

## **Textauszug:**

### **Befreie dein inneres Kind**

„Papa, was ist eigentlich der Sinn des Lebens?“

Der fragende, kleine Junge ist etwa sieben oder acht Jahre alt. Seinem Vater bleibt der Bissen im Halse stecken. Mit der Gabel fuchtelt er verlegen in der Luft herum, aber eine Antwort findet er nicht. Der kleine Junge stellt seiner ganzen Familie die Frage nach dem Sinn des Lebens, keiner weiß eine Antwort. Man schüttelt den Kopf, man belächelt das schwierige Kind und man sagt: Jetzt ist aber Schluss mit dem Quatsch!

Zwischen diesem kleinen Jungen, der ich einmal war, und mir, heute, liegen etwa dreiunddreissig Jahre. Den größten Teil dieser Zeit war die Einsamkeit des kleinen Jungen mein Feind.

Ich fühlte mich bedroht durch die Leere, in der dieser Junge aufwuchs, und ich kämpfte gegen das Gefühl an, alleine zu sein. Ich entwickelte grandiose Lebensentwürfe, ließ mich auf unglückliche Beziehungen ein und machte zahlreiche Therapien – nur um dieses grundlegende Daseinsgefühl der Einsamkeit zu besiegen. Dieser Krieg gegen die Einsamkeit ist anstrengend und sinnlos. Es ist ein innerer Kampf, der nicht zu gewinnen ist.

Es hat auch Momente gegeben, in denen ich mich ganz fühlte. Augenblicke, wo ich mich dem kleinen Jungen in mir und seinen tiefsten Gefühlen öffnete. Wo es blitzartig aufleuchtete, wie wundervoll dieser kleine Kerl ist. Wie wundervoll ich in Wahrheit bin, wenn ich mit diesem Kind in meinem Innern liebevoll verbunden bin. Wie leicht das Leben sein kann, wie schön und voll, wenn alles in mir erlaubt ist, zu sein. Aber diese Verbindung zu meinen wirklichen Gefühlen entzog sich mir immer genau so schnell, wie sie gekommen war.

Lange glaubte ich, man müsse die Kindheit jahrelang durcharbeiten, man müsse seine Familiengeschichte aufdecken, und dann würde man irgendwann eine wunderbare Schwelle überschreiten und fortan in ewiger Harmonie weiterexistieren. Oder man müsse täglich Meditation praktizieren und seine Gedanken kontrollieren, bis man für die Anstrengung und Disziplin mit einer Erleuchtung belohnt würde. Ich habe das alles versucht, aber diese Erleuchtung habe ich nicht erlangt.

Was mir heute den Frieden schenkt, nach dem ich so gesucht habe, was mir ermöglicht, bewusst diese tiefe Verbindung zu mir selbst herzustellen und zu halten, ist eine Methode, die ich die Erlaubnis - Imagination nenne und in diesem Buch vorstelle. Sie beschreibt einen Weg, zu erlauben, was bisher verboten war. Und sie bedient sich dabei der Vorstellung (Imagination), dass jede Bestrebung, jedes Wollen und jedes Gefühl ein Teil von uns sei, ein kleines Kind in unserem Innern, dem wir uns mit unserer ganzen Aufmerksamkeit und Liebe zuwenden können. Und wenn dieses innere Kind uns sein Ringen und seine tiefste Absicht spüren lässt, dann erfahren wir uns in einer Weite, in der sich unsere Konflikte auflösen. Wir sind mehr geworden, reicher, voller. Wir erlauben etwas von uns, was verboten war. Wir schließen Frieden mit etwas in uns, das wir ablehnten.

Ich möchte ein kleines Beispiel für die Methode geben, die Sie, wenn Sie möchten, in diesem Buch erlernen und selbst praktizieren können:

Der kleine Junge sitzt ja noch immer an dem Tisch und wartet auf die Antwort, die ihm sein Vater nicht geben konnte. Dieser Junge ist ein Teil von mir, und für ihn ist es, als ob die Zeit an diesem Punkt stehen geblieben wäre. Als könne er sich nicht weiterentwickeln, bis er erhört worden ist, bis er so sein und fühlen darf, wie er ist. Er sucht nach dem Gegenüber, das ihn anerkennt, so wie er ist – er sucht nach dem Gegenüber, das ihm seine Eltern nicht sein konnten.

Während ich mich daran erinnere, nehme ich mir die Zeit, meinen Körper reagieren zu lassen und das Gefühl zu dieser Situation zu spüren. Ich nehme ein flaes Gefühl in meinem Bauch wahr. Ah, das ist das Gefühl, das der Kleine *dort* hat. Ich kann spüren, wie *er* dieses Gefühl hat. In meiner Vorstellung setze ich mich jetzt zu ihm an den Tisch - ich, der Erwachsene, mit all den Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ich in den dreiunddreißig Jahren dazwischen erworben habe.

Ich selbst werde ihm das Gegenüber, das er immer gesucht hat, ich werde ihm jetzt zu den Eltern, nach denen er sich immer gesehnt hat. Und ich wende mich ihm ganz zu. Seine Augen werden groß, plötzlich ist jemand für ihn da, wirklich da. Ich spüre die Not, die hinter seiner Frage nach dem Sinn des Lebens steht. Ich spüre, wie allein er sich fühlt. Ich lasse ihn wissen, dass es in Ordnung ist, dass er sich einsam fühlt, dass es okay ist und sein darf, dass er Angst hat. Ja, du darfst sein, es ist jetzt alles erlaubt. „Schätzchen, ich bin jetzt da!“ sage ich ihm. „Was immer dich bewegt und wie es dir

geht, ich bin jetzt bei dir, ich bleibe bei dir, und ich nehme dich an die Hand. Du kannst mir jetzt alles sagen.“

In dem Kleinen steigen starke Gefühle auf, ich kann sie spüren, aber *ich bin mit ihm und seinen Gefühlen, nicht davon überwältigt*. Erst wenn ich ihm ein gleichermaßen starkes wie offenes Gegenüber bin, bekommt er die Sicherheit, die er braucht, um sich zu zeigen.

Er ist so traurig und verzweifelt. Ich danke ihm, dass er mich wissen lässt, wie traurig und wie verzweifelt er ist. Das tut ihm gut, dass das anerkannt wird, das merke ich.

Endlich darf tatsächlich sein, was er fühlt. Gleichzeitig geht es auch mir besser. Meine Augen sind feucht, ich bin betroffen von seinem Leid, und ich fühle mich erleichtert, erlöst. Ah, das ist es, denke ich. Es ist diese tiefe Traurigkeit, die wollte ich die ganze Zeit nicht spüren, dagegen habe ich solange angekämpft, anstatt sie anzuerkennen.

Jetzt fühle ich mich ganz - ganz in meinem Körper und irgendwie weit, locker.

Ich bedanke mich bei dem Kleinen für das, was er mir gezeigt hat und mich hat spüren lassen. Ich sage ihm, dass ich die Verbindung halte und wiederkomme.

Je öfter ich komme, das weiß ich, desto mehr wird er mir vertrauen, desto tiefer wird unsere Verbindung werden. Wie ein Kind, das ich adoptiere, und das nach und nach Vertrauen schöpft. Vielleicht wird es das nächste Mal älter sein, vielleicht jünger. Es wird mir etwas anderes von sich zeigen, und ich werde mich von der Tiefe seiner Gefühle treffen lassen und merken, wie die Liebe in mir fließt. Das ist ein wundervoller Prozess, er heilt dieses kleine Kind in mir, er heilt mich, und er macht mich ganz.

Und die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens? Nun, sie ist praktisch gegeben. Denn soweit ich es herausgefunden habe und erfahre, besteht sie darin, eine liebevolle Beziehung zu sich selbst einzugehen. Alles andere ergibt sich daraus. Alles andere steht oder fällt damit.

Im Folgenden möchte ich Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie mit sich selbst diese liebevolle Beziehung eingehen können. Ich möchte Ihnen ermöglichen, das Kind in sich zu finden und sich ihm als der, der Sie heute sind, zuzuwenden. Sie brauchen sich nicht zu verändern, sich nicht in Ihren Gefühlen aufzulösen, und Sie sollen es auch gar nicht. Sie können, so wie sie jetzt gerade sind, sich einfach diesem kleinen Kind in Ihrem Innern zuwenden und Ihr Herz zu öffnen, ganz so, als würden sie

draußen einem fremden kleinen Kind begegnen, das Hilfe braucht. Um mehr geht es nicht.

Jede Veränderung geschieht dann von selbst. Veränderung, so scheint mir, geschieht immer nur von selbst. Sie geschieht, indem wir uns berühren lassen. Sie geschieht nicht durch Anstrengung oder Druck. Ganz im Gegenteil: Es ist die Anstrengung, es ist der Zwang etwas verändern zu müssen, der eine wirkliche Veränderung behindert und den Konflikt erhält.

Möge dieses Buch Ihnen dienen, sich dort zu erlauben, wo Sie bisher verboten waren. Möge es Ihnen dienen, liebevoll mit sich selbst zu sein.

Ihr Mike Hellwig