

Kurt Tepperwein

Heile dein
inneres
Kind

Kurt Tepperwein

Heile dein inneres Kind

Wie du dich von negativen Emotionen
befreist und zu einem starken Ich findest

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2024

© 2024 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Manuela Almode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Magenta10

Satz: Christiane Schuster | www.kapazunder.de

Druck: ScandBook, Litauen

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0580-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-983-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-984-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Dies ist kein therapeutisches Buch, sondern eines, das auf Erkenntnissen, Einsichten und Vertrauen basiert.

Eine philosophische und liebevolle Annäherung an das Unsichtbare in uns, das sich wie wir nach Liebe und Zuneigung sehnt.

Dieses Buch ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten. Menschen mit schwerwiegenden Einschränkungen oder massiven psychischen Störungen wie Depressionen, Panikattacken und posttraumatischen Belastungsstörungen wenden sich bitte an den Arzt ihrer Wahl.

Dieses Buch richtet sich an die Menschen, die das Gefühl haben, dass die Vergangenheit in ihrem Alltag immer noch gegenwärtig ist und etwas davon auf ihrer Seele lastet. An die Verletzlichen, die innerlich nicht zur Ruhe kommen. An die Verzagten, die nicht wissen, wie sie mit ihrer Stimmung und ihren Gefühlen umgehen sollen. An die, die sich der Bewusstwerdung öffnen und zu einem inneren Wandel Ja sagen wollen. An jene, denen es an Gelassenheit fehlt und für die eine unterschwellige Schwere zum alltäglichen Begleiter geworden ist. Und natürlich an diejenigen, die mit dem inneren Kind, ihrem innersten Kern, Frieden schließen möchten.

Für alle gilt vor allem: reden, reden und nochmals reden. Sich einer vertrauten Person anzuvertrauen, ist in jedem Fall heilsam. Es ist wichtig, mit schlechten Gefühlen, Ohnmacht und Hilflosigkeit nicht alleine zu sein. Auch wenn man sich allein gelassen fühlt, bedeutet das nicht,

dass niemand da ist, der einen auffangen kann. Über Belastendes zu sprechen und sich damit auseinanderzusetzen, ist der erste Schritt Richtung Befreiung.

Vergiss nie, dass immer Menschen da sind, die dir zur Seite stehen. Denke nicht, dass es nicht so ist, denn dann wird es auch nicht sein. Überlege dir, wie viel Information du preisgeben willst, wenn du dir etwas von der Seele sprichst, und entscheide gleichzeitig, wie viel du an Impulsen aufnehmen kannst. Spring über deinen Schatten und mach deinem Ärger Luft. Weißt du, wie vielen Menschen es genauso geht wie dir? Du bist also kein Einzelfall, sondern eine Person von vielen!

Ob du dich schlussendlich endgültig von Belastendem lösen kannst, hängt auch vom richtigen Zeitpunkt ab, denn dieser muss reif sein. Erwarte nicht zu viel und bestimme dein Tempo selbst. Triff die klare Entscheidung, dass du bereit bist für Veränderung – und dann lass los. Tu, was zu tun ist, und überlass dem Leben alles andere.

*Kontrollverlust bekommt man erst in den Griff,
wenn man realisiert, dass man nichts kontrollieren kann.*

INHALT

Herzlich willkommen	9
NÜCHTERN BETRACHTET	17
Was vorab von Bedeutung ist	17
Spuren der Vergangenheit	17
Spiritualität	21
Probleme lösen, aber wie?	25
Lebenswogen	30
Nicht schon wieder diese Frage!	34
Leserunde	39
Facetten des inneren Kindes	46
Wunden und Narben, die man nicht sehen kann ..	49
PRAKTISCH GESEHEN	59
Mittendrin	59
Den Verletzungen auf der Spur	59
Was besonders tief sitzt	65
Das Kreuz mit der Vergangenheit	68
Fallbeispiel 1	74
Was kann Karin tun?	75
Aussöhnung	77
Ritual des Verzeihens	79
Sich für den Heilungsraum vorbereiten	81
Auf dem Weg zum Heilungsraum	83
Die Umgebung erkunden	85
Den Heilungsraum betreten	86

Fallbeispiel 2	88
Heilung geschehen lassen	91
Paula – Ein-Blicke in ein Leben	95
Wie ich meinem inneren Kind nahe bin ...	
... und mir selbst Gutes tue.	117
Einsichten: heiß begehrt, rar gesät	124
 EIGENEN VERLETZUNGEN	
VORBEUGEN	133
 Neubeginn	
Was ich beitragen und erkennen kann	133
Mögliche Erkenntnisse im Alltag	137
Perspektivenwechsel	147
Die ewig unerkannte Liebe	153
 Endnoten	
	160

Herzlich willkommen

In diesem Buch nehme ich dich mit auf eine Reise in deine Innenwelt. Du musst nichts Neues lernen, sondern dich lediglich daran erinnern, was du in deinem Innersten immer schon warst und jederzeit bist. Mit deinem inneren Kind in Kontakt zu treten, ist ein mutiges Vorgehen und nicht als selbstverständlich anzusehen. Es ist etwas sehr Intimes und braucht viel Fingerspitzengefühl und vor allem Vertrauen. Dieser natürlichste Teil in dir ist bei deiner Geburt so rein und zart wie eine frische Brise in den frühen Morgenstunden. Nach und nach legt sich ein Schleier über das unbeschwerte Kindsein, das Selbst erstarrt, das Ich erwacht.

Dieses Buch fällt nicht mit der Tür ins Haus. Es ist wichtig, dass wir uns dem wesentlichen Kern annähern und etwas Vorarbeit leisten, bevor wir direkt in die Thematik eintauchen können. Bevor ein Bauer erntet, muss er um die Beschaffenheit des Bodens wissen, über die Saat und das Wachstum informiert sein und Zusammenhänge erfassen. Genauso wollen auch wir vorgehen. Wir tasten uns an ein Thema heran, das nicht oberflächlich und schnell behandelt werden kann. Innere Heilung ist kein Schnellschuss, sondern ein Reifeprozess, auf den man sich gut vorbereiten sollte. Wer also rasch Lösungen haben will, um etwas zu erreichen, ist hier fehl am Platz. Es sind genau diese Verhaltensweisen, die Aussöhnung und Einsichten verhindern.

Seelenheil lässt sich weder mit therapeutischen Maßnahmen noch mit gut gemeinten Ratschlägen erzeugen. Wer

es zurückgewinnen will, muss schon auf etwas Effektiveres zurückgreifen. Eine klare Auffassungsgabe, ein offenes Herz, Ausdauer, Mut und Geduld sind gute Voraussetzungen, sich selbst sowie das damit einhergehende in Schiefelage geratene Leben physisch und psychisch wieder geradezurücken. Es führt kein Weg daran vorbei: Der Pfad der Bewusstwerdung muss beschritten werden, wenn man Erfüllung finden und wirklich glücklich sein will.

Aufarbeitung alleine genügt der Seele nicht, sie will sich befreien. Die Wände, von denen die Seele umgeben ist, benötigen keinen neuen Anstrich, sie müssen abgetragen werden. Dies geschieht aber nicht durch körperliche Anstrengung. Wer wirklich weise ist, wird alles daransetzen, sich um Einsicht, Erkenntnis und Rückbesinnung zu bemühen und unermüdlich nach seinem Selbst Ausschau zu halten. Rückbesinnung bedeutet Einsicht, sie ist ein Schlüssel zur inneren Gesundheit.

*Wenn du dein wahres Sein realisierst,
fallen ganze Staudämme weg,
die den Lebensfluss blockiert haben.*

Ein Kind will spielen. So wie die Kuh auf der Wiese grasen, der Schwan im See schwimmen und sich das Schwein im Schlamm suhlen will, so möchte das Kind spielen. Dies alles sind Bedürfnisse, die völlig natürlichen Ursprungs sind. Je älter man wird, desto schwieriger wird es, ausgelassener zu sein und Leichtigkeit zu leben. Unter Spielen versteht man im eigentlichen Sinne keinen Zeitvertreib, der zur Unterhaltung dient, sondern einen Vorgang, der

völlig natürlich aus sich heraus geschieht. Spielen ist also etwas, das so in uns angelegt ist. Kinder tun das, was ihnen gerade in den Sinn kommt. Ihre Beschäftigungen müssen keinen Sinn ergeben, sie verfolgen keinen Zweck. Wir Erwachsene sind deshalb so kompliziert, weil uns immer etwas dazwischenfunkt, bevor wir zur Tat schreiten: Es sind die Gedanken, die sich ständig einmischen und uns raten, dies zu tun oder das sein zu lassen. Alles geschieht mit Absicht oder verfolgt ein Ziel, den meisten Handlungen geht eine Überlegung oder Erwartung voraus. Wir neigen dazu, alles begreifen, berechnen und verstehen zu wollen. Wir suchen nach Lösungen und hoffen, diese eins zu eins anwenden zu können, damit sich Probleme in Luft auflösen. So einfach ist es aber nicht.

Heilsames ist weder sichtbar noch greifbar. Das, was uns wirklich hilft, liegt jenseits des Begreifens. Ist etwas Ersehntes eingetroffen oder geglückt, freuen wir uns. Es mag unseren Vorstellungen und Wünschen entsprechen, aber Vorstellungen sind kein Maßstab. Wenn uns etwas gegen den Strich oder komplett in die Hosen geht, wollen wir nicht hören, dass es nur zu unserem Besten war. Für unser Gehirn ist das nicht nachzuvollziehen und unser Ich, das Ego, sträubt sich vehement gegen alles, was nicht seinen Vorstellungen entspricht.

Das, was uns widerfährt und geschieht, muss nicht logisch sein, sondern unserem Erwachen dienen. Meist dient es aber nur dem Ego. Somit versteht es sich von selbst, dass Dinge geschehen müssen, die uns darauf hinweisen, dass wir auf dem Holzweg sind. Aber eines ist ge-

wiss: Alles, was passiert, ist immer notwendig, sonst wäre es nicht so. Wenn es heilsam, wegweisend, effektiv und klärend ist, kann es schon mal wehtun und uns Unverständnis und Zorn entlocken. Das Ego wehrt sich gegen Zurechtweisungen des Lebens, da es die Oberhand behalten will. Alles soll nach seinem Kopf gehen, dem nicht Gewollten stellt es sich mit Ablehnung gegenüber. Es will ein geschmeidiges Leben, im Mittelpunkt stehen und alles erreichen, was es sich vorgenommen hat. Alles soll funktionieren und nach Plan laufen. Am besten keine Unannehmlichkeiten und Zwischenfälle.

Doch es gibt da noch das Leben, das seine eigene Dynamik entwickelt und ganz und gar nicht unsere Wünsche bedient. Am besten wären keine schmerzlichen Erfahrungen und eine anhaltende Glückssträhne bis ans Lebensende. Wenn zum Beispiel keiner unserer Angehörigen vor uns sterben würde, müssten wir nicht traurig sein; oder wenn nur die anderen krank würden, müssten wir nicht leiden, da Schmerzen ohnehin schlecht zu ertragen sind. Eigenartig, wir wissen genau, dass kein Leben geradlinig verläuft, und trotzdem wünschen wir uns das. Es braucht Herausforderungen, und wenn wir diese annehmen könnten, wären wir nicht ständig damit beschäftigt, Störherde von uns zu weisen. Das Leben ist ein ständiges Auf und Ab.

Die Kunst ist, innerlich in der Mitte zu bleiben, Contenance zu bewahren und das Schauspiel des Lebens mit einem Lächeln zu beobachten. Es bringt nichts, das Leben auf Biegen und Brechen zu manipulieren, sich der Ellbogentechnik zu bedienen und ein Trotzkopf zu sein.

Impulse, die zu Veränderungen führen, entstehen aus dir heraus. Es muss in dir klick machen. Was auch immer du im Außen versuchst, wird keine oder ungenießbare Früchte tragen, wenn die Veränderung nicht von innen herrührt. Das, was in deinem Leben geschieht, ist schlussendlich nur bedingt von deinen Handlungen abhängig, in erster Instanz kommt es auf deine innere Einstellung und Haltung an.

Auch wenn man das nicht genau wissen kann: Fakt ist, dass das, was dir widerfährt, die Auswirkung deines Innenlebens ist. Kurz gesagt: Das Außen folgt dem Innen, aber auch das Innen dem Außen. Denn es gibt eine Wechselwirkung: Das, was sich von außen nach innen verlagert, lässt auch eine Rückkoppelung entstehen.

»Nichts ist drinnen, nichts ist draußen: Denn was innen, das ist außen.« Dieser Gedanke ist Teil des Gedichts *Epirrhema* von Johann Wolfgang von Goethe, das er bereits im Jahr 1827 geschrieben hat. Ist die Zeit seither stehen geblieben oder warum fallen so tiefgreifende Erkenntnisse nach wie vor nicht auf fruchtbaren Boden? Haben wir unsere innere Erde zu wenig aufgelockert, als dass sie Früchte hervorbringen kann?

*Geschieht in deinem Leben
ein plötzlicher Wandel,
bedeutet das, dass sich zuvor in dir
etwas verändert haben muss,
da Veränderung sonst nicht möglich ist.*

Möchtest du Zugang zu dir gewinnen und mit deinem inneren Kind kommunizieren? Dein Herz muss vor Freude springen und spüren, dass es mit dieser Entscheidung den richtigen Weg beschreitet. *Sag Ja, aber nicht, weil du dir dadurch etwas erhoffst, sondern weil für dich ein Nein nicht infrage kommt.* Hast du Zweifel bei dieser Entscheidung, gibt es andere Möglichkeiten, dir selbst näherzukommen und ein neues Verständnis für dich zu entwickeln. Alles muss leicht vonstattengehen, genauso unkompliziert wird sich auch Bewusstwerdung vollziehen, selbst wenn die Grundproblematik noch so komplex erscheinen mag.

Wir sollten nie vergessen, dass der Verstand immer nur der Logik folgt und die innere Vernunft ihrem Instinkt.

Versuche nichts zu verstehen, vertraue deiner inneren Führung. Lass sie nicht aus den Augen und räume ihr alle Freiheiten ein. Wenn du dich mit dem inneren Kind ausöhnen und dich von deiner Vergangenheit verabschieden möchtest, führt kein Weg daran vorbei, dein Ich loszulassen. Stelle dich den schmerzvollen Brennpunkten in dir, damit angestaute Emotionen und selbstzerstörerische Gedanken keinen Schaden mehr anrichten können.

Eine kleine Aufgabe für dich:

Wenn du magst, dann nimm, bevor du dich in dieses Buch vertiefst, ein leeres Blatt und Buntstifte zur Hand. Male spontan und ohne zu überlegen dein inneres Kind. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Hab Freude daran und wisse, dass alles erlaubt ist. Es darf bunt oder auch weniger bunt sein, groß oder klein, krumm oder schief, wie auch immer du es malst, ist es richtig! Du kannst nichts verkehrt machen. Es geht nur um die Freude am Tun, um Ausgelassenheit und ein paar stille Momente, in denen du nichts denken, wissen und können musst.

Dein inneres Kind muss übrigens nicht aussehen wie ein Kind, es darf jede Gestalt annehmen, die du ihm verleihen willst. Vielleicht ähnelt es einem Tier, besteht aus vielen Strichen oder setzt sich aus vielen Punkten zusammen. Egal. Niemand wird es sehen, wenn du das nicht willst.

Wenn du damit fertig bist, leg es zur Seite. Wir benötigen es erst wieder am Ende des Buches. Wenn du keine Lust hast, dein inneres Kind zu malen, ist das natürlich auch okay, aber du hättest dann eine wertvolle Erfahrung sausen lassen!

