

Maximilian Rieländer



# WEGE NACH INNEN

Anleitungen  
zu Entspannung und Selbstentfaltung



"*Wege nach innen - Anleitungen zur Entspannung und Selbstentfaltung*" werden fachlich erläutert. Vielfältige konkrete Anregungen ermöglichen, eigene Wege zu Entspannung, Trance, Selbstentfaltung und tiefenseelischer Selbsthilfe zu entdecken.

Der Autor hat 8 Anleitungen "*Wege nach innen*" erstellt:

1. „*Sich entspannen*“
2. „*Getragen-sein erleben*“
3. „*Innere Lebendigkeit erleben*“
4. „*Zu sich stehen und fortschreiten*“
5. „*Das Atmen wahrnehmen*“
6. „*Im Atmen innere Mitte erleben*“
7. „*Heilsame Kräfte entdecken*“
8. „*Innere Weisheit entdecken*“

Die Anleitungen werden im Buch in Ich-Form präsentiert.

Der Autor hat die Anleitungen "*Wege nach innen*" auch als hörbare Versionen in einem Tonstudio 1985 erstellt, jede der 8 Anleitungen mit 30 Minuten Dauer.

Sie sind als MP3-Dateien zugänglich über die Webseite:

<http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Wege-nach-innen.htm>.

Die hörbaren Versionen sind auch auf 4 CD's mit je 2 Anleitungen beim Autor erhältlich, per Mail ([Psychologe@Rielaender.de](mailto:Psychologe@Rielaender.de)) bestellbar, für Kosten von 5 Euro pro CD + Versandkosten 2 Euro.

Maximilian Rieländer, Jahrgang 1947, arbeitet als Diplom-Psychologe seit 1976. Er führt gegenwärtig als Psychologischer Psychotherapeut Praxen in Ostwestfalen.

Weitere Informationen auf der Website zur psychologischen  
Praxis:

<http://www.psychologische-praxis.rielaender.de>

# Inhalt

## 1. Einführung

1.1 Entstehung der Anleitungen „*Wege nach innen*“

1.2 "Wege nach innen"

1.3 ... "zur Entspannung"

1.4 ... "und zur Selbstentfaltung"

## 2. Theoretische Grundlagen

2.1 Eine grundlegende Gesetzmäßigkeit des Lebens

2.2 Unser Organismus als Leib-Seele-Geist-Einheit

2.3 Leib-seelisch-geistige Prozesse im Organismus

## 3. Entspannung und Trance

3.1 Entspannung und Anspannung als Prozesse

Anspannung und Entspannung in der Muskulatur

Anspannung und Entspannung im vegetativen Nervensystem

Außen- und Innenorientierung im Zentralnervensystem

Wohlfühlen und Gelassenheit – seelisch und geistig

Tabellarischer Vergleich von Entspannung und Anspannung

3.2 Wege zu Entspannung

3.3 Methoden zur Entspannung

3.4 Trance: Tiefenentspannung und Selbstentfaltung

## 4. Aufbau der Anleitungen „*Wege nach innen*“

#### 4.1 Übergreifende Struktur

#### 4.2 Aufmerksamkeit für körperliche Empfinden

Anspannungs-Entspannungs-Übungen

Berührungen mit Stuhl, Boden, Unterlage u.ä.  
spüren

Das Atmen wahrnehmen

Innere Bewegungen spüren

Erfahrungen des Stehens

Erfahrungen des Gehens

#### 4.3 Körperliches Erleben seelisch-geistig vertiefen

Entspannung als Gelöstheit erleben

Getragen-Sein erleben

Innere Lebendigkeit erleben

Das Erleben des Atemrhythmus

Innere Mitte erleben

Zu sich stehen und fortschreiten

#### 4.4 Seelisch-geistige Selbstentfaltung in Trance

Atmen als höheres seelisch-geistiges Geschehen

Innere Mitte erleben in leiblicher, seelischer,  
geistiger Weise

Heilsame Kräfte fördern

Innere Weisheit entdecken

#### 4.5 Methodik der Anleitungen

#### 4.6 Übersicht über die Anleitungen „*Wege nach innen*“

1. "Sich entspannen"
2. "Getragen-sein erleben"
3. "Innere Lebendigkeit erleben"
4. "Zu sich stehen - Fortschreiten - sein Ich stärken"

5. "Atmen wahrnehmen"
6. "Im Atmen innere Mitte erleben"
7. "Heilsame Kräfte entdecken"
8. "Innere Weisheit entdecken"

## 5. **Anleitungen nutzen und erweitern**

- 5.1 Anregungen zur Nutzung der Anleitungen
- 5.2 Anregungen zur Herstellung eigener Anleitungen
- 5.3 Anregungen zu Meditation
  - Sitzhaltung
  - Aufmerksamkeitsorientierungen
  - Begleitung durch Musik

## 6. **Anleitungen „*Wege nach innen*“ - Texte**

1. Sich entspannen
2. Getragen-sein erleben
3. Innere Lebendigkeit erleben
4. Zu sich stehen und fort-schreiten
5. Das Atmen wahrnehmen
6. Im Atmen innere Mitte erleben
7. Heilende Kräfte entdecken
8. Innere Weisheit entdecken

## **Ausgewählte Literatur - mit Kommentaren**

## **1. Einführung**

### **1.1 Entstehung der Anleitungen „Wege nach innen“**

Zwei Bereiche persönlicher Erfahrung haben mich angeregt, die Anleitungen „Wege nach innen“ herzustellen:

- Im Rahmen meiner psychotherapeutischen Arbeit in einer Reha-Klinik und einer psychologischen Praxis führte ich Entspannungstrainings- und Selbsterfahrungsgruppen durch: *"Wie finde ich zu mir selbst durch entspanntes und bewusstes Wahrnehmen körperlichen Erlebens?"* Mit der Konzeption zu den Selbsterfahrungsgruppen habe ich die Anleitungen „Wege nach innen“ aufgebaut.
- Um mir selbst Gutes zu tun, besprach ich mir einmal eine Anleitung zur Entspannung und zum Erleben von Vertrauen auf eine Tonbandkassette. Beim anschließenden Anhören spürte ich wohltuende Entspannung mit innerer Stärkung. Durch diese Erfahrung der Selbsthilfe beschloss ich, solche Anleitungen zur Hilfe für mich und für andere auf Tonband-Kassetten zu besprechen.

### **1.2 „Wege nach innen“ ...**

„Wege nach innen“ - „Wege zu sich selbst“ - solche Formulierungen werden öfters geäußert.

Viele Menschen spüren das Bedürfnis, mehr in Einklang mit sich selbst zu sein. Viele Menschen suchen innere Erfüllung, vor allem dann, wenn sie eine Suche nach äußerem Glück nicht mehr erfüllt.

Wir gehen Wege im Leben. Wir machen Fort-Schritte.

Wir gehen Lebenswege. Wir können bewusst gehen.

Wenn Sie wollen, können Sie jetzt bewusst gehen; Sie können in Ihrem Raum einige langsame Schritte im Einklang mit dem Atmen machen. ...

Wenn wir solche Fort-Schritte bewusst erleben, wachsen in uns Hoffnungen, Zukunft bewusst im eigenen Sinne gestalten zu können.

Wir verstehen Vorgänge, Zustände und Begriffe durch Vergleiche mit ihrem Gegenpol besser.

Denn wir können feststellen: Zu allen Erscheinungen des Lebens gibt es gegensätzliche Erscheinungen.

Der Gegensatz zu den „Wegen nach innen“ sind die „Wege nach außen“. „Wege nach außen“ sind uns meist bekannter als „Wege nach innen“.

Die **Wege nach außen** sind in unserem Leben sehr wichtig: Wir handeln und gestalten aktiv in unserem Leben; dadurch bewirken wir etwas in unserer Umwelt und verändern sie. Wir gehen dabei 'nach außen'; wir gehen 'aus uns heraus'; wir äußern uns; wir drücken unsere Kräfte und Fähigkeiten aus. Wir können häufig erfahren, wie wir durch unser Handeln in der Umwelt Gutes bewirken, was immer wir als 'gut' in der jeweiligen Situation bezeichnen mögen. Wenn wir Gutes in der Umwelt bewirken, erleben wir Erfolg. Durch Erfolgserlebnisse wächst unser Selbstbewusstsein für eigene Kräfte und Fähigkeiten.

Solange wir in unserer Entwicklung unseren Platz in der gesellschaftlichen Umwelt erobern und festigen wollen, gehen wir vorwiegend Wege nach außen, Dazu erlernen wir Fähigkeiten des Handelns, Denkens und der Kommunikation; wir lernen in der Umwelt Vorgänge und Zustände und Denkweisen erkennen; wir lernen, Wünsche und Vorstellungen durch Planung und mit Willenskraft in die Tat umzusetzen. Wir wachsen u.a. durch aktives Handeln in eine



bestimmte Familienstruktur hinein; wir machen schulische und berufliche Ausbildungen; wir gestalten vielleicht eine neue familiäre Umwelt. So sind in der menschlichen Entwicklung in den ersten 30 bis 40 Lebensjahren die Wege nach außen im Allgemeinen vorrangig.

Wir brauchen in der menschlichen Entwicklung auch Wege nach innen.

**Wege nach innen** begehen wir durch bewusste Aufmerksamkeit für unser inneres Leben mit seinen leiblichen, seelischen und geistigen Bewegungen. So fördern wir Selbstbewusstheit, Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen. So lernen wir aus dem Spüren und Erkennen innerer Bewegungen Kräfte, Begabungen und schöpferische Impulse erkennen.

Durch Wege nach innen und wachsende Vertrautheit mit unserem inneren Leben bereiten wir Wege nach außen und unser gestaltendes Handeln in der Umwelt vor. Wir können unsere aktiven Handlungen durch innere Bewusstheit vorbereiten; dann handeln wir aus Selbstbewusstheit heraus und in Einklang mit unserem Innenleben; dann sind unsere Handlungen nicht nur automatische und reflexartige Reaktionen auf die Anforderungen der Umwelt. Wenn wir Wege nach innen und Wege nach außen miteinander verbinden, können wir uns so in die gesellschaftliche Umwelt integrieren, dass wir dabei mit uns selbst zufrieden sind.

In unserer Entwicklung werden Wege nach innen vorrangig, wenn wir auf Grenzen stoßen und wenn unsere Möglichkeiten zu außenorientierter Entwicklung begrenzt werden. Wege nach innen werden weiterhin vorrangig, wenn sich unsere Kräfte für Außenaktivitäten vermindern, sei es durch Krankheit oder durch biologische Alterungsprozesse. In solchen Situationen ist es für uns heilsam, durch vertiefte Aufmerksamkeit für inneres Leben nach inneren Kräften und