

Ursprung 2003

Innenwelt-Erforschung in
Anlehnung
an
Klaus Lange

Arbeitskreis Klaus Lange
Hamburg 2018

Inhaltsverzeichnis

0. Vorwort:	4
1. Entstehung der Methode:	4
2. Grundlagen:	4
3. Der Kern der Methode:	5
4. Die Basistechniken / Teil kennenlernen:	5
4.1 Grundlegende Basistechnik:	5
4.2 Weitere Basistechniken:	6
4.3 Gefühl gegenüber Teil:	8
4.4 Abschließende Bemerkung:	9
5. Vertiefen:	9
5.1 Kontakt vertiefen:	9
5.2 Das innere Herz besuchen:	10
5.3 Hingabe:	11
5.4 Bedrohliche Teile:	11
5.5 Wenn ich mehr Vertrauen hätte:	13
6. Verschiedene Abläufe:	13
6.1 Kurze „Innere Erfahrung“:	13
6.2 „Innere Erfahrung“ ohne Thema / Tagesrückblick:	13
6.3 „Innere Erfahrung“ zu einem Thema:	13
6.5 Abschließende Bemerkung:	14
7. Ergänzende Techniken und Themen:	14
7.1 Geistige Zustände:	14
7.2 Weitere Möglichkeiten des Umgangs mit Teilen:	15
7.3 Umgang mit Aggression und Wut:	15
7.4 „Innere Erfahrungen“ mit äußeren Personen:	15
7.5 „Innere Erfahrungen“ mit den eigenen Eltern:	16
9. Literatur:	16

0. Vorwort:

Wenn man eine Methode als Fortgeschrittener beherrscht, wendet man diese ganz intuitiv an. Als „**Anfänger**“ ist es **wichtig, eine gewisse Struktur** zu haben, an welcher man sich zunächst orientieren kann...

So erging es jedenfalls mir und deshalb habe ich, um mich selbst und andere in die Innenwelt begleiten zu können, die „**Inneren Erfahrungen**“ in „**Abläufe**“ und „**Techniken**“ unterteilt. Das, was dabei herausgekommen ist, habe ich in eine mir sinnvoll erscheinende didaktische Reihenfolge gebracht und stelle es nun hiermit, angereichert mit Übungen, vor.

1. Entstehung der Methode:

Klaus Lange begann mit der Entwicklung seiner Methode, welche er einfach nur „**Innere Erfahrungen**“ nennt, bereits im Jahre 1980.

Damals fing er nach Begegnungen mit mehreren Heilern und nach einem Reinkarnations-Therapie-Seminar an, zusammen mit Freunden ganz vorsichtig eigene Experimente mit seiner Innenwelt zu machen. Im Laufe der Jahre hat er sehr viel Vertrauen in die eigene Innenwelt gewonnen! **Schon seit 20 Jahren** begleitet er Menschen in „Innere Erfahrungen“, gibt Seminare und hat inzwischen drei Bücher über seine Methode geschrieben.

2. Grundlagen:

Es gibt psychotherapeutische Methoden, die unsere menschliche Psyche als Ansammlung verschiedener **eigenständiger Teilpersönlichkeiten** sehen (die wohl bekannteste ist „Voice Dialogue“).

Diese Betrachtungsweise kann vieles an menschlichen Verhaltensweisen und Reaktionen oft auf einfache Art erklären...

Auch bei den „Inneren Erfahrungen“ geht es um **innere Teile**, denen wir, **ähnlich wie in einer Fantasiereise**, in unserer Innenwelt begegnen, mit denen wir kommunizieren können, deren Energie wir erfahren können... Doch während der Begriff „Teilpersönlichkeit“ in anderen Methoden oft eng gefasst und genau definiert ist, können wir bei den „Inneren Erfahrungen“ wirklich **ALLES** als **Teil** von uns sehen.

Teile sind also sowohl **Gefühle** (wie Angst, Ärger, Wut, Hass, Traurigkeit, Ablehnung, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Frust, Leiden, Freude, Glück, Vertrauen, Mut, Liebe, Kränkung, Bedürftigkeit, Schutz, Abhängigkeit, Sehnsucht, usw.), aber auch **körperliche** Teile (wie Organe, Körperteile, Energien, Chakren, Bewegungen, Hemmungen, Leiden, Krankheit, Gesundheit, Anspannungen, Schmerzen, Fließen, Sinneseindrücke) und auch **geistige Zustände** (wie Gedanken, Erinnerungen, Sorgen, Bilder, Träume, Fantasien, innere Orte, Fantasie- und Traumgestalten, Licht, Dunkelheit, Weite, Enge, Auflösung).

3. Der Kern der Methode:

Bei den „Inneren Erfahrungen“ geht es letztendlich darum, **sich immer weniger** vor seinen eigenen Teilen, inneren Zuständen und Energien **zu schützen**, sondern diese einfach (im eigenen Inneren) **zuzulassen** - und somit Vertrauen zu ihnen zu gewinnen...

Dabei ist es nicht nötig, dass du dich anstrengst, um irgendetwas zu erreichen.... Du brauchst auch nicht gegen irgendetwas in dir zu kämpfen. Du lässt dich einfach nur auf das ein, was da ist... du lässt einfach zu.... du lernst dich kennen....

4. Die Basistechniken / Teil kennenlernen:

Meiner Ansicht nach ist es sinnvoll, die nächsten Kapitel nicht nur durchzulesen, sondern auch die aufeinander aufbauenden **Übungen** durchzuführen...

Doch wenn du willst, lies dir das Ganze erst einmal durch.

4.1 Grundlegende Basistechnik:

Bei den „Inneren Erfahrungen“ ist es wichtig, das was an **Gedanken, Gefühlen und Körperzuständen** da ist, **einfach zu bemerken**. Dabei betrachten wir jeden Gedanken, jedes Gefühl und jeden Körperzustand als ein **Teil** und **sprechen dieses** wie eine eigenständige Person in unserem Inneren **an**.

Es empfiehlt sich, ein Teil auf folgende Weise anzusprechen:

"Hallo {Teil}, ich bemerke dich."

Am besten mit dem Zusatz: "Und ich weiß, du gehörst auch zu mir."

Statt "Ich bemerke dich." können wir auch sagen "Ich denke an dich."

Anmerkung: „{Teil}“ ist durch das konkrete Teil (also der Gedanke, das Gefühl oder der Körperzustand) zu ersetzen. Wir können also zum Beispiel sagen: "Hallo Wut ich bemerke dich und ich weiß, du gehörst auch zu mir."

Oder: "Hallo 'Angst, ich könnte meinen Job verlieren' ich bemerke dich..."

Der Kontakt wird tiefer, wenn wir dabei nicht nur innerlich, sondern **laut** zu uns selbst sprechen.

Hintergrund:

Diese Technik hilft uns, möglichst **viel von dem zu bemerken, „was da ist“**.

Durch das Ansprechen der Teile **wird die Erfahrung vertieft**. Es ist der erste Schritt einer inneren Beziehung.

Diese grundlegende Technik ist außerdem sehr nützlich, um **sich im alltäglichen Leben einfach mal kurz** seinem inneren Erleben zuzuwenden.

Übung zu 4.1:

Bei der folgenden Übung ist es wichtig, **langsam vorzugehen**. Du solltest dir mindestens 20 Minuten Zeit nehmen und dir einen Rahmen schaffen, in dem du für diese Zeit nicht gestört wirst.

Setze oder lege dich einfach mal hin. Schließe die Augen und spüre in dich hinein. Falls du dabei aufgeregt oder angespannt bist, sprich deine Aufregung oder deine Anspannung einfach wie oben beschrieben als Teil von dir an. - Spürst du eine innere Reaktion?

Nun nimm dir Zeit darauf zu achten, was in deinem Körper geschieht. Vielleicht spürst du ein Kribbeln, Spannungen, Wärme oder Fließen. Sprich alles, was du in deinem Körper bemerkst, als Teil von dir an.

Beschäftige dich im nächsten Schritt ebenso mit deinen Gefühlen. Lass dir auch hier viel Zeit.

- Konntest du eine innere Reaktion spüren? -

Dann wende dich auf dieselbe Weise deinen Gedanken zu.

Es empfiehlt sich, diese Übung an mehreren Tagen hintereinander durchzuführen.

4.2 Weitere Basistechniken:

4.2.1 Inneres Bild zu einem Teil:

Wenn man nach innen schaut, kann zu einem Teil **ein inneres Bild** entstehen. Manchmal ist es ein Gegenstand, manchmal ein Symbol, manchmal eine Gestalt oder Fantasiefigur, manchmal auch nur nebelhaft, eine Art Energie oder nicht genau definiert. Wir können das innere Bild zu einem Teil auch bewusst auftauchen lassen indem wir uns fragen: „Wie sieht {Teil} aus - oder wie stelle ich mir es vor...“

Im nächsten Schritt können wir nun **auch dieses innere Bild** als Teil von uns **ansprechen**, z.B.: "Eingehüllte Frau, ich nehme dich wahr...".

4.2.2 Teil im Körper:

Manchmal können wir ein Teil als **Körpergefühl** (Spannung, Kribbeln, Öffnung...) an einer bestimmten Stelle im **Körper** spüren.

→ Diese **Körpergefühle** können ebenfalls angesprochen werden:

"Hallo Kribbeln ich nehme dich wahr..."

→ Ebenso können wir auch die **Körperstelle** ansprechen:

"Hallo Bauch, ich spüre meine Wut in dir..."

(Auftauchende **Gefühle** sollten möglichst ganzheitlich wahrgenommen wer-

den. Deshalb ist es gerade bei Gefühlen sinnvoll, **das dazugehörige Körpergefühl zu suchen** und wahrzunehmen.)

4.2.3 Besonderes Aussehen / Verhalten eines Teil:

- Manchmal hat ein Teil ein **besonderes Aussehen**. Es ist z.B. besonders eckig oder besonders hell. In diesem Fall können wir unsere eigene „Eckigkeit“ oder unsere eigene „Helligkeit“ als Teil von uns ansprechen, z.B.: "Hallo Helligkeit ich nehme dich wahr. Du scheinst auch zu mir zu gehören..."
- Manchmal zeigt ein Teil auch ein **besonderes Verhalten**. Vielleicht ist es besonders dynamisch, besonders ängstlich, besonders kritisch...

All dies sind **ebenfalls Teile von uns, die wir in uns ansprechen können...**

4.2.4 Innere Reaktion nach Beschäftigung mit Teil:

Manchmal entsteht, verursacht durch das Ansprechen eines Teiles, eine innere Reaktion, z.B. eine Entspannung oder Erleichterung. **Das betrachtete Teil hat uns zu einem anderen inneren Zustand (Teil) geführt...** In diesem Fall kann man dieses **neu aufgetauchte Teil** (hier beispielsweise die Entspannung) **ebenfalls ansprechen**.

4.2.5 Kette von Teilen:

Wenn wir all diese Techniken benutzen, kann eine ganze Kette von Teilen entstehen. **Wir bemerken, was im Augenblick alles in uns ist...**

Hintergrund:

Durch das Anwenden all dieser Techniken können wir ein **breites Spektrum unserer Innenwelt erkennen**.

Wir können hierdurch auch bewusst überprüfen, welche inneren Reaktionen ein aktuelles **Lebensthema** in uns hervorruft.

Übung zu 4.2:

Auch bei der folgenden Übung solltest du **wie immer langsam vorgehen** und dir diesmal für mindestens 30 Minuten einen sicheren Rahmen schaffen...

Suche dir wieder eine für den jetzigen Moment passende Position... Schließe die Augen und atme mehrmals einfach nur tief durch. Nun nimm dir wieder viel Zeit darauf zu achten, was in deinem Körper geschieht..... Sprich alles, was du in deinem Körper bemerkst, als Teil von dir an. - Beschäftige dich im nächsten Schritt ebenso mit deinen Gefühlen. Lass dir auch hier viel Zeit...

Irgendwann wählst du eines der Gefühle aus, um es dann näher kennenzulernen. Sprich das Gefühl an und sage ihm: "Hallo {Teil}, ich würde dich gerne näher kennenlernen." Achte auf die innere Reaktion... Schau,

wie das Teil aussieht... Wende dabei die in diesem Kapitel beschriebenen Techniken an.

Auch diese Übung sollte an mehreren Tagen hintereinander durchgeführt werden.

4.3 Gefühl gegenüber Teil:

Nun kommen wir zu **einer der wichtigsten Techniken!** Sie gehört in meinen Augen zu den Techniken, die diese Methode so effektiv machen:

Wir nehmen die „**Gefühle gegenüber einem Teil**“ wahr - und teilen sie dem Teil mit. Besonders wichtig ist hierbei **die Angst vor oder die Abwehr gegen ein Teil.**

Wir könnten also beispielsweise unserer Wut sagen:

"Wut ich habe Angst vor dir!"

Im nächsten Schritt können wir nun bemerken, dass das „**Gefühl gegenüber dem Teil**“ (im Beispiel also die „Angst vor der Wut“) **ebenfalls ein Teil von uns ist.** Dieses Teil können wir **nun ebenfalls ansprechen**, z.B.:

"Hallo 'Angst vor der Wut', ich bemerke dich. Du gehörst auch zu mir."

Hintergrund:

Manchmal meinen wir, alles was in uns ist lieben zu müssen. Durch „**künstliches Akzeptieren**“ werden jedoch die „**Gefühle gegenüber einem Teil**“ **verdrängt** und wir berauben uns der Chance, **wirklich zu bemerken, was los ist.**

Wir können ein Teil nur dann wirklich kennenlernen, wenn wir uns auch unserer Ablehnung ihm gegenüber bewusst sind...

Diese Technik ist so elementar, dass sie **die ganze Zeit während einer „Inneren Erfahrung“** ständig angewendet werden sollte.

Übung zu 4.3:

Auch bei der folgenden Übung ist es wichtig, langsam vorzugehen. Du solltest dir mindestens 10 Minuten Zeit nehmen und dir einen Rahmen schaffen, in dem du für diese Zeit nicht gestört wirst.

Setze oder lege dich hin. Schließe die Augen und spüre einfach mal in dich. Nimm wahr, was im Augenblick in dir ist und greife ein Teil (am besten ein Gefühl oder einen Körperzustand) heraus und sprich es an...

Dann spüre in dich hinein und nimm dir Zeit festzustellen, wie du dich dem Teil gegenüber fühlst. Teile dem Teil die Gefühle, die du ihm gegenüber hast, mit. Sprich anschließend auch das „Gefühl gegenüber dem Gefühl“ als Teil von dir an.

4.4 Abschließende Bemerkung:

Diese Techniken hören sich auf den ersten Blick vielleicht trivial an, sie können jedoch **sehr dabei helfen**, unser eigenes inneres Erleben sichtbar und spürbar zu machen... Ich empfehle, all diese Basistechniken **mehrere Male zu üben** - und erst dann mit den nächsten Kapiteln weiter zu machen.

Abschlussübung a) zu Kapitel 4:

Wiederhole die Übung aus Kapitel 4.2. Teile dabei jedoch zusätzlich jedem Teil mit, wie du dich ihm gegenüber fühlst...

Abschlussübung b) zu Kapitel 4:

Diese Übung ist eine Variante der Abschlussübung a). Sie kann angewendet werden, wenn wir wissen wollen, was für innere Reaktionen ein aktuelles Lebensthema / Problem in uns hervorruft. Du solltest dir dafür mindestens 45 Minuten Zeit reservieren.

Nimm dir wieder Zeit, nach innen zu gehen. Um zu dir zu kommen, sprich zunächst die vorhandenen Teile an...

Erst dann frage dich: „Wie fühle ich mich wenn ich an {Lebensthema} denke?“ - Nimm wahr, was auftaucht und wende die bisher gelernten Techniken an.

5. Vertiefen:

5.1 Kontakt vertiefen:

Wenn du ein Teil angesprochen hast, gibt es noch weitere Möglichkeiten, dieses Teil näher kennenzulernen:

→Achte darauf, wie das Teil reagiert.
Was möchte es dir sagen?
Hier kann ein Dialog entstehen.

→Man kann ein Teil auch dadurch näher kennenlernen, indem man **es (innerlich) mit seinen inneren Händen berührt, es umarmt** oder **sich von ihm umarmen lässt**.
Wie fühlt es sich an? Wie reagiert es?

Wie immer ist es auch hier wichtig, dem Teil gegenüber regelmäßig auszu-drücken, wie du dich ihm gegenüber fühlst...

Hintergrund:

Hierdurch wird der Kontakt zu einem Teil vertieft.

Übung zu 5.1:

Wiederhole die Abschlussübung a) zu Kapitel 4 und wende hierbei zusätzlich die beiden neuen Techniken aus diesem Kapitel an.

5.2 Das innere Herz besuchen:

Es kann sehr nützlich und hilfreich sein, ganz speziell sein Herz als Teil anzusprechen.

Da man dabei **mit seiner eigenen Vorstellung vom eigenen Herzen in Kontakt kommt**, sieht das auftauchende Bild individuell ganz verschieden aus. (Manchmal taucht ein rotes gezeichnetes Herz auf, manchmal das Bild einer Person, manchmal eher eine Art Energie, ... , manchmal sieht es auch wie das physische Herz aus.)

Laut Klaus Lange **will das Herz uns manchmal auf andere innere Zustände aufmerksam machen**, indem es selbst diesen Zustand einnimmt oder sich entsprechend verhält.

Es könnte beispielsweise kalt sein, verletzt sein oder eine hohe Mauer um sich haben... In diesen Fällen ist es hilfreich, **diese Zustände ebenfalls anzusprechen** und kennenzulernen...

Zusätzlich zu den schon bekannten Techniken für den Umgang mit Teilen empfiehlt es sich, dem Herzen auch folgende Fragen zu stellen:

"Lebst du gerne in mir?"

"Liebst du mich so wie ich bin - mit all meinen Fehlern und Schwächen?"

"War mein Leben immer sinnvoll und richtig?"

"Warst du schon immer in mir, auch wenn ich dich nicht bemerkt habe?"

Man kann das Herz auch zu **problematisch erscheinenden Teilen mitnehmen** und es dann beispielsweise fragen:

"Kann ich Gefühl Y vertrauen?" **oder** "Soll ich Gefühl X zulassen?"

Hintergrund:

Es ist sehr nützlich, mit seinem inneren Herzen vertraut zu sein. Man kann **es zu schwierigen Themen mitnehmen**, wo es sich als **hilfreicher Begleiter** erweist.

Übung zu 5.2:

Diese Übung ist eine Variante der Übung 4.2. Wie immer ist es wichtig langsam vorzugehen. Reserviere dir diesmal mindestens 40 Minuten Zeit....

Suche dir wieder eine für den jetzigen Moment passende Position... Schließe die Augen und atme mehrmals einfach nur tief durch....

Nun nimm dir wieder Zeit, einfach zunächst deine körperlichen Zustände, dann deine Gefühle und schließlich deine Gedanken wahrzunehmen und

anzusprechen...

Irgendwann wendest du dich dann deinem Herzen zu, indem du sagst: "Hallo Herz, ich möchte dich gerne kennenlernen." Und nun achte darauf, was passiert.

Wende alle bisher gelernten Basistechniken und vertiefenden Techniken an - insbesondere die neuen Techniken zum Thema „Herz“.

5.3 Hingabe:

*Irgendwann haben wir uns einem Teil angenähert, wir haben die Gefühle gegenüber dem Teil ausgedrückt, wir haben diese „Gefühle gegenüber dem Teil“ ebenfalls kennengelernt. - Und nun wollen wir **das Teil ganz kennenlernen. Wir geben unseren Widerstand gegen das Teil auf, wir geben uns dem Teil hin, liefern uns seiner Energie aus...***

*Wenn du willst, kannst du die **Hingabe zunächst noch vorbereiten** indem du dich fragst: "Was könnte passieren, wenn {Teil} noch stärker werden würde?" - Dabei kannst du die hier auftauchenden Teile ansprechen. **Ängste oder Widerstände gegen {Teil}** kannst du **bitten, dich einfach in die Hingabe zu begleiten...***

Bei der Hingabe sagst du dem Teil:

"{Teil} ich gebe mich dir hin, mache mit mir was du willst!"

Alternativ kannst du auch sagen: "{Teil} ich gebe mich dir hin, bringe mich dahin, wohin du mich bringen willst!"

Oder: "{Teil} jetzt darfst du sein, wie du bist!"

Und dann brauchst du nichts mehr tun - lasse einfach geschehen, was geschieht.

Hintergrund:

Die Hingabe führt immer zu einer Erleichterung.

(Mehr hierzu im nächsten Kapitel.)

Übung zu 5.3:

Für diese Übung benötigst du mindestens 15 Minuten.

Besuche nochmals dein Herz und nimm Kontakt mit ihm auf. Dann gib dich deinem Herzen hin und lasse geschehen, was geschieht (und sprich auftauchende Teile oder Gefühle einfach an).

5.4 Bedrohliche Teile:

*Teile von uns werden nur dann als große **Bedrohung** empfunden, **wenn wir ein negatives inneres Bild von ihnen haben**, wenn wir uns innerlich gegen sie sperren, **wenn wir uns vor ihnen schützen!!!***

Klaus Lange beschreibt in seinem Buch „Bevor du sterben willst, lebe“ den Fall einer jungen Frau, die seit frühester Kindheit an in unerträglichen **Alpträumen** von einem schrecklichen **Monster** heimgesucht wurde...

Während Ärzte und Psychologen versuchten, die Frau von ihren inneren Bildern wegzuführen, begleitete Klaus die Frau in einer „Inneren Erfahrung“ direkt zu diesem Monster und half ihr, sich dem Monster hinzugeben...

Während der „Inneren Erfahrung“ wurde aus dem riesigen Monster ein mit dem Schwanz wedelnder Hund.

Auf die Frage, „Wer bist du in mir?“ antwortete der Hund: „Ich bin deine Kraft... **Wenn ich zu dir kam hast du dich immer vor mir geschützt. Und bald hast du geglaubt, dass ich ein riesiges Monster bin... So hast du mich dann in deinen Träumen gesehen....**“

Wenn wir uns einem unangenehmen Zustand hingeben **kann folgendes passieren:**

- Der unangenehme **Zustand wird zunächst noch schlimmer:**
Weiterhin die **aufkommenden Ängste und die Abwehr wahrnehmen und ansprechen**. Sehr bedrohliche und übermächtige Gefühle entstehen vor allem durch die bisher unbewusste Abwehr gegen sie!
- Der unangenehme **Zustand wird schwächer und erträglicher:**
Bleibe auch dann mit ihm in Kontakt und teile ihm dies mit.
- Der unangenehme **Zustand führt dich zu einem anderen, angenehmeren Zustand:** Sprich auch den angenehmen Zustand an.

Klaus Lange, der schon über 1000 Menschen in ihre Innenwelt begleitet hat, betont, dass wir uns **in unserem Inneren** gefahrlos auch von Feuer verbrennen, von Monstern fressen, von einer Lokomotive überfahren lassen können oder uns in eine Schlucht stürzen können. Wir kommen dabei **immer nur mit unseren eigenen Energien in Kontakt.**

In der Außenwelt ist es keineswegs sinnvoll, sich allem auszuliefern, doch in unserer Innenwelt gilt: Egal welchen (angenehmen oder unangenehmen) Teilen und Zuständen wir uns hingeben - wir sind dabei stets nur bei uns selbst und lernen uns kennen....

Hintergrund:

Die Hingabe an „positive“ oder „negative“ Zustände ist, so empfinde ich dies, **die effektivste Technik der „Inneren Erfahrungen“.**

Übung zu 5.4:

Wiederhole die Übung aus Kapitel 5.3 diesmal mit einem Teil, das dir etwas Unbehagen bereitet. (Du brauchst dir beim ersten Mal nicht das aller-

bedrohlichste Teil aussuchen - es ist sinnvoll, die Übung mehrmals mit verschiedenen Teilen durchzuführen.)

Es empfiehlt sich, das Herz mitzunehmen und sich von ihm unterstützen oder ermutigen zu lassen...

5.5 Wenn ich mehr Vertrauen hätte:

Oft ist es ganz hilfreich, wenn wir ein problematisches Teil einfach fragen: "Wie würdest du aussehen (oder sein), wenn ich mehr Vertrauen zu dir hätte."

Manchmal kommt eine überraschende Antwort.

Übung zu 5.5:

Wenn du das nächste Mal ein Teil von dir problematisch empfindest, dann probiere diese Technik doch einfach mal aus.

6. Verschiedene Abläufe:

Bitte denke daran, während jeder „Inneren Erfahrung“ immer auf das „Gefühl gegenüber dem Gefühl“ zu achten (wie in Kapitel 4.3 gelernt).

6.1 Kurze „Innere Erfahrung“:

Manchmal wollen wir uns in einer kurzen „Inneren Erfahrung“ **einfach nur bewusst werden, was im Augenblick** (oder beim Gedanken an ein Lebensthema) **so alles in uns ist**. In diesem Fall nehmen wir einfach nur wahr - und sprechen das vorhandene Teil (die vorhandenen Teile) an.

6.2 „Innere Erfahrung“ ohne Thema / Tagesrückblick:

- Einfach schauen, was gerade da ist. (Sich dabei eventuell noch einmal den Tagesablauf vor Augen halten.)
- Auftauchende Teile ansprechen, diese Teile kennenlernen und bei Bedarf das Kennenlernen vertiefen und / oder sich dem Teil hingeben.

Dabei ist es hilfreich dich **immer wieder zu fragen**: „Was fühle ich gerade?“ und „Was geschieht gerade?“

6.3 „Innere Erfahrung“ zu einem Thema:

Wenn wir eine Erfahrung zu einem bestimmten Thema (z.B.: Krankheit, Gefühl, Problem, Traum, problematische Person, usw.) machen wollen, empfehlen sich die folgenden vier Schritte:

Schritt 1: Einstieg:

Es ist sehr hilfreich, **erst einmal zu sich zu kommen** und zu schauen, was alles da ist: Achte einfach (wie bei den Übungen) zunächst darauf, wie du dich gerade fühlst. Sprich dabei die auftauchenden Teile an.

Schritt 2: Zum Thema gehen:

Werde dir bewusst, **wie du dich fühlst, wenn du an dein Thema denkst**. - Sprich diese Gefühle an.

Schritt 3: Teil auswählen:

Nun entscheiden wir uns für ein Teil, mit dem wir weiterarbeiten. Prinzipiell haben wir zwei Möglichkeiten:

- Wir können mit einem im Schritt 2 aufgetauchtes **Gefühl** weiterarbeiten.
- Wir können das **Thema als Teil betrachten** und damit weiterarbeiten. (Beispielsweise eine Krankheit, ein schmerzendes Organ, ein Traum, ein Gefühl, Sorgen-Gedanken, ein problematischer Nachbar, ...)

Schritt 4: Teil kennenlernen und vertiefen:

Das im Schritt 3 **ausgewählte Teil** mit Hilfe der in den letzten beiden Kapiteln vorgestellten Techniken **kennenlernen und vertiefen**.

Evtl. Schritte wiederholen:

- Zu Schritt 3 zurückkehren, um noch weitere in das Thema involvierte Teile kennenzulernen.
- Zu Schritt 2 zurückkehren, um noch weitere Themen zu betrachten.

6.5 Abschließende Bemerkung:

Die hier vorgestellten Techniken und Abläufe stellen einen Rahmen dar. Aber: Eine „Innere Erfahrung“ ist **keine anstrengende Arbeit**. Letztendlich ist es wichtig, intuitiv seinem eigenen inneren Weg zu folgen...

Auch wenn wir manchmal die Zusammenhänge und den Ablauf einer gemachten „Inneren Erfahrung“ rational nicht verstehen können - **es stellt sich durch jede „Innere Erfahrung“ eine (kleine) innere Änderung ein**, die auch nach außen ins alltägliche Leben hineinwirken kann.

7. Ergänzende Techniken und Themen:

7.1 Geistige Zustände:

Es gibt eine Vielzahl an geistigen Zuständen:

- Innere Bilder, **Fantasien**, Fantasiegestalten (aus Märchen, Sagen, Religi-

on, „innerer König“, „innerer Löwe“), **Träume**, Traumgestalten, Landschaften, Orte, **Tiere**, Pflanzen, Himmel, Erde, Gegenstände

→ **Innere Personen**, innere Kritiker oder Antreiber, Perfektionist, Kontrolleur, inneres Kind

→ **Äußere Personen** (siehe Kapitel 7.4)

→ **Sorgen**, Erinnerungen, Gedanken oder auch **Gedankeninhalte** (Gedanken, was ich heute noch alles tun muss; ... dass ich nicht gut genug bin; ... dass ich pleite gehen könnte; ... dass mein Partner / meine Partnerin mich betrügen könnte; ... dass Person xy sich blöd verhalten hat; ... dass Person yz schlecht über mich denken könnte;; abschweifende Gedanken)

→ **Licht**, Dunkelheit, Weite, Enge, Auflösung, **Sein**, Leere, die vier Elemente, **archetypische Kräfte**,...

Auf den ersten Blick sieht es vielleicht so aus, als ob hier äußere und innere Dinge durcheinandergeschmissen werden....

Wichtig ist jedoch zu bemerken, dass wir uns bei den „Inneren Erfahrungen“ (ausgenommen beim körperlichen Spüren von körperliche Zuständen und Gefühlen) stets mit **unseren Vorstellungen** über das jeweilige Teil beschäftigen. Wenn wir unser Herz besuchen, wenn wir ein inneres Organ besuchen, wenn wir ein Gefühl besuchen - wir sind dabei immer in unserem eigenen Geist und begegnen stets unseren **eigenen Vorstellungen** über diese Teile.

Somit ist es also wirklich möglich, **ALLES** als Teil im eigenen Inneren kennenzulernen...

7.2 Weitere Möglichkeiten des Umgangs mit Teilen:

→ **Unbekannte Personen / undefinierte Gestalten** kann man fragen:

"Wer bist du in mir?".

→ Den **inneren Kritiker** oder den **inneren Antreiber** kann man fragen:

"Wovor fürchtest du dich?"

7.3 Umgang mit Aggression und Wut:

Mit Aggression und Wut kann man natürlich genauso wie mit allen anderen Teilen umgehen.

Hier gibt es jedoch noch weitere Möglichkeiten – mehr hierüber findest du im ersten und im dritten Buch von Klaus Lange...

7.4 „Innere Erfahrungen“ mit äußeren Personen:

Sehr interessant ist es auch, äußere Personen im eigenen Inneren zu besuchen. Dies empfiehlt sich besonders mit Personen, welche du besonders angenehm oder besonders unangenehm empfindest.

Dabei gibt es folgende **zusätzliche** Techniken:

- Manchmal ist es hilfreich nachzuspüren, warum die Person auf diese Weise reagiert. Kennt sie sich selbst? Kann sie mit ihren eigenen Gefühlen und inneren Zuständen umgehen?
- Man kann sich fragen, ob man die Eigenschaften oder Gefühle dieser Person auch von sich selbst kennt - und diese als eigene innere Zustände ansprechen.
- Man kann der Person (innerlich) sagen, dass man ihr ähnlich ist.
- Man kann auch die Techniken für den Umgang mit dem Herzen auf Personen anwenden...
- Die Person fragen: „Bist du in mir?“ und auch „Warst du schon immer in mir?“

Die letzte Frage führt meist zu der Erkenntnis, dass du dich in Wirklichkeit die ganze Zeit nur mit dir selbst beschäftigst hast.... Klaus Lange sagte einmal: „Oft bekämpfen wir ein **inneres Bild, das aussieht wie eine äußere Person.**“ – Lass dich also beim inneren Umgang mit äußeren Personen überraschen...

7.5 „Innere Erfahrungen“ mit den eigenen Eltern:

Natürlich kann man in „Inneren Erfahrungen“ auch die eigenen Eltern besuchen. Hier gibt es dieselben Möglichkeiten wie beim Umgang mit den anderen äußeren Personen.

Man kann die eigenen Eltern bewusst aufsuchen – manchmal landet man jedoch auch automatisch bei ihnen, wenn man sich fragt:

"Kenne ich das von früher?" **oder** "An wen erinnert mich das?"

Gerade bei dem inneren Besuch eines eigenen Elternteils ist es wichtig, diesem mitzuteilen, wie man sich ihm gegenüber fühlt. Außerdem ist es hier besonders ratsam, nachzuspüren, warum dieses Elternteil auf diese Art und Weise reagiert.

Oft kommt man durch den inneren Besuch eines äußeren Elternteils seiner eigenen Väterlichkeit / Männlichkeit oder Mütterlichkeit / Weiblichkeit näher...

9. Literatur:

In meinen Augen können sich Klaus Lange's Bücher und dieses Lehrskript sehr gut **ergänzen.**

Während ich diese Methode anhand von „**Techniken**“ strukturiere und beschreibe, erläutert Klaus Lange seine Methode **eher beispielhaft.** Dabei

kann man durch seine Bücher (und Seminare) von seinem umfangreichen Erfahrungsschatz und seinem großen Vertrauen in die Innenwelt sehr profitieren.

Von Klaus sind drei Bücher erschienen:

- **An erster Stelle** empfehle ich „**Herz was sagst du mir?**“.
Hierin stellt Klaus Lange ein **sehr breites Spektrum an Beispielen und Anwendungsmöglichkeiten** der „Inneren Erfahrungen“ vor. Die Techniken werden **nicht** explizit vorgestellt.
- „**Bevor du sterben willst, lebe**“ enthält eine schöne Hinführung zu der Methode. In den Beispielen geht es hier jedoch fast ausschließlich um Themen wie „Tod“, „Todessehnsucht“, „tödliche Krankheit“ oder auch „bedrohliche innere Gestalten“.
- Das dritte Buch „**Wie du denkst, so lebst du**“ enthält neue Gesichtspunkte und Betrachtungsweisen, jedoch **kein so breites Spektrum** an Beispielen. Im Anhang werden Techniken der „Inneren Erfahrungen“ vorgestellt.