

ICHBIN und Psychologie

"Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind." - Albert Einstein

Im ICHBIN-Programm habe ich mir eine in meinen Augen genialste Entdeckung der Psychologie zunutze gemacht: Die Existenz der inneren Selbst-Anteile.

Was sind die inneren Selbst-Anteile? Es sind Persönlichkeitsanteile, die jeder von uns hat.

Bestimmte Selbst-Anteile leben wir auf der Arbeit, andere in der Familie, und noch andere, während wir ein Hobby nachgehen. Sie formen unsere Persönlichkeit, repräsentieren unsere Werte, Überzeugungen und Überlebensstrategien. Sie flüstern uns unsere Glaubenssätze ins Ohr und geben Impulse zum Handeln und Denken. Sie sind unsere innere Stimme, die Stimme im Kopf.



Es gibt Stimmen, die uns selbstmitfühlende und wohlwollende Handlungsimpulse geben. Wenn es in unserem Inneren keine Stimme gibt, die „Einwände“ erhebt, haben wir einen guten Tag, eine gute Woche, einen guten Monat etc. Nun, es gibt auch Stimmen in uns, die sich einschalten und uns mit komplett entgegengesetzten Botschaften zu anderen Handlungen auffordern. Diese Gegenstimmen sind nicht generell im Unrecht, aber je nach Umständen können sie uns auf eine für uns schmerzhaft Art und Weise beeinflussen.

Sind diese Stimmen verurteilend und bewertend, entwerten sie uns innerlich oder treiben uns in selbstzerstörerische innere Zustände der Spannung und des Unwohlseins, die sich bis in Depressionen und Ängste steigern können. Mit diesen Stimmen hören wir entgegengesetzte Kräfte in uns, die an uns zerren. Diese Stimmen gehören zu den inneren Selbstanteilen, die aus Notsituationen geboren sind. Sie sind

gekommen, als wir den Schmerz und die Angst nicht ertragen konnten, und sind geblieben, um uns vor erneutem Schmerz zu schützen. In überfordernden Situationen, meistens in unserer Kindheit, bilden sich mehrere Selbstanteile, die wie eine innere Familie unser Leben mitgestalten. Eine Familie sichert das Überleben. Unsere inneren Selbstanteile bilden unser inneres Überlebenssystem.

Ein Selbstanteil, oft das innere Kind genannt, ist derjenige, der sich wegen der inneren Verletzung zurückgezogen hat und nie den Raum zur Reifung und Entfaltung bekommen hat. Diejenigen, die sich dann neben dem inneren Kind etabliert haben, sind seine inneren Wächter und Beschützer. Sie geben uns Anweisungen, was zu tun ist, damit die Verletzung nicht noch einmal passiert. Da sie mit ihren Botschaften oft sehr vehement auftreten, hat das innere Kind auch seine Helfer, die sich wiederum den Wächtern und Beschützern entgegensetzen. Auch die Wächter, Beschützer und Helfer sind wie Kinder. Und sie alle bilden die innere Familie unseres Überlebenssystems.

Diese ganze innere Familie nehmen wir kaum wahr. Das können wir auch nicht, weil wir den Kontakt zu ihr längst verloren haben. Der fehlende Kontakt zur inneren Familie, der fehlende Kontakt zu uns selbst, und eine dadurch unvollständige Bindung zu uns bewirken, dass wir uns zu falschen Menschen hingezogen fühlen. Diesen Menschen geben wir Macht über uns. Wir händigen unsere innere Familie, unsere inneren Kinder, an diese Menschen aus. Doch im Moment des Erkennens, dass wir in einer leidvollen Beziehung gefangen sind, ist ein guter Moment, um die innere Familie kennenzulernen. In so einem Moment ist die Kontaktaufnahme leichter, weil die inneren Stimmen, die Stimmen der inneren Kinder, im Augenblick des größten Leides am lautesten sind. Die Kontaktaufnahme und das Kennenlernen können uns einen Schritt zu uns selbst zurückführen. **Sobald wir uns wieder zuwenden, holen wir die Macht, die andere über uns haben, zu uns zurück.**



Die Arbeit mit inneren Selbstanteilen ist die Verstandesebene. Das Fühlen, Beziehung und Bindung zu sich selbst aufbauen, ist die seelische Ebene. Es ist die Ebene des Wieder-vollständig-Werdens.

Hinter diesen inneren Selbstanteilen, den Wächtern, den verlassenen inneren Kindern und den Helfern liegt ein energetisches Missbrauchsfeld. Dieses Feld ist teilweise familienspezifisch, entsprechend der Familie, in der wir aufgewachsen sind, und es ist in das kulturelle energetische Missbrauchsfeld eingebettet. Jede Familie, die nicht in einem Land aufgewachsen ist, das mindestens sieben Generationen zurück keinen Krieg und keine Völkergewalt erlebt hat, trägt durch jedes Familienmitglied ein energetisches Missbrauchsfeld. Und dieses Feld können wir nicht einfach so erreichen. Aber durch den Kontakt zu uns selbst, durch eine Bindung zu uns, können wir dieses Feld begreifen und es dadurch entmachten. Ein Entmachten, das zur Selbstermächtigung führt.



Die Psychologie arbeitet auf der emotionalen Ebene und hilft uns zu verstehen. Aber Verstehen allein heilt nicht. Die Spiritualität hingegen versucht, Heilung zu bringen, ohne zu verstehen. Doch dafür leben wir in der westlichen Gesellschaft in zu komplexen sozialen Strukturen. Die Arbeit mit den inneren Selbstanteilen und die schamanische Arbeit mit dem Energiefeld, das hinter den Selbstanteilen wirkt, verbindet den Weg des Verstandes mit dem Weg des Herzens. Die inneren Selbstanteile helfen dir zu verstehen, wer du bist und warum du bist, wer du bist. Das eröffnet dir einen Weg zu den tiefen liegenden Bereichen deines Seins, in denen du, einmal abgetaucht, eine natürliche Kraft findest, zu dir zu stehen, Grenzen zu setzen und dein Leben zu leben und nicht mehr das Leben anderer.

