

## **Integraler Salon Berlin am 21.9.2020**

### **Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz**

Ich benutze den Begriff Selbstmitgefühl für alles, was mit Selbstakzeptanz, Heilung innerer Anteile, Schattenarbeit etc. zu tun hat, weil es für mich eine Grundvoraussetzung ist, all dies mit viel Liebe und Mitgefühl zu tun.

Warum spreche ich heute über Selbstmitgefühl? Weil es mir persönlich geholfen hat, mein früher sehr negatives Selbstbild zu transformieren. Das ist mit das Beste, was ich in meinem Leben je erlebt habe. Und ich habe viel Gutes erlebt!

Die meisten von uns haben – in unterschiedlich starkem Maß – ein ziemlich kritisches Selbstbild. Das immer wieder auftretende Gefühl, wahlweise nicht ausreichend fleißig/schön/berühmt/dünn/schlau/beliebt oder zu schüchtern/unwissend/egoistisch/zickig/faul zu sein, kennen die meisten in irgendeiner Form. Hier hilft es schon, sich bewusst zu machen, dass es irgendwann allen mal so geht und dies Teil der menschlichen Erfahrung ist.

Wenn uns die Selbstkritik einfach nur freundlich anspricht, in die Puschen zu kommen, ist sie weiter kein Problem. Dabei bleibt es nur bei den meisten nicht. Ein Problem wird es dann, wenn es zu einer Gewohnheit wird, unfreundlich, verurteilend und oft auch gnadenlos mit uns umzugehen, und wenn es zu einem Selbstbild der Minderwertigkeit und Wertlosigkeit führt.

Leute denken oft, wenn sie sich nur genug ablehnen, beschämen, fertigmachen und quälen, werden sie fröhliche, akzeptierende und liebende Menschen. Und schlank! ... Aber das klappt so nicht. Scham und Selbstbeschämung werden niemals zum Ziel führen. Es klappt nur mit Freundlichkeit und Verständnis.

Unseren Mitmenschen gegenüber wird interessanterweise ein ganz anderes System aktiv, denn ihnen bringen wir meistens leicht und natürlich Mitgefühl entgegen. Nur mit uns selbst sind wir oft unverhältnismäßig streng und ungeduldig.

Das Gefühl der Wertlosigkeit ist eine Art Trance. Die Kluft zwischen unserem Bild, wie wir sein SOLLTEN und wie wir gerade SIND, lässt uns permanent „nicht okay“ fühlen. Wir sind uns oft im Klaren darüber, dass wir uns zu viel kritisieren, aber WIE sehr diese innere kritische Stimme unseren ganzen Tag durchzieht, ist uns oft nicht in dem Ausmaß bewusst. Es beeinflusst alles!

Aber warum ist das eigentlich so??

## Ursachen und Dynamiken

Wir kommen auf die Welt und sind zunächst auf der beigen Entwicklungsstufe, auf der es um die Basics geht. Hier kommt es darauf an, ob das Urvertrauen durch das Verhalten unserer Umgebung bestätigt und bestärkt wird, oder ob es einen Knacks bekommt. Was mit dem Knacks passiert, erzähle ich gleich.

Dann entwickeln wir uns weiter zu Purpur, der Stufe, in der das Zugehörigkeitsgefühl besonders wichtig ist. Es geht um die Verbindung zur Familie und zur Geborgenheit. Auch dies ist für uns überlebenswichtig, denn in purpurnen Kulturen mussten diejenigen, die aus dem Clan ausgestoßen wurden, tatsächlich sterben. Und auch kleine Kinder sind alleine nicht überlebensfähig. Dieses Wissen sitzt tief in unserer DNA, und wir tun viel dafür, dass wir zugehörig bleiben oder es werden.

Bis zu diesem Punkt kann ein Mensch schon eine Menge erlebt haben, und jede Erfahrung, die gemacht wird, bleibt im System gespeichert, so lange, bis sie gesund verarbeitet wird. Macht jemand hier, auf dieser unbewussten Stufe, öfter eine bestimmte schmerzhaft Erfahrung, wird das Kind diesen Schmerz irgendwie so bearbeiten, dass er erträglich wird. Es kompensiert ihn auf unbewusste Weise. Nehmen wir an, die Mutter reagiert oft genervt auf das Bedürfnis des Kindes nach Kontakt. Nicht unbedingt weil sie das Kind nicht liebt, sondern weil es ihr vielleicht zu viel ist, nach einem Arbeitstag noch zu spielen. Es ist hier allerdings nicht entscheidend, welche Gründe die Mutter hat, sondern wie das Kind die Situationen erlebt und verarbeitet. Fühlt es sich abgelehnt und zu wenig genährt auf Seelenebene, erlebt das System dies als Trauma. Es wird z.B. durch Naschen versuchen, das Genährtsein anders zu bekommen und schließt das schmerzhaft Gefühl so weit weg wie möglich.

Ich benutze den Begriff Trauma hier im weiteren Sinne, also nicht nur für furchtbare Erlebnisse wie Gewalt, Missbrauch oder Verlust, sondern für alles, was Schmerzen verursacht, die nicht gesund verarbeitet werden und daher in dieser Weise weggesperrt und kompensiert werden. Wichtig: Schmerzen sind immer subjektiv!

Ich führe hier zusätzlich das „**Inner Family System**“ oder auch „IFS“ ein. Dieses arbeitet mit inneren Anteilen, was ich sehr hilfreich und anschaulich finde. Ich werde die Teile nach und nach vorstellen. Dieses weggesperrte schmerzhaft Gefühl wäre in der Sprache des IFS ein inneres Kind, das verbannt wurde, also ein Verbannter. Verbannte sind jene verletzte Teile, die wir in innere Gefängnisse wegzuschließen versuchen oder in der Vergangenheit erstarrt zurückgelassen haben. Es sind meistens Kindheitsanteile, die traumatische Erfahrungen gemacht haben - oft durch verletzende oder ablehnende Beziehungen.

In dem Moment, in dem sie entstehen, wird sich ebenfalls ein Beschützer erheben, um die Person vor dem Schmerz zu bewahren.

Die unbewusste Strategie, damit umzugehen, in meinem Beispiel das Naschen, ist so ein Beschützer, also ein anderer innerer Anteil, in diesem Fall auch **Feuerbekämpfer** genannt. Dieser sorgt ab jetzt so gut er kann dafür, dass der Schmerz in dem Verbannten nicht wieder ausgelöst wird. Sein Verhalten, hier also naschen, tut er entweder präventiv oder auch nur reaktiv, wenn der Schmerz doch einmal ausgelöst wird.

Diese Beschützer heißen Feuerbekämpfer, weil sie alles tun, was notwendig ist, das System aus dem alarmierten Schmerzzustand zu befreien. Auch wenn das aus der Sicht Außenstehender etwas sehr Zerstörerisches ist, wie z.B. autoaggressives Verhalten. Es ist wie ein Notfallprogramm, das unweigerlich abgespielt wird, sobald der Verbannte aktiviert wird in seinem alten unerträglichen Schmerz.

Beide inneren Anteile sind da und bleiben da. Sie gehen nicht einfach dadurch weg, dass der Mensch älter wird. Sie sind nur durch und durch unbewusst vorhanden und handeln auch so. Auf diese Art und Weise werden kindliche Anteile in uns konserviert. Sie entwickeln sich nicht weiter, so lange sie keine Hilfe bekommen, sondern bleiben in diesen früh erlernten Mustern quasi gefangen. Es ist möglich, sie daraus zu erlösen. Wie? Dazu komme ich später.

Das Kind wächst nun und entwickelt sich zur roten Stufe. Es bekommt ein Bewusstsein für sein Ich und damit für seine vielen vielen Möglichkeiten, z.B. die, Nein zu sagen. Spätestens jetzt gerät es mit dem Gesetz in Konflikt, und es gibt Konfrontationen mit den Eltern, Geschwistern, Erzieherinnen etc. Das nimmt in vielen Fällen krasse Formen an.

Zum Beispiel: Jedes Mal, wenn es sauer ist, wird es von seinen Eltern geschlagen. Es ist hier eine Selbstschutzreaktion, wenn es sich von seinem Ärger abspaltet. Im Inner Family System wird dieser Ärger ebenfalls ein innerer Anteil, der weggesperrt wird, weil er falsch und unerwünscht ist.

In der Sprache der Schattenarbeit würde man sagen, der Ärger wandert in den Schatten. In den Schatten schieben wir Eigenschaften, die wir haben, aber nicht wahrhaben wollen. Wir leugnen sie bei uns selber, verurteilen sie dafür bei anderen aber umso schärfer, denn sie dürfen ja nicht sein – auch bei anderen nicht!

Der Preis, den wir zahlen, wenn wir etwas abspalten, ist, dass wir uns von uns selbst getrennt fühlen. Nun gibt es da einen Teil von uns, der peinlich ist, gefährlich, unakzeptabel, schlecht.

Das Kind bekommt nun also Erziehung und Training hin zu Regeln und erwünschten Verhaltensweisen. Das ist in gewissem Umfang sinnvoll und wird hier auch gar nicht in Frage gestellt. Das Problem, um das es geht, entsteht, wenn das Kind dabei interpretiert, dass offenbar seine Bedürfnisse falsch sind oder dass sein Verhalten falsch ist oder dass in vielen Fällen es selbst falsch ist. Und es passiert sehr leicht, dass es dies interpretiert. Es kommt nach und nach zu der Überzeugung, dass mit ihm etwas nicht stimmt, denn es wird nie die Eltern in Frage stellen, sondern immer sich selber.

Oft wird es ziemlich explizit falsch gemacht in Form von harten Verurteilungen, durch Schreien und Beschimpfen, durch Drohungen und Bestrafungen, durch Liebesentzug und Ausgrenzung. Das Kind wird getadelt, beschämt und belächelt. Oft wird eine Menge tatsächlich ziemlich falsch gefunden von Eltern oder anderen Bezugspersonen.

Sehr oft geschieht das aber auch auf eher subtile Weise, die dem Kind bis ins Erwachsenenalter hinein lange gar nicht so bewusst sein muss – auch den Eltern selbst nicht, die das Kind lieben. Nämlich in Form von allen möglichen Erwartungen, die an das Kind herangetragen werden oder generell durch Beurteilungen – auch Lob ist übrigens eine Beurteilung!!

Oder indem die Eltern es einfach vorgelebt haben. Beispiel: Eine Frau fand sich selbst immer schwach und läppisch bei Krankheit, ihre Eltern haben sie aber früher als Kind immer liebevoll gepflegt wenn sie krank war. Später kam sie auf die Lösung, dass die Eltern sich selbst nie erlaubt hatten, krank zu sein. Daraus leitete sie als Kind ganz unbewusst den Glaubenssatz ab, dass es spätestens für Erwachsene nicht mehr okay ist, krank zu sein. Als Erwachsene hatte sie dann den Salat.

Diese Bilder, wie man zu sein hat, kommen natürlich auch sehr stark aus den Medien, von den Gleichaltrigen, von den Lehrern - von der gesamten Kultur. Unsere Gesellschaft funktioniert viel mit Angst, Wettbewerb, Überkonsum... Die Gesellschaft füttert das Gefühl von „Ich müsste mehr sein. Besser sein!“

Dieser Einfluss und Mechanismus geht auch noch weiter, wenn das Kind größer wird und sich zur blauen und zur orangenen Stufe hin entwickelt und zum Jugendlichen wird. Immer wieder wird er Aspekte von sich ablehnen und sie abkapseln und verstecken um dazuzugehören.

Ihr könnt ja mal für Euch überlegen, welche Ergänzungen Euch spontan zu folgendem Satzanfang einfallen: „Ich war nur in Ordnung, wenn ich...“?

Das hat kleinere oder größere Traumata ausgelöst und damit weitere Glaubenssätze über uns selber. Das, was wir an uns nicht mögen, ist das, was von anderen Menschen abgelehnt wurde. Wir haben das verinnerlicht und es gehört zu unserem Selbstbild.

Diese meisten dieser Glaubenssätze wie: Ich bin nicht genug – nicht gut/schön/berühmt/dünn/schlau genug etc. lösen Scham aus. Scham kann dazu führen, dass wir sehr unfreundlich mit uns selbst umgehen. Wir sind zutiefst soziale Wesen und brauchen die Zugehörigkeit zu anderen. In unseren Zellen ist abgespeichert, dass wir nicht überleben können, wenn die Gruppe uns verstößt. Deshalb sind Situationen, in denen wir in irgendeiner Weise falsch gemacht und verurteilt werden, sehr beängstigend bis hin zu subjektiv lebensbedrohlich. Diese Gefahr muss um jeden Preis verhindert werden, also passen wir uns an und folgen dafür eher anderen als uns selber. Das wiederum löst eine weitere tiefe Verletzung aus, denn es ist im Grunde Selbstverrat.

Wir machen uns selbst immer wieder falsch, denn wir **internalisieren** nach und nach unbewusst **die Eltern- und Lehrerstimmen**, um gut klarzukommen. Sie werden zu unhinterfragten inneren Kritikern die schimpfen und urteilen, wenn wir unzufrieden mit etwas in uns sind. Sie ticken ziemlich blau, wissen also genau, was richtig und was falsch ist. Sie sind z.B. unsere inneren Richter und Antreiber.

Sie gehören im Inner Family System zu den **Managern**. Diese sind ebenfalls Beschützer, denn sie versuchen, alles am Laufen zu halten und gut zu funktionieren, denn sie haben beschlossen, sich nie wieder so schwach, abhängig, verletzlich oder ähnliches zu fühlen. Daher versuchen sie, das System nach innen vor den Verbannten und auch vor den Feuerbekämpfern zu schützen, denn beide richten nur Schmerz und Chaos an. Beides können die Manager überhaupt nicht gebrauchen. Und sie wollen das System nach außen hin schützen. Dafür wollen sie das Leben an sich in den Griff bekommen und es kontrollieren. Sie entwickeln dem entsprechende weitere Glaubenssätze über sich selbst und das Leben, z.B., dass man sich alles hart erarbeiten muss und das Leben kein Zuckerschlecken ist.

Ein Manager sagt dir z.B. sehr überzeugend, dass du mit einem Projekt gar nicht erst anzufangen brauchst, weil du es ja eh nicht schaffen wirst. Das tut er, weil er dich vor Versagen bewahren will. Ein anderer Manager dagegen treibt dich permanent an, doch endlich tätig zu werden, damit du keinen Ärger wegen deiner Faulheit

bekommst. Hier hast du nun zwei Kritiker, die beide in sehr unterschiedliche Richtungen ziehen, aber beide dein Bestes wollen.

Einer schwierigen oder herausfordernden Emotion begegnen sie z.B., indem sie sie bekämpfen, ihr widerstehen: „Nein! Das ist nicht gut! Ich muss lernen, mich nicht zu verurteilen, ich muss positives Selbstbewusstsein entwickeln.“ Allerdings befeuern sie den Kampf damit nur, denn damit machen sie dich ja schon wieder falsch. Das führt nicht zu dem erklärten Ziel.

Ein Mensch ist meistens sehr stark mit seinen Managern identifiziert, so dass er gar nicht wahrnimmt, dass er nicht identisch mit ihnen ist. Wird er getriggert und fliegen ihm die Verbannten und Feuerbekämpfer um die Ohren, weiß er oft nicht, wie ihm geschieht, und er bemüht sich einfach nur, alles so schnell wie möglich wieder in den Griff zu bekommen. Gelingt es ihm, denkt er nicht weiter darüber nach. Gelingt es ihm nicht, kann es zu einer Abwärtsspirale von Selbstzerstörung kommen, für die die Manager sich furchtbar schämen.

In den Augen der Kritiker sind unsere inneren Kind-Anteile oft schüchtern, still, dysfunktional, und sie schauen darauf mit einem Schamgefühl – so sollten wir nicht sein. Wir sind Erwachsene, wir haben hart daran gearbeitet – wie können wir nur so regredieren??

Es ist schwierig, wirklich eine intime Nähe zuzulassen, wenn wir uns als fehlerhaft empfinden. Es ist schwierig, bei der Arbeit spontan oder kreativ zu sein oder im Leben Risiken einzugehen. Oder einfach, im Moment zu entspannen, wenn wir dann gleich wieder denken, nicht genug zu tun. Diese Trance nimmt uns in einem Maß gefangen, dessen wir uns oft nicht bewusst sind.

Das Ganze lässt sich auch aus neurologischer Sicht beschreiben:

Unser Gehirn versucht uns zu beschützen vor dem, was für uns falsch ist, egal ob das draußen in der Welt oder in uns drin ist, und hat dafür in der Amygdala eine Ausrichtung fürs Negative entwickelt. Diese ist aus evolutionärer Perspektive dazu da, unsere Sicherheit zu gewährleisten. In unserer heutigen Welt ist das so in der Regel nicht mehr nötig – im Gegenteil - aber dieser innere Teil denkt, dass er uns damit etwas Gutes tut. Er denkt, wenn er uns oft und genau genug sagt, inwiefern wir versagen und falsch sind, können wir das Problem erkennen und beheben. Die Erfahrung zeigt nur leider, dass das nicht der Fall ist.

So lange wir nicht die kontraintuitive und daher sehr disziplinierte Arbeit machen, uns unseren schlimmsten Ängsten und Schmerzen zu stellen, werden wir diese frühe innere Struktur das ganze Leben beibehalten.

Aber wie genau geht das nun? Was kann ich tun?

## **Unsere wahre Natur**

Wie wir gesehen haben, sind wir im Alltag oft mit irgendwelchen inneren Anteilen identifiziert, die die Führung übernommen haben. Wir identifizieren uns mit einem Gefühl oder einem Fehler und vor allem mit unseren Gedanken darüber.

Doch das impliziert auch, dass wir das im Grunde unseres Seins gar nicht sind.

Buddha hat schon gesagt, die Leute erkennen oder anerkennen ihre wahre authentische Natur nicht. Sie identifizieren sich mit der Person, die sich durch ihre Sozialisation und Konditionierung gebildet hat - einem getrennten Ich. Dieser Teil ist durchdrungen von der Vorstellung, dass mit einem etwas falsch ist.

Diese authentische Natur wird auch **Buddhanatur** genannt: Es ist unser aller Grund des Seins; das, wodurch unser Körper belebt wird; liebende Gegenwart und Bewusstheit; wir sind das Gewahrsein, das sich allem bewusst ist. DAS ist der Ort, dem man vertrauen kann. Das Ego-Ich ist nicht besonders verlässlich, aber dieser Ort ist immer da und absolut zuverlässig.

Im Inner Family System gibt es das **Selbst**: Es ist das, was wir wirklich sind und sich auch so anfühlt. Das Selbst ist immer liebevoll. Es ist in der Regel sehr daran interessiert, alle Teile miteinander zu verbinden, denn es hat sehr viel Liebe. Es ist sehr offen und hat für alle inneren Teile viel Interesse, Verständnis und Mitgefühl.

Bei der Lektüre von Schwartz' Buch (dem Entdecker der Methode) kam mir eine Formulierung sehr bekannt vor. Da steht: „Allein das Bewusstsein, dass sie nicht der Teil waren, der sich aufregte, half meinen Klienten, die Ruhe im Sturm zu bewahren (the „I“ in the storm).“ Ich stutzte und überlegte eine Weile... Dann kam ich drauf: In meinem Lieblings- Kinderbuch „Jim Knopf und die wilde 13“ gibt der goldene Drache der Weisheit Jim den Rat: „Im Auge des Sturms wirst du einen Stern erblicken. Ergreife den Stern und mache dich zum Herrn!“ Für mich lässt sich das folgendermaßen übersetzen: Wenn du dich im Sturm der Gefühle befindest, mit denen du identifiziert bist, bzw. die inneren Anteile in dir in heilloses Durcheinander und blinden Aktionismus verfallen, weil Adrenalin und Cortisol durcheinanderschießen, ergreife den durchblitzenden Stern des Selbst, der dich

wieder zum Herrn der Lage werden lässt, denn nur das Selbst am Steuer kann dich heil durch diese rauen Stürme navigieren und sie letztlich beruhigen.

Schon alleine, dies zu wissen und uns immer wieder an den Stern unseres Selbst zu erinnern, kann eine Veränderung bewirken. Es ist die Basis von allen weiteren Überlegungen.

Wenn du etwas sehr Unfreundliches, Verurteilendes zu dir sagst, kannst du ziemlich sicher sein, dass dies die Stimme eines inneren Kritikers ist. Vom Kritiker kommt immer eine herzlose, kritische Bewertung. Sobald du diese harte Stimme registrierst, berücksichtige und glaube ihr nicht mehr so. Finde die liebevolle, warme Stimme.

Natürlich kommt es nun sehr auf die Arten von Traumata an, die jemand erlebt hat. Je Gravierender sie waren, und je zerstörerischer die Bewältigungsstrategien der Feuerbekämpfer sind, desto wichtiger ist es, sich professionelle Hilfe zu holen.

An dieser Stelle zeige ich einige Möglichkeiten auf, was wir tun können, wenn sich alles in einem Rahmen bewegt, in dem wir uns alleine oder mit der Unterstützung guter Freunde helfen können.

### **Selbsthilfemöglichkeiten**

Bleiben wir zunächst beim Inner Family System. Dies sind also die Hauptkomponenten in der IFS-Landkarte: Verbannte, Beschützer, die in Feuerbekämpfer und Manager aufgeteilt sind und das Selbst.

Von zentraler Wichtigkeit ist dabei: Alle inneren Teile haben eine positive Absicht für uns! Die Teile spielen oft nicht unbedingt eine positive Rolle im Sinne von wie gut es mir tut oder wie gut es für mich ist, aber sie versuchen es alle - mit dem Herz am rechten Fleck.

Es ist wichtig, allen inneren Anteilen gut zuzuhören, welche Botschaft sie an mich haben, denn sie können sonst sehr massiv werden bis hin zur Depression. Dann können sie wie furchtbare und mächtige Dämonen wirken – und sind es auch – bis du dich ihnen zuwendest.

In einem selbstkritischen Moment kannst du innehalten und dir überlegen, inwiefern der Kritiker versucht, dir zu helfen. Statt wütend auf diese gemeine Stimme zu sein hilft es sehr zu verstehen, dass sie meistens nur Gutes für uns möchte: uns



beschützen, uns motivieren oder uns helfen, geliebt zu werden. Danke ihr dafür! Das alleine bewirkt schon eine Menge!

Aber jetzt kommt's: Das **Selbstmitgefühl** will dies alles auch. Statt mit harscher Kritik tut das Selbstmitgefühl es mit Freundlichkeit und erreicht dasselbe auf viel effektivere Weise. Sie kann das der Kritikerin erklären und sie sanft ablösen.

Dafür ist es hilfreich, folgendes zu wissen:

Es gibt in uns zwei physiologische Systeme, die uns bei Stress unterstützen können. Bei Stress schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus.

1. der Flucht-Kampf-Erstarren-Reflex aus dem Reptiliengehirn und

2. das Mitgefühlssystem aus dem alten Säugetiergehirn. Säugetiere werden meistens unreif geboren und brauchen viel Schutz von der Mutter – insbesondere physische Berührung und Wärme. Wenn man sich im Arm der Mutter sicher fühlt und liebevolle Berührung empfängt, wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, das alles beruhigt und das Stresshormon Cortisol abbaut.

Das funktioniert auch, wenn du dich selber berührst. Ein sehr guter und schneller Weg, zum Selbstmitgefühl zu finden, ist eine körperliche Berührung, z.B. die Hände aufs Herz legen oder den Handrücken an die Wange – irgendwas zärtlich-Liebevolles.

In diesem Moment hast du dich von der inneren Abwärtsspirale bereits abgekoppelt. Du hast es geschafft, dich soweit zu desidentifizieren, dass du etwas Liebevolles für dich tun kannst, obwohl dein Kritiker vielleicht findet, dass du das gar nicht verdient hast.

Dann sage dir selbst bzw. dem traurigen Teil oder inneren Kind liebevolle, verständnisvolle Dinge mit liebevollem Ton in der Stimme, denn das ist auch eine Berührung. Empathie ist das Gegengift für Scham. Und die kannst du dir auch selber geben.

Im **Inner Family System** sieht das so aus:

Du möchtest zunächst deinen inneren Beschützer davon überzeugen, dass der Erwachsene, der du mittlerweile bist, das innere Kind sehr gut selbst beschützen kann und er sich entspannen und dir vertrauen kann. Dieser Weg kann nicht rein über den Verstand führen, sondern funktioniert nur, wenn er auch über das Herz geht. Der innere Beschützer, den du als diese harte, oft grausame und unerbittliche

Stimme in dir kennengelernt hast, braucht Mitgefühl und die Sicherheit, dass es dir auch dann gut gehen wird, wenn er lockerlässt (so paradox das klingt). Wenn er sein Einverständnis gibt, kannst du fortfahren:

1. Du als Selbst gehst in die damalige Situation und gibst dem Verbannten, was er damals z.B. von deinen Eltern gebraucht hätte, z.B. beschützt du ihn, vor was auch immer es war und du bezeugst seine damalige Erfahrung als real. Es geht dabei um eine Art Neugier, die aus einem liebevollen Sich-interessieren und urteilsfreiem Ernstnehmen kommt. Wie ein Elternteil, der sein Kind fragt, wie es sich genau fühlt, um es wieder dahingehend zu unterstützen, sich mit sich selbst im Reinen zu fühlen, so dass es wieder in Kontakt kommt mit seiner inneren Sicherheit und seinem Selbstwert und merkt, dass es sich entspannen kann und dass es geborgen ist.
2. Du nimmst den Verbannten aus der Vergangenheit heraus, in der er gefangen war – in dein Herz oder einen anderen schönen Ort.

Ich habe mir z.B. wochenlang vorgestellt, dass ich mich als Baby selber in einem Tuch umgebunden herumtrage – so lange, bis es sich fertig genährt anfühlte. Später war es ein ca. 8jähriges Mädchen, das sich öfter an mich schmiegte oder sich auf meinen Schoß kuschelte. Wenn es zu intensiv wurde, weinte ich die Tränen dieser Vergangenheit an der Schulter meines Mannes aus – und es waren viele!!

3. In einem Ritual werden die belastenden Glaubenssätze und Lasten losgelassen und einem Element oder der Liebe gegeben.

Vergebung bedeutet, jede Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit fahren zu lassen.

### **Schmerz wahrnehmen und akzeptieren**

Wenn es sich um tiefsitzende Themen handelt, braucht man viel Zeit und Geduld.

Wenn es uns schlecht geht, steht am Anfang zunächst das **Wahrnehmen und Akzeptieren**, wie es jetzt gerade ist. Diese Phase sollte nicht übersprungen oder vorzeitig abgebrochen werden, denn sie ist essenziell.

Wenn wir in einem extrem unangenehmen emotionalen und körperlichen Zustand sind, ist unser tiefster, instinktiver Impuls, sofort irgendetwas zu tun, das uns da so schnell wie möglich heraushilft – egal wie.

Auf dem Weg des Wachstums und der Selbstakzeptanz geht es aber darum, MIT diesen Empfindungen - **mit dem Schmerz** - zu **sein** und sich darüber bewusst zu werden, was gerade passiert und im Körper vorgeht. Diese Bewegung ist counterinstinctual - dem Instinkt entgegengesetzt - und deshalb ist inneres Wachstum so schwierig. Wenn wir das erstmal geschafft haben und ihm unsere Aufmerksamkeit schenken, ist das Näherkommen und Erforschen gar nicht das Schlimmste.

Es ist sehr heilsam, einfach zu merken und anzuerkennen, dass ein unangenehmes Gefühl gerade da ist. Das Denken ist so oft damit beschäftigt, irgendetwas zu planen oder zu lösen. Das ist der Job des Denkens! Das Denken ist nicht der Feind. Es ist sehr unschuldig und macht auch einfach seinen Job. Es versucht, die Vergangenheit und die Zukunft in Ordnung zu bringen. Es hat es nicht so mit dem gegenwärtigen Moment.

Aber das Gefühl in diesem Augenblick ist kein Fehler. Es ist nicht falsch. Auch wenn es ein sehr intensives Gefühl ist - wende dich nicht ab vom Schmerz, sondern spüre ihn! Wenn du dich von ihm abwendest, wendest du dich von dir selbst ab. Entspanne und schau es an. Es ist wie bei dem Genesungsprozess nach einer OP: zwei Schritte vor, einer zurück. Ich lehne mich in den Schmerz und springe dann wieder zurück, weil es zu schmerzhaft oder anstrengend ist. Das ist okay. Doch diese Arbeit muss gemacht werden, wenn die Heilung stattfinden soll - also nochmal! Ich denke, dass es keinen Weg drumherum gibt, denn was nicht integriert ist in unserem Leben, wird wiederholt.

## **Geschichte und Glaubenssätze**

Um gut weiterzukommen, ist es sehr hilfreich, sich die eigene **Geschichte** gut anzuschauen. Was habe ich erlebt? Welche Überzeugungen habe ich dadurch erlangt? Wie sehen meine **Glaubenssätze** aus? Diese aufzuspüren und zu hinterfragen, kann eine enorm befreiende und erleichternde Arbeit sein.

Um unseren Glaubensätzen auf die Spur zu kommen, können wir z.B. gucken, welche Sätze wir bereits früh in unserer Kindheit gehört haben. Ganz generell gilt: Schau dir dein Leben an und was sich darin zeigt!! Mit ziemlicher Sicherheit manifestieren sich deine Glaubenssätze in deinem Leben und bestätigen sich dadurch immer wieder selber. Wir kreieren uns unsere Realität!! Wir gestalten sie durch unsere Überzeugungen und unsere Aufmerksamkeit. Jeder meiner

Glaubenssätze manifestiert sich für mich im außen und festigt sich dadurch wieder in mir als Bestätigung meiner Überzeugung.

Ein anderer Weg, seine Glaubenssätze im Allgemeinen zu enttarnen ist, zu schauen, wen du in der Welt für eine bestimmte Art und Weise verurteilst. Mit anderen Worten: Auf wen projizierst du deine Glaubenssätze? Du erkennst es daran, dass du dann sehr ungehalten und selbstgerecht wirst. Wenn du dir dabei selbst genau zuhörst, bekommst du schnell heraus, worin deine Glaubenssätze bestehen. Und erst wenn du sie kennst, kannst du beginnen, sie zu transformieren.

Achte darauf, dies immer behutsam und liebevoll zu tun, denn deine Glaubenssätze und Überzeugungen haben dir lange gut und treu gedient. Lasse sie erst los, wenn du ihnen gedankt hast und an ihrer Stelle eine freundlichere und gesündere Strategie gefunden hast, sonst lässt du dich selbst im Regen stehen.

Ein wichtiger Grund für Schwierigkeiten beim Weiterentwickeln kann die Angst sein, dass man die „**Selbstarchitektur**“, die man von sich selbst hat - also sein Selbstkonzept - loslassen muss. Man hat sich mit einem negativen inneren Selbstbild-Gleichgewicht eingerichtet, das man verlassen muss, wenn man etwas anderes als das zulässt und glaubt. Das löst oft Ängste aus, weil es so ungewohnt ist. Wir wären dann eine andere Person als die, die wir innerlich konfiguriert haben. Es würde uns öffnen und unvorhersehbare Möglichkeiten eröffnen. Das mag das Gehirn nicht.

Wir können unser aber Gehirn tatsächlich umtrainieren und nach eher Positivem Ausschau halten lassen. Das heißt, in unserem Alltag können wir viel mehr die Erfahrung von Selbstwert machen und internalisieren als Gegengift für Selbstkritik.

„Das Gehirn bekommt seine Form davon, worauf du deine Gedanken richtest“.

„Neuronen, die gemeinsam feuern, verdrahten sich miteinander.“ Oft wiederholte neurale Aktivität hinterlässt bleibende Spuren in der Neurostruktur.

Wenn du also deine Gedanken ständig mit Selbstkritik, -verachtung, -beschimpfungen, -beschämung oder z.B. auch mit Perfektionismus oder dem Nachdenken darüber, was andere vielleicht an dir nicht mögen beschäftigt... kurz – mit allem, was nicht Selbstakzeptanz ist, wird dein Gehirn über die Zeit eine bestimmte Form annehmen. Es wird immer empfindlicher gegenüber negativen Erfahrungen werden und reagiert immer stärker darauf. Deine Reservoirs an wichtigen Neurotransmittern wie Serotonin, die dabei helfen, Laune zu regulieren, werden aufgebraucht. Und dieses ist die ganze Zeit deine Erfahrung: dein Leben ist dann die ganze Zeit voll damit, was falsch läuft.

Umgekehrt gilt dasselbe. Wenn du dich an realistischen Zielen ausrichtest, deine Erfolge und die Zuneigung und Liebe anderer Menschen zu dir anerkennst, dich selbst schätzt etc., dann baust du innere Ressourcen auf und kannst deinem inneren Kritiker auch etwas entgegensetzen. Dein Gehirn nimmt dann über die Zeit eine andere Struktur an. Eine von positiveren Gefühlen, besserer Laune, besserem Stressmanagement und Stressresilienz.

Wir machen immer die Erfahrung dessen, worauf unsere Aufmerksamkeit gerichtet ist. Die negativen Stimmen haben keinen Wert, die hilfreichen Ideen und Infos kommen immer aus der anderen Richtung – aus der Liebe!

Es ist wundervoll, wenn man einen Sinn von Humor und damit Akzeptanz sich selbst und seinen ganzen Macken gegenüber entwickeln kann. Und sich zeigen kann mit seinen Macken. Wenn man bei sich bleiben kann - sich nicht verlässt in einem Moment, wenn man merkt: „Oh, der hat mich mit dieser Macke gesehen“. Man ist trotzdem noch da und hat sich selbst nicht im Stich gelassen, ist nicht geflüchtet. Das hält die Verbindung zu sich selbst und gleichzeitig zum anderen aufrecht.

In dieser Weise zu mir stehen kann ich nur dann, wenn ich mich als Mensch nicht gleichzeitig völlig verurteile. Ich kann dann zu einem Fehler stehen und mich bemühen, ihn wieder gutzumachen, statt mich herausreden oder verstecken zu müssen.

Nur, wenn ich mit mir selbst im Frieden und gut bei mir bin, kann ich dem anderen wirklich begegnen – kann ich für andere richtig da sein.

Wer viel dieser inneren Arbeit gemacht hat, stört sich nicht mehr an seinem Ärger oder seiner Angst. Sie bestimmen nicht die Szene – sie sind wie Kinder, die auf dem Rücksitz sitzen, während er fährt. Der innere Kritiker ist auch da und sirrt herum wie eine Mücke. Man ist eine Ansammlung vieler innerer Teile, und sein Job ist es, den Raum zu geben, sie alle zu halten. In einer Weise kriert das eine tiefere Ganzheit.

### **Bezug zur Gesellschaft**

Bei dieser Arbeit geht es nicht nur um persönliche Dinge, sondern auch um sozial-gesellschaftliche. Hier geht es nicht ums Ausblenden von allem, was unerwünscht ist, sondern darum, uns in eine innere Verfassung zu bringen, Kraft, Sicherheit, Klarheit, Vertrauen und Freude aus uns selbst heraus schöpfen zu können, UM effektiv an notwendigen Veränderungen in der Welt mitwirken zu können.

Es geht darum zu verstehen: „Ich bin alles – die positiven und die negativen Stimmen, die Dunkelheit und das Licht!“ und alles in die Liebe mit hineinzunehmen ohne allem gleich viel Macht zu geben. Die Außenwelt ist ein Abbild dessen, was sich bei den Menschen innen abspielt.

Gewagte Behauptung: Rassismus, Homophobie, jede Form von Sündenbockzuschreibung in der Welt und alle Formen von Hass sind Projektionen vom selbstablehnenden Selbst. Sie kommen von den inneren Anteilen der Menschen, die diese nicht in sich selber akzeptieren können. Ich muss dich zum Sündenbock machen, denn du bringst etwas in mir hervor, von dem ich nicht aushalten kann, dass ich es in mir habe und was ich mir nicht anschauen kann.

Innere wie äußeren Kritiker haben oft als größtes Bedürfnis, gesehen und gehört zu werden. Das schon alleine kann viel Entspannung bringen.

Wenn wir diese innere Arbeit machen, befreien wir Menschen dahingehend, dass sie sein können, wie sie sind. Wenn wir uns selbst akzeptieren, können wir andere Menschen akzeptieren. Wenn wir in uns selbst Raum für uns finden, haben wir auch Raum für den anderen. Den anderen, der nicht so aussieht wie ich, den, der an anderes glaubt, den dunklen anderen, den merkwürdigen anderen, den kranken anderen, den traurigen anderen – wir sind plötzlich ein Wesen mit viel Raum gebender Akzeptanz, und wir können alle diese anderen hereinnehmen. Wir unterstützen damit den Prozess, dass immer mehr Frieden, gegenseitiges Verstehen und immer mehr Liebe in die Welt kommen.

Wenn ich meine Traumata und Wunden heile und alte Muster auflöse, unterbreche ich deren Weitergeben an die nachfolgenden Generationen, und meine Kinder und Enkel müssen die Schmerzen ihrer Vorfahren nicht mehr erleben.

Wenn ich meine ureigene Wahrheit und mein Innerstes nach außen trage und lebe, bringe ich mich mit dem in der Welt ein, was nur ich geben kann. Und das muss gar nicht so besonders groß oder viel sein. (Das ist auch eine wichtige Erkenntnis!)

#### Dalai Lama:

„Mitgefühl und Liebe sind die Grundlagen für Weltfrieden – auf allen Ebenen. Sie sind keine Luxusgüter. Als die Quelle von innerem und äußerem Frieden sind sie grundlegend für das Überleben unserer Spezies!“

## Praxis

Wenn du dich in einer Alltagssituation plötzlich klein, beschämt, schwach und wertlos fühlst - dieses bedrückende Gefühl hast, nicht okay zu sein – oft mit starken Körperreaktionen, tu folgendes:

### 1. Dieses wahrnehmen und benennen!

Geh weg von anderen Leuten und zieh Dich zurück, um erst einmal wieder emotional auf die Füße kommen.

Eine Weile nur atmen – und einfach runterkommen! Erlaube den Gedanken und Gefühlen, da zu sein und bleibe damit. Bemerke sie und mach sie Dir bewusst. Sie sind oft sehr subtil und stimmen auch nicht unbedingt mit Deiner üblichen Meinung über Dich selbst überein.

Finde heraus, was gerade passiert ist – geh zurück, bis du diesen Moment findest. Bring den Kritiker zum Schweigen und hole ihn vom Schlachtfeld weg.

Leg sanft Deine Hand auf Dein Herz oder an Deine Wange. Auch wenn Du noch nicht richtig fühlen kannst, dass Du diese Seite von Dir liebevoll akzeptieren kannst, bringst Du mit der liebevollen Berührung trotzdem etwas in Dir in Bewegung. Stirnhöcker!

Wende Deine mitfühlende, liebevolle, interessierte, tiefe Aufmerksamkeit dem zu, was in deinem Körper und meinem Herzen passiert. Spüre und anerkenne, wie schmerzhaft es ist.

Wende dich vorsichtig und sanft dem Ort in dir zu, der sich wie ein Kind fühlt – voller Verletzlichkeit und Zartheit...

Spüre, wie ein Beschützergefühl in dir hervorkommt. Statt das, was du als Kind erlebt hast zu wiederholen, indem du dich vor dir selber zurückziehst, weil du ganz offensichtlich Mist gebaut hast, nimmst du den Teil in dir in die Arme und sagst ihm, dass alles okay mit ihm ist. Sage in liebevollem Ton zu ihm: „Ich weiß, dass es gerade hart ist. Ich bin für dich da. Ich liebe dich trotzdem.“ oder: „Es fühlt sich furchtbar an, sich so zu schämen. Ich weiß!“ oder was gerade passt.

### 2. Wenn du dich etwas beruhigt hast, mach einen Reality-Check: Was ist genau passiert? Wer erwartet was von wem? Ist das wirklich so?

Dafür kann es helfen, sich jemanden zu holen (persönlich oder auch telefonisch), der

einem hilft, die Realität in realistischen Dimensionen zu sehen. Es erzählen, alles gemeinsam durcharbeiten. Alles in einem Tagebuch aufschreiben geht aber auch.

3. Zu einer liebevollen, selbst-verständnisvollen Weise finden, zu sich selbst über dieses Ereignis zu sprechen. Dabei hilft es, sich vorzustellen, es wäre z.B. einer Freundin passiert (sich selbst der Mentor sein). Was würde ich denken und zu ihr sagen? Empathie ist das Gegengift für Scham!  
Desidentifiziere Dich von dem wertlosen Gefühl und nimm Dein liebendes Selbst wahr. Nähre das Positive in Dir und liebe Dich so, wie Du bist.

4. Erst dann suche nach weiteren Lösungen und überlege, wie Du handeln möchtest. Lass Dir Zeit!

Jedes Mal, wenn du unfreundlich mit dir sprichst, unzufrieden mit dir bist oder dich kritisierst, finde die innere Haltung in dir, die diesen Fehler oder die Macke einfach mit einem wohlwollenden Schmunzeln betrachtet und dich weiterhin unverdrossen liebt.

Ergreife Partei für dich selbst. Das heißt nicht, dass du gegen andere bist – du bist einfach für dich selbst! Du bist dein eigener Verbündeter und Freund.

Hole Humor und Leichtigkeit, Schönheit und Liebe in dein Leben!! Und Glitzer!

#### Extras

Menschen nutzen oft Spiritualität, um ihren Schmerz zu vermeiden. So, wie wir auch andere Dinge für diesen Zweck nutzen. Ich kann mich über meinen Schmerz erheben, bis es sich so anfühlt, als ob er nicht mehr da wäre. Oder ich kann Transzendenz mit Dissoziation verwechseln: Ich kann mich vom Schmerz gelöst haben, was sich gut anfühlt, aber in Wirklichkeit ist es Schmerzvermeidung. Das wird auch „**Spiritual Bypassing**“ genannt. „Echte“ Spiritualität macht Raum für alles, was wir sind - ohne jede Vermeidung. Das ist schwierig, wenn ich noch keine ernsthafte individuelle innere Arbeit gemacht habe. Dann kann das, was hochkommt, ziemlich heftig und beängstigend sein.



### Buchempfehlungen:

- „IFS - Das System der Inneren Familie – Ein Weg zu mehr Selbstführung“ von Richard Schwartz, BOD-Verlag
- „Reisen in die Innenwelt – Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen“ von Tom und Lauri Holmes, Kösel Verlag
- „Meine innere Welt verstehen – Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen“ von Jay Earley, Kösel Verlag
- „Selbstmitgefühl – Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden“ von Kristin Neff, Kailash-Verlag
- „Selbstmitgefühl entwickeln – liebevoller werden mit sich selbst“ von Christine Brähler, Reihe „Achtsam leben“, Scorpio Verlag