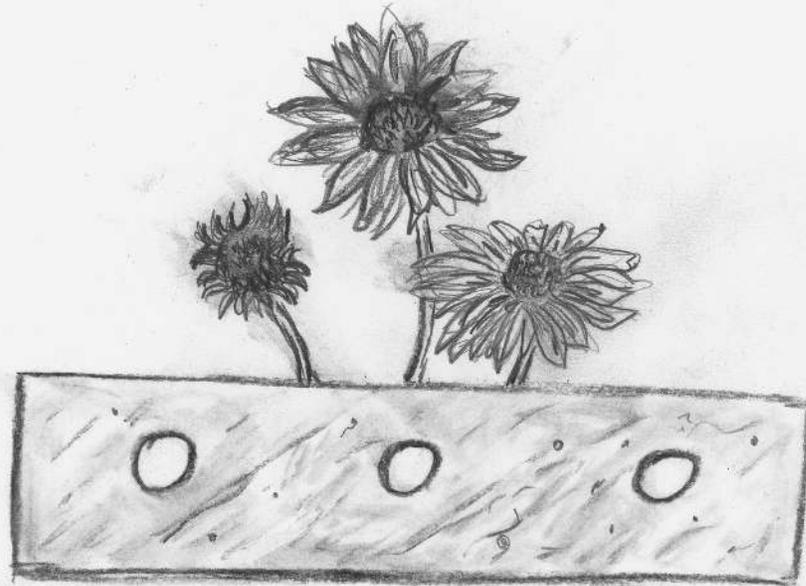
Die spirituelle Seite 118

Die innere Mutter 145

Die Konferenz der Anteile 157

Epilog 166

Vorwort



Die innere Demokratie

Vorwort

Dieses Buch ist das Ergebnis meiner Lebenserfahrungen sowie der Wahrheiten, die sich daraus ergeben. Es verkündet keine ewigen Wahrheiten. Vielleicht hilft Ihnen jedoch manches davon, Ihre eigenen Wahrheiten zu hinterfragen oder neu zu begründen.

Dieses Buch möchte Impulse in Ihr Leben bringen, die Sie bisher noch nicht gedacht, erlebt oder gefühlt haben. Es lädt Sie ein auf eine innere Reise.

In meinen Beratungen Sorge ich dafür, dass meine Kundinnen und Kunden alles, was in unseren Begegnungen geschieht, selbständig empfinden und bewerten. Sie selbst sollten abspüren und beurteilen, was für Sie stimmig, wahr und hilfreich ist. Jeden von Ihnen bitte ich daher, selbst abzuwägen, was zu Ihrem eigenen Verständnis des Menschen und der Welt passt und sich stimmig für Sie anfühlt.

„Dasjenige, was funktioniert und zum angestrebten Ziel führt, hat recht. Was nicht funktioniert, darf verändert werden. Führen die Veränderungen zu unerwünschten oder negativen Ergebnissen, so ist meine Art, Entscheidungen zu fällen, fehlerhaft.“ In dem Fall wird es höchste Zeit, ein neues System der Entscheidungsfindung kennenzulernen und zu übernehmen. Hier wird eine Möglichkeit beschrieben, wie das geschehen kann. Diese Möglichkeit hat sich in meinen Begegnungen mit Menschen als wirkungsvoll und hilfreich erwiesen.

Selbstverständlich müssen Sie nichts davon tun, was ich Ihnen beschreibe. Möchten Sie jedoch etwas in Ihrem Leben, in Ihren Beziehungen zu Menschen oder in Ihrem Beruf grundsätzlich erfolgreich verändern, so empfiehlt es sich, das Folgende ernsthaft in Erwägung zu ziehen.

Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen dabei zu helfen, Dinge zu verändern, die unveränderbar scheinen, da sie mit zu viel Leid und Schmerz verbunden sind. Das Buch wendet sich an selbstverantwortliche Zeitgenossen, die im Vollbesitz eines individuellen Urteilsvermögens und bei geistiger Gesundheit sind. Es ersetzt weder Arzt noch Apotheker, weder Therapeuten, Psychologen oder Neurologen, noch Schuhputzer, Friseur oder den Präsidenten der Wirtschaftskammer.

Das Buch handelt von den inneren Anteilen unserer menschlichen Persönlichkeit und davon, wie zwischen diesen ein inneres Gleichgewicht hergestellt werden kann.

Wir kennen verschiedene Spielarten der Demokratie sowie der Diktatur. Die Herrschaft eines inneren Anteils über andere Anteile bildet eine innere Diktatur. Das harmonische Miteinander verschiedener innerer Anteile zum Wohl der Persönlichkeit und ihrer Ziele bezeichne ich hier als ausgewogene „innere Demokratie“. Gemeinsam bewirken diese Glück und seelisches Gleichgewicht, inneren Frieden und Verbundenheit mit der eigenen Mitwelt. Auch sorgt das Zusammenwirken der Anteile für hilfreiche Entscheidungen im Leben und auf dem eigenen Weg. Die innere Diktatur einzelner Anteile hingegen fördert einen Weg, welcher Probleme, Krankheit, Überforderung und Scheitern, Einsamkeit und Verzweiflung sowie vieles andere mit sich bringt, dem wir im Leben lieber aus dem Weg gehen. Die „innere Demokratie“ ermöglicht die innige Verbindung zu allen Anteilen, so zu der Liebe, dem inneren Kind, der Spiritualität und zahllosen weiteren Anteilen, die gemeinsam Vielfalt und Fülle, Erfolg und Reichtum, Beziehungsfähigkeit und Gesundheit sowie ein sinnerfülltes Leben gewährleisten.

Die „innere Demokratie“ Ihrer Persönlichkeitsanteile hilft Ihnen zu werden, wer Sie sein könnten, und umzuwandeln, was Sie jetzt sind. Gefühle innerer Balance und Liebe werden Sie erfüllen sowie ein Verständnis dessen, was mit Ihnen geschieht, wenn Sie auf diesem Weg in ein inneres Gespräch mit sich selbst eintreten. Sich auf den Prozess des Zusammenklings der inneren Anteile einzulassen, wird anfangs nicht einfach sein, mit der Zeit jedoch immer einfacher werden. Sie lernen dabei Ihre inneren Anteile, deren Bedürfnisse und Fähigkeiten kennen und beginnen, Schritt für Schritt alles zu verändern, was Sie geworden sind. Negative Erfahrungsmuster beenden Sie ein für alle Mal.

Sie erzeugen Macht und inneres Gleichgewicht. Macht in der Balance in Ihrem Leben und Balance in der Ohnmacht Ihres Lebens sind Anzeichen gelebter „innerer Demokratie“. Sie bedeuten Leben und inneres Gleichgewicht sämtlicher Anteile. Vielleicht wird es Ausdauer erfordern, den eingeschlagenen Weg bis zum Ende zu gehen, doch gilt dies für jede große Veränderung. Auch kann es Kraft kosten, beim Lesen dieses Buches an eigene schmerzvolle Erlebnisse herangeführt zu werden. Neigt doch unser Verstand dazu, die wesentliche Botschaft zu ignorieren und Heilung zu vermeiden, wenn diese von Schmerz begleitet wird und aktiven Einsatz erfordert. Versuchen Sie, den Schmerz ertragen zu lernen. Lassen Sie das gesprochene Wort auf sich wirken wie die Erfahrung eines guten Gedichts oder eines gehaltvollen Theaterstücks. Lösung oder Heilung stellen sich vielleicht erst ein, nachdem Sie vor einiger Zeit die letzte Zeile gehört haben, - doch sie stellen sich ein! Lassen Sie geschehen, was sich an Veränderungen mit Ihnen vollziehen will. Seien Sie mein Gast auf einer Reise in das heilsame Zusammenwirken vielfältiger innerer Anteile sowie der Überwindung

innerer Widerstände. Sie benötigen Mut und Vertrauen, alles andere ist ein Geschenk, das sich an Ihnen vollzieht.

Das innere Kind

Das innere Kind ist ein lebensfroher, heilender, weiser und uralter Anteil in uns. Es ist Liebe, Kraft und Leben des Kindes in uns. Es schafft Lebensfreude und kann Heilung seelischer Schmerzen bewirken sowie einen Balance schaffenden Ausgleich zu anderen Anteilen herstellen, insbesondere zu unserem Verstand.

Das innere Kind bildet die Summe unserer Erfahrungen aus der Kindheit und ist zusätzlich ein tief in der Seele und unserem geistigen Sein verwurzelter Anteil. Es erlebt die Welt und all unser Tun und Lassen sehr direkt, es beschützt und begleitet uns auch im erwachsenen Alter. Das innere Kind ist ein täglicher Quell der Freude und Lebenskraft, zugleich auch ein bedeutender Hinweisgeber in uns selbst, ob wir glücklich und im inneren Gleichgewicht sind.

Die Kindheitsjahre sind außerordentlich prägend für jeden von uns, sie definieren zu einem bedeutenden Teil, wie wir uns ins Leben stellen und in ihm verhalten, ob wir Ur liebe, Urvertrauen, Lebensfreude und Lebensberechtigung in uns empfinden. Das innere Kind ist jener Anteil, der ungetrübte und offene Aufmerksamkeit, reine Liebe und Zuwendung sowie kindliche Lebenskraft in uns ist, benötigt und einfordert. Es möchte seine Grundbedürfnisse erfüllt wissen und auf ihrer Grundlage Teil unseres Wesens sein.

Stellen Sie sich das so vor, als trügen Sie als Teil Ihrer Seele ein leibhaftiges Kind in sich, das niemals erwachsen wurde. Eine solche Vorstellung hilft Ihnen, die wirkliche Erfahrung des inneren Kindes zu machen.

Das personifizierte innere Kind braucht Liebe, Nähe, Achtsamkeit, Spiel und das Ausleben reinsten Kindlichkeit sowie die Heilung alter offener Wunden. Es vermittelt und strahlt Lebensfreude, Kreativität, Balance, Lachen und eine tiefe Zufriedenheit aus wie auch die erwähnten Qualitäten des Urvertrauens, der reinen ursprünglichen Liebe und des Vertrauens in das Leben. Es nimmt und gibt wie alle Kinder. Es ist in einem sehr ursprünglichen und reinen Sinne bedürftig, gleichzeitig teilt es großzügig und freigiebig seine Gaben aus. Durch solches Geben und Nehmen entsteht in hohem Maße ein freudiges inneres Gleichgewicht zwischen Beschenktem und Schenkendem, zwischen Schenken und Beschenkt-Werden.

All dasjenige, was Sie seelisch und emotional sowie in spiritueller Hinsicht in Ihrer Kindheit nicht erhalten und erlebt haben, ist als ein grundlegender Mangel immer noch Teil Ihrer selbst. So wie auch alles das, was Ihnen in der Kindheit geschenkt wurde, noch Teil von Ihnen ist. Es ist tief in Ihnen verborgen und prägt sehr tiefgreifend Ihr ganzes Verhalten im Leben, Ihre Wertesysteme, Ihre Fähigkeit oder Unfähigkeit zu lieben, Ihre Art zu streiten und sich zu versöhnen, kurz alles, was Sie tun und wie Sie es tun. Es beeinflusst, wonach Sie suchen und sich sehnen und warum. Wenn Sie Ihr inneres Kind, und die eigene Kindheit verstehen und guten Kontakt zu diesen haben, so werden Sie alles in Ihrem Leben aus eigener Kraft lenken und verändern können. Das innere Kind als fundamentaler Anteil Ihres ganzen Seins ist die personifizierte Grundprägung Ihres Wesens, mit der Sie sich verbinden und in Kontakt treten können.

Es gibt viele Arten, mit dem inneren Kind zu kommunizieren. Die einfachste Art besteht darin, selbst wie ein Kind zu sein. Wann immer Sie lachen, singen, mit Ihrem Partner oder Freunden herumalbern, in kindlich konzentrierter Weise Essen zubereiten, Rad fahren oder Ihrer Berufsarbeit nachgehen, werden Sie auch in Kontakt kommen mit Ihrem inneren Kind. Nutzen Sie dies, um dem inneren Kind ein paar Fragen zu stellen oder zu spüren, wie es mit Ihnen in Austausch treten möchte. Stellen Sie direkte und liebevolle Fragen wie zum Beispiel die folgenden:

„Wie geht es dir? Wie fühlst du dich heute? Was brauchst du? Was hättest du gerne? Möchtest du mir etwas sagen oder zeigen?“

Im besten Fall erhalten Sie über Ihre innere Stimme eine unmittelbare Antwort. Diese „Stimme“, mit der sich Ihnen Gedanken und Anregungen erschließen, ist nicht nur ein Kommunikationsmittel für Ihren Verstand. Sie steht vielmehr allen inneren Anteilen zur Verfügung. Die Stimme des Verstandes tritt nur häufig als die lauteste und dominanteste Stimme in Erscheinung. Die Stimme des inneren Kindes lässt sich meist als eine leisere und sanftere Stimme vernehmen, vielleicht wird sie auch den Klang einer Kinderstimme für Sie annehmen. So lässt sich auch oft ausmachen, ob es sich bei Ihrem inneren Kind um ein Mädchen oder einen Jungen handelt. Je mehr Eindrücke Sie von Ihrem inneren Kind gewinnen, desto besser ist es für den Austausch mit ihm.

Wenn das innere Kind mit Ihnen durch Worte kommuniziert, so können Sie sich viel Arbeit ersparen. Hören Sie zu, lauschen Sie auch auf die feineren Nuancen, stellen Sie Fragen, achten Sie auf die Ihnen entgegengebrachten Qualitäten der Stimmung und behandeln Sie diesen Anteil wie ein geliebtes eigenes Kind. Was nicht erforderlich ist, und was Sie nicht tun sollten: Ihr inneres Kind

mit pädagogischen Anweisungen zu drangsalieren. Sie brauchen es nicht zu erziehen. Vielmehr ist es selbst dazu fähig, Ihnen Ratschläge für Ihre Selbsterziehung zu vermitteln. Denn es ist oft weiser, großzügiger, fantasievoller und tatkräftiger als Sie selbst. Versorgen Sie das innere Kind mit dem, was es von Ihnen erbittet, finden Sie dabei Kompromisse und Vereinbarungen, an die Sie sich halten. Es wird Ihnen Schritt für Schritt zu lösende Themen nahe bringen.

Eine weitere Möglichkeit, mit dem inneren Kind Kontakt aufzunehmen, liegt darin, eigene Kindheitserinnerungen aufzurufen oder kleine Geschehnisse aufzugreifen, die in Ihrer Kindheit stattgefunden haben. Das können kleine Abendrituale, Tischgebete, vertraute Bilder oder auch Musik aus der Kindheit sein. Oft ist auch die Lektüre geliebter Kinderbücher von großer Hilfe, um das innere Kind in sich aufleben zu lassen. Gefühle und Erlebnisse aus der Kindheit nachzuspielen, kann Ihnen ebenfalls dabei helfen. Jedes Gefühl, jede Erinnerung, jede Empfindung kann in Form von Bildern, Gefühlen oder Stimmungen die Stimme des inneren Kindes in Ihnen zum Klingen bringen.

Spricht das innere Kind nicht zu Ihnen, so kann es hilfreich und erforderlich sein, sich innerlich bereit zu machen für die Begegnung.

Meditieren Sie oder setzen Sie sich entspannt hin und kommen Sie zur Ruhe. Atmen Sie langsam ein und aus. Schließen Sie die Augen. Äußern Sie laut oder leise den Wunsch, mit Ihrem inneren Kind in Kontakt zu treten. Seien Sie geduldig und warten Sie ab. Versuchen Sie, das innere Kind zu spüren. Alles Drängen, alle Unruhe und Ungeduld sind hierbei nur hinderlich. Beobachten Sie in Ruhe, was geschieht, seien Sie aufnahmebereit und empfänglich, warten Sie geduldig auf eine Einladung des inneren Kindes an Sie. Lassen Sie

Zeit vergehen. Atmen Sie ruhig weiter und beobachten Sie bei sich, ob ein besonderes Gefühl oder Bilder in Ihnen entstehen. Lassen Sie alles, was aufkommt, einfach und still geschehen. „Wollen“ Sie nichts! Und wiederholen Sie von Zeit zu Zeit die entsprechenden Versuche erneut. Wenn Ihr inneres Kind nicht sehr tiefgehend verletzt wurde, und Sie eine dementsprechend traumatische Kindheit hatten, wenn zugleich Ihr eigener Verstand nicht ständig dazu neigt, die Existenz des inneren Kindes zu bestreiten, dann werden Sie über kurz oder lang etwas zu spüren bekommen. Wiederholen Sie dann die Kontaktaufnahme mit viel Demut und ohne Zeitdruck erneut. Vermitteln Sie vor allem liebevolle Gefühle und das Versprechen, dass Sie in Zukunft auf Ihr inneres Kind gut achtgeben wollen. Versprechen Sie, dass Sie es schützen werden, so wie Sie sich selbst ab sofort immer schützen wollen. Ihr inneres Kind nimmt wahr, was Sie ihm entgegenbringen. Es lauscht Ihren Worten und Gefühlen, es wird jedoch, wenn es traumatisiert oder verletzt wurde, nicht immer antworten. Es sucht die Heilung. Es möchte nicht in Schmerz und Mangel an Urvertrauen, Liebe und Kontakt verharren. Es möchte derartige Mängel mit Ihnen überwinden und heilen. Je öfter Sie allerdings achtlos, gefühllos oder ignorant waren oder sich ihm gegenüber von Ihrem Verstand haben leiten und beherrschen lassen, desto weiter wird es sich in seine eigene Welt zurückgezogen haben. Es wird auch wieder dorthin verschwinden, wenn Sie ungeduldig oder ärgerlich erneut den Kontakt abbrechen. Es ist jedoch immer versöhnlich, wenn es Ihnen wirklich vertrauen darf. Geduldige, liebevolle Empfindungen auszusenden, sind schon erste Schritte der Heilung.

Sollten Sie auch auf die geschilderte Art nicht weiter kommen, haben Sie erneut vor allem Geduld und zeigen Sie Ihrem inneren Kind andere innere Kinder, die geheilt wurden oder geliebt werden.

Suchen Sie den Kontakt mit Menschen, die privat oder beruflich liebevoll und achtsam mit Kindern umgehen. Lernen Sie von ihnen! Und beschäftigen Sie sich viel mit Ihrer eigenen Kindheit. Beginnen Sie, Erinnerungen an Ihre Kindheit mit allen dabei auftretenden Gefühlen aufzuschreiben. Arbeiten Sie mit Therapeuten oder professionellen Coachs an Ihrer Kindheit und am Kontakt zu Ihrem inneren Kind. Versuchen Sie, Kontakt aufzunehmen mit Ihrem inneren Vater und Ihrer inneren Mutter. Sprechen Sie mit Ihren leiblichen Eltern darüber, was in Ihrer Kindheit schiefgelaufen ist und warum. Schauen Sie sich alte Fotos an, besuchen Sie die Schule, die Sie damals besucht haben und lassen Sie dabei ruhig Emotionen in sich aufkommen. Je mehr Hilfreiches Sie unternehmen, desto eher wird Ihr inneres Kind schließlich den Kontakt zulassen, da es erlebt, dass Sie die gemeinsame Heilung und Kommunikation ernst meinen.

Wenn die eigenen Bemühungen nicht zum gewünschten Erfolg führen, besteht schließlich noch die Möglichkeit, Workshops zum Inneren Kind zu besuchen. Außerdem steigt mit jedem Schritt, den Sie unternehmen, um eigene frühkindliche Traumata aufzuarbeiten, die Wahrscheinlichkeit einer authentischen Kommunikation mit dem inneren Kind. Vielfältige Literatur steht hier zur Verfügung und kann Hilfestellungen geben.

Das Wichtigste aber ist: Lassen Sie das innere Kind an Ihrem Alltag teilhaben. Kommunizieren Sie mit ihm und verlieren Sie nicht die Geduld beim Versuch, mit ihm in Kontakt zu kommen.

Als ersten Schritt der Heilung muss das innere Kind erfahren, dass es bedingungslos von Ihnen angenommen wird. Anschließend folgen als Ziele der Heilung die bedingungslose Liebe durch Sie, dann Lebenssinn und Freude, Leichtigkeit und Fähigkeit der