

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>1 Die innere Stimme</b>	<b>13</b>
1.1 Was ist die innere Stimme?	15
1.2 Wie kommuniziert die innere Stimme?	20
<b>2 Die Gesetzmäßigkeiten der inneren Welt</b>	<b>25</b>
2.1 Das Polaritätsprinzip	27
2.2 Innere Anteile und Widerstände	35
<b>3 Zugang zur inneren Stimme bekommen</b>	<b>39</b>
3.1 Bewusst machen	41
3.2 Überblicken	44
3.3 Entschleunigen	48
3.4 Reinigen	53
3.5 Verbindung herstellen	60
<b>4 Die Sprache der inneren Stimme verstehen</b>	<b>67</b>
4.1 Lebensbereich: Sexualität	76
4.2 Lebensbereich: Beziehungen	100
4.3 Lebensbereich: Ernährung	130
4.4 Lebensbereich: Berufung	146
4.5 Die tiefere Essenz der inneren Stimme	172
<b>5 Der inneren Stimme folgen</b>	<b>213</b>
5.1 Der Weg zu sich selbst	217
5.2 Die innere Stimme im Alltag	221
5.3 Zusammenfassung der einzelnen Schritte	225
<b>Anmerkungen</b>	<b>234</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>237</b>



Erkennen und erfahren Sie sich selbst, indem Sie mit Ihrer inneren Stimme wieder in Kontakt treten, sie kennenlernen, wahrnehmen und zu Wort kommen lassen. Ihre innere Stimme spricht ein Leben lang zu Ihnen. Ich zeige Ihnen, was passiert, wenn Sie sie negieren, wie Sie Zugang zu ihr finden und sie verstehen lernen. Sobald Sie wieder mit Ihrem Inneren verbunden sind, wird sich Ihr Leben dauerhaft zum Besseren wenden.

Vielleicht geht es Ihnen gut, Sie leben in einer erfüllenden Beziehung, sind finanziell versorgt und Ihre Arbeit bereitet Ihnen Freude. Dann scheint ja alles im grünen Bereich zu sein. Doch wie sieht es aus, wenn Sie unerwartet durch Krankheit, finanzielle Probleme, Mobbing, Arbeitslosigkeit oder das Zubruchgehen Ihrer Beziehung aus Ihrer heilen Welt gerissen werden? Förmlich schicksalhaft sehen Sie sich nun gezwungen, über sich selbst und Ihr Leben nachzudenken. Meist kommen an diesem Punkt Fragen auf wie:

**Warum passiert das gerade mir? Was soll das alles?**

Als frühere Meisterin im Überhören meiner eigenen inneren Stimme fing ich nach so manchen, inzwischen lebensbereichernden Erfahrungen an, mich mit dem Sinn unserer

menschlichen Existenz auseinanderzusetzen. Nach jahrelanger Beschäftigung mit der inneren Stimme, sowohl mit meiner eigenen als auch der meiner Klienten, fiel mir auf, dass wir im Leben eine Maskerade betreiben. Wir meinen, wir müssen brav, (erfolg-)reich, potent, immer erreichbar oder marktgerecht sein und merken nicht einmal, dass wir wie bei einem Maskenball durch das tägliche Leben laufen. Unsere innere Stimme versucht, uns durch Symptome jedweder Art darauf aufmerksam zu machen, doch wir tragen oft noch Ohrstöpsel, um sie ja nicht zu hören. Unserem Ego dagegen gefällt das Spiel auf dem Maskenball, und so bedarf es häufig schon einer gewaltigen Kraft, damit unsere innere Stimme zu uns durchdringen kann. Dabei spielt es absolut keine Rolle, aus welcher gesellschaftlichen Schicht Sie kommen oder welche Prägung und Erziehung Sie in Ihrem Elternhaus genossen haben. Im Laufe der Zeit kann das Ignorieren unseres Inneren zu Symptomen wie Burnout, Depression oder Körperschmerzen führen. In Beziehungen gibt es dann oft nur noch ein „Nebeneinander“ ohne erfüllende Sexualität.

In meiner Arbeit mit Klienten verwende ich unter anderem eine von mir entwickelte Methode, die Selbsterfahrungstherapie nach Keil®. Während dieser Therapie konnte ich inzwischen viele schreiende, überhörte innere Stimmen wieder zu Wort kommen lassen.

Anhand einiger Kommunikationssequenzen aus der Therapie zeige ich Ihnen exemplarisch, wie die innere Stimme kommuniziert. Das wird Sie dabei unterstützen, Ihre eigene innere Stimme zu verstehen, auch wenn sich das Innere sehr individuell mitteilt.

Haben Sie also den Mut, sich wirklich kennenzulernen. Alles Maskenhafte hält Kraft und Freude von Ihrem Leben fern. Letztendlich ist unser Leben sogar wie ein Mannschaftsspiel, und von entscheidender Bedeutung ist, die Regeln zu kennen, so dass man mitspielen und seinen Beitrag leisten kann.

Ich empfehle Ihnen, dass Sie sich, bevor wir jetzt gleich gemeinsam in die innere Welt eintauchen, einen Stift und – falls die leeren Zeilen im Buch nicht reichen – noch ein paar Blatt Papier beim Lesen bereitlegen. So können Sie Ihre Gefühle und Gedanken, die mit Sicherheit aufkommen werden, notieren. Dies hilft Ihnen, Ihre innere Stimme kennenzulernen.

Sollte Ihnen der eine oder andere Textabschnitt im Buch noch zu intensiv sein, können Sie diesen auch gern erst später genauer lesen – ihn quasi in ein Vorratsregal stellen. Manchmal benötigt man etwas Zeit, bis bestimmte Themen reif sind.

Also lassen Sie uns nun den Weg zu uns selbst antreten!

Ursula Ines Keil



**KAPITEL 1**



**DIE INNERE STIMME**







## Was ist die innere Stimme ?

---

Kennen Sie das Gefühl von „Schmetterlingen im Bauch“ oder Stress, der Ihnen auf den Magen schlägt?

Rein biologisch betrachtet bezeichnen viele Wissenschaftler unseren Darm inzwischen als das zweite Gehirn – das Bauchgehirn. Es ist bekannt, dass wir mit dem Gehirn im Kopf denken, mit dem Bauchgehirn verdauen und dass beide sogar miteinander kommunizieren. Unser Bauchgehirn ist, ähnlich wie das Gehirn in unserem Kopf, eine Schaltzentrale. Unser Bauch besitzt sogar annähernd die gleiche Menge an Nervenzellen wie das Gehirn eines Hundes, und der Hund zählt zu den intelligenten Tieren. Was bei Tieren gleichfalls sehr stark ausgeprägt ist, ist ihr feiner Instinkt. Bei unseren frühmenschlichen Vorfahren hatte das Kopfgehirn ungefähr die Größe einer Orange, und so handelten wohl auch sie mehr aus dem Instinkt heraus. Natürlich entstanden die vielen komplizierten Werkzeuge erst durch das Wachstum unseres Kopfgehirns in der Entwicklung zum moder-

nen Menschen. Und unsere heutige Technik schreitet immer rasanter voran. Was wir heute vielleicht hier und da noch belächeln und als Science-Fiction abtun, könnte in Zukunft schon Realität bedeuten. Die Frage dabei ist: Was ist im Zuge der Entwicklung aus unserem reinen Instinkt oder – anders ausgedrückt – unserer inneren Stimme geworden? So wie es aussieht, haben wir uns wohl von ihr sehr weit entfernt. Die Fokussierung auf das rein analytische Denken hat unsere innere Stimme beiseitegedrängt und wohl für so manche stereotype Vorstellung gesorgt. Natürlich brauchen wir in verschiedenen Situationen oft eine Art Schubladendenken. Zum Beispiel kann es beim Überqueren einer Straße überlebensnotwendig sein, zu bewerten, ob ein Auto parkt oder fährt. Dies steht völlig außer Frage.

Das analytische Denken ist, wenn richtig genutzt, ein wichtiges Werkzeug. Unsere innere Stimme und das analytische Denken können sehr gut mit- und nebeneinander existieren. Doch wir negieren unsere eigentliche Essenz und reduzieren uns damit selbst auf einen „Körper mit Intellekt“. Das Ergebnis: Wir können dadurch unsere innere Stimme gar nicht mehr hören! Bildlich ausgedrückt: Stellen Sie sich vor, Ihr engster Freund steht Ihnen direkt gegenüber, will Ihnen etwas sagen und Sie verstehen ihn akustisch einfach nicht. Dabei wäre die Mitteilung genauso wichtig wie Erkenntnisse, die Sie aufgrund von Schubladendenken gewonnen haben.

Im Verlauf meiner Praxisarbeit mit den inneren Stimmen meiner Klienten kristallisierte sich eines immer deutlicher heraus:

**Unsere innere Stimme ist eine alle Bereiche umfassende Essenz, die zwischen unserem Geist und unserem Körper eine Verbindung herstellt.**

Sobald es zwischen den beiden Bereichen Verständigungsschwierigkeiten gibt, meldet sich unsere innere Stimme verstärkt. Wenn sie auch dann noch überhört wird, entstehen Leid, Krankheiten und Probleme. Natürlich beruhigt sich dies, sobald wir anfangen, uns ernsthaft mit uns selbst zu beschäftigen. Doch wenn unsere innere Stimme merkt, dass wir sie keineswegs verstanden haben, meldet sie sich erneut. Das ursprüngliche Symptom kann sich verstärken, oder es wird uns ein anderer Hinweis von der inneren Stimme gegeben. Körperliche oder psychische Symptome sind ein Indiz dafür, dass uns innerlich etwas fehlt.

Diese Symptome zu ignorieren ist wenig dienlich. Häufig begegnen wir unangenehmen Gefühlen durch Verdrängen, Ausweichen oder Distanzierung. So beenden wir beispielsweise Beziehungen, die uns zu sehr fordern. Gleichsam wundern wir uns danach aber darüber, dass sich jetzt zwar die äußeren Umstände verändert haben (neue Personen, neue Umgebung), das Grundthema jedoch meist gleich bleibt.

Dazu kommt noch, dass wir in der Schnelllebigkeit unserer heutigen Zeit teilweise nur noch funktionieren, um den alltäglichen Aufgaben gerecht zu werden. Meist merken wir das gar nicht, denn es erscheint uns bereits völlig normal. Wir sind im Grunde wie abgeschnitten von uns selbst.

Die innere Stimme zeigt uns allen den Weg zu unserem größten Potential. Wenn wir dieses nutzen wollen, müssen wir einfach nur wieder lernen, ihr zuzuhören. Dann können wir ungefähr Folgendes vernehmen:

*„Ich bin es, deine innere Stimme,  
die dich in aller Liebe daran erinnert,  
dass der Grund, warum du am Leben bist,  
gemeinsame Erfahrungen mit mir sind.*

*Es sind dein innerer Widerstand und  
deine Angst vor Veränderung, die den Druck,  
den du in deinem Leben verspürst, erzeugen.  
Dabei möchte ich dich doch nur ermutigen,  
den Weg zu dir selbst zu gehen.*

*Wie groß muss der Druck in dir noch werden?  
Wie groß muss der seelische  
und körperliche Schmerz werden,  
damit du endlich innehältst und mich wieder hörst?*

*Mein Hauptansinnen ist, dich dazu zu bewegen,  
all deine von dir verdrängten und abgelehnten Anteile  
einzusammeln und anzunehmen,  
so dass du die darin vorhandene  
reine Lebensfreude wieder spürst.*

Denn genau dies ist der Gradmesser für dich: Je mehr tiefempfundene Freude du in deinem Leben erfährst, desto stärker bist du mit mir im Einklang.

Im Gegensatz dazu ist die Stärke deines empfundenen Leids ein Gradmesser, wie weit du dich von mir durch deinen freien Willen entfernt hast.

Ich bin in aller Konsequenz nur daran interessiert, dass du ein sinnvolles Leben führst. Leid ist für mich wenig sinnvoll, ich bin selbst reine Freude.

Jetzt, da du es weißt, kannst du aus freiem Willen entscheiden, wie du dein weiteres Leben verbringen und erleben möchtest. Ich, deine innere Stimme, bin bei dir. Immer! Gleichgültig, wie du dich entscheidest.

Du fragst dich: Wie soll mein Leben nun weitergehen? Ganz einfach, mit mir zusammen, mit mir, deiner inneren Stimme, und der Lebensfreude, die ich dir bringe.“

# 1.2

## Wie kommuniziert unsere innere Stimme?

---

Um mit uns zu kommunizieren, verwendet unsere innere Stimme Gleichnisse und Symbole. Deshalb erscheint es uns manchmal so schwierig, die innere Stimme zu verstehen, weil wir üblicherweise Kommunikation mit Worten betreiben. Die Kommunikation im Inneren läuft jedoch ganz anders ab. Entscheidend dabei ist, welches Gefühl Sie im Herzen spüren, verbunden mit dem ersten Impuls – das, was Sie in verschiedenen Situationen empfinden und wahrnehmen. Da wir jedoch in unserem Empfinden alle sehr unterschiedlich sind, wird sich Ihre innere Stimme für Sie individuell ausdrücken.

Das kann in Form eines kurz aufkommenden Bildes, eines Gedankens oder einer anderen Körperempfindung sein. Es ist ratsam, sich über diese eigenen Empfindungen und Beobachtungen Notizen zu machen. Gerade am Anfang kann das sehr hilfreich sein, denn es handelt sich um die individuelle Sprache Ihrer inneren Stimme, deren Vokabular Sie in keinem Lehrbuch nachschlagen können. Nach einiger Zeit werden Sie die Notizen vielleicht gar nicht mehr brauchen, denn die Aus-

drucksform Ihrer inneren Stimme wird Ihnen dann geläufig sein.

Eine noch viel leichtere Methode, mit der inneren Stimme wieder in Kontakt zu kommen, ist es, ihre inneren Bilder sichtbar zu machen. Dabei handelt es sich um Symbole für typische Situationen, Verhaltensmuster und Gestalten, die in Märchen, Träumen und Mythen der gesamten Menschheit vorkommen. Sie sind völlig unabhängig von Zeit und Kultur, und so bezeichnete man sie früher auch als Götter und Dämonen.

In unseren großen Werken der Weltliteratur sind sie ebenfalls zu finden, zum Beispiel in Romanen von Friedrich Schiller wie „Kabale und Liebe“ und „Die Räuber“ oder in dem Roman „Schuld und Sühne“ von Dostojewski. Es sind die allen Menschen bekannten Tragödien von Verlassenwerden, Rache, Hass, Wut, Verlust und Enttäuschung. Letztendlich können wir uns alle mit solchen Situationen identifizieren, denn sie bleiben keinem von uns im Leben erspart.

Natürlich gibt es auf der anderen Seite auch die Erfahrungen von Versöhnung, Zuneigung und Liebe.

Durch Forschungen und die intensive Arbeit mit meinen Klienten wurde für mich Folgendes offensichtlich:

**Gefühle und Bilder sind die Ursprache bzw. Muttersprache der inneren Stimme.**

Deshalb verwende ich innerhalb der von mir entwickelten Therapie für die Kommunikation mit der inneren Stimme teilweise solche – auch als archetypisch bezeichneten – Themen und bringe sie mit dem aktuellen Problem oder Symptom in Verbindung. Dabei handelt es sich unter anderem um Elemente aus der Katathym Imaginativen Psychotherapie (KIP), die von Hanscarl Leuner 1954 als ein tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren eingeführt wurde.

Nach einer intensiven Atemphase (dazu mehr in Kapitel 3.4) und einer anschließenden Phase der tiefen Entspannung betreten Sie eine neue Bewusstseins Ebene. Sie sind hellwach, aber Ihr Verstand, der normalerweise jede Äußerung kontrolliert und nichts ungefiltert durchgehen lässt, tritt jetzt etwas zur Seite und ermöglicht es der inneren Stimme, sich durch innere Bilder und Gefühle auszudrücken. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch. Was auch immer Sie aussprechen, es hat mit Ihnen zu tun. Alle Figuren, die in den Bildern vorkommen, sind Anteile von Ihnen selbst, die Ihnen bewusst sind oder gerade bewusst werden. Natürlich hat auch das, was nicht ausgesprochen wird, mit Ihnen zu tun, denn auch unser Abwehrsystem ist ein Teil unserer Individualität.

Die aufsteigenden Bilder und damit einhergehenden Gefühle haben eine vermittelnde Funktion zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten. Sie stellen somit die Ihnen



von der inneren Stimme zu übermittelnde Nachricht dar.

**Eine Nachricht, die Sie von außen hören, stellt noch lange nicht das Gleiche dar wie eine Nachricht aus dem eigenen Inneren, von Ihnen selbst gesprochen und empfunden.**

Darin liegt für mich der Kernpunkt. Das selbst ausgesprochene Wort einerseits in Verbindung mit dem dabei wahrgenommenen Gefühl andererseits stellt eine sehr wirksame Form dar, zu verstehen, was die innere Stimme mitteilen möchte.



# KAPITEL 2



## DIE GESETZMÄSSIGKEITEN DER INNEREN WELT





## Das Polaritätsprinzip

---

Die Mitteilungen Ihrer inneren Stimme können Sie auf zwei verschiedenen Ebenen betrachten. Die eine Ebene bezieht sich auf Mitteilungen in alltäglichen Lebensbereichen, wie die Sexualität, die Beziehungen, die Ernährung oder den Beruf. Auf diese Bereiche gehe ich in Kapitel 4 ausführlich ein. Doch es gibt noch eine viel tiefere Ebene, welche die Essenz der Mitteilungen Ihrer inneren Stimme ausmacht. Diese ist ohne ein Verständnis einer der fundamentalsten inneren Gesetzmäßigkeiten unserer Welt kaum zu erfassen. Es handelt sich dabei um das Polaritätsprinzip, das ich deshalb näher erläutern will.

Bereits Johann Wolfgang von Goethe erkannte die Polarität – hier bezogen auf Materie und Geist – in seinen „Erläuterungen zu dem aphoristischen Aufsatz ‚Die Natur‘“ von 1828 als eines der zwei großen „Triebkräfte aller Natur“.<sup>1</sup> Das zweite bezieht sich auf die Steigerung zum Höheren.

Grundsätzlich ist die Welt aus polaren Gegensätzen aufgebaut, die einen Bezugsrahmen

für Erfahrung schaffen, wie Mann und Frau, Leben und Tod, Tag und Nacht, heiß und kalt oder Macht und Ohnmacht. Die Polarität der Welt ermöglicht und ist gleichzeitig notwendige Voraussetzung für die bewusste Wahrnehmung. Die Erscheinung der Welt in Gegensatzpaaren ist für die meisten von uns klar und einleuchtend. Doch in unserem tiefen Inneren träumen wir immer vom Zustand ursprünglicher Einheit und Geborgenheit, ähnlich wie wir dies im Mutterleib erfahren. Nach unserer Geburt werden wir jedoch sofort mit der Polarität konfrontiert. Das führt im Laufe unseres Lebens immer wieder dazu, dass wir den Versuch unternehmen, die verlorene Einheit durch eine Pseudo-Einheit zu ersetzen. So liegt auch jegliches Suchtverhalten häufig darin begründet. Vor allem bei Stress verwenden wir vielerlei Suchtmittel zur eigenen Ablenkung vom eigentlichen Problem, ob nun Zigaretten, Alkohol, Essen oder Pillen. An irgendeinem Punkt im Leben stellt man aber meist fest, dass das Herstellen von Pseudo-Einheiten nicht zur Erfüllung führt. Die Erfüllung entsteht erst durch die wahre Einheit in uns selbst. Doch wie erlangt man sie?

In der Polarität bedingt der eine Pol stets den anderen, daher ist es absolut nicht möglich, sich auf Dauer mit nur einem Pol zu identifizieren. Verdeutlichen kann man sich dies sehr gut am Beispiel eines Pendels, welches immer zwischen zwei Extrempunkten (Pole)

hin und her schwingt. Je nachdem, wie weit es in die eine Richtung schwingt, wird es gleichfalls auch in die entgegengesetzte Richtung schwingen, bis sich die Bewegung verlangsamt und das Pendel zu einem Punkt der kräftefreien Ausgeglichenheit, der Ruhelage zurückkehrt. Doch nicht nur in der Ruhelage, befindet sich das Pendel im Gleichgewicht, sondern auch, wenn es schwingt. Es erreicht in der Bewegung sein Gleichgewicht durch die genau gleich große Auslenkung in zwei exakt gegensätzliche Richtungen.

Auf unser alltägliches Verhalten übertragen kommt dies jedoch meist ganz anders zum Ausdruck. Wir versuchen, unser Pendel nur in die von uns bevorzugte angelernte oder angeeignete Richtung schwingen zu lassen. Gegen die andere Richtung kämpfen wir aus Angst vehement mit allerlei Mitteln an. Das Paradoxe dabei ist, dass wir damit genau das Gegenteil von dem erreichen, was wir eigentlich wollen, und uns von einem Zustand der Ausgeglichenheit immer weiter entfernen. Daher führt zum Beispiel das Streben nach Macht zwangsläufig zur Ohnmacht, die Zucht zur Unzucht und das Festhalten zu einem Fallengelassen-Werden. Mit dem Versuch, nur die eine Seite zu sehen, drängen wir die andere sprichwörtlich in den Schatten. Dabei geht es innerhalb der Polarität jedoch im Wesentlichen darum, sich im Laufe der Entwicklung zugleich von seinen beiden Seiten zu sehen. Dies bedeutet also, sich in

seinem Schatten und gleichzeitig gegenpolar in seinem Licht wahrzunehmen und sich so auch anzunehmen.

Die innere Stimme verwendet an diesem Punkt der inneren Entwicklung zur Verdeutlichung oft die aus der Mythologie bekannte archetypische Figur des Teufels, auch Luzifer (Lichtbringer) genannt. In den inneren Bildern stellt er die Verkörperung der Summe aller unerlösten Aspekte in uns selbst und im allgemeineren Sinne auch in der gesamten Menschheit dar.

Mich erinnert die archetypische Figur des Teufels an eine Beobachtung, die ich vor einigen Jahren auf einem Weihnachtsmarkt machte. Ich unterhielt mich mit einer Verkäuferin am Stand von Kumquats-Handpuppen (diese werden gern auch therapeutisch bei Kindern verwendet), wo es auch eine in Form des Teufels gab. Unter der Vielzahl an Puppen griff fast jeder Erwachsene, der an diesen Stand kam, instinktiv zu genau dieser Teufelspuppe. In unserem Inneren ist die archetypische Teufelsfigur offensichtlich fest verankert. Die Frage ist: Wie gehen Sie damit um?

Bereits die bekannten Psychoanalytiker Sigmund Freud und Carl Gustav Jung haben sich mit der Rolle des Teufels auseinandergesetzt. Lassen Sie uns daher den Versuch wagen, diese Funktion besser zu verstehen. Im Laufe der Zeit beobachtete ich, dass die meisten meiner Klienten auf der Bildebene



aus dem Unbewussten für ihr jeweils aktuelles Thema den Mythos von der Entstehung der Welt als Projektionsfläche hervorholen. Viele kennen diese Geschichte, und so wird sie oft in einer religiösen Version wiedergegeben. Dazu kommt noch der Mythos von Luzifers Verbannung aus dem Himmel. Wenn man alle ausschmückenden Elemente einmal beiseite lässt, geht es letztendlich nur noch um den Kampf zwischen „Gut“ und „Böse“ oder, um es in religiösen Begriffen auszudrücken, zwischen der „Sünde“ und dem „göttlichen Heil“. Doch wer definiert eigentlich, was „Sünde“ und was „göttliches Heil“ ist? Die Religion – welche? Die Regierung – welche? Oder vielleicht unsere Eltern?

Sie werden schnell erkennen, dass jeder für sich und jede Gemeinschaft allein definiert, was „gut“ und was „böse“ ist. Es gibt keine absolute Richtschnur, an der wir uns orientieren können. Nur mithilfe der Polarität können wir anhand des jeweiligen Gegenstücks erfahren, wer wir sind. Ohne Dunkelheit können wir nicht erfahren, was Licht ist. Ohne das „Böse“ können wir nicht erfahren, was das „Gute“ ist. So ist Sünde nicht das Ergebnis menschlichen Versagens, sondern ein Entwicklungsschritt auf dem Weg zu uns selbst und damit zu unserer eigenen inneren Stimme.

Beim sogenannten Sündenfall geht es also nicht um einen dummen und vermeidbaren Fehler des schwachen Menschen, sondern

darum, sich auf ein Leben in der Polarität einzulassen. Wenn man sich dies verdeutlicht, gelangt man zu folgender Erkenntnis:

**Sich von beiden Seiten gleich zu sehen, bedeutet, in die Mitte zu kommen.<sup>2</sup>**

Im Grunde ist es spielerisch leicht, und doch stehen wir genau an diesem Punkt in unserem Leben vor einer fast unüberwindbaren Hürde: Ständig bekämpfen wir, im Kleinen wie im Großen, das jeweils nach unseren festen Vorstellungen und eingefahrenen Bewertungsmustern definierte „Böse“, ohne zu erkennen, dass es aufgrund des polaren Aufbaus der Welt untrennbar mit dem „Guten“ verbunden ist.

So wird mit allen Mitteln versucht, das „Böse“ aus der Welt zu schaffen, jedoch ohne den geringsten Erfolg. Dies zeigt sich in der Außenwelt genauso wie in der Innenwelt. Dabei geht es im Grunde letztendlich darum, zu erkennen, dass nach dem Polaritätsprinzip Folgendes gilt:

**Der eine Pol kann nicht ohne den anderen existieren. Beide sind gleichermaßen notwendig, um die Welt im Gleichgewicht zu halten.**

Daher ist es wenig sinnvoll, Menschen von außen verändern oder von etwas überzeugen zu wollen. Dies wäre zum einen ohnehin nur

durch Anwendung irgendeiner Art von Macht möglich. Zum anderen würde dies aber auch bedeuten, mit den Menschen und dem Leben an sich nicht einverstanden zu sein. Im Laufe meiner Forschungen und Beobachtungen stellte ich fest, dass sich jedoch gerade diese Vorstellung, sich komplett verändern zu müssen, in unseren Tiefen oft unbewusst verbirgt. Die Ursache liegt in der totalen Ablehnung unserer eigenen gegenpolaren Seite. Diese bezieht sich meist auf die Täterrolle im Leben.

Wenn wir unser Leben zum Besseren wenden wollen, ist es hingegen entscheidend, durch eine Öffnung des Bewusstseins zu unserer eigentlichen Identität und damit einhergehenden, wahrlich neuen Erfahrungen von und mit uns selbst zu gelangen. Sich also gleichsam in beiden Rollen des Seins – als Opfer und Täter – zu sehen und zu fühlen, darin liegt die Auflösung eines jeden Lebensthemas. Natürlich wünschen wir uns nicht bewusst, Täter zu sein, doch diese Rolle kann keiner von uns abstreifen. Ich nehme mich dabei nicht aus, das wäre absolut illusorisch und würde eher zur Trennung von der inneren Stimme führen. Allein schon in unserer Körpersprache fällt die Täter-Opfer-Zuweisung auf. Betrachten Sie einmal Ihre Hand, wenn Sie mit dem Zeigefinger auf jemanden deuten. Achten Sie dabei genau auf die jeweilige Richtung Ihrer einzelnen Finger. Sie werden sehen, dass nur einer auf Ihr Gegenüber, aber gleich drei auf