

DIE SCHÖNHEIT UNSERER INNEREN WELT



WIE WIR DURCH INTROSPEKTION UNSERE
PERSÖNLICHKEITSANTEILE ERKENNEN UND
INTEGRIEREN

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	1
2 Warum Introspektion eine Notwendigkeit ist.....	2
3 Theoretische Grundlagen	3
3.1 Geschichte der Introspektion.....	3
3.2 Ziel und Vorteile der Introspektion.....	4
3.3 Persönlichkeitsanteile und das innere Team	5
4 Introspektion in der Anwendung	6
4.1 Anwesenheitspflicht und Alltagsmethoden	6
4.2 Meditation – Ein scharfer Blick ins Innere.....	7
4.3 Die 3 Phasen der Integration.....	8
4.4 Schlüsselrolle „das innere Kind“	9
5 Fazit.....	10

1 Einleitung

„If you are lonely when you are alone, you are in bad company“

– Jean Paul Sartre

Mit diesem Zitat, welches nebenbei erwähnt eins meiner Lieblingszitate ist, spricht Jean Paul Satre die Vielzahl unserer Persönlichkeitsanteile an und eröffnet damit meine Abschlussarbeit. Vereinfacht gesagt ist der Mensch ein hochkomplexes Lebewesen, welches seine Identität aufgrund des Kausalitätsprinzips (Ursache – Wirkung) bildet. Jede erlebte Situation (Ursache), egal ob positiv oder negativ, löst eine innere Reaktion (Gedanken, Gefühle, Emotionen) aus, woraufhin eine äußere Aktion (Wirkung) in Form einer Handlung bzw. eines Verhaltens erfolgt. Das Erlebte speichern wir dann als Erfahrung ab und entwickeln durch dieses Kausalitätsprinzip Denk- und Verhaltensmuster, die unser Gehirn in einer ähnlichen Situation auf ähnliche Art und Weise automatisch abrufen. Hierdurch entsteht ein Automatismus, der nur schwer zu erkennen und aufzulösen ist, sobald unser Gehirn diesen gespeichert hat. Dies hat zur Folge, dass wir unbewusst verinnerlichte Denk- und Verhaltensmuster abrufen, auch wenn diese veraltet oder kontraproduktiv sind.

Neben Denk- und Verhaltensmustern entstehen zudem Persönlichkeitsanteile, von denen jeder schon mal den ein oder anderen in sich bemerkt hat. So gibt es z. B. den kreativen Anteil, der über den Tellerrand blickt und uns dabei hilft, Lösungen zu finden, auf die wir sonst nicht gekommen wären. Manchmal spricht aber auch der vorsichtige Anteil, der uns davon abrät, einen Fehler zu begehen. Manche Anteile hören wir, andere wiederum machen sich somatisch bemerkbar, manche zeigen sich uns, andere wiederum verstecken sich und wirken aus dem Hintergrund heraus. Ähnlich wie mit unseren Denk- und Verhaltensmustern, verhält es sich auch mit unseren Persönlichkeitsanteilen. Diese entstehen ebenfalls durch das Kausalitätsprinzip und tragen oft eigene Denk- und Verhaltensmuster, die sich in der jeweiligen Situation zeigen. Ein einfaches Beispiel soll dies verdeutlichen: Ein Kind, welches von seinen Eltern schon früh für jeden Fehler kritisiert wurde, entwickelt einen starken Kritiker-Anteil. Als Erwachsener versucht er nun keine Fehler zu begehen, doch jedes Mal, wenn ihm ein Fehler (Ursache) unterläuft, hört er eine starke innere Stimme, die ihn regelrecht runtermacht (Wirkung). Dabei müssen es keine großen Fehler sein. Würde dieser Erwachsene genauer hinschauen, so würde er bemerken, dass sich diese Stimme nur in Situationen einschaltet, in denen ein vermeintlicher Fehler begangen wurde. Beim genaueren Hinsehen könnte sogar ein Motto oder ein Glaubenssatz wie „du bist nicht gut genug“ auftauchen und wenn der Erwachsene noch tiefer blickt, findet er vielleicht ein verletztes, inneres Kind, welches gelernt hat, keine Fehler machen zu dürfen, da es sonst Liebesentzug von Mama und Papa erfährt. Doch für diesen tiefen Blick ins Innere bedarf es eine ausgeprägte Introspektionsfähigkeit.

Dreh- und Angelpunkt meiner Abschlussarbeit ist somit die Introspektion und wie diese uns dabei helfen kann, unsere Persönlichkeitsanteile bzw. unser inneres Team zu erkennen und zu integrieren. Sind wir uns der Vorgehensweise erstmal bewusst, können wir in den Tiefen unseres Selbst das Licht einschalten und sogar die schamhaftesten Anteile dazu einladen, gemeinsam das wohl spannendste Abenteuer namens Leben zu beschreiten. Zunächst sollen einige theoretische Grundlagen die Introspektion und das innere Team beschreiben. Der praktische Teil gibt einen Einblick in introspektive Methoden und wie wir durch diese unsere Anteile erkennen und integrieren, sobald wir sie erkannt haben. Den Schlussteil bildet ein persönliches Fazit.

2 Warum Introspektion eine Notwendigkeit ist

Es ist kein Geheimnis, dass sich unsere Welt in den letzten 20 Jahren rasant entwickelt hat und genauso schnell weiterentwickelt. Egal ob wir uns den technologischen, medizinischen oder wirtschaftlichen Sektor anschauen, überall sehen wir Veränderungen, womit auch die Anforderungen, Ansprüche und der Anpassungsdruck an die einzelne Person steigen. Alles muss schneller, ist wilder, intensiver, egal ob Tik-Tok, welches mit seiner gewaltigen Informationsflut seine mehr als 1,5 Mrd. User überschwemmt oder der eigene Arbeitgeber, der eine neue HR-Software bis Ende des Quartals einführt und damit ein Arbeitspaket nach dem anderen auf die ohnehin schon überlasteten Arbeitskräfte wirft. Daneben führen wir Beziehungen, haben Hobbys und Interessen und wollen es irgendwie allen recht machen. Wer lange inaktiv bleibt, fühlt sich unwohl, weil der Verstand keine Beschäftigung hat und der Erfolgs- und Leistungstrieb vermeintlich den Selbstwert definieren. Um dem zu entgehen, wird schnell das nächste Projekt, die nächste Herausforderung oder die nächste Unternehmung initiiert. Kurzgefasst: In einer Gesellschaft, die von uns verlangt, im Zeitraffertempo zu leben, sind wir derart von der Geschwindigkeit und anderen Abhängigkeiten betäubt, dass unser Empfindungsvermögen für uns selbst und für unsere innere Welt abgestumpft ist. Unter solchen Bedingungen ist es fast unmöglich, in unserem Körper zu wohnen und mit unserem Herzen verbunden zu sein.

Das Ergebnis: Weil der Mensch sich in der Außenwelt verloren hat, hat er den Kontakt mit seiner Innenwelt verloren. Hinzu kommt, dass wir viele der uns antrainierten und übernommenen Rollen nicht mehr abgelegt haben. Stattdessen tragen wir in uns unzählige Schichten an veralteten Glaubenssätzen und recycelten Meinungen, derer wir uns oft nicht bewusst sind. Da hieraus unsere Denk- und Verhaltensmuster entstehen, ist ein regelmäßiger Blick ins Innere überaus wichtig. Jeder sollte sich also folgende Frage stellen: **Wer bin ich und was fühle ich, wenn ich bei Nacht in den Spiegel schaue, während um mich herum nur Stille herrscht?**

Wem bei diesem Gedanken unwohl wird, der kann beruhigt sein, denn Er / Sie ist nicht allein. Wer bei diesem Gedanken ein positives Feedback aus seinem Inneren erhält, der hat verstanden, worauf es ankommt. Für diese Person wird Introspektion kein Fremdwort sein. Sie wird mit ihrer Innenwelt im harmonischen Austausch stehen und wird sich ihrer Glaubenssätze, Werte, Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle bis zu einem hohen Grad bewusst sein. In ihr wird eine grundlegend positive Energie existieren, welche sich durch erhöhte Selbstkenntnis, Selbstliebe, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Zufriedenheit auszeichnet. Begegnen wir solchen besonderen Menschen, spüren wir von ihnen oft eine liebevolle Energie ausgehen, begleitet von Klarheit, Offenheit und einer lebensbejahenden Grundhaltung. Wir vertrauen uns ihnen gerne an und erleben in ihrer Gegenwart Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung. Aufgrund des Resonanzgesetzes (wie innen – so außen) ist das, was wir wahrnehmen, auch oftmals richtig. Dieses besagt, dass unsere Innenwelt in die Außenwelt strahlt, womit wir unsere Glaubenssätze, Gedanken, Gefühle, Emotionen und unser Verhalten in und auf andere Menschen projizieren. Kurzgefasst: ein Mensch, der ein gesundes Maß an Selbstliebe besitzt und sich selbst akzeptiert, begegnet in der Regel auch seinen Mitmenschen mit Liebe und Akzeptanz.

Jetzt stelle man sich einmal vor, solch ein besonderer Mensch wäre keine Ausnahme, sondern die Regel. In welcher wundervollen Welt würden wir dann leben? Es herrsche Respekt und Achtung voreinander. Die Menschen würden sich nicht über belanglose Themen wie negative Schlagzeilen, Promiklatsch oder die neusten

Lästergeschichten unterhalten, sondern würden über Visionen, Missionen und Werte sprechen. Beziehungen sähen deutlich gesünder aus und wären geprägt von bedingungsloser Liebe, altruistischem Handeln und gemeinsamer Lösungsfindung bei Konflikten, in denen das Ego nicht an höchster Stelle steht. Die Menschen wären liebevoller zueinander und im Umgang miteinander. Verletzlichkeit, Ängste und Sorgen wären keine schambehafteten Anteile mehr, die wir mit aller Kraft versuchen zu verstecken. Stattdessen würden wir sie wertschätzend annehmen und ihnen für die Message, die sie uns mitteilen wollen, danken. Passend dazu würden wir uns mit anderen Menschen über unsere Sorgen offen unterhalten und könnten, dank dem Austausch, ähnliche Erfahrungen und Lösungsansätze teilen und anwenden. Dadurch, dass wir viele unserer inneren Anteile nicht mehr unterdrücken würden und uns gleichzeitig unserer „positiven“ Anteile bewusster wären, könnten wir diese deutlich öfter und intensiver ausleben, wodurch eine grundlegend positivere Stimmung in der Gesellschaft entstehen würde. Auch wenn diese Vorstellung nach einer Wunschvorstellung klingt, müssen wir uns im Klaren sein, dass wir selbst die Zügel für eine schönere Welt von Morgen in den Händen halten. Wäre die Introspektion schon heute in vielen Haushalten, Beziehungen und Freundeskreisen bekannt und anerkannt, dann würden wir bereits heute in einer viel schöneren Welt leben.

3 Theoretische Grundlagen

3.1 Geschichte der Introspektion

Der Begriff Introspektion kommt aus dem Lateinischen und setzt sich aus den Worten „intro = innen“ und „spectare = schauen“ zusammen. Wortwörtlich übersetzt bedeutet Introspektion so viel wie „Innenschau“ oder „das Schauen ins Innere“ und beschreibt einen Prozess der Selbstbeobachtung und Selbstreflexion. Im 19. Jahrhundert, als die Psychologie begann sich als eigenständige Disziplin zu etablieren, war Introspektion eine der Hauptmethoden, um das menschliche Bewusstsein und Erleben zu erforschen. Die früheste Anwendung der Introspektion kann auf Philosophen wie René Descartes und John Locke zurückgeführt werden, die über das Bewusstsein und die menschliche Erkenntnis nachdachten. Im selben Jahrhundert wurde die Introspektion von Pionieren der experimentellen Psychologie wie Wilhelm Wundt und William James weiterentwickelt.

Wilhelm Wundt gründete das erste psychologische Labor in Leipzig und nutzte experimentelle Methoden, um die Introspektion zu systematisieren. Die Würzburger Schule, angeführt von Oswald Külpe, erweiterte die Methode, indem sie komplexe Denkprozesse untersuchte. Im 20. Jahrhundert wurde die Introspektion durch den Behaviorismus, der äußeres Verhalten statt innerer Erfahrung betrachtete, in den Hintergrund gedrängt. Jedoch erlebte die Introspektion ein Wiederaufleben durch die kognitive Revolution, die in den 1950er Jahren begann und die Bedeutung innerer mentaler Prozesse wieder anerkannte.

Heute wird die Introspektion in der qualitativen Forschung verwendet, insbesondere in der dialogischen Introspektion, die Gruppenprozesse zur Erforschung innerer Erlebnisse nutzt. Abseits des wissenschaftlichen Rahmens kann Introspektion als eine Form des Selbststudiums betrachtet werden, um durch das Eintauchen in die eigene Psyche neue Stufen der Selbsterkenntnis und des Selbst-Bewusstseins zu gewinnen.

3.2 Ziel und Vorteile der Introspektion

Dass uns eine regelmäßige Introspektion dabei hilft, uns als Wesen und unsere Beweggründe besser zu verstehen, steht außer Frage. Das Ziel hierbei ist es durch eine bewusste Selbstbeobachtung und Selbstreflexion über das eigene Denken, Fühlen und Handeln ein tieferes Verständnis für die eigene innere Welt zu entwickeln. Dies trägt zur persönlichen Entwicklung bei, indem es hilft, eigene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, emotionale Reaktionen zu verstehen und die Gründe für bestimmte Gedanken und Gefühle zu identifizieren. Erkennen wir die kognitiv-emotionalen Wirkungskräfte und Zusammenhänge, können wir uns bewusst verändern, indem wir unser Selbstbild, unser Verhalten, unsere Sicht- und Denkweisen und unser Weltbild verändern. Damit verbunden entdecken wir auch unsere inneren Anteile und können diese zuerst einmal in ihrem Wesen wahrnehmen. Wir lernen zu verstehen, welcher Anteil in uns in welchen Situationen wie handelt, was er sagt, was er fühlt, was er denkt und was seine Absicht ist. Wir können sie teilweise bis zu ihrer Entstehung zurückverfolgen und schauen, in welchem Alter wir sie entwickelten und vor allem warum wir sie entwickelt haben. Wir können lernen, mit unseren Anteilen zu kommunizieren und sie dafür wertschätzen ein Teil unserer inneren Welt zu sein, wodurch wir eine liebevolle und klare Innenwelt schaffen. Letztendlich können wir so auch ein authentisches Leben führen, da wir keinen Grund mehr haben, schambehaftete Anteile zu verstecken. Wir wissen, wer wir sind und was wir wollen. Dies kommunizieren wir nach außen, stehen für unsere Werte und Ideale ein und führen so ein freies, selbstbestimmtes und integriertes Leben.

Damit bringt die Introspektion eine Vielzahl an Vorteilen mit sich. Anbei ist nur ein Ausschnitt der möglichen Vorteile aufgelistet.

- **Erhöhte Selbstliebe:** je intensiver wir uns mit uns selbst beschäftigen und je besser wir uns und unsere Persönlichkeitsanteile kennenlernen, desto stärker spüren wir eine liebevolle Energie durch uns fließen, die losgelöst ist von allen Erwartungen und Ansprüchen. Wir erkennen unseren Wert in unserer Ganzheit und tragen so zur Entwicklung eines natürlichen Selbstwertgefühls bei.
- **Erhöhte emotionale Intelligenz:** durch das Erkennen, Verstehen und Akzeptieren unserer inneren Welt entwickeln wir auch ein höheres Verständnis für unsere Mitmenschen und ihre innere Welt. Wir entdecken vielleicht dieselben Anteile, die wir auch in uns tragen und können somit die Gefühle, Emotionen und Denkmuster des Gegenübers besser verstehen.
- **Erhöhtes Selbstbewusstsein:** durch das Eintauchen in die innere Welt bringen wir Licht ins Dunkle und erhöhen unser Verständnis für uns selbst, womit auch unser Selbstgefühl steigt. Dadurch werden wir uns unserer Selbstbewusster und erhöhen damit unser Selbst-Bewusstsein.
- **Erhöhtes Selbstvertrauen:** wir entdecken auf der Reise der Selbsterkenntnis unsere vielseitigen Ressourcen, werden uns dieser bewusst, integrieren diese und können sie aktivieren, wenn es nötig wird. Wir spüren, wie mächtig wir eigentlich sind und dass es nichts gibt, wovor wir uns fürchten müssen.
- **Erhöhte Selbstakzeptanz:** wir erkennen die Vielfältigkeit unserer inneren Welt und akzeptieren auch die Anteile, die sich uns oder anderen gegenüber schädigend verhalten. Diese transformieren wir, wenn möglich, selbst oder holen uns professionelle Hilfe. So oder so sind wir uns auch dieser Anteile bewusst und akzeptieren zuerst einmal ihre Existenz, statt sie zu leugnen.

3.3 Persönlichkeitsanteile und das innere Team

Da ich bereits mehrmals auf unsere Persönlichkeitsanteile und das innere Team eingegangen bin, möchte ich mich in diesem Abschnitt genauer mit dem inneren Team befassen. Das Konzept des "Inneren Teams" wurde von Friedmann Schulz von Thun entwickelt und beschreibt metaphorisch betrachtet das Selbst als den „Teamleader“, während die Summe unserer Persönlichkeitsanteile / Inneren Anteile das „innere Team“ darstellt. Wir als der Teamleader übernehmen Verantwortung für unser Team und haben die Aufgabe, möglichst jedes Teammitglied sowie ihre Absichten in der jeweiligen Situation zu kennen. Durch das Erkennen und Integrieren einzelner Teammitglieder, können wir die Zusammenarbeit unserer Anteile optimieren und fördern, reflektierte Entscheidungen treffen, innere Konflikte effektiver lösen und ein harmonischeres Leben führen. Die einzelnen inneren Anteile repräsentieren hierbei unterschiedliche Wünsche, Bedürfnisse oder Perspektiven und haben meist einen Auftrag oder eine Mission, die mit der Entstehung des jeweiligen Anteils entstanden ist. Anteile können zudem mit anderen Anteilen in Konflikt stehen, befreundet sein oder sogar ganze Allianzen bilden. Da sich unsere inneren Anteile auf unterschiedlichste Art und Weise zeigen, eignet sich das VAKOG Modell zur Identifizierung dieser besonders gut. So können unsere Anteile als Stimmen, Gefühle, Emotionen, Farben, Formen, Symbole, Wesen, als Glaubenssätze oder sogar als ein Motto auftreten. Haben wir einen Anteil identifiziert, sollten wir ihn, seine Rolle und seine Absicht besser kennenlernen. Wie der Umgang mit inneren Anteilen sein sollte, wird im Kapitel „Die 3 Phasen der Integration“ erklärt.

Nachfolgend sind einige der typischen Persönlichkeitsanteile aufgelistet, die jeder von uns in sich trägt oder die wir uns zumindest vorstellen können.

- **Der Kritiker:** ein Anteil, der dazu neigt, alles zu hinterfragen und zu kritisieren. Neigt auch dazu, unsere Leistung zu kritisieren. Wird oft dann gefährlich, wenn sich die Selbstkritik auf unseren Wert auswirkt, wodurch ein geschädigtes Selbstwertgefühl entstehen kann
- **Der Antreiber:** motiviert und pusht, kann aber auch zu Überforderung führen. Hilft uns dabei, unsere Ziele und Träume zu erreichen. Wird oft dann gefährlich, wenn wir durch ihn keine Ruhe finden „mehr machen, mehr erledigen, mehr erreichen, mehr mehr mehr...“
- **Der Beschützer:** sorgt für Sicherheit und will uns vor Schmerz schützen, kann aber auch Veränderungen blockieren. Setzt sich für uns und für andere ein. Wird dann gefährlich, wenn der Drang nach Selbstschutz zu groß wird und Veränderungen mit Krisen und Ängsten assoziiert werden. Wie der Beschützer sich zeigen kann, wird im Kapitel „die 3 Phasen der Integration“ deutlich.
- **Der Träumer:** bringt Kreativität und Visionen, kann aber unrealistisch sein. Kann vor allem bei Lösungsfindungen und bei der Suche nach neuen Ideen helfen, hat jedoch Probleme mit routinierten Aufgaben und langweilt sich schnell
- **Der Vernünftige:** steht für die eigene Logik und Rationalität und kann daher kalt wirken. Er kann dabei helfen, pragmatische Entscheidungen zu treffen, wodurch Menschen und Emotionen nicht selten außer Acht gelassen werden
- **Das innere Kind:** umfasst die gespeicherten Erinnerungen, Empfindungen und Erfahrungen aus der Kindheit. Dieser innere Anteil kann sich in unserer Kreativität, Intuition und Neugier zeigen, aber auch in Verletzlichkeiten, Ängsten, dem Bedürfnis nach Schutz, nach Zugehörigkeit, nach Anerkennung und nach Liebe. Das innere Kind spielt eine Schlüsselrolle im inneren Team und sollte, wenn möglich, früh genug erkannt und integriert werden.

4 Introspektion in der Anwendung

4.1 Anwesenheitspflicht und Alltagsmethoden

Es gibt eine Vielzahl an Methoden und Übungen, mit denen wir uns und unsere innere Welt besser kennenlernen können. Vorab ist wichtig zu erwähnen, dass wir uns durch eine Grundübung den Einstieg deutlich erleichtern. Diese Grundübung nenne ich „**Anwesenheitspflicht**“. Sie ist eine Achtsamkeitsübung und dient dazu, unsere Bewusstheit und damit die Qualität unseres Bewusstseins zu erhöhen. Bei dieser Übung geht es darum, möglichst oft und zu jeder Zeit mit uns Selbst und mit unseren Anteilen verbunden zu sein, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und unser inneres Befinden lenken. Wir nehmen einfach wahr, was grade ist, sowohl im Inneren als auch im außen und verbleiben in diesem Zustand des Gewahrseins so lang und so oft es geht. Dadurch spüren wir die Kraft der Gegenwart, wir sind aufmerksamer und wachsender und können leichter Erkenntnisse gewinnen. Zudem werden wir uns unserer Existenz nicht nur auf der kognitiven Ebene bewusst, sondern spüren auch eine Lebendigkeit durch den gesamten Körper fließen. Diese Übung ruft einen Zustand der Klarheit und Gegenwärtigkeit hervor, sie erdet uns und sensibilisiert uns für die innere und die äußere Welt, was uns wiederum dabei hilft, die unterschiedlichen Wirkungskräfte in unterschiedlichen Situationen zu erkennen. Der einfachste Zugang zu dieser Übung kann der Fokus auf den eigenen Atem, auf unseren Körper oder auf unsere Gedanken sein. Wichtig dabei ist, dass wir uns mit unseren Gedanken nicht assoziieren, sondern diese lediglich beobachten. Das großartige an dieser Übung ist, dass wir sie zur jederzeit und ortsungebunden durchführen können, denn der Zugang zu uns selbst ist uns zu jeder Zeit gegeben. Ob wir anwesend sind oder nicht, liegt allein bei uns.

Die Übung „Anwesenheitspflicht“ ist äußerst kraftvoll und effektiv und sollte meiner Meinung nach tagtäglich durchgeführt werden. Ergänzend dazu gibt es eine Reihe weiterer introspektiver Alltagsübungen, die uns dabei helfen, ein tiefergehendes Verständnis für unsere innere Welt und somit für uns zu entwickeln:

- **Persönliches Tagebuch:** indem wir uns vor dem Schlafengehen die Zeit nehmen, den vergangenen Tag aktiv zu reflektieren, können wir die Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen, einordnen und uns gedanklich sortieren
- **Kreatives Malen:** es kann hilfreich sein, Gedanken und Gefühle aufzumalen. Dabei muss das Gemalte keinen Sinn ergeben, es dient lediglich dem Verarbeitungsprozess. Das Gemalte kann aber auch interpretiert werden
- **Kreatives Schreiben:** egal ob im Dialog (mit uns selbst, mit einem unserer Anteile, mit einer fiktiven Person oder mit einer realen Person) oder durch das Schreiben einer Geschichte, kreatives Schreiben hilft beim Erkenntnisgewinn
- **Die 30-Sekunden Übung:** wir setzen uns in Ruhe hin und lassen eine Stoppuhr 30 sekundenlang laufen. In diesen 30 Sekunden beobachten wir unsere Gedanken und Gefühle, statt ihnen zu verfallen. Sind die 30 Sekunden vorbei, schreiben wir unsere Gedanken und Gefühle auf und interpretieren diese
- **Reflexionsfragen:** eine Frageform, durch die wir innere Klarheit schaffen, indem wir uns mit uns selbst konfrontieren und die Mechanismen hinter dem eigenen Ego-Verstand durchleuchten. Eine Frage könnte z. B. lauten: „Was ist in meinem Leben nährend und was ist zehrend?“
- **Einfach sein:** ein simples Hinlegen und an die Decke schauen aktiviert unseren „Default Mode Network“. Diese sind eine Reihe von Hirnregionen die Tagträumerei und damit einen Verarbeitungsprozess auslösen

4.2 Meditation – ein scharfer Blick ins Innere

Die **Meditation** ist neben der Anwesenheitspflicht eine der effektivsten Übungen der introspektiven Praxis und ist in vielen Ausführungen zu finden. Einfachheitshalber werde ich den Ablauf einer Meditationstechnik schildern, die ich selbst praktiziere und die ich für leicht zugänglich und effektiv erachte. Hierfür können wir uns hinlegen oder in einem Sessel Platz nehmen. Wichtig ist, dass wir uns entspannen können und dass unser Körper ohne Einschränkungen ruhen kann. Des Weiteren sollten wir darauf achten, dass uns äußere Störfaktoren nicht ablenken. Eine ruhige Musik kann die Meditation subtil begleiten. Wer mag, kann sich einen Wecker stellen. Ich empfehle diese Übung mindestens 20 Minuten durchzuführen.

Haben wir einen für uns passenden Rahmen geschaffen, nehmen wir eine entspannte Position ein, schließen die Augen, atmen zehn Mal bewusst ein und aus und lenken unsere Aufmerksamkeit ins Innere. Dies senkt unseren Puls, wir kommen zur Ruhe und werden für unsere innere Welt empfänglicher. Wir selbst nehmen die Rolle des Beobachters ein und bleiben in dieser Rolle. Das bedeutet, dass wir auftretende Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen weder bewerten, noch verurteilen. Alles darf sein, egal wie absurd oder unangenehm unsere Gedanken auch sein mögen, in diesem Moment hat alles seine Daseinsberechtigung. Dies hilft uns, eine Metaebene einzunehmen, in der wir uns von unseren Gedanken und Emotionen desoziiieren. Erst wenn wir die Metaebene eingenommen haben und unsere inneren Vorgänge beobachten, können wir uns fragen, warum wir bestimmte Gedanken und Empfindungen haben. Wir können schauen, welche inneren Stimmen auftauchen und wie sie sich anfühlen, was sie uns mitteilen wollen und was ihre Absichten sind. Das Wahrnehmen einer Stimme lässt sie bewusstwerden. Bilder können vor unserem inneren Auge erscheinen und der Stimme ein Erscheinungsbild geben. Bleiben wir lang genug bei dieser Stimme und geben ihr die nötige Aufmerksamkeit, folgt früher oder später ein „Aha-Moment“. Wir erkennen ihre Absicht und ihre Mission. Haben wir eine Stimme erkannt, so haben wir einen inneren Anteil und somit ein Teammitglied erkannt. Bei einer regelmäßigen Praktizierung dieser Meditation wird uns der Zugang zu unserem Inneren immer leichter fallen. Spielerisch können wir innere Räume und Situationen schaffen, in denen die einzelnen Anteile die Chance haben, sich zu präsentieren. Wir sollten auch mit realen Themen in die Meditation gehen. So können wir eine Ratsversammlung halten, in der jeder Anteil seinen wohlverdienten Platz hat und zu Wort kommen darf. Wir können lauschen, welcher Anteil was zu sagen hat und wie sein Bedürfnis oder seine Message zu unserem Thema aussieht. Wir erkennen auch, welche Anteile im Konflikt zueinanderstehen oder vielleicht sogar eine Allianz bilden. Fragen wie „wer fehlt in dieser Runde?“, „wer versteckt sich unter dem Tisch?“, „wer ist schweigsam?“ oder „wer ist hier eigentlich am lautesten?“ können uns dabei helfen, weitere Anteile zu erfühlen und zu entdecken oder das starke Mitteilungsbedürfnis anwesender Anteile zu erkennen.

Sollte diese Übung nicht auf Anhieb nach dem beschriebenen Schema funktionieren, ist das in Ordnung. Zum einen verhält es sich mit dieser Übung wie mit allen anderen Übungen; sie fällt uns mit jedem Durchgang leichter und wird effektiver, zum anderen macht jeder seine eigene Erfahrung. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Was wirklich zählt ist die Intention, unser inneres Team wertungsfrei kennenzulernen und diesem die nötige Bühne zu geben. Kein Teammitglied ist unerwünscht, kein Teammitglied ist zu böse oder zu unangenehm, um seine Absicht oder sein Wesen kundzutun. Wir selbst bleiben in der Rolle des diplomatisch-freundlichen Gastgebers. Offenheit, Freundlichkeit und Akzeptanz sind dabei die Maxime.

4.3 Die 3 Phasen der Integration

Phase 1: Wahrnehmen & Wertschätzen

Auf unserer inneren Reise sollten wir die oben beschriebenen Phänomene (Gedanken, Stimmen, Bilder, Symbole, etc.) wahrnehmen und ihnen unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Indem wir uns ihnen zuwenden und bei ihnen bleiben, setzen wir einen Prozess der Erkenntnisgewinnung in Gang. In diesem erkennen wir, welcher Anteil sich durch welches Phänomen zeigt, mit welcher Emotion er in Verbindung steht und was er uns sagen möchte. Abhängig von den Themen, die uns begleiten, könnte z. B. ein Bild auftauchen, auf dem wir uns einsam im Regen stehen sehen. Die Message dieses Anteils könnte lauten „wir werden es sowieso vermessen“. Die damit verbundene Emotion ist Angst vor dem Verlassen werden oder die Angst nicht gut genug zu sein. Unser erster Impuls ist es, diese unangenehme Situation zu verlassen, doch das wäre keine Lösung. Da jeder innere Anteil ein Puzzlestück unserer Identität bildet und eine für uns positive Absicht verfolgt, wäre eine Flucht mit Selbstverrat oder Selbstverleugnung gleichzusetzen. Wir bleiben daher bei ihnen und schätzen sie wert für das, was sie sind und für das, was sie uns mitteilen wollen.

Phase 2: Kooperation & Integration

Durch Anwesenheit schaffen wir eine Verbindung mit unseren Anteilen. Wir können uns ihnen nähern und uns ihre Message anhören. Unsere Anteile spüren, wenn wir sie annehmen und ihnen gegenüber wohlwollend und urteilsfrei eingestellt sind. Eine starke Emotion lässt nach, sobald wir sie durchleben und ähnlich verhält es sich mit unseren Anteilen. Sobald wir einem Anteil die nötige Zeit, den nötigen Raum und die nötige Liebe geben, legt sich die damit verbundene Emotion, wodurch es uns leichter fällt, seine positive Absicht zu erkennen. So kann die Angst bei dem oben erwähnten Beispiel mit der Absicht „Selbstschutz“ gleichgesetzt werden, welche eine wundervolle und essenzielle Eigenschaft ist. Wir erkennen die Existenz dieses Anteils, akzeptieren seine Rolle des Beschützers und danken ihm für seine positive Absicht und für die Mission, die er zu unserem Wohl verfolgt. Im nächsten Schritt umarmen wir ihn und sagen ihm, dass er sich nicht zu fürchten braucht, stattdessen kann er den Regen verlassen und mit uns kommen, um ein bewusster Teil unseres Lebens zu werden. Seine Rolle darf und soll er gerne behalten, jedoch braucht er sich dank unserer Verbindung nicht mehr einsam zu fühlen oder im extremen Maße zu fürchten. Zudem sollten wir ihn mit anderen Anteilen bekannt machen. Auch wenn sich unsere Anteile allein durch unsere Präsenz wohlfühlen, können unglaubliche Dinge geschehen, wenn sie mit Anteilen verbunden sind, die für Selbstvertrauen, Liebe oder Freude stehen. Kooperation und Integration finden also dann statt, wenn unsere Anteile zu bewussten Teammitgliedern unseres inneren Teams werden und sich gegenseitig kennen.

Phase 3: Monitoring & Transformation

Anteile zu integrieren, reicht allein nicht aus. Sobald sie ein bewusster Teil unseres inneren Teams sind, müssen wir uns auch die Zeit für sie nehmen. Das heißt, wir sollten uns ihnen, wenn möglich und nötig zuwenden, damit sie nicht in Vergessenheit geraten und unkontrolliert die Überhand gewinnen. Anteile, derer wir uns bewusst sind, haben zudem das Potenzial zur Transformation. In ihr stecken wichtige Ressourcen, die unseren Anteil und somit uns in der Ganzheit bereichern können. Eine Transformation findet oft von allein statt, wenn unsere Anteile uns lang genug bewusst begleiten, sprich mit uns in Kontakt stehen oder wenn sie mit anderen Anteilen verbunden sind und ihre Ressourcen nutzen. Merken tun wir die Transformation meist dann, wenn wir in unangenehmen Situationen selbstsicherer reagieren als üblich oder wenn wir eine grundlegend selbstbewusstere Grundhaltung entwickelt haben.

4.4 Schlüsselrolle „das innere Kind“

Meine bisherige Erfahrung zeigt, dass sich hinter vielen unserer Anteile das innere Kind verbirgt. Dieses steuert unsere Anteile und spricht oft durch diese, indem es wie eine Art Marionettenspieler seine Bedürfnisse in die Ohren unserer Anteile flüstert und somit die Zügel für unser inneres Team in eigenen Händen hält. Dies macht das innere Kind nicht zu einem bösen Manipulator, sondern zu dem wichtigsten und mächtigsten Anteil, der unser Inneres bewohnt. Das innere Kind ist aber mehr als nur ein Anteil. Es ist mit unserer Geburt und mit unserer kindlichen Entwicklung entstanden, was es zu einer jüngeren Version unseres heutigen Selbst macht. Es beinhaltet unsere frühesten Glaubenssätze, Träume, Wünsche, Erfahrungen, Erlebnisse und Bedürfnisse und trägt damit maßgeblich zu dem bei, was uns im Erwachsenenalter auszeichnet. Wie bereits erwähnt, strebt das innere Kind nach Verbundenheit, Zugehörigkeit, Anerkennung, Sicherheit und Liebe. Viele Menschen begehen oft den Fehler, diese Bedürfnisse durch Personen im Außen stillen zu wollen, indem sie nach Liebe in der Beziehung betteln, um die Anerkennung des Chefs kämpfen oder große Freundeskreise bilden, um sich zugehörig zu fühlen. Nicht selten halten Menschen auch an einem schädlichen Umfeld fest, da sie an dieses gewohnt sind und darin eine Form der Sicherheit finden. Dieses Verhalten führt zu einer starken, äußeren Abhängigkeit, da sie ihr persönliches Wohlbefinden in die Hände anderer legen. Dabei entgeht ihnen die wichtigste Tatsache: **In erster Linie sind wir es selbst, die die Bedürfnisse unseres inneren Kindes kennen und erfüllen müssen.**

Treten wir durch Introspektion oder in einer Coaching Session zum allerersten Mal mit unserem inneren Kind in Kontakt, so entstehen oft schmerzhaft Bilder, in denen dieses völlig allein und abgeschnitten von uns in der Ecke sitzt. Starke Emotionen, wie Schuld, verbunden mit vielen Trauertränen sind dabei keine Seltenheit und in Ordnung, da in schmerzhaften Erkenntnissen die Chance zur Heilung liegt. Es kann auch passieren, dass sich unser inneres Kind beim ersten Kontakt abweisend oder zurückhaltend verhält und auch das ist in Ordnung, da eine Vertrauensbasis geschaffen werden muss. Um diese zu schaffen und um die Verbundenheit mit dem inneren Kind zu stärken, können wir das Vorgehen der „3 Phasen der Integration“ nutzen. Auch unser inneres Kind spürt, wenn wir uns diesem mit ganzem Herzen zuwenden und dabei wohlwollend und liebevoll eingestellt sind. Abhängig von der Intensität und Dauer, die wir für unser inneres Kind nehmen, bauen wir sukzessiv eine Verbindung mit diesem auf. Ist diese erst einmal geschaffen, spürt unser inneres Kind, dass es all die Liebe, Sicherheit, Verbundenheit und Zugehörigkeit von uns erhält, wodurch es nicht mehr von den Menschen und der Anerkennung seines Umfeldes abhängig ist. Doch auch hier gilt die dritte Stufe der Integration als äußerst wichtig. Eine einmalige Verbundenheit mit dem inneren Kind ist kein Garant für eine dauerhafte Verbundenheit. Wir müssen uns regelmäßig die Zeit für uns und für unsere Beziehung mit unserem kleinen, liebevollen und neugierigen Abenteurer nehmen. Das Schöne daran ist, dass unserer Kreativität auch hier keine Grenzen gesetzt sind. Ein regelmäßiges Check-in, in dem wir mit unserem inneren Kind schöne Welten kreieren und in diesen gemeinsam spielen, rumalbern oder lachen, ist nur eine von vielen Möglichkeiten, um eine starke Beziehung aufzubauen. Dies ist jedoch ein Prozess, der nicht über Nacht geschieht, sondern ein ausgereiftes Maß an Introspektion und Geduld erfordert. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es jede Mühe Wert ist, da wir so eine Beziehung von unschätzbarem Wert aufbauen. On Top sind die hierdurch freigesetzten Ressourcen wie Selbstliebe, Selbstvertrauen oder Selbstwertschätzung nur ein Bruchteil jener Ressourcen, die wir durch eine konstante Verbindung mit unserem inneren Kind freisetzen und entwickeln.

5 Fazit

Mit dieser Abschlussarbeit und den darin enthaltenen Praktiken möchte ich jeden Menschen dazu anregen, einen Teil seiner Aufmerksamkeit von der Außenwelt in die Innenwelt zu lenken. Nur so treten wir mit uns in Kontakt und öffnen damit die wunderschöne Welt, die in unserem Inneren verborgen liegt. In dieser finden wir ausnahmslos alle Ressourcen, die wir für ein glückliches und zufriedenes Leben brauchen. Die introspektiven Praktiken sind dabei vielfältig, sodass es für jeden eine passende Methode gibt. Ein persönliches Tagebuch oder das Beantworten von Reflexionsfragen können uns dabei helfen, Ordnung in unserem Verstand zu schaffen und Erlebtes in Ruhe zu reflektieren. Die Anwesenheitspflicht hilft uns, im Moment präsent und aufmerksam zu bleiben, während die Meditation uns auf eine tiefe, innere Reise mitnimmt. Zu guter Letzt hilft uns die Visualisierung innerer Anteile dabei, eine bildhafte Kommunikation mit unserem Unterbewusstsein aufzubauen, um unsere Anteile zu erkennen, zu akzeptieren, wertzuschätzen und zu integrieren. Natürlich ist dies keine Aufgabe, die wir von heute auf Morgen erledigen und ein perfektes Leben führen. Es ist viel eher ein Weg, den wir bewusst einschlagen, sobald wir nicht mehr als passive Beobachter auf äußere Reize reagieren, sondern als Akteure die Zügel für ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben in die eigenen Hände nehmen. Jede Erkenntnis, egal wie schmerzhaft diese auch sein mag, bringt uns ein Stück näher zu uns und zu dem, was wir im Kern von Geburt an sind: **Licht & Liebe**. Ich bin fest davon überzeugt, dass dieses Erkennen unserer Selbst einer der Gründe ist, weshalb wir Menschen auf der Welt sind und dass es die Verbindung mit uns Selbst und mit unseren Mitmenschen ist, die unserem Leben einen Wert gibt.

Zum Schluss möchte ich noch einige persönliche Worte mitgeben, da für mich das Thema dieser Abschlussarbeit eine Herzensangelegenheit ist. Alle der hier aufgeführten Praktiken wende ich selbst an oder habe sie in ähnlicher Form angewandt und kann daher reinen Herzens sagen, dass sie effektiv sind. Meine Reise zur Selbsterkenntnis begann vor mehreren Jahren, als mich eine tiefe Identitätskrise dazu zwang, mich und mein bisheriges Leben zu überdenken. Dank jener Krise traf ich auf eine wundervolle Coachin, welche den ersten Stein für meine Transformation ins Rollen brachte. Zum ersten Mal warf ich meinen Blick ins Innere und entwickelte so eine introspektive Einsicht, wobei ich erst viele Monate später auf den Begriff Introspektion stoß. Nach dem Coaching verbrachte ich viel Zeit allein und las Bücher über Psychologie, um die Entstehung meiner Identität nachzuvollziehen. Bücher über das Selbstwertgefühl zeigten mir, wo ich noch aufzuarbeiten hatte und Bücher über Spiritualität sowie die Meditation an sich, brachten mich wieder näher zu einem inneren Licht, welches ich über die Jahre verloren hatte. Dank der Isolation und einiger introspektiver Praktiken, wie der Meditation, der Selbsthypnose oder der Anwesenheitspflicht sowie dem Kultivieren von inneren Dialogen, ging ich immer wieder auf Imaginations- und Erkenntnisreisen und schaffte es so Tag für Tag, Woche für Woche und Monat für Monat, mein Licht aus den Schatten meines tiefsten Ichs zurückzuholen. Der Weg war hart doch die Belohnung war jede Träne Wert. Ich fand die Antworten auf meine Fragen und nutze seit jeher meine Schöpferkraft, um ein Leben zu kreieren und zu führen, in dem meine strahlende und liebevolle Innenwelt in Resonanz mit der Außenwelt steht. Herausforderungen und schwierige Phasen finden natürlich weiterhin statt, jedoch bin ich zu jeder Zeit präsent und verwurzelt im tiefsten meines Selbst, sodass ich unangenehmes nicht ignoriere, sondern bewusst hinschaue und, wenn nötig, auch transformiere. Abschließend möchte ich sagen, dass ein wahrhaftig glückliches Leben ausnahmslos für jeden Menschen möglich ist. Der erste Schritt in ein solches Leben ist der Blick ins Innere – die Introspektion.

Quellenverzeichnis

<https://lehrbuch-psychologie.springer.com/wahrnehmung-und-aufmerksamkeit#leseprobe>, 02.05.2024

<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>, 04.05.2024

<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/introspektion/7425>, 04.05.2025

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-531-92052-8_35, 08.05.2024

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstbeobachtung>, 10.05.2024

https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Kind, 21.05.2024

<https://www.spektrum.de/news/das-innere-kind-was-ist-das-eigentlich/2035693>, 21.05.2024