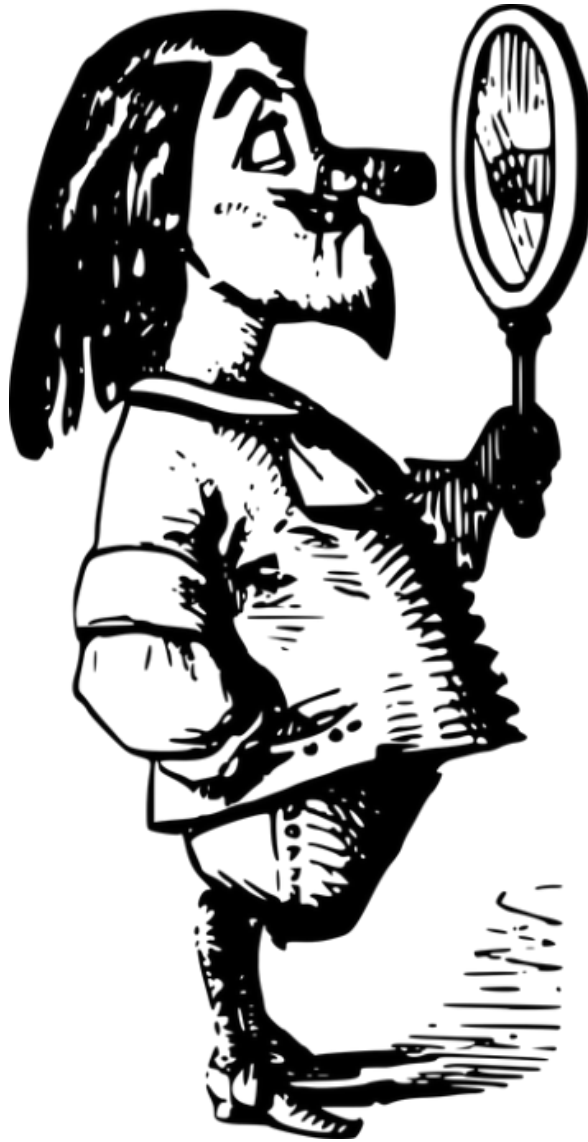


# *Dch - wer bin ich eigentlich?*



**Susanne Edelmann**

*Schule der Weisheit*

Silberbachstr. 11 B

9032 Engelburg

Tel. 079 216 75 39

[info@edelmann-beratung.ch](mailto:info@edelmann-beratung.ch)

Ich bin Köchin. Ich bin Mutter. Ich bin hochsensibel. Ich bin ungeduldig usw. Unser bewusstes Ich ist in aller Regel ein im Laufe des Lebens entstehendes Ich. Gestrickt aus verschiedenen Teil-Identitäten/Rollen und Verhaltensweisen, mit denen wir in unserer Kindheit geprägt wurden und/oder uns in den folgenden Jahren identifiziert haben. Dies ist meist kein bewusster Prozess. Es geschieht einfach. Und irgendwann existiert dann dieses Ich; Ein inneres Bewusstsein dafür, wer ich bin. Viele von uns haben so manches Buch gelesen und verschiedenste Seminare besucht, mit dem Ziel sich selbst besser kennen zu lernen. Und somit kennen wir unsere Stärken und Schwächen nun ziemlich genau und können unser Ich auch ausführlich beschreiben. Dieses Ich ist nun jedoch kein Ich in das man sich hineinfallen lassen und sein könnte. Es ist oft vielmehr so, dass sich (bewusster) Mensch den eigenen Unzulänglichkeiten sehr gewahr ist und damit den inneren Impuls verspürt, daran zu arbeiten. Sein eigenes Ich noch besser zu entwickeln und damit zu optimieren. Viele Menschen tun dies seit vielen Jahren mit Hingabe und grossem Einsatz.

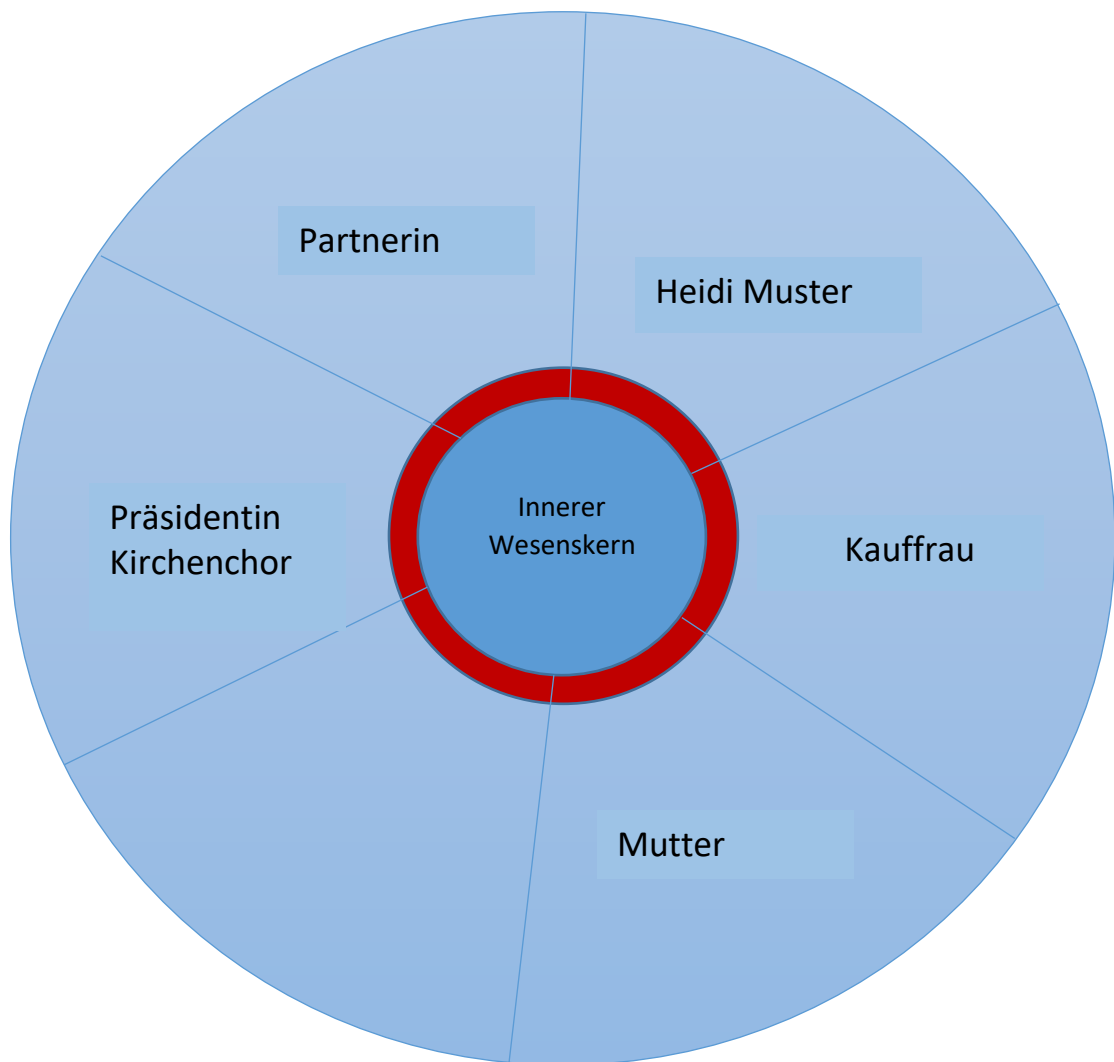
Und nun, zunehmend, fruchten diese Anstrengungen nicht mehr. Im Gegenteil. Manchen fallen plötzlich gleich mehrere grosse Teile ihres Ichs weg (die Kinder verlassen das Haus, der Ehemann will sich trennen und der Job wird gekündigt usw.). Dies hinterlässt eine grosse, klaffende innere Wunde, stellt das bisherige Ich in Frage und führt oft direkt in eine grosse Lebenskrise. Spätestens zu diesem Zeitpunkt tauchen nun existentielle Fragen auf;

- Wer bin ich ohne diese Teil-Ichs?
- Wer bin ich, wenn ich – scheinbar - nichts mehr bin?
- Wer bin ich wirklich?

Ich habe ein Erklärungsmodell entwickelt, das ich Ihnen hier gerne vorstellen möchte. Vorab jedoch noch ein paar Worte zu Erklärungsmodellen. Ein Erklärungsmodell ist immer ein Versuch, etwas (noch) nicht Fassbares, erklärbar zu machen. Eine (so der Plan) hilfreiche Struktur, die der Unterstützung in der Bewältigung von Herausforderungen dienen soll. Ein Erklärungsmodell stellt jedoch niemals die „einzige richtige Wahrheit“ dar. Letztendlich ist jedes Modell immer nur ein Modell und auch so zu handhaben, selbst wenn es von vielfältigen Fachmensen als „richtig“ definiert wird. Auch die medizinische Erklärung eines Krankheitsbildes darf so verstanden werden. Wir wissen noch so viele Dinge nicht. Und so scheint es mir, ehrlicherweise, etwas blauäugig zu sein, aus ein paar wenigen, schon bekannten Puzzleteilen, ein Bild zu erstellen. Und dies, ohne gleichzeitig zu gestehen, dass eine Vielzahl an Puzzleteilen noch unbekannt ist und das jetzige Bild somit als derzeitiges Erklärungsmodell zu verstehen ist. Dies würde den Fachmensen nicht weniger fachlich machen. Es wäre jedoch ehrlich.

Wir haben die Angewohnheit, Erklärungsmodelle zu glauben und daraus eine Glaubens-Struktur zu bauen. Am liebsten eine klare, massive Struktur, die uns dann leitlinienmässig auf unserem Weg führt, und somit ein Gefühl der Sicherheit gibt. Dies kann manchmal hilfreich sein. Gleichzeitig können diese Glaubensstrukturen unser Leben jedoch auch sehr eng und unfrei werden lassen. Und so ist es wichtig, sich all diesen Glaubensmodellen zunehmend bewusst zu werden. Sie laufend zu überprüfen, ob sie im Hier und Jetzt noch stimmig und unterstützend sind. Um sie bei Bedarf dann auch grosszügig loszulassen.

## Erklärungsmodell „Ich“



Der rote Kreis stellt Überzeugungen und Verhaltensweisen dar, mit denen wir uns im Laufe unseres Lebens identifiziert haben. „Ich bin chronisch krank, ich bin ungeduldig, ich bin chaotisch, wer hoch hinaus will, fällt tief, also halte dich möglichst tief, dann geschieht dir nichts usw.“

Da befindet sich ein regelrechter Filz in unserem Kopf. Ein Filz, der uns und unser Leben sehr viel mehr prägt, als wir uns vorstellen können. Und so stellt das Modell bildlich dar, was viele innerlich irgendwie ahnen und sie immer wieder von neuem Persönlichkeitstests ausfüllen lässt, auf der Suche nach ihrem wirklichen Ich. Das Ich, das wir als unser Ich definieren, ist in Wirklichkeit ein bunt zusammen gewürfeltes Konstrukt aus Rollen, die wir im Laufe unseres Lebens inne hatten und haben und allen möglichen bewussten und unbewussten gedanklichen Überzeugungen und familiären und gesellschaftlichen Mustern.

Und gleichzeitig gibt es da dieses ganz eigene Ich. Ein Ich, das komplett unabhängig tief in mir selbst ruht. Ein Ich, das mich selbst zutiefst ausmacht. Ein Unikat. Integer,

einzigartig und wunderschön. Viele von uns ahnen dieses innere Ich, sind aber nicht wirklich in Berührung damit. Wir wurden nicht gelehrt. Und so sind wir oft Suchende. Suchende nach dem eigenen Wesen, aber auch nach dem Sinn dieses einen Lebens.

Mir ist aufgefallen, dass sich zunehmend Menschen auf einer Art innerem Weg befinden. Ein Weg, der oftmals einhergeht mit einem zunehmend chaotisch werdenden Leben. Im Innern der Betroffenen geschieht jedoch gleichzeitig eine zunehmende Bewusstwerdung und Lösung und Klärung von alten Mustern und belastenden Erfahrungen. Dieser scheinbar chaotische Zustand dauert meist länger an als gedacht. Und nach unzählig bewältigten Klippen und einer gefühlten Ewigkeit scheint sich dann das Leben anders, aber ungemein wohltuend neu zu ordnen. Ich nenne diesen Weg „den Weg der Bewusstwerdung“.

Der Weg der Bewusstwerdung hat Auswirkungen auf die Wahrnehmung unseres Ichs. Ja, er löst die äusseren Identitäten Schritt für Schritt auf. Und so erleben wir plötzlich, dass das, was wir dachten zu sein, wegbricht, ohne dass wir es halten könnten. Es taucht manchmal dann später wieder auf. Geklärt und gesäubert. Aber dies wissen wir zum Zeitpunkt des Wegbrechens noch nicht. Und so fühlen wir in diesen Momenten vor allem Angst und Not. Das Wegbrechen im Aussen ist jedoch gleichzeitig die Aufforderung an uns, sich auf die Suche zu machen, nach dem was wir wirklich sind. Und zwar nicht im Aussen, sondern in uns drin.

Wenn Sie möchten, lade ich Sie zu folgender **Übung** ein:

*Ziehen Sie sich an einen ungestörten Ort zurück und setzen oder legen sich bequem hin. Nehmen Sie ein paar bewusste Atemzüge und entspannen Sie sich. Sind Sie ruhig geworden, sprechen Sie innerlich „ich“. Sprechen Sie langsam und spüren dann in ihren Brustraum hinein. Der innere Wesenskern, dieses innere Ich lässt sich wahrnehmen. Vielleicht benötigen Sie erst etwas Geduld und ein paar Anläufe. Doch es wird Ihnen immer besser gelingen. Das Innere Ich ist leise, sanft und sehr liebevoll. Manchmal nur eine kleine, innere Regung, erst. Wiederholen Sie diese Übung so oft, bis Sie ein sicheres Gespür für Ihr inneres Ich entwickelt haben.*

Den Kontakt mit dem eigenen inneren Ich herzustellen, ist einer der ersten und wichtigsten Schritte zur Selbstermächtigung. Erst, wenn ich weiss, wer ich wirklich bin, kann ich stimmig entscheiden und leben. Und nur aus einer innigen Verbindung mit meinem inneren Wesenskern heraus, erlange ich wirkliche Sicherheit inmitten einer höchst unsicheren Welt. Und so möchte ich Sie ermutigen, sich ganz bewusst auf den Weg einzulassen und dabei immer wieder den Kontakt mit ihrem inneren Wesenskern zu suchen. So lange, bis eine sichere und stabile Beziehung zwischen Ihnen beiden herrscht.

Der Weg der Bewusstwerdung beinhaltet jedoch nicht nur „Ich-Werdung“, sondern auch „Ganz-Werdung“. Was heisst das?

Im Rahmen der Optimierung unseres Ichs sind so manche Aspekte aufgetaucht, die nicht zu einem optimalen Ich gepasst haben. Die Beleidigte, die Ängstlich-Feige, die Rebellisch-Trotzige usw. Aspekte, die wir als negativ beurteilt und deshalb nicht in uns haben wollten. Wir haben versucht, sie aufzulösen und letztendlich dann sehr oft einfach ausgesperrt, aus unserem System. Manchmal, meist in den unpassendsten Momenten, sind sie uns jedoch trotzdem wieder begegnet. Also haben wir noch etwas mehr gearbeitet an uns selbst. Die alte Zeit war geprägt von Arbeit. Harter

Arbeit. Auch an uns selbst. Die neue Zeit kennt dies nicht mehr. Hier muss nichts mehr erarbeitet werden. Vielmehr geht es um bewusste Entscheidung: die Entscheidung loszulassen und die Entscheidung zuzulassen.

Der Weg der Bewusstwerdung beinhaltet Ganz-Werdung. Ganz-Werdung bedeutet, dass alles sein darf. Das totale Versagen und der volle Erfolg. Das Dunkelschwarze und das Reinweisse. Das ganze Spektrum darf sein. Ich höre auf, in gut und schlecht zu unterteilen. Ich lasse vielmehr alles zu, als ein Zeichen der Vielfalt und Ganzheit. In mir drin und im Aussen.

Wenn das Leben chaotisch wird, tauchen meist alle möglichen – nicht ganz so schönen und auch nicht ganz so erwünschten – Aspekte wieder auf. Und es hilft, unübliche Erlebnisse auch unter diesem Blickwinkel anzusehen. So manche schwierige Begebenheit oder auch manches scheinbare Drama, ist nicht selten einfach nur ein Zeichen, dass sich ein unerwünschter Teil meiner selbst noch einmal zeigt, von mir angeschaut, gewürdigt und in mein inneres Team integriert werden möchte. Für uns westlich geprägte Menschen ist dieses Vorgehen etwas unüblich. Sie werden jedoch mit der Zeit erkennen, wie entlastend es wird. Wenn alles sein darf, muss ich nichts mehr bekämpfen. Weder in meinem Inneren, noch im Aussen. Wenn alles sein darf, muss ich nichts mehr beweisen. Ich bin die grösste Versagerin und die grösste Siegerin. Zur selben Zeit und in Frieden.

Eine Herausforderung, diese Art des Denkens. Wenn Sie sich jedoch entscheiden, sich darauf einzulassen, werden Sie die spannendste und schönste Reise ihres Lebens erleben: die Reise zu ihrem wahren Ich.