

## **Textauszug**

### **Die Kraft deines inneren Kindes**

#### **EINLEITUNG**

Kennen Sie diese innere Stimme, die sagt: Erst wenn du einen völlig durchtrainierten Körper hast, nie mehr Fleisch, Fett oder Süßes isst, nicht rauchst, Alkohol trinkst, jeden Tag meditierst, Yoga machst und nur noch positiv denkst – dann bist du okay! Erst wenn du dies und jenes geleistet hast, dann darfst du glücklich sein!

Früher, als ich noch nicht den Humor hatte, den Krieg in meinem Inneren witzig zu finden und als kreatives Potenzial zu nutzen, habe ich das Vorgenannte geglaubt und mit aller Gewalt gelebt. Das waren die unkreativsten und freudlosesten Phasen in meinem Leben. Das Ende solcher Phasen war immer abrupt und radikal. Ich erinnere mich, wie mich einmal eine solche radikale Wandlung auf einer Verkehrsinsel festnagelte. Ich hatte gerade zwei Wochen hinter mir, in denen ich all die Dinge von oben radikal gelebt hatte, ging von der Uni nach Hause, streifte einen Kiosk mit einem Seitenblick, da sah ich die Rauchschwaden, die der Kioskbesitzer über die aufgebahrten Zigaretten, Biere und Spirituosen blies. Ich dachte bei mir: Äh! Was für eine Lasterhöhle! Ein Glück, dass du damit nichts mehr zu tun hast! Ich passierte den Kiosk und kam an die vierspurige Straße, hinter der die Grindel-Hochhäuser standen, dort wartete meine Fünfzehn-Quadratmeter-Wohnung auf mich, der Salat, ein Glas Wasser und ein Abend der Meditation. Den Fernseher hatte ich abgeschafft, Frauen waren, glaube ich, auch verboten. Ich schaffte es noch, die ersten zwei Spuren zu überqueren, weiter kam ich nicht, ich blieb auf der besagten Verkehrsinsel hängen. Mein Magen krampfte sich zusammen, und ich hielt mich an der Ampel fest. Gott, dachte ich, ist das ein karges, trostloses Leben, ich darf ja gar nichts mehr. Wie lange soll denn das noch so weitergehen, fragte ich mich. Für immer, kam sofort die Antwort. Eine andere Stimme schrie: Nein, das halte ich nicht aus! Ich glaub', ich muss sterben!

Mein Körper hatte sofort auf die zweite Stimme reagiert und sich gedreht. Er zielte auf den Kiosk und machte den ersten Schritt.

Nein! Besser du stirbst in Ehre, als dass du in Schande lebst!, donnerte die erste Stimme. Nun machten meine Beine wieder einen Schritt in die andere Richtung, zu Salat und Meditation, wurden aber von der zweiten Stimme sogleich wieder gebremst. So ging das eine Weile hin und her. Passanten, die Zeuge meiner Brummkreisel-Bewegung wurden, blieben stehen und fragten: Was machen Sie denn da für eine Slapstick-Nummer?

Nun, es endete damit, dass ich mich für die zweite Stimme entschied, für ein Leben in Schande.

Ein Leben in Schande macht Spaß, zumindest in der ersten Zeit. Juhu, ruft man, wie voll das Leben ist, wenn man wieder alles darf! Es ist ein Genuss, das Regiment der gnadenlosen Stimme zu brechen und ihren Forderungen Hohn zu spotten. Die freiwerdende Energie drängt in den Ausdruck, ich verließ damals die Uni und fing an, Bücher zu schreiben, Bilder zu malen, Comedy-Videos zu drehen. Ich sprudelte über vor kreativen Ideen, und ich dachte, das muss einfach Erfolg haben. Doch der ließ auf sich warten, und ich ging bankrott. Ich wusste nicht mehr, wie ich die Miete zahlen, wie ich am nächsten Tag an etwas zu essen kommen sollte. Da verging mir

der Spaß und mit ihm alle Kreativität. Kurz vor Torschluss wurde ich Taxifahrer.

Ich geriet auf die Nachtseite der Existenz. Ich fuhr Freitag- und Samstagnacht Taxi, und ganz wie es das Klischee will, lud ich mir Wahnsinnige ins Auto, die mir auf der Fahrt ihre Pistole zeigten und an den Kopf hielten, oder Prostituierte, die mich fragten, ob ich noch auf einen Sprung mit heraufkomme. Eine Weile war das spannend. Ich war ja nur Gast in dieser Welt, ein Schriftsteller auf der Suche nach Erfahrungen. Aber der künstlerische Erfolg blieb aus, und die Wahrheit war, dass ich die Mitte zwanzig überschritten hatte und von der Hand in den Mund lebte. Nach zwei oder drei Jahren reihte ich mich in die wartenden Taxis ein, aber mein Blick hatte sich verändert. Ich sah andere Taxifahrer, die schon ein paar Jahre länger dabei waren, Menschen, die an ihren Träumen gescheitert waren und nun als Zyniker ihr Dasein fristeten. Siehst du, erklang jene erste Stimme aus meinem Innern, siehst du, was es dir eingebracht hat! Ja, ich sah. Dann schwöre dem Übel ab und widerrufe! Ja, sagte ich, jetzt habe ich verstanden, jetzt mache ich nur noch, was du willst!

Ich war wieder auf der anderen Seite. Ich wurde Heilpraktiker, und dafür schuftete ich mehrere Jahre lang. Wenn ich noch einmal malte oder schrieb, dann riss ein Konflikt in mir auf, der alles in Frage stellte, was ich tat. Es war zu gefährlich, ich ließ es ganz. Zum Schluss stand ich tagsüber in der Praxis, als Therapeut im weißen Kittel, und nachts fuhr ich Taxi, um die Praxis zu finanzieren. Es gab keinen Spaß mehr, mein Leben bestand nur noch aus Mühsal und Plage.

Nun, in diesem Buch befassen wir uns mit der Lösung solcher Konflikte. Aber vielleicht denkt gerade manch einer: Mensch, dieser Typ, der das schreibt, der ist doch schizophran! Der hat zwei Persönlichkeiten, zwischen denen er hin- und herpendelt, mit mir hat das Ganze jedenfalls nichts zu tun.

Ich behaupte, doch. Ich behaupte, dass auch Sie solche Anteile in sich haben, wenngleich Sie ihren Krieg vielleicht nicht so extrem erleiden mögen, wie ich es hier schildere. Ich behaupte, dass wir alle diese verschiedenen widerstreitenden Anteile in uns haben und uns wechselweise mit ihnen identifizieren. Einen gnadenlosen Anteil, den inneren Kritiker, der uns sagt, was wir zu tun haben, damit wir okay sind, und einen anderen Anteil, der nur will, dass wir Spaß haben, das innere Kind. Und wenn wir uns mit einem von ihnen identifizieren, dann grenzen wir den anderen Teil von uns aus und erleiden die Einengung unserer Persönlichkeit. In diesen inneren Krieg verstrickt zu sein, bedeutet zu leiden. Etwas von uns darf nicht sein, etwas in uns ist nicht gut und muss überwunden werden. Solche Kämpfe, seien sie uns bewusst oder unbewusst, kosten uns Kraft und rauben uns den vollen Spaß am Leben. Man stelle sich vor, wir würden uns von diesem Kampf lösen, was wäre das für eine Kraft, die da frei wird, was könnte man mit der alles anstellen? Davon handelt dieses Buch. Wie man diesen Krieg in sich bejaht und die gebundene Kraft als schöpferische Energie befreit.

Wenn wir aufhören, mit unseren Konflikten zu kämpfen und sie lösen zu wollen, sondern sie erlauben und ausdrücken, dann befreien wir die gewaltigen schöpferischen Kräfte, die in uns gebunden sind. Wir finden uns, indem wir uns ganz zu dem bekennen, was in uns geschieht – und alles bejahen! Tatsächlich sind es unsere Konflikte, unsere inneren Kämpfe, die uns einzigartig machen. Was wir insgeheim in uns bewegen – das ist unser wahres schöpferisches Potenzial.

Ich möchte Ihnen ein Buch vorlegen, in dem mein inneres Kind durchkommt, seine ganze Leichtigkeit, seine Freude daran, mit den Dingen zu spielen. Anders als mein erstes Buch Befreie dein inneres Kind ist dieses Buch nicht über, sondern mit dem inneren Kind geschrieben. Meine Idee ist, dass Ihnen meine Erfahrungen, meine Bilder und meine Geschichten aus der Arbeit mit dem inneren Kind Spaß bringen. Mein Wunsch ist, dass Sie Lust bekommen, sich mit Ihrem inneren Kind zu verbinden, dass Sie in Ihre Innenwelt eintauchen und sie genießen!

Ich stelle Ihnen hier Techniken vor, die es Ihnen ermöglichen – ganz gleich, ob Sie Künstler sind oder sich für den unkreativsten Menschen auf der Welt halten –, aus dem inneren Kind heraus zu malen und Geschichten zu schreiben. Alles, was in uns vorgeht, entfaltet sein schöpferisches Potenzial, wenn wir es nur erlauben. Ich möchte Sie im Folgenden dazu einladen, die Freude an Ihrem inneren Kind zu genießen und seine Kraft durchkommen zu lassen.

Ihr Mike Hellwig