

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



NachInnen.de

Samstags-Newsletter



Jan Schneider

Samstags-Newsletter Nr. 202, 22. August 2020; Jan Schneider

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich begrüße Sie herzlich zu meinem samstäglichem Newsletter, in dem der Bauch die Führung innehat, der Kopf aber nicht außen vor ist. Wem die Bauchregie suspekt ist, der ersetze den Bauch durch das enterische Nervensystem, die Seele oder die Prägungen.

- Wenn der Bauch spricht
- Der Bauch? Der Kopf?
- Innere Kinder: Der Bauch, nicht der Kopf

Ich lade herzlich zum Lesen ein, wünsche eine anregende Lektüre und freue mich auf ein Wiederlesen.

Herzlichst, Ihr / Dein



[Jan auf Twitter](#)

Wenn der Bauch spricht

Impuls der Woche

Spricht der Bauch, wird er vom Gehirn überstimmt; ein Leichtes in der verstandesbetonten Welt.

Man muss gegen den Strom schwimmen, um dem Bauch zuzuhören. Oder sich der Eigenverantwortung besinnen, die nicht von der Welt da draußen abhängig ist, mag sie noch so intellektuell schwätzen.

Der Lohn für die Mühe ist der Zugang zu sich selbst.

Ein Wort dazu

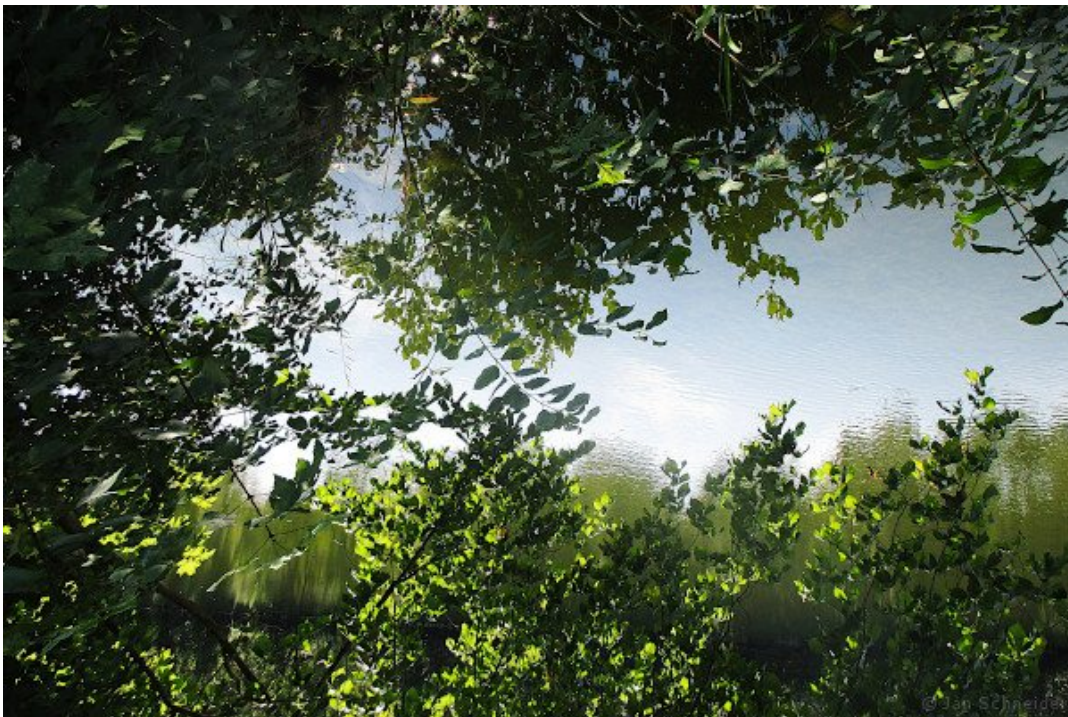
So ist auch die Sprache der Seele, die Intuition, das alte Wissen, das Wissen um die Dinge dahinter etc. keine reine Verstandesangelegenheit. Den Verstand braucht der Mensch, um seine Emotionen und das intuitive oder anderes Wissen in verständliche Worte zu kleiden.

Wer vielleicht Probleme damit hat einzuräumen, eine Entscheidung aus dem Bauch heraus getroffen zu haben, der berufe sich auf das enterische Nervensystem, welches bei den Kopflastigen eher eine Chance auf eine Anerkennung hat. Falls doch nicht, auch dieser Kopf erkennt dies mit dem Fortschreiten seiner Reife.

[Weitere Impulse...](#)

Der Kopf? Der Bauch?

Fotoblog, 262. Bild der Woche



Ein Wort dazu

Im letzten Bild der Woche, dem »Non Fatale Finale«, war die Rede von dem nahenden Finale des Sommers. Das aktuelle Bild scheint dem mit seinem üppigen Grün zu widersprechen. Der Kopf könnte aufführen, es sei ein Grün in Wassernähe, daher üppiger als das übrige Grün. Die Frage an den Kopf ist aber eine andere.

Was sagt der Kopf zu diesem Bild? Was der Bauch? Gehen sie d'accord oder widersprechen sie einander?

Im nächsten Newsletter bringe ich einen Hinweis dazu.

[Fotoblog mit weiteren Bildern der Woche ...](#)

Innere Kinder: Der Bauch, nicht der Kopf

Auszug aus »Innere Kinder und die Aussöhnung mit ihnen«

Innere Kinder sind in uns gespeicherte Erinnerungen an prägende, meist unangenehme, Ereignisse oder Erlebnisse im Leben, vorwiegend in der Kindheit. Sie ankern im Unbewussten, sind somit nur für den Verstand vergessen, nicht jedoch für das Unbewusste respektive die Seele. Sie schlummern vor sich hin, können durch einen kleinen Trigger reaktiviert werden und ihr Wesen oder Unwesen treiben.

Zum Verständnis und für die Annahme der inneren Kinder sind zwei Faktoren von entscheidender Bedeutung. Das damalige Ereignis oder Erlebnis löste eine intensive emotionale Reaktion aus. Es ist dabei irrelevant, wie dies die anderen Menschen empfanden. In der Regel bemerken sie dies gar nicht. Zweitens ist das prägende Ereignis im Bewussten vergessen; die Verknüpfung zwischen einer heftigen, einer unbegreiflichen Reaktion in der Gegenwart mit dem damaligen Ereignis ist somit nicht bewusst.

Wenig hilfreich für das Annehmen der inneren Kinder ist daher die Definition des inneren Kindes als die im Gehirn gespeicherten Gefühle und Erinnerungen, wie das in Wikipedia zu lesen ist. Hilfreicher wäre ein Hinweis auf das enterische Nervensystem. Doch auch das ist eher der Bauch, nicht der Kopf.

Alltags-Beispiele

Zum Reaktivieren eines inneren Kindes reicht ein winziger Trigger, der von der Umwelt oft gar nicht wahrgenommen wird. Es kann ein Satz sein, ein einziges Wort, der Tonfall,

eine Geste, ein Blick. Es kann ein Geruch sein, ein Geräusch, ein Klang. Lapidar ausgedrückt: der Alltag. Einige Beispiele dazu.

Ein leitender Angestellter, der die Familienfeier zu sprengen droht, da er unvermutet vom Tisch aufspringt, wutentbrannt die Tür aufreißt und mit einem für ihn untypischen »Ihr könnt mich!« verschwindet. Erst später erkennt er sein inneres Kind als den Auslöser. In einem Moment einer tiefen Trauer sagte ihm seine Mutter zwei Worte: »Ach, du«. Eben diese zwei Worte fielen an ihn gerichtet am Tisch.

Eine Frau, bei der das Sprechen zu ihrem Beruf gehört. Ihr Problem waren Redeblockaden, die sie, selten zwar, aber in den unpassendsten Momenten bekam, z. B. im Vortrag. Hier wurde ein bestimmter Tonfall der Fragen an sie als der Auslöser ihres inneren Kindes erkannt. Es war eine herablassend empfundene Frage an sie: »Seit wann reden denn die Frösche mit?«, als sie sich am Gespräch der Erwachsenen hatte beteiligen wollen.

Ein Mitarbeiter in einer fröhlichen Runde nach dem erfolgreichen Projektabschluss. Ein Vorstandsmitglied fragt ihn, ob er für das nächste Projekt zur Verfügung stehen würde. Unvermutet fällt die Antwort »Nie wieder!« Glücklicherweise konnte der Mitarbeiter diesen Vorfall klären. Jahre später erkannte er den Auslöser in seinem inneren Kind. Es war die Art, wie sein Vorgesetzter seinen Arm hob und dabei den Kopf nach oben streckte. Dies erinnerte ihn – natürlich nicht bewusst – an eine Ohrfeige seines Vaters, die ihn als Kind zutiefst gedemütigt hatte.

Eine Handreichung zum Umgang mit den inneren Kindern, was nur durch ihre Annahme gelingt, sprengt den Rahmen eines Newsletters. Dies ist ein Kapitel in dem neuen Buch über die Liebe (demnächst).

[Zum vollständigen Beitrag](#)

[Innere Kinder in »Partner, Seelengefährten: Gemeinsam Liebe lernen«](#)

[Bücher](#) | [Zeit-Blog](#) | [Wort-Blog](#) | [Foto-Blog](#) | [Betrachtungen](#) | [Liebe, Partner, Seele](#)

[Impressum](#), ©: Jan Schneider, Schneelingstr. 2, 86165 Augsburg, Tel. 0821/42070790

Web: www.NachInnen.de, E-Mail: schneider@nachinnen.de

[Newsletter abbestellen](#)

Fragen, Anmerkungen zum Newsletter? Sehr gerne, ich freue mich: schneider@NachInnen.de
