

# Innenweltnews

## Synergetisches Vorgehen löst totales Chaos aus

### Erlebnisbericht eines inneren Anteils

#### Ein Augenzeuge berichtet:

Aufgeregtes Raunen, Wispern und Flüstern lag in der Luft.

Da war jemand an der alten **Steintreppe** oben...

Nach 55 Jahren unentdecktem Schalten und Walten, Kriegen und Machtkämpfen, Unterdrückung, Intrigen, meist Angst und Schrecken, wagte SIE sich in diese - unsere Welt.

Niemals hatte SIE sich bisher für uns interessiert, auch Nacht für Nacht nicht, wenn wir IHR **Träume** sandten, in denen wir eindringlich versuchten auf uns aufmerksam zu machen um IHR zu verdeutlichen, dass auch wir zu IHR gehörten.

Wir hatten die Hoffnung eigentlich schon fast aufgegeben und nun war SIE wie aus heiterem Himmel plötzlich da.

Wir schauten uns den Bruchteil einer Sekunde erschreckt an und rannten dann alle durcheinander und übereinander stolpernd davon.

Es war einfach ungeheuerlich.

Die **Erinnerung** löschte noch schnell das Licht im **Gang** oben und verzog sich dann sofort, wie wir alle, lautlos in den Tiefen der **Unendlichkeit**.

Doch von überall her konnten wir SIE sehen und wir verfolgten jede IHRER Bewegungen. Aufgeregt flüsterten wir miteinander und machten uns dabei so unsichtbar wie es nur irgendwie ging.

*Man muss uns verstehen... wir waren einfach überrumpelt...*

SIE stand sehr angespannt vor einer der **Türen** hinter denen sich unsere Welt verbirgt. Ich konnte sehen, wie die **Angst** und die **Hilflosigkeit** zu IHR schlichen und sich links und rechts neben IHR aufbauten.

Diese Feiglinge hatten ihre Tarnkappen aufgesetzt um unentdeckt zu bleiben, doch ich sah, wie unwohl SIE sich fühlte.... SIE spürte die beiden...

.Eine Stimme von „oben“ forderte SIE auf, diese **Tür**, ein schweres altes Eisending, jetzt zu öffnen.

SIE legte die Hand auf die Klinke und öffnete sie.

Ein entsetzliches Quietschen ertönte und ich hob mir bei diesem fürchterlichen Geräusch erschrocken beide Ohren zu.

*Ich musste unbedingt mal ein ernstes Wörtchen mit der **Ordnung** reden...*

Ich konnte sehen, dass sich in dem Raum, der dahinter lag, der **Widerstand** ausgebreitet hatte. Mächtig aufgeplustert, sein dunkelstes Schwarz präsentierend, wollte er IHR wohl klar machen, dass hier sein Reich war.

Die **Angst** und die **Hilflosigkeit** schlüpfen schnell mit hinein, denn wo einer von den dreien auftrat, waren die anderen beiden nicht weit. Sie wirkten grundsätzlich in dieser Dreierkonstellation, denn irgendwann hatten sie gelernt, dass sie so am meisten Macht ausüben konnten.

SIE trat zaghaft ein, traute sich aber nicht weiter hineinzugehen.

SIE konnte die drei sofort wahrnehmen und sprach sie, nach Aufforderung der Stimme von „oben“, direkt an.

Ziemlich erschreckt durch ihre Aufdeckung und die Konfrontation, versuchten sie sich erstmal zu verstecken und warteten verstört ab, was hier weiter geschehen würde.

Die Sache wurde langsam interessant und ich fing an **Respekt** vor IHR zu bekommen.

Die Stimme von „oben“ meinte, SIE solle nach dem **Lichtschalter** tasten und ihn einschalten.

Der **Widerstand**, auf diese Art respektlos ignoriert, zog sich beleidigt zurück, da lächelte auch schon das **Licht** in Form einer alten **Esszimmerleuchte**, sehr erfreut über IHREN unerwarteten Besuch, auf SIE herunter.

*Das alte Ding kannte ich noch sehr gut und ich wusste blitzartig worum es hier ging...ein ungutes Gefühl breitete sich in mir aus...*

SIE schien allerdings noch ahnungslos zu sein, denn SIE fragte den **Raum** was er für eine Botschaft für SIE hätte.

Dieser, ebenso erstaunt darüber, dass er nach all den vielen Jahren angesprochen wurde, holte um IHREM Bewusstsein weiter zu helfen, die **Erinnerung** herbei.

Die **Erinnerung** überlegte erst skeptisch, ob sie das verantworten konnte, entschloss sich dann aber doch mit ihrem Wissen zu helfen.

Wie auf Knopfdruck konnte SIE plötzlich sehen, dass da IHRE innere **Mama**, IHR innerer **Papa**, IHRE innere **Schwester** und IHR inneres **Kind** am Tisch saßen. Die **Kleine** war gerade mal 4 Jahre alt.

Der **Magendruck** meldete sich deutlich in IHREM Körper, ein unangenehmer Genosse, der diesen **Raum** schon seit vielen Jahren mitbewohnte, genauer gesagt, seit jenem Abend, der sich hier entwickeln wollte.

Es war Abendbrotzeit und wie jeden Tag gab es dieses pappige dunkle Vollkornbrot, das die **Kleine** auf den Tod nicht ausstehen konnte. Das kleine Gesichtchen verzog sich zu einer angewiderten Grimasse.

Die Stimme von „oben“ forderte SIE auf, sich die Szene anzuschauen und wahrzunehmen, was sie ihr zeigen wollte.

SIE sah, dass IHR inneres **Kind** trotzig wurde und sich weigerte, dieses Brot zu essen.

Ihr Blick klebte richtiggehend an dieser dunklen Masse, die in einem Körbchen vor ihr stand.

SIE ging, nach Aufforderung der Stimme von „oben“ mit IHREM Bewusstsein in die **Kleine** und wurde in dieser Szene eins mit ihr. SIE spürte den **Ekel** vor dem Brot, der sie schüttelte, den **Trotz**, der Sie laut sprechen ließ: „ich will das nicht essen“ und SIE bemerkte das betretene Schweigen, das darauf hin am Tisch entstand. IHRE innere **Mama** und IHRE innere **Schwester** starrten angestrengt auf den Teller und die Augen IHRES inneren **Papas** waren streng und kalt auf sie gerichtet.

Seine laute Stimme herrschte SIE drohend an: „Es wird gegessen was auf den Tisch kommt!“

Die **Angst** und die **Hilflosigkeit** stellten sich wieder links und rechts neben der **Kleinen** auf und wurden sichtbar größer.

Die Stimme von oben fragte SIE, ob SIE das aus IHREM Leben kennen würde und sofort tauchte IHR innerer **Ehemann** auf, der genau die gleichen Eigenschaften wie IHR **Vater** aufwies und in IHR die gleichen Gefühle der Angst und Hilflosigkeit auslöste.

*Beim Anblick dieses Menschen zuckte ich innerlich zusammen...*

Mit IHREM Bewusstsein zurück in dem **Raum**, identifizierte SIE sich wieder mit der **Kleinen** und fing an zu weinen. SIE machte einen letzten kleinlauten Versuch ihrem **Ekel** vor diesem Brot Ausdruck zu verleihen.

Plötzlich stand IHR innerer **Papa** mit hochrotem Kopf auf, trat dicht an SIE ran und brüllte ihr ins Gesicht: „Du wirst dieses Brot jetzt essen und du bleibst so lange hier sitzen, bis alles aufgegessen ist!“ Drohend hob er den rechten Arm...

*Ich ging instinktiv in Deckung..*

Die **Angst** hatte sich deutlich spürbar zu einem Riesen neben der **Kleinen** verwandelt und ich schickte ein Stossgebet ins Universum, dass nicht noch einmal das Gleiche wie damals geschah...

*Aber da passierte etwas völlig Unerwartetes und ich konnte kaum glauben was ich da sah...*

Die Stimme von „oben“ forderte die 55-jährige auf, mit in diesen **Raum**, in diese Szene zu gehen und IHREM inneren **Kind** beizustehen.

SIE erschien jetzt, nahm die **Kleine** schützend in den Arm und murmelte beruhigende Worte auf sie ein.

Dann sah SIE IHREN inneren **Papa** an. SIE sagte ihm, wenn auch noch sehr kleinlaut, wie SIE ihn wahrnahm: Cholerisch, hart, streng, Furcht und Schrecken verbreitend.

Noch heute, als erwachsene Frau, spüre SIE diese Angst vor ihm und SIE sei in ähnlichen Situationen mit IHREM Ehemann heute noch absolut handlungsunfähig und fast wie gelähmt.

*Ich verkrampfte mich innerlich...*

Auch bekäme SIE immer beim Verzehr von Brot- und Vollkornprodukten diesen ekelhaften **Magendruck**.

Die Stimme von „oben“ forderte SIE auf, mit IHREM Bewusstsein in den **Magen** reinzuschauen. Dieser zeigte sich ängstlich, hochrot, entzündet und es brannten lauter rote Warnlampen darin.

IHR wurde es Angst und Bange als sie das sehen konnte und SIE teilte dem **Magen** mit wie SIE ihn wahrnahm. Mitten drin saß groß und fett der **Druck** und schaute SIE böse an. Auf IHRE Frage, wo er denn entstanden sei, zeigte er IHR sofort diesen Abend. Auch ihm teilte SIE mit wie es IHR bei seinem Anblick ging.

Zurück in IHREM Raum, spürte SIE wieder die **Angst** und forderte sie auf sich zu zeigen. Diese gehorchte bereitwillig, zog ihre Tarnkappe herunter und präsentierte sich in Form eines riesigen schwarzen **Schattens**.

*Aus meiner Deckung heraus verfolgte ich gebannt dieses Schauspiel...*

Eindringlich zeigte SIE IHREM inneren **Papa** diesen **Schatten** sowie auch ihren **Magen** und den **Druck** der sich mittendrin breitgemacht hatte und bereits Ausschau hielt, wie er sich noch stärker manifestieren konnte.

SIE versuchte ihm verzweifelt klar zu machen, dass sein Verhalten dafür verantwortlich war und wartete auf eine menschliche Reaktion von ihm.

Er konnte das zwar alles sehen, zeigte aber keinerlei Verständnis, Reue oder Anteilnahme. Sein Blick war nach wie vor kalt, seine Haltung starr und unnachgiebig. SIE flüsterte ihm IHRE Wahrnehmung über ihn zu.

SIE schaute auf diesen riesigen **Angstschatten**, der IHR ganzes Leben lang Begleiter war. SIE wusste, SIE musste jetzt eine Entscheidung treffen.

SIE sah zu IHREM inneren **Kind**, das SIE mit weit aufgerissenen Augen ängstlich beobachtete. Sein Blick sprach: „Hilf mir!“

Die Stimme von „oben“ fragte SIE plötzlich: „kennst du deinen inneren **Löwen** schon?“ SIE verneinte und plötzlich ertönte laut drohendes Löwengebrüll.

*Ich kannte diesen vor Kraft strotzenden **Burschen** von früher, wusste aber nicht, wo er sich die letzten Jahrzehnte versteckt hatte.*

Die Stimme fragte SIE, wie SIE den **Löwen** wahrnehmen könne und SIE sagte erschrocken, er sei riesig groß und SIE hätte **Angst** vor ihm und traue sich nicht näher heranzugehen.

SIE sprach den **Löwen** laut an und teilte ihm IHRE **Angst** mit, worauf dieser aufhörte sich so wild zu gebärden und ein kleines bisschen kleiner wurde.

SIE wagte sich nun etwas näher an ihn heran.

Zaghafte fragte SIE ihn, ob er IHR Freund sein wolle und als dieser daraufhin mit dem Kopf nickte, war SIE sehr erleichtert und traute sich zu ihm zu gehen, um ihn zu streicheln.

Die Stimme erklärte IHR, dieser **Löwe** stünde als Symbol für IHRE **Kraft** und **Power** und SIE könne ihn als **Helfer** in Situationen mitnehmen, in denen SIE ihn dringend bräuchte.

*Ich flüsterte ihm zu: "man, wo hast du nur so lange gesteckt," aber er ignorierte mich, klar, er hatte jetzt auch wirklich Wichtigeres zu tun.*

SIE ging mit IHREM Bewusstsein in den inneren **Löwen** hinein um das „Löwendasein“ einmal zu spüren. Es war ein unglaubliches Gefühl für SIE... diese **Kraft**... diese **Stärke** ... diese **Entschlossenheit**. Auf einmal wusste SIE warum es hieß, der Löwe sei der König der Tiere.

SIE ging mit IHREM Bewusstsein zurück in diesen **Raum** und nahm IHREN inneren **Löwen** mit. Sofort fühlte SIE sich stärker und besser. Es ging wirklich eine magische Kraft von ihm aus, die SIE im ganzen Körper spüren konnte. IHRE innere **Mutter** und IHRE innere **Schwester** beobachteten SIE mit erstaunten Gesichtern. Doch SIE konnte auch so etwas wie Bewunderung in ihren Augen lesen, Bewunderung über den Mut den SIE gerade bewies, sich IHREM inneren **Papa** entgegen zu stellen.

Die Stimme von „oben“ flüsterte: „Tu etwas, oder willst du dass es ewig so weitergeht? Du lässt dich fertigmachen, bist heute bei deinem Mann noch genauso handlungsunfähig wie damals bei deinem Papa, unfähig dich zu wehren, deine Grenzen aufzuzeigen, schau dein inneres **Kind** an ...

Ich gebe dir jetzt mal so einen Schlauch in die Hand. Mit dem Ding kann man sich wunderbar wehren. Hau mal auf den Boden, setze dich durch und schau, ob du deinen **Papa** damit erreichst...

Es ertönte plötzlich provozierende Musik, wie in einem Film bei dem die Spannung ihrem Höhepunkt näher kommt.

*... ich atmete heftiger...*

Fast unbemerkt hatte sich die **Wut** in den Raum geschlichen und hinter SIE und den **Löwen** gestellt. Ich konnte sehen wie sie zu einem rot glühenden **Feuerball** wurde und wuchs und wuchs.

SIE starrte IHREN **Papa** an...

Wie SIE seinen Blick und seine Haltung hasste. SIE zischte es ihm entgegen und unterstrich IHRE Worte mit einem heftigen Schlag dieses Gummischlauchs auf den Boden.

*Dieser Schlag ließ unsere ganze Innenwelt erzittern und ich verfolgte verängstigt und doch fasziniert das Schauspiel das sich mir bot...so was wie eine kleine **Hoffnung** keimte in mir auf...*

Ihr **Vater** zeigte den Bruchteil eines Moments einen erstaunten Blick, doch sofort waren seine Augen wieder starr und wütend auf sie gerichtet.

Sie schrie ihm zu wie sie ihn wahrnehmen konnte und schleuderte ihm entgegen, wie sehr SIE ihn hasste.

SIE hob den Gummischlauch, bereit zuzuschlagen...

Und da wurde IHR plötzlich bewusst was SIE da tat. Tränen traten in IHRE Augen und SIE flüsterte: „Ich kann doch meinen **Papa** nicht hauen.“

Die **Hilflosigkeit** schlich wieder zu ihr, um SIE wie immer in solchen Situationen zu begleiten.

Die Stimme von „oben“ sprach eindringlich zu ihr: „das ist nicht dein **Papa**, es ist nur dein abgespeichertes Bild von ihm in deinem Kopf und das muss zerstört werden, denn sonst wirst du in deinem Leben nie frei und glücklich werden.“

Die Musik wurde lauter...

SIE schaute noch einmal in die angsterfüllten Augen IHRES inneren **Kindes** und dann brach es aus IHR heraus... diese Augen waren der Flügelschlag des Schmetterlings...

Sie befreite sich aus den Armen der **Hilflosigkeit** und mit einem lauten Wutschrei drosch SIE mit diesem Gummiding auf das Bild IHRES inneren **Papas** ein, immer und immer wieder, bis IHR ganzer aufgetauter Hass auf ihn heraus war.

*Ich feuerte SIE an und hatte dabei Tränen der Freude in meinen Augen, ich fühlte mich mit jedem IHRER Schläge freier und leichter, als wenn Schlag für Schlag ein Stück Last von meinen Schultern abfallen würde...*

Der rot glühende **Wutball**, dieser riesige **Angstschatten**, die **Hilflosigkeit**, alle drei zerplatzten wie eine Seifenblase und lösten sich ins Nichts auf.

IHR innerer **Papa** war inzwischen so klein geschrumpft, daß er IHR nur noch bis zum Bauch reichte.

SIE atmete heftig und sagte ihm wie gut es IHR tat ihn so klein zu sehen.

Ein letztes Mal holte SIE aus und ließ ein paar Schläge auf ihn niedersausen, bis fast nichts mehr von ihm übrig war. Die letzten kleinen Überreste wurden von IHR angezündet und verbrannt, dem **Feuer** zur Transformation übergeben.

Die Flammen knisterten leise vor sich hin, SIE sah ihnen zu und weinte vor Erschöpfung und Erleichterung.

*Ich weinte mit IHR, denn es war ein sehr ergreifender Moment... für SIE wie auch für mich, nein, für uns alle...*

Da erfolgte plötzlich ein riesiges Erdbeben und erschütterte unsere Innenwelt bis in ihre Grundfeste. Das totale Chaos brach aus. Alles wirbelte durcheinander, oben war unten und unten war oben, die **Hölle** wurde zum **Himmel** und umgekehrt. **Engel, Teufel, Meere, Gestalten, Tiere, Häuser, Bäume, Zwerge** und **Zauberer, Burgen, Höhlen** und **Flüsse, wir**, einfach **alles** wurde durcheinander gerüttelt und wie in einem riesigen Würfelbecher geschüttelt, gemischt und wieder ausgeschüttet. So was hatte ich niemals zuvor erlebt - die Selbstorganisation war passiert.

Eine tiefe **Ruhe** breitete sich danach in unserer **Welt** aus, alles ordnete sich neu, wir mussten nichts weiter tun als geschehen lassen, was da geschehen wollte.

Die Stimme von „oben“ forderte SIE sanft auf, noch einmal in die **Situation** von damals zu gehen und zu schauen wie SIE es jetzt wahrnehmen könne.

IHR heutiges Bewusstsein ging noch einmal zu IHRER inneren **Familie** von damals. Als erstes konnte SIE sehen, dass **alle** entspannt am Tisch saßen und miteinander plauderten und scherzten. Der innere **Papa** lächelte IHR inneres **Kind** liebevoll an und, SIE traute kaum IHREN Augen, er strich der **Kleinen** ein frisch gebackenes Brötchen mit Butter. Sie roch sogar dessen herrlichen Duft, es war kaum zu glauben. Die **Kleine** klatschte vor **Freude** in die Hände.

*Ich jauchzte und schlug bei dem Anblick ein paar ausgelassene Purzelbäume um den Tisch...*

Nun sollte SIE sich wieder das pappige Brot vorstellen und schauen ob die Kleine das wieder essen müsse.

Aber der innere **Papa** lachte nur und meinte, ihm würde das genauso wenig schmecken. Er zwinkerte der **Kleinen** zu und nahm sich selber auch ein Brötchen.

IHREM heutigen Bewusstsein kamen Tränen der Rührung als SIE diese entspannte Szene sah. SIE fühlte, wie sich eine unglaubliche **Erleichterung** in IHR ausbreitete. Sie umarmte IHREN inneren **Papa** und sagte ihm wie wunderschön es für SIE sei, ihn so liebevoll und gut gelaunt mit IHREM inneren **Kind** umgehen zu sehen. Er streichelte der **Kleinen** übers Haar und versicherte IHR wie lieb er SIE hätte. SIE schaute IHRER inneren **Familie** noch ein wenig zu, während ein wunderschönes Lied mit herzlichem Kinderlachen ertönte, das die herrlichen **Gefühle** noch vertiefte.

Als nächstes forderte die Stimme von „oben“ SIE auf, SIE solle sich eine ähnliche Situation mit IHREM inneren **Ehemann** anschauen.

*Aus alter Gewohnheit ging ich sofort wieder in Deckung...*

Aber auch er war total verändert.

Er zeigte sich verständnis- und liebevoll IHR gegenüber und SIE war übergücklich ihn so zu sehen. SIE seufzte erleichtert und sagte ihm, wie schön es für SIE sei, ihn so verändert und liebevoll wahrzunehmen.

Er nahm SIE zärtlich in seine Arme und freute sich über IHRE Worte.

*Ich kletterte kichernd wieder aus meiner Deckung heraus und hopste um sie herum. Erstaunt hielt ich plötzlich inne und sah an mir herunter, ich trug ein nagelneues, wunderschönes Kleid, kunterbunt, in den leuchtendsten Farben mit den passenden Strümpfen und Schuhen dazu. Strahlend vor **Freude** tanzte ich um die beiden herum. Niemals hätte ich für möglich gehalten, dass IHR bisheriger innerer **Papa** so eine Auswirkung auf uns alle hatte. Er war die Ursache für unser jahrelanges Leid.*

Die Stimme von „oben“ forderte SIE auf, noch einmal in IHREN **Magen** reinzuschauen. SIE solle sich vorstellen ein Brot zu essen und dann in den **Magen** rein zu gehen um zu sehen was dort passieren würde.

SIE verfolgte mit IHREN inneren Augen den Weg der Speise in den **Magen**.

Dieser glänzte zart rosa und ging sofort an seine Arbeit. Die ehemaligen Warnleuchten strahlten in einem gedämpften, weichen Licht, um die Arbeitsstätte sanft zu

beleuchten. Der **Magen** lächelte IHR spürbar zu und versicherte IHR, dass er sich sehr wohl fühlen würde, es sei alles in bester Ordnung.

Der **Magendruck** hatte sich in einen winzigen **Vorarbeiter** verwandelt, der gewissenhaft die Vorgänge im Magen kontrollierte, so dass alles reibungslos ablaufen konnte.

SIE wurde aufgefordert zu schauen, ob es für SIE noch etwas Wichtiges zu tun gäbe oder ob SIE jemandem noch etwas Wichtiges sagen wolle.

Aber SIE meinte, SIE wäre momentan wunschlos glücklich.

SIE schaute noch einmal in den **Gang**, in dem SIE zu Anfang vor der alten Tür stand, die in unser unendliches Reich führt. Auch er hatte sich verändert. Er strahlte in ein weiches Licht gehüllt und gab den Blick auf viele **Türen** zu unserer Welt frei.

Auch die **Türen** selber hatten sich verwandelt. Sie waren ganz neu, farbig und schön geschwungen.

Wir alle hier freuten uns mit IHR über IHREN Erfolg und zeigten uns von unserer schönsten Seite.

Die Stimme von „oben“ meinte, sie solle sich noch ein schönes **Plätzchen** suchen und dort ein wenig ausruhen, die „Stimme“ würde SIE ein wenig allein lassen und dann könne SIE in IHRER eigenen Geschwindigkeit langsam ins Hier und Jetzt zurückkommen.

Es ertönte leise Entspannungsmusik und SIE ging hier gleich um die Ecke auf eine wunderschöne **Blumenwiese**. Bunt schillernde **Schmetterlinge** flogen um SIE herum, die **Sonne** schien warm und es duftete herrlich nach **Wald** und **Wiesen**.

SIE holte IHR inneres **Kind** dazu, spielte erst ausgelassen mit der **Kleinen** und pflückte dann mit ihr einen herrlichen Blumenstrauß.

Mich konnte nichts mehr zurückhalten, ich rannte zu den beiden, umarmte sie stürmisch und tanzte mit ihnen durch die **Wiesen**. Wir fielen um, kullerten durch das **Gras** einen sanften Abhang hinab und lachten und lachten und lachten.

*Etwas war da doch noch ...*

*ach ja, wo hab ich nur meinen Kopf, ich habe ja ganz vergessen mich vorzustellen...*

*„Gestatten, ich bin die **Lebensfreude**“*