

Heilung geschieht nebenbei!

Systemische Arbeit mit den Inneren Personen von Gabrielle Riek

„Gerne würde ich meinen Bürojob kündigen und was Kreatives, Musisches tun oder im Coaching-Bereich mit Menschen arbeiten. Aber ob das klappt? Lust hätte ich schon. Andererseits - es ist auch angenehm, am Monatsende immer das feste Salär auf dem Konto zu haben. Solch ein Berufswechsel wäre auch sehr anstrengend. – Soll ich nicht doch besser bleiben, wo ich bin? Ich kann mich einfach nicht entscheiden.“

Die meisten von uns kennen diese wiederkehrenden Gedankenschlaufen. Im Beruf, in der Freizeitgestaltung oder in unserer Beziehung - wir fühlen uns oft hin und her gerissen.

Einerseits wollen wir etwas verändern, andererseits hemmt uns etwas.

Was passiert in unserem Inneren? Offensichtlich gibt es mindestens zwei Teile in uns, die über diese Situation in unserem Leben eine „unterschiedliche Meinung“ haben. Doch *wer* sind diese Teile eigentlich? Wer denkt so und warum? Lassen wir uns auf diese beiden Teile ein, wird deutlich, dass sie sich fast wie zwei verschiedene Menschen anfühlen, wie zwei *Innere Personen*.

Erforschen wir diese, stellt sich heraus, dass Erstere eine Abenteurerin ist. Sie mag den Kitzel des Neuen, die Unsicherheit, sie hat Lust sich zu exponieren und kreativ zu sein. Die andere *Innere Person* hingegen ist träge und hat konservative Ansichten. Sie mag es ruhig und geordnet, Kontinuität und finanzielle Stabilität sind ihr wichtig, Neuem begegnet sie mit Misstrauen. Beide sind in uns gleichzeitig da! Kein Wunder haben wir manchmal Mühe uns zu entscheiden. Wir sind in einem Dilemma, eine Lösung scheint nicht in Sicht.

Eine spannende Reise zu den Inneren Personen

Eine außerordentlich spannende Reise beginnt, wenn wir bereit sind, uns einfach vorbehaltlos auf die Welt der verschiedenen *Inneren Personen* einzulassen. Wir wollen sie dabei nicht verändern, sondern einfach nur kennenlernen. Wer bist du? Um was geht es dir? Wie schaust du auf die Menschen? Was ist dir wichtig?

Diese innere Reise ist weit mehr als ein Frage-Antwort-Spiel. Vielmehr betreten wir mit der *Inneren Person* einen unbekanntem Raum, den wir gemeinsam erkunden. Wir werden dabei ganz ähnlich wie sie. Ist sie verträumt und ruhig, sind auch wir eher still und verträumt, ist sie kühl und berechnend, sind auch wir so. Die *Inneren Personen* nehmen einem das nicht übel, ganz im Gegenteil, sie sind normalerweise sogar ganz froh, dass mal endlich jemand so ist wie sie selbst und sie sich unter „Ihresgleichen“ austauschen können.

So wird es möglich, Schritt für Schritt die „inneren Bewohner“ in sich genauer kennen zu lernen. Es entsteht ein Bild, wer wir eigentlich sind. Immer besser können wir verstehen, wieso wir uns in einer bestimmten Situation so gefühlt oder so gehandelt haben.

Wir entspannen uns, weil wir uns besser verstehen. Und oft geschieht genau da ein kleines Wunder: Plötzlich zeigt sich ein Weg, den wir vorher nicht erkennen konnten und wir gehen ihn ganz leicht und mühelos.

In diesem Prozess durchdringen wir die *Inneren Personen* Schicht um Schicht von ihrer Oberfläche bis in ihre Tiefe. Differenziertes Bewusstsein entsteht und Heilung geschieht wie nebenbei.