



ABENTEUER
INNENWELT

Abenteuer Innenwelt

Dossier #1

Einführung in das Konzept von Abenteuer Innenwelt

Anne-Claire Kowald, MSc



Abenteuer Innenwelt - Dossier #1

In diesem Dossier möchte ich dir mein Herzensprojekt und das zugrundeliegende Konzept von Abenteuer Innenwelt vorstellen. Du wirst einerseits erfahren, wie es zu diesem Namen gekommen ist und andererseits möchte ich dir einen Überblick über die Inhalte von Abenteuer Innenwelt geben.

Wie ist das Abenteuer Innenwelt entstanden?

Ich arbeite seit über 20 Jahren mit Menschen in verschiedenen Kontexten und ich arbeite noch länger an mir selbst. Als ich Anfang 20 meine ersten Bücher über die Psyche las, fassten diese Bücher das in Worte, was ich schon lange bewusst und unbewusst spürte. Diese Texte brachten mir eine enorme Erleichterung, weil ich endlich Situationen die ich erlebt hatte und mich selbst, mein Wesen, begann zu verstehen. Das waren die Geburtsstunden meines Entdeckergeistes in Sachen Psychologie und Psychotherapie.

Von Anfang an verspürte ich eine unbeschreibliche Neugierde, Begeisterung, Enthusiasmus und Offenheit den Grundlagen und Funktionsweisen der Psyche auf die Spur zu kommen. Dieses erfühlen und verstehen unserer Psyche fühlt sich für mich jedes Mal an wie ein Abenteuer an, es ist als wäre ich auf einer Expedition. Ich mache mich auf in eine neue Welt, die ich noch nicht kenne und ich lasse mich mit meinem Forschergeist, meinen Fragen und Anliegen auf diese Welt ein. Als ich beispielsweise das Buch von K.H. Brisch über die Bindungstheorie gelesen habe, konnte ich vor lauter Spannung und Staunen kaum aufhören zu lesen. Endlich verstand ich die frühkindliche Entwicklung, die Bedürfnisse eines Kleinkindes und wesentliches zum Bindungsverhalten und demnach auch der Erziehung.

Auf dieses Buch folgten unzählige weitere Bücher, Ausbildungen, mein Studium der Psychotherapie, Stunden der inneren Arbeit und Selbstreflexion und viele Gespräche mit unzähligen Menschen, die ich in all den Jahren begleiten durfte. Jede dieser abenteuerlichen Expeditionen war jedoch immer ein Gesamterlebnis, ein Erleben, Erfühlen, manches Mal auch eine emotionale Achterbahnfahrt. Aber auch ein Reflektieren der eigenen Vergangenheit und ein Verstehen vieler erlebter Situationen mit Menschen. Jedes Mal kehre ich von diesem Abenteuer mit einem Geschenk zurück.

Was verstehe ich unter Abenteuer?

Ein Abenteuer im herkömmlichen Sinn ist meist ein geplantes Vorhaben. Es kann eine Unternehmung sein, ein Neuland das wir entdecken wollen, das uns neugierig macht und uns fordern kann. Auf diesen Reisen wissen wir nie was uns alles begegnen wird. Sie können uns in Euphorie versetzen und im größten Glück schwelgen lassen und sie können uns an unsere Grenzen bringen, Angst oder Verzweifeln in uns auslösen. Wir erfahren und erleben uns dabei als ganzes Wesen. Nach einer solchen Erfahrung sind wir oft so richtig glücklich und erfüllt, vielleicht aber auch müde oder gar erschöpft. **Ein Abenteuer bedeutet also einen neuen, unbekanntem Weg zu gehen.**

Was die Abenteuer der Innenwelt betrifft, sind wir in den meisten Fällen nicht darauf vorbereitet. Denn, ob es sich um einen Abschied von einem geliebten Menschen, einen beruflichen Neuanfang oder eine seelische Krise handelt, das Leben bringt uns in diese Situationen und dann müssen wir schauen, wie wir damit zurechtkommen. Die wenigsten von uns haben im bisherigen Leben Umgangsformen und Lösungsmöglichkeiten für solch herausfordernde Lebensaufgaben gelernt.

Was sind Umgangsformen und Lösungsmöglichkeiten?

Hierfür verwende ich gerne den Begriff *Werkzeuge*. Es sind erlernbare Methoden, die helfen können ein Problem zu lösen. Natürlich verfügt die menschliche Psyche über vielfältige angeborene und angelebte Strategien wie

beispielsweise Copingstrategien, Schutz- und Abwehrmechanismen, um schwierige Situationen meistern zu können und ein seelisches Überleben zu gewährleisten. Ein Beispiel dafür ist der Abwehrmechanismus der Verdrängung. Wenn ich etwas außerordentlich verletzendes, kränkendes oder schmerzhaftes erlebe und es meine aktuellen Bewältigungsmöglichkeiten restlos überfordert, kann meine Psyche diese Erfahrung aus dem Bewusstsein verdrängen. Damit werden auch die dazugehörigen Gefühle verdrängt und sind somit nicht mehr fühlbar. Dieser automatisch ablaufende Abwehrmechanismus kann als Notlösung unserer Psyche verstanden werden, denn er verhilft den massiven Stress zu reduzieren. Doch das Problem ist damit nicht gelöst. In der inneren Arbeit können neue Werkzeuge und damit Umgangs- und Lösungsstrategien erworben werden, die helfen Konflikte möglichst von Grund auf zu verarbeiten und aufzulösen. Sowohl in den Podcasts und Seminaren als auch in den Dossiers und Meditationen wird es genau um diese Themen gehen.



Das Leben überrascht uns

Denn auch das Leben bringt uns immer wieder Herausforderungen, mit denen wir nicht gerechnet haben, erfreuliche und unerfreuliche. Das können Neuanfänge sein wie eine Beziehung, ein Umzug, eine Reise, eine Schwangerschaft, das können aber auch Krisen sein wie Trennungen, Kündigungen, Krankheiten, Unfälle oder ähnliche Situationen. All diese lebensverändernden Situationen fordern uns mit all unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten. Jeder Neuanfang, egal ob es die Geburt eines Kindes oder die Kündigung am Arbeitsplatz ist, bedeutet eine Herausforderung und Aufgabe, in die wir erst hineinwachsen müssen und durch die wir uns entwickeln werden.

Abenteuer heißt immer "raus aus der Komfortzone!" und hinein in etwas Neues, Ungewisses, Unsicheres vielleicht sogar Riskantes. Es ist dann meist für eine gewisse Zeit aufregender, fordernder, ungemütlicher oder unbequemer als in der Komfortzone. Aber es lohnt sich, denn wir kommen bereichert zurück.



Was meine ich mit Innenwelt?

Das Unterwegssein in der Natur ist für mich eine Metapher für die Beschäftigung mit sich selbst, mit der eigenen Seele. Es ist eine Reise in die Innenwelt. Unter Innenwelt verstehe ich die Gesamtheit unserer Gedanken und Gefühle, unserer Empfindungen, inneren Bilder, Vorstellungen und Träume, unserer Körperwahrnehmungen und dem Körpergedächtnis, unserer Erinnerungen sowie unseres Erlebens. Sie besteht aus bewussten und unbewussten Aspekten und Inhalten. In meiner Arbeit als Psychotherapeutin durchwandere ich gemeinsam mit meinen KlientInnen ihre Seelenwelten. Jede dieser Landschaften ist ganz individuell, einzigartig und wunderschön. Einerseits unterscheiden sie sich alle voneinander und andererseits existieren auch immer Parallelen, Gemeinsamkeiten und Gesetzmäßigkeiten. Diese sind beispielsweise die in unserem Gehirn im limbischen System georteten evolutionsbiologisch entstandenen Überlebensstrategien von Flucht, Kampf oder Erstarrung. Oder die bereits erwähnten Abwehrstrategien wie Verdrängung, Vermeidung, Anpassung oder Abwertung.

Das Bild und die Atmosphäre, die ich mit der Innenwelt assoziiere sind die eines **Urwaldes** oder eines **Dschungels**. Diese **innere Seelenlandschaft** zeigt sich oftmals zumindest teilweise eher ungeordnet, unübersichtlich, wild und ursprünglich. Die Wege sind nicht gleich erkenntlich und mit gewissen Themen oder Konflikten steckt man im wahrsten Sinne des Wortes im Dschungel fest.

Wenn ein Mensch mit seinen Problemen zu mir in die Praxis kommt, egal ob es Beziehungsprobleme oder Ängste sind oder es sich um ein Burnout handelt, dann tauche ich mit diesem Menschen in seine Seelenlandschaft ein. Gemeinsam erkunden wir diese ganz individuelle Innenwelt. Wir müssen uns erst einmal orientieren, was dort in all den Jahren so alles entstanden und gewachsen ist. Das können beispielsweise Gewohnheiten, Denk- oder Verhaltensweisen sein. Es kann die Persönlichkeitsstruktur betreffen, aber auch aus der Lebensgeschichte entstandene individuelle Schutz- und Problemlösungsstrategien.

Wissen und Werkzeuge für den inneren Dschungel

Ohne euch unterstellen zu wollen, dass euer Inneres einem verwachsenen Dschungel gleicht, verwende ich diese Metapher, wenn ich darüber spreche oder schreibe. Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass jeder Mensch seine ganz eigene und persönliche Innenwelt hat. Die wenigsten Menschen jedoch sind gelernte Seelenlandschafts-Wanderführer. Und das ist der Punkt, bei dem euch Abenteuer Innenwelt begleiten kann. Abenteuer Innenwelt beschreibt die innere Arbeit, die Wegabschnitte, die wir gehen, um Entwicklung und Transformation zu ermöglichen. Es beschreibt Gesetzmäßigkeiten hinter diesen inneren Prozessen, die bei vielen Menschen ähnlich sind. Ich stelle euch mein Wissen und meinen Erfahrungsschatz auf dieser Plattform zur Verfügung. Das Ziel ist, dass so jede und jeder zu seinem eigenen Seelenlandschafts-Wanderführer werden kann.

Das Konzept hinter Abenteuer Innenwelt

Abenteuer Innenwelt ist in erster Linie ein sich entwickelndes Projekt. Konkret ist es eine Website und damit eine Plattform, auf der du alle meine Inhalte dazu finden kannst. Es ist aber auch der Titel meines Buches in dem es um eine Heldenreise und innere Veränderungsprozesse geht. Es ist gleichzeitig ein Raum in dem du Wissen, Erfahrungswerte und Übungen über innere Arbeit, Entwicklungs- und Potentialentfaltung, Transformationsprozesse und vieles mehr finden wirst.

Die Inhalte kannst du über verschiedene Sinneskanäle erleben, übers Lesen, übers Hören und übers Erfahren und Fühlen. So kannst du jederzeit auf sie zugreifen. Es geht um theoretische und praktische Grundlagen sowie Funktionsweisen unserer Psyche. Diese Grundlagen findest du als Podcasts, als Wissen in Form von Dossiers, in Anleitungen zu Übungen, in den Meditationen und meinem Seminarangebot. Zusätzlich findest du Leseproben und Übungen zu

meinem Buch.

Mein Anspruch ist dieses Wissen für möglichst viele Menschen verständlich und zugänglich zu gestalten und keine wissenschaftlichen Texte zu verfassen. Somit hat kein Dossier, kein Podcast den Anspruch auf Vollständigkeit oder Perfektion. Falls dir an einer Stelle etwas für dich Wesentliches fehlt, freue ich mich über deine Rückmeldung und Anregung.

Herzlichst
Anne-Claire Kowald.

