

Das „intelligente Herz“-Modell

Ein neues psychologisches Modell zur praktischen Anwendung der emotionalen und spirituellen Intelligenz

- Was ist emotionale Intelligenz?
- „Das intelligente Herz“- Modell
- Die energetischen Positionen im Schema „Das intelligente Herz“
 - Welchen Zweck erfüllt das „intelligente Herz“-Modell?
 - Zur Struktur des intelligenten Herz-Schemas
- Hirnphysiologische Hintergründe der emotionalen Intelligenz
 - Zur Erklärung des „emotionalen Gehirn“-Schemas
- Die biochemischen Hintergründe traumatischer Erlebnisse
 - Die besondere Rolle der „Herz-Intelligenz“
 - Wie entwickelt sich unsere emotionale Intelligenz?
 - Der Energiefluss bei Mitgefühl im IH-Schema
 - Der Energiefluss bei Täterverhalten im IH-Schema
 - Ko-Abhängigkeit und das IH-Schema
 - Beispiele frühkindlicher Anpassungs-Mechanismen und typischer Fehlzuordnungen
- Psychologische Fehlzuordnungen am Beispiel von Partnerbeziehungen
 - Der Prozess der Wieder-Beelterung im IH-Schema
- Die Anwendung des IH-Schemas in Kommunikation mit Anderen
 - Die Rolle der Spiritualität im IH-Schema

Was ist emotionale Intelligenz?

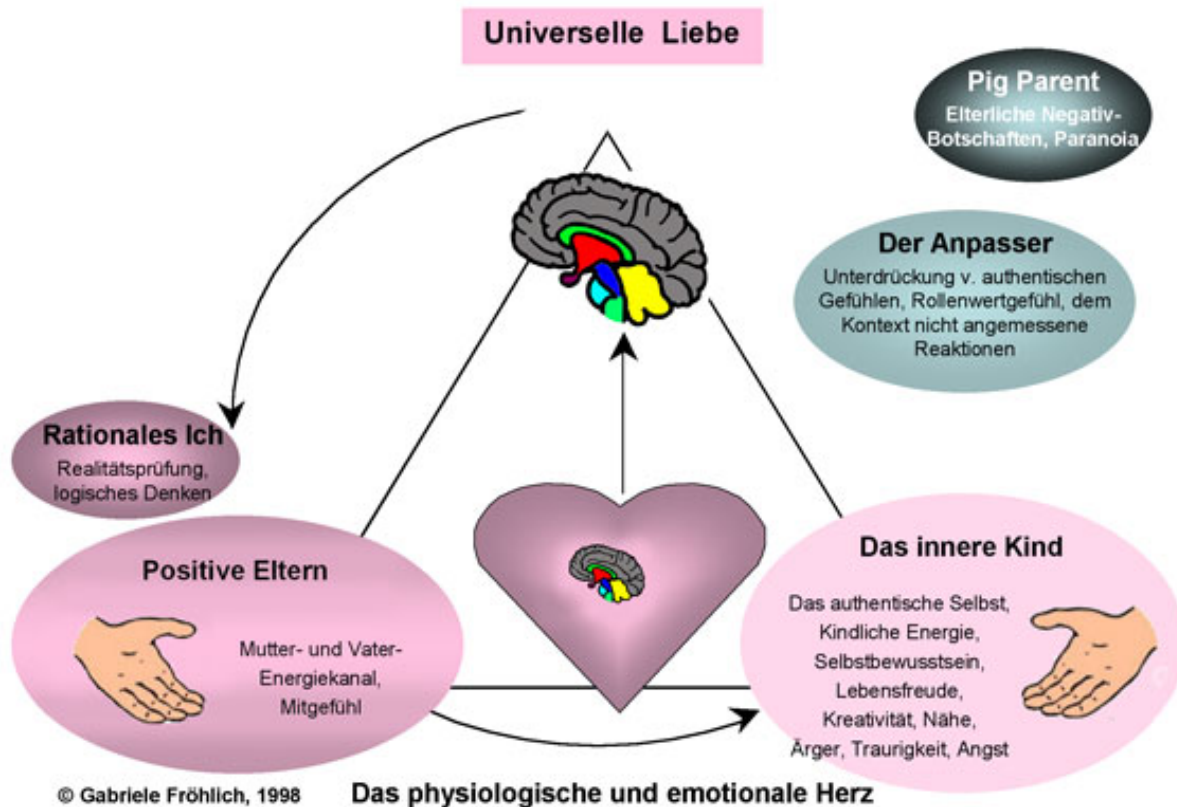
Der Begriff „emotionale Intelligenz“ hat sich im alltäglichen Umgang inzwischen so eingebürgert, dass er uns allen einigermaßen geläufig sein dürfte. Er wurde zum ersten Mal Mitte der 90er Jahre von Daniel Goleman in seinem gleichnamigen Bestseller vorgestellt, in dem Goleman zur Vereinfachung auch die Abkürzung „EQ“ für einen emotionalen Intelligenz-Quotienten einführte. Der EQ umschreibt die Fähigkeit zu Mitgefühl, Empathie, innerem Antrieb, Selbstbewusstsein (im Sinne von: sich seiner selbst bewusst zu sein), Altruismus, zu angemessenen inneren Reaktionen auf emotionale Impulse, und zum Treffen geeigneter Entscheidungen im Umgang mit allen Lebenssituationen.

Zum Verständnis unserer Wahrnehmungen und Erfahrungen bedarf es der inneren Kommunikation zwischen verschiedenen Persönlichkeits-Aspekten in uns, die die gleiche Situation oft auf jeweils unterschiedliche Weise wahrnehmen. Je besser diese innere Kommunikation innerhalb einer Person funktioniert, desto besser ist auch die Aussicht auf Erfolg in der Kommunikation mit anderen. Um die wichtigsten Persönlichkeits-Anteile, ihre Funktionen und die Dynamik im Umgang mit uns selbst und anderen zu veranschaulichen, habe ich das „intelligente Herz“- Modell entwickelt.

Leser, die mit der Transaktions-Analyse von Eric Berne vertraut sind, werden im untenstehenden Schema einige ihnen schon bekannte Namen oder Zuordnungen in ähnlicher Form wieder erkennen.

Das „intelligente Herz“- Modell

Das Schema kann als pdf runtergeladen und ausgedruckt werden. Damit es sich gut einprägt, kann es sich lohnen, es an gut sichtbarer Stelle (z.B. am Kühlschrank, oder vom Bett aus sichtbar) anzubringen.



Das „intelligente Herz“- Schema berücksichtigt andere Darstellungs- und Erklärungs-Modelle, die sich zur Veranschaulichung unserer inneren (intrapersönlichen) Kommunikation schon anderswo bewährt haben.

Wie schon erwähnt, enthält es Elemente, wie sie ähnlich in der Transaktionsanalyse nach Eric Berne (mit ihren Eltern-/ Erwachsenen-Ich und Kind-Ich-Anteilen) vorkommen; diese gehen, in etwas abgewandelter Form wiederum auf die 3 Instanzen: Es, Ich und Über-Ich aus dem Modell von Sigmund Freud zurück. Das Konzept des inneren Kindes tauchte schon bei C.G. Jung als archetypischer Aspekt auf. Das IH-Schema veranschaulicht aber auch die zugrunde liegenden energetischen Prozesse, wie sie in etwas anderer Form im NLP berücksichtigt werden.

Vor allem aber bezieht es auch die spirituelle Erlebensebene als Faktor mit ein, wie sie in ihrer psychologischen und geistigen Wirkungs-Funktion neurowissenschaftlich vielfach belegt wurde.

Das folgende Erklärungs-Schema beschreibt die Persönlichkeits-Anteile im IH-Schema, wofür sie stehen, und worin ihre energetische Funktion besteht.

Die energetischen Positionen im „intelligenten Herz“- Schema

Universelle Liebe - spirituelle Quellen-Energie. Das persönliche Erleben der inneren Verbundenheit mit einer höheren Quelle der Weisheit, innerhalb eines religiösen Glaubenssystems oder völlig unabhängig davon. Die übergeordnete geistige Instanz, innerhalb derer sich alle Lebenserfahrungen in einen größeren Gesamtkontext einordnen, was eine Perspektiven-Änderung zum eigenen Erleben ermöglicht.

Rationales Ich (RI) – die Fähigkeit zum logischen Denken, Realitätsprüfung; die Fähigkeit, rationale Entscheidungen zu treffen, zur Kooperation mit Anderen, weil es „Sinn macht“, weil gemeinsam genutzte Ressourcen allen zugute kommen. Weil sich in gegenseitigem Einvernehmen mehr erreichen lässt.

Der Anpasser (AP) – Anpassung an die empfundene emotionale Realität der Person, als „Überlebensmechanismus“. Verinnerlichte Opfer-Rollen: kannst Du nicht sehen, dass ich ein Holzbein habe? Verinnerlichte Negativbotschaften: Ich würde das nie schaffen; ich bin nicht intelligent genug; ich muss gerettet werden; ich muss andere retten. Wenn ich mich aufopfere, wird man mich mögen. Wenn ich niedlich (kindlich) bleibe, werde ich nicht zur Verantwortung für meine Handlungen gezogen werden. Das Rationalisieren traumatisierender Ereignisse, oder unsere eigene Rolle darin; post-traumatische Überlebens-Mechanismen beeinträchtigen unsere realistische Einschätzung einer Sachlage.

Positives Eltern-Ich (PE) – „Mutter - und Vater Energie-Kanal“: umfasst alle verinnerlichten elterlichen Positiv-Botschaften (-Introjekte); auch die anderer wichtiger Bezugspersonen, wie Verwandter, Lehrer, Nachbarn; ermöglicht es, sich selbst und anderen Fürsorge zuteil werden lassen, in Zusammenarbeit mit dem Rationalen (Erwachsenen-) Ich (RI) über dessen Fähigkeit zur Realitätsprüfung. Ich kann meine eigenen Bedürfnisse erkennen, mich jedoch gleichzeitig in die Lage einer anderen Person versetzen.

Pig Parent (PP) – verinnerlichte elterliche Negativ-Botschaften (die nicht unbedingt je ausgesprochen worden sein müssen). Negative Introjekte; also angst-besetzte, eigene Unzulänglichkeit fürchtende Grundhaltungen. „Du bist viel zu dumm dafür, du wirst nie einen Mann finden, du bist nicht hübsch genug, du bist ja nur ein Mädchen. Du bist genau wie dein Vater. Alle Männer sind gleich. Auch: Kulturell informierte Vorurteile über Menschen anderer ethnischer Herkunft/ kulturell bestimmter Wertesysteme.

Das innere Kind (IK) - authentisches Selbst – der authentische, natürliche, essentielle Persönlichkeits-Teil eines Menschen, der altersunabhängig ist. Sitz der natürlichen Spiritualität, der Intuition, spontaner Geistesblitze und von authentischen Gefühlen wie Freude, Angst, Trauer, Ärger oder Überraschung. Das innere Kind ist kreativ und lebensbejahend sich selbst und anderen gegenüber; es erkennt den Unterschied zwischen Liebe und Hass (wenn ihm der Raum dazu gelassen wird); es geht die Exploration von Neuem mit kindlicher Neugierde an; ist fasziniert von dem, was das Leben zu bieten hat; es ist an Vielfältigkeit interessiert; und schätzt eigene Erkundungen mehr als Nachahmung.

Die rechte und linke Hand repräsentieren die beiden Hirnhemisphären in ihren neurologischen Zuordnungen. Die rechte Hand steht mit der linken Hirnhemisphäre in Verbindung, die für strukturierte, analytische Denkprozesse zuständig ist. Die linke Hand steht entsprechend mit der rechten Hirnhemisphäre in Verbindung, die für kreative, imaginative Prozesse und Vorstellungen, sowie für die künstlerisch-musischen Fähigkeiten zuständig ist. Sie steht auch mit den Hirnarealen für höhere Bewusstseins-Entwicklung und spirituelles Erleben in Zusammenhang.

Eine praktische Übung:

Das langsame Zusammenbringen beider Hände (Handfläche zu Handfläche) vor dem Gesicht, in dem Bewusstsein, dass (bei Rechtshändern) die rechte Hand für die Erwachsenenenseite, die linke Hand für das innere Kind steht, verstärkt die entsprechenden Neuronen-Bahnungen im Gehirn und kommt dem inneren Kind zugute, besonders, wenn die Verbindung zur spirituellen Quellen-Energie (universelle Liebe) dabei in der inneren Vorstellung mit einbezogen wird.

Welchen Zweck erfüllt das „intelligente Herz“-Modell?

Sinn des „intelligenten Herz“- Modells ist es, die Energieflüsse nachvollziehbar zu machen, die in uns selbst (intrapersönlich) und auch im Umgang mit anderen Menschen ablaufen (interpersönlich). Damit kann ein emotional intelligenter Umgang mit diesen Prozessen gefunden werden.

An dem Schema lässt sich auch der „Kosten-Nutzenfaktor“ einer Verhaltensweise für unsere innere Realität relativ leicht erkennen. Wenn wir uns an den Energie-Flüssen innerhalb des Schemas - wie durch die Pfeile angedeutet - orientieren, dann ermöglicht das Schema einen Vermittlungs-Prozess, der sich sowohl auf uns selbst bezieht (hinsichtlich der inneren Verarbeitung von Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen), wie auch auf Interaktionen mit einer oder mehreren anderen Personen.

Im IH-Schema wird die mögliche Vermittlung zwischen den verschiedenen Persönlichkeits-Anteilen (Ich-Zuständen) dargestellt. Dabei spielt das „rationale Erwachsenen-Ich“ (RI) sozusagen die Rolle des Vermittlers oder Mediators; es erhält dabei Unterstützung von dem „positiven Eltern-Ich“ (PE), dem von Herzenergie getragenen fürsorglichen Erwachsenen-Anteil.

Das IH-Schema macht eine erfolgreiche Vermittlung zwischen den verschiedenen Persönlichkeits-Anteilen in uns erkennbar, was die Kommunikation mit uns selbst und Anderen erleichtert.

Zur Struktur des intelligenten Herz-Schemas

Aufgrund seiner grafischen Darstellung spricht das „intelligente Herz“-Schema die kreativen Wahrnehmungsstrukturen (der „Rechtshirn“-Verarbeitung) in uns an, sodass manche Menschen das Schema viel mehr intuitiv, allein durch das Anschauen in sich aufnehmen, als über das theoretische Verständnis („Linkshirn“-Verarbeitung) der vielschichtigen Kommunikations-Zusammenhänge in ihm.

Die meisten von uns sind ohnehin nicht eindeutig in Rechts- bzw Linkshirn-prozessierende Typen einzuordnen, deshalb bietet das Modell die Möglichkeit, dass beide Verarbeitungsformen gleichzeitig zur Anwendung kommen. Das Schema zum „intelligenten Herz“-Modell eignet sich deshalb auch für Personen, die im Selbsterfahrungs-Umfeld gerne bezichtigt werden, immer nur „im Kopf“ zu sein, weil sich die Kommunikationswege einerseits vom Verstand her klar nachvollziehen lassen, zum anderen aber auch mehr auf intuitiver Ebene wahrgenommen werden können. Diese eher intuitive Wahrnehmung kommt Persönlichkeiten entgegen, die sich durch strukturelle Darstellungen eher abgestoßen fühlen, und die sich wohler fühlen, wenn sie die inneren Vorgänge „erspüren“ können.

In „Scripts People Live“ entwickelte Claude Steiner ein neues Verständnis der Ich-Zustände. Ich bin ihm geradezu in Dankbarkeit verbunden für seine Begriffsprägung des Ego States (Ich-Zustand), den er als „Pig Parent“ bezeichnet, der die realen oder zumindest innerlich aufgenommenen (introjizierten) negativen und kritischen elterlichen Stimmen darstellt. „Pig Parent“ macht nun über das „intelligente Herz“-Schema international die Runde, auch in der deutschen Übersetzung, nachdem ich meine erste deutsche Workshop-Gruppe zum Thema darüber konsultierte, wie dieser Begriff zu übersetzen sei. Man ermutigte mich dann dazu, ihn als englischen Originalbegriff stehen zu lassen, da er die Energie, die er symbolisiert, perfekt erfasse.

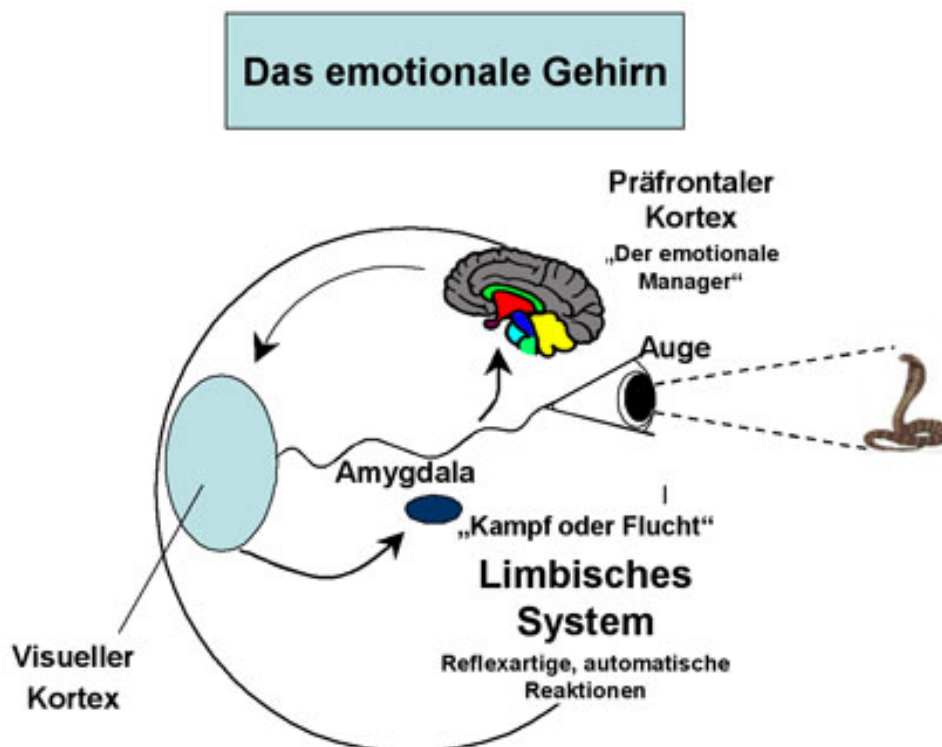
Die Struktur des IH-Schemas ermöglicht es, seine Funktionen auf ganz unterschiedliche Weisen wahrzunehmen und zu verstehen, was der unterschiedlichen Art entgegen kommt, wie verschiedene Menschen Informationen verarbeiten.

Hirnphysiologische Hintergründe der emotionalen Intelligenz

Im Gehirn gibt es komplexe Verschaltungen von Neuronenbahnen zwischen dem emotionalen Anteil des Gehirns (limbisches System) und dem für Denk- und Reflektionsprozesse zuständigen Teil (Neokortex). Wenn das limbische System aufgrund von gespeicherten traumatischen (emotional schwerwiegenden) Erinnerungen überreagiert, weil kein ausgleichender Informationsfluss vom Neokortex stattfindet, kann es dazu kommen, dass die Person ihre emotionalen Reaktionen nicht mehr unter Kontrolle hat; man spricht dann von mangelnder „Impulskontrolle“. Auf Gehirn-Ebene findet dabei ein regelrechtes emotionales „Hyjacking“ statt, wie Goleman es sehr passend bezeichnete. Der Neokortex versucht, traumatische Erinnerungen einzudämmen; wenn sich eine emotionale Überforderungssituation einstellt, versperrt er sozusagen die Zugangswege zum limbischen System.

Im Alltag kann sich dieser Vorgang darin äußern, dass wir die Ursachen unserer Gefühle falsch zuordnen, weil nun kein Informationsfluss zwischen unseren Gefühlen selbst und dem bewußten Teil in uns, der über sie nachdenken kann, stattfindet.

Aus der Sicht des IH-Modells bedeutet das, dass der IK-/ PP-/ AP-Seite (siehe Schema) nicht genug rationale und rückversichernde Erwachsenen-Energie entgegengesetzt werden kann.



Das obenstehende „emotionale Gehirn“-Schema, das einem entsprechenden Schema in Golemans Buch sehr ähnlich ist, stellt einen Überblick über die inneren Kommunikations-Prozesse im Gehirn in stark vereinfachter Form dar.

Zur Erklärung des „emotionalen Gehirn“-Schemas

Auf den visuellen Reiz des Schlangenbildes hin wird die Information von der Netzhaut des Auges zum visuellen Kortex im hinteren Bereich des Gehirns weiter geleitet. Hier wird das Bild von der Person zwar als Schlange erkannt, aber noch ohne die emotionale Bedeutung, die der Anblick einer Schlange für diese Person hat. Diese Information wird erst verfügbar, wenn der Nervenimpuls im limbischen System ankommt. Hierbei kann es einen großen Unterschied machen, ob die Person in der Vergangenheit schon einmal unangenehme Erfahrungen mit einer Schlange hatte; insbesondere, wenn sie möglicherweise von einer gebissen wurde und sich daraufhin in Lebensgefahr befand.

Je tiefer die traumatische Erinnerungs-Prägung auf der Ebene der Amygdala-Region ist, desto stärker wird die automatische, reflexartige Reaktion der Person ausfallen, die die Schlange zum jetzigen Zeitpunkt sieht. Dies kann sich in einer regelrechten Panik-Attacke äußern, selbst wenn die Schlange sich hinter einer Glasscheibe befindet und der Person real gar nicht schaden kann. Wenn sich eine solche irrationale Überreaktion einstellt (die für die betroffene Person allerdings äußerst belastend sein kann), bedarf es der zusätzlichen Information vom Vorderhirn-Bereich (präfrontaler Kortex), dem „emotionalen Manager“. Erst dadurch wird eine rationale Bewertung der Situation möglich, die auch Voraussetzung für eine verbesserte Impulskontrolle ist. Eine häufige Verbindungs-Herstellung zum „emotionalen Manager“ führt dazu, dass es zu einer ausgeglicheneren, realistischeren Reaktion auf den wahrgenommenen Reiz – in diesem Fall die Schlange - kommt. Dadurch kann die Person zunehmend gelassener auf den Anblick der Schlange hinter der Glasscheibe reagieren, weil nun die zusätzliche Information (dass die Schlange ihr gar nicht gefährlich werden kann) ebenfalls Berücksichtigung erfährt. Dieser Wiederholungs-Prozess verstärkt daher, über die Zeit, die Fähigkeit zur Beobachtung von emotional herausfordernden Situationen parallel zu ihrem Erleben.

Die biochemischen Hintergründe traumatischer Erlebnisse

Die Prägungen vergangener traumatischer Erlebnisse lösen außerdem chemische Reaktionen aus, die sich entlang geschlossener Kreisläufe von Nervenbahnen im limbischen System bewegen. Hierdurch kann es zu unkontrollierten emotionalen Ausbrüchen und Verhaltensweisen kommen, die unabhängig von der völlig intakten IQ-Intelligenz der Person stattfinden. Solche negativen emotionalen Erinnerungen sind im allgemeinen schon seit langer Zeit aus dem Bewusstsein verdrängt; wenn sie nicht ins Bewusstsein zurückgeholt werden, bleiben sie häufig auf Zell-Ebene in Gehirn und Körper verankert. Das kann dazu führen, dass starke Gefühle und körperliche Empfindungen wahrgenommen werden, die nicht in der aktuell vorliegenden Situation begründet sind und die die betroffene Person sich daher auch selbst nicht erklären kann.

Im Zuge energetischer Körperarbeit werden oft starke physiologische Reaktionen ausgelöst, die nicht von solchen der Alltagsrealität zu unterscheiden sind. Dabei kommen oft verdrängte Erinnerungen, die auf zellulärer Ebene gespeichert waren ins Wachbewusstsein zurück, und Betäubungsmittel von alten Operationen oder dem Zeitpunkt der Geburt können deutlich am Geruch erkannt werden, wenn sie im Zuge solcher Prozesse aus dem Gewebe freigesetzt werden. Das Flashback-artige Wiedererleben eines alten Traumas, unerklärte Körpersymptome, Gefühle oder Empfindungen können auch noch 40 Jahre nach dem ursprünglichen Erlebnis, zum Beispiel bei Kriegsveteranen mit posttraumatischer Belastungsstörung, auf recht unberechenbare Art durch verschiedenartige Situationen ausgelöst werden.

Viele Menschen sind von frühester Kindheit her an ein Funktionsmuster gewöhnt, das aufgrund der Überbetonung des Amygdala-Anteils überaus gestört sein kann, was ihnen aber normal vorkommt, weil sie es gar nicht anders kennen. In Wirklichkeit führt dieses Funktionsmuster aber zu einer Einschränkung der Lernfähigkeit und Kreativität, und es kann auch für eine starke emotionale Unausgeglichenheit der Person verantwortlich sein.

Im IH-Modell lässt sich dies als eine sehr ungünstige Situation für das IK erkennen, das hier von einer chronischen Vernachlässigung durch die positiven Eltern-Energien (PE) betroffen ist. Wo authentische Gefühle blockiert sind (was gleichzeitig eine Blockierung der inneren Kind-Energie bedeutet), drückt sich dies entweder in Körperempfindungen aus (zum Beispiel durch Schmerzen, Übelkeit, einem Druckgefühl), oder es kommt zu Ersatz-Gefühlen. Wenn zum Beispiel der Zugang zu Traurigkeits-Gefühlen blockiert ist (weil der Anpasser sie als „gefährlich“ einstuft), kann es sein, dass die Person immer mit Wut und Ärger auf Situationen reagiert, die sie eigentlich traurig stimmen müssten.

Der Anpasser (AP) betrachtet es als seine Aufgabe, den Zustand der Gefühls-Blockierung auch weiterhin aufrecht zu erhalten, weil er jede Änderung einer emotionalen Situation, die die Person schon einmal „überlebt“ hat, für riskant hält. Laut Anpasser kann man sich nur auf Sachverhalte verlassen, von denen man weiß, dass sie das Überleben gewährleisten. Jeder Versuch, eine Situation, die „überlebt“ wurde, in eine zu verändern, die eine Expansion in Richtung neuer Möglichkeiten verspricht, muss aus seiner Sicht daher tunlichst verhindert werden.

Von diesem Mechanismus wird später noch die Rede sein.

Damit eine allmähliche Gewöhnung an geordnete Vorgänge im Gehirn möglich wird, müssen die neurologischen Vorgänge hinter emotionalen Erinnerungsmustern regelrecht „neu programmiert“ werden.

Dies geschieht über eine häufige Überprüfung der Realität. Aus der Sicht des emotionalen Gehirn-Modells bedeutet dies eine häufige Verstärkung des Energieflusses zwischen dem „emotionalen Manager“ im präfrontalen Kortex und dem limbischen System.

Im intelligenten Herz-Modell lässt sich dies als Energiefluss zwischen PE und IK erkennen.

Die Anwendung des Modells kann die Formierung neuer Neuronenbahnen fördern, indem der stimmige Energiefluss zwischen den Persönlichkeitsanteilen visuell und kognitiv nachvollziehbar wird, und bietet damit auch die Möglichkeit, sich jederzeit an den Soll-Zustand zu erinnern.

Die besondere Rolle der „Herz-Intelligenz“

Die Forschungsarbeiten von Doc Childre haben gezeigt, dass das Herz das stärkste elektromagnetische Feld im menschlichen Körper erzeugt, und dass das Herzschlagsignal einer Person sich in den Hirnströmen einer anderen niederschlägt. Wenn einer Person liebevolle Absichten entgegengebracht werden, findet ein Austausch von elektromagnetischer Energie zwischen den betreffenden Personen statt, was einen heilenden Effekt bewirken kann.

Es zeigte sich auch, dass positive Gefühle zu einer besseren Synchronisierung zwischen Herz-, Gehirn- und Körperebene führen, die zu einer Verbesserung der körperlichen Energiesituation und geistigen Klarheit beiträgt. Diese Forschung hat auch gezeigt, dass das Herz das stärkste elektromagnetische Feld im Körper erzeugt, und dass das Berühren einer Person in liebevoller Absicht zu einem Austausch elektromagnetischer Energie mit heilender Wirkung führt.

Wir wissen heute, dass es im menschlichen Herzen ein eigenes komplexes Nervensystem mit einer hirnhähnlichen Substanz gibt, die in elektrischer Verbindung zum Vorderlappen des Großhirns steht. Im IH-Modell ist diese Situation durch die zentrale Position des Herzens symbolisiert, von dessen „Mini-Hirn“ aus der Pfeil in Richtung Gehirn weist.

Es gibt Hinweise darauf, dass das Gehirn den Impulsen von der Herzebene her sozusagen „gehört“, und dass unsere Entscheidungs-Prozesse erheblich durch diese Impulse beeinflusst werden können.

Die emotionale Intelligenz besteht somit darin, in ständiger Verbindung mit der Energie zu stehen, die von diesem „Hirn im Herzen“ ausgeht. Es wäre daher eigentlich stimmiger, hier von „Herz-Intelligenz“ zu sprechen, da sie einen „herzlicheren“ Umgang mit uns selbst und unserem Umfeld ermöglicht.

Negative Gefühle können sich auf bestimmte Gehirnfunktionen und auf das Fällen von Entscheidungen ungünstig auswirken. Dies ist der Fall, wenn die positive Eltern-Ich-Funktion (PE) unzureichend ist und es zu einer PP-Überlastigkeit kommt, oder wenn sich das innere Kind in einer emotionalen Überforderungs-Situation befindet. In diesem Fall fließt auch keine Herzenergie zu den Entscheidungs-Zentren in der Großhirnrinde.

Durch eine häufig wiederholte Verbindungs-Herstellung zwischen dem „Hirn im Herzen“ und unseren Denkstrukturen im Vorderhirn bilden sich regelrecht neue Neuronenbahnen aus, die mehr im Einklang mit einem emotional gesunden Zustand und einem guten Energiefluss in uns stehen. Im IH-Modell entspricht dies den korrigierten Energieflüssen zwischen den positiven Eltern (PE) und dem inneren Kind (IK), was automatisch bewirkt, dass die Herz-Intelligenz den Entscheidungs-Zentren zufließt.

Manche dieser neurologischen Umbau-Prozesse können innerhalb kurzer Zeit stattfinden, andere können Jahre in Anspruch nehmen; die dabei stattfindenden Veränderungen im Gehirn können medizintechnisch mit dem Positronen-Emissions-Tomogramm (PET) nachgewiesen werden.

Das menschliche Herz verfügt über eine eigene Form der Intelligenz, und es sollte unser Ziel sein, mit dieser in Verbindung zu stehen.

Wie entwickelt sich unsere emotionale Intelligenz?

Die Entwicklung der Herz-Intelligenz beginnt bereits mit der liebevollen Zuwendung, die dem Säugling und Kleinkind zuteil wird, da ein Kleinkind ohne diese Liebe zu erhalten nicht gedeihen kann. Laut Peter Breggin ist sie lebenswichtiger als Nahrung oder Wasser, da unter Liebesentzug leidende Kleinkinder manchmal die Nahrung verweigern und sogar sterben können (wie es aus manchen bedauerlichen Situationen institutionalisierter Waisenkinder bekannt ist); bereits ein Fötus in utero bekommt mit, ob er willkommen ist oder nicht und zeigt entsprechende Reaktionen.

Geliebt zu werden ist gleichzeitig auch eine Grundbedingung für die eigene Liebesfähigkeit. Säuglinge und Kleinkinder von depressiven Eltern reagieren oft damit, die Eltern abzulehnen und mit späteren Vermeidungsmustern im Aufnehmen von Beziehungen zu anderen Menschen; dieser Zustand wird häufig ein Leben lang beibehalten. Die frühkindliche Forschung der letzten 70 Jahre hat ergeben, dass mütterlicher Liebesentzug im Säuglingsalter oft Anzeichen von innerem Rückzug, Depressivität, Psychosen, oder Autismus in unterschiedlichen Ausprägungen, bis hin zum Tod bewirken kann.

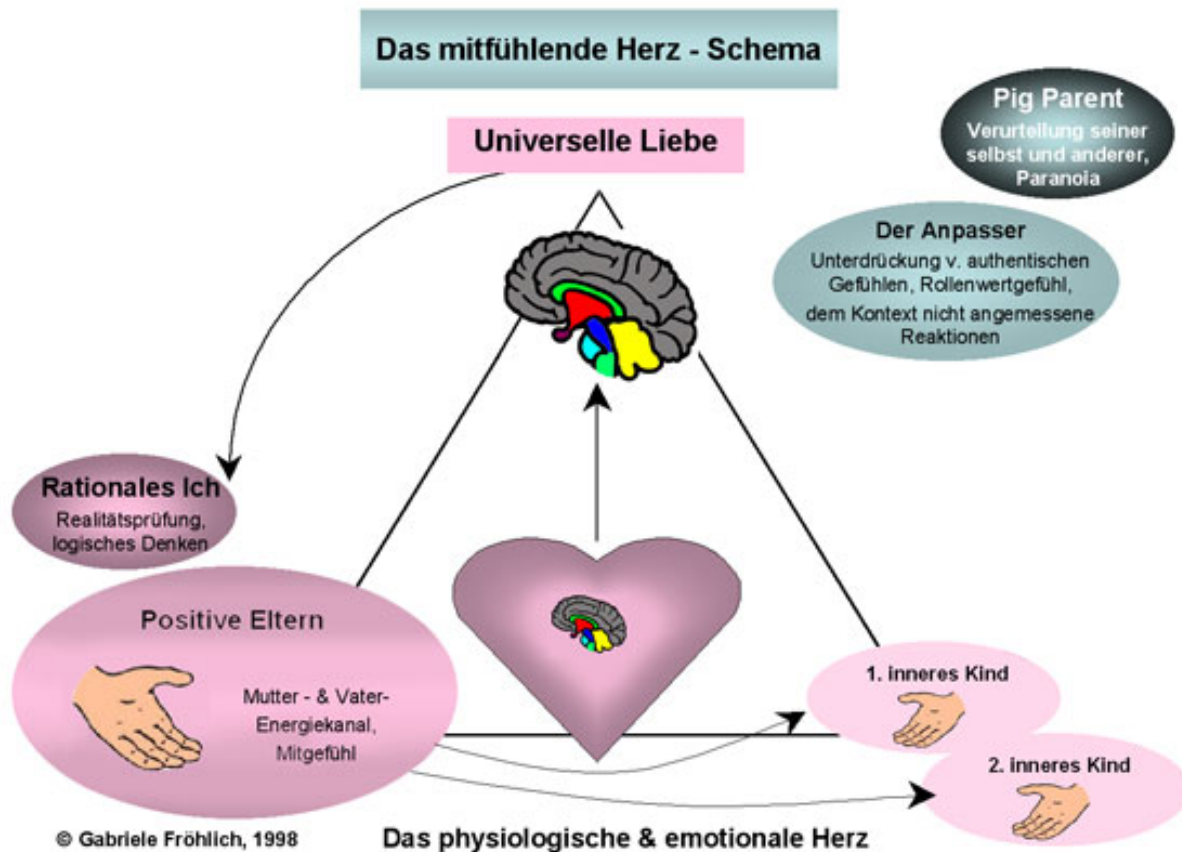
Verzweiflung und abwehrendes Verhalten kann auch noch bei zweijährigen und älteren Kindern beobachtet werden, deren Eltern zwar präsent waren, sich dem Kind gegenüber aber emotional abweisend verhielten. Unser frühkindliches Umfeld und das Durchlaufen der verschiedenen Entwicklungsstadien bis zum Erwachsenwerden haben daher erheblichen Einfluss darauf, in welchem Maße wir neben der herkömmlichen Intelligenz auch eine hohe Herz-Intelligenz entwickeln.

Frühkindliche Prägungen elterlicher Fürsorge sind massgeblich an der Entwicklung unserer Herz-Intelligenz beteiligt.

Der Energiefluss bei Mitgefühl im IH-Schema

Je mehr Energie vom positiven Eltern-Ich (PE) zum inneren Kind (IK) fließt, desto mehr öffnet sich das Herz-Chakra, und der Energiefluß wirkt sich in emotionaler wie physiologischer Hinsicht positiv für das innere Kind aus.

Dieser Effekt wird noch verstärkt, wo Mitgefühl für eine andere Person mit im Spiel ist:



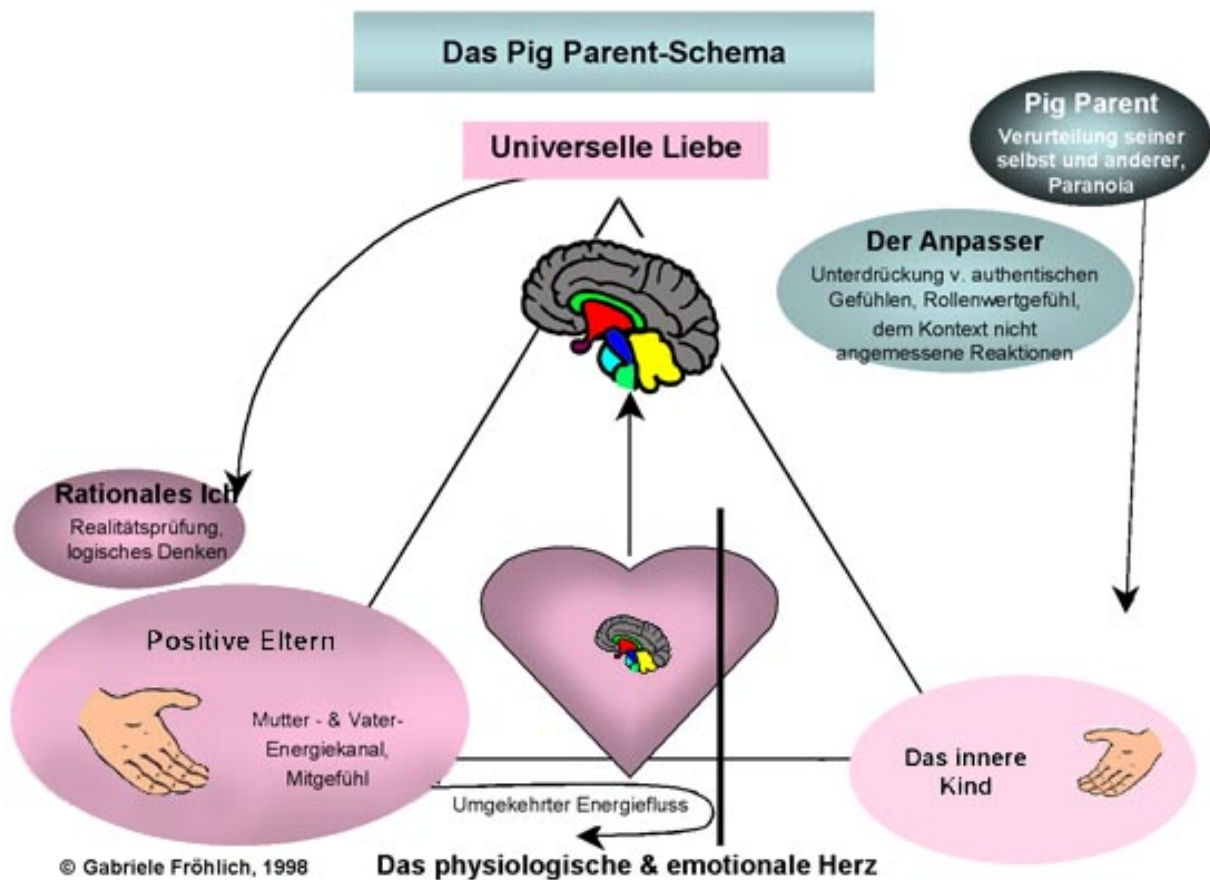
Der Energiefluss im Falle des Mitfühls geht immer vom positiven Eltern-Ich (PE) zunächst zum eigenen inneren Kind (IK) und von dort aus zum IK der anderen Person.

Das bedeutet:

Das wirkliche Mitgefühl setzt immer die Selbstliebe voraus, die die Interessenslage des eigenen IKs vor dem IK der anderen Person berücksichtigt. Im Gegensatz zur Anpasser-Position, die aus der Motivation einer Angst-Vermeidung handeln würde, ist dies kein Akt des Egoismus, sondern ein Beweis für die intuitiv-realistische Einschätzung der eigenen inneren Ressourcenlage.

Das gleiche gilt im umgekehrten Falle:

Der Energiefluss bei Täterverhalten im IH-Schema



Negative Verhaltensweisen, wie die Diskriminierung Anderer, polarisierende Einstellungen, Ausgrenzung, Gruppentreue auf Kosten Außenstehender u.ä. sind in keinem Falle emotional intelligent und stellen eine Belastung auch für die Person dar, die sich in dieser Form verhält.

Warum verhält sich das so?

Das innere Kind (IK) ist durch die introjizierte (innerlich übernommene) "Pig Parent"- (PP) Energie wie von einer Täterenergie betroffen, wenn zugelassen wird, dass sie die innere Kommunikation dominiert. Dies gilt auch dann, wenn sich die PP-Energie gegen eine andere Person richtet, da auch hier das eigene IK von keiner wohlwollenden elterlichen Ressourcen-Energie geschützt wird.

Wenn das positive Eltern-Ich (PE) hier seiner angemessenen Rolle nachgekommen wäre, hätte das PP nicht die Regie übernehmen können.

Das IH-Schema ermöglicht es zu erkennen, ob die innere Kommunikation der Person selbst zuträglich ist - was dann zutrifft, wenn dies für ihr inneres Kind (IK) gilt, unabhängig davon, was gewisse widersprüchliche introjizierte Botschaften (AP) darüber zu vermelden haben.

Wenn die Anpasser (AP) - oder Pig Parent (PP) - Introjekte besonders stark sind, dann kann dies den Eindruck erwecken, dass eine Handlungsweise einem zugute käme, obwohl das keineswegs der Fall ist. Ein Beispiel wäre der Wunsch, einer anderen Person in einem Rachefeldzug zu schaden, von der man sich in der Vergangenheit ungerecht behandelt fühlte. Hier handelt es sich um eine Pig Parent (PP)-motivierte Entscheidung, ohne dass eine Gegensteuerung vom rationalen Ich (RI) in Sicht wäre, das die inneren Kind-Interessen - sowohl die eigenen, als auch die des Gegenübers - vertreten würde.

Diese Art Dynamik wird in Äußerungen deutlich wie: „sich ins Fäustchen lachen“, die andeuten, dass hier Energie daraus bezogen wurde, dem Anderen Schaden zugefügt zu haben.

Die metaphorische Implikation der angedeuteten Körpersprache ist hier darüber hinaus, dass Ärger als motivierende Emotion mit im Spiel ist, was in doppelter Hinsicht darauf hinweist, dass derartige Regungen nicht günstig für einen selbst oder den Umgang mit anderen sein kann.

Die erste Frage die sich dabei stellt, ist: **wer redet hier eigentlich?**

Die Meisten werden die PP-Stimme hier recht einfach erkennen.

Die nächste Frage wäre dann: **wer sollte hier das Wort haben und Entscheidungen treffen?**

Die zuträglichste Antwort ist hier offensichtlich, dass es die Kombination aus dem rationalen Erwachsenen-Ich (RI) dem positiven Eltern-Ich (PE) sein muss.

Hieraus ergibt sich die Frage: **Wie würden diese Instanzen an dieser Stelle reagieren?**

*Die Antwort hängt hier natürlich vom Kontext ab. Die Aussage weist darauf hin, dass jemand hier versucht, (energetisch) vom Schaden einer anderen Person zu profitieren (**Täterverhalten**), unabhängig davon, ob die schadenfrohe Person selbst zur misslichen Lage des Betroffenen beigetragen hat, oder sich nur klammheimlich darüber freut, dass er Schaden erlitten hat.*

PE und RI wären um das Wohl des inneren Kindes (IK) auf beiden Seiten besorgt.

Wenn es im Zuge einer starken Verärgerung zu schwierig scheint, um das Wohl des Anderen besorgt zu sein, genügt es, auf das Wohl des eigenen IK zu achten.

Kann es dem IK zuträglich sein, dass PP aus irgendeinem Grunde die Regie übertragen wird?

Ein Blick auf das "Pig Parent"-Schema weiter oben lässt leicht erkennen, dass das IK hier sehr zusammengeschrumpft ist, weil es gerade von seinem positiven Eltern-Ich (PE) verlassen wurde. Stattdessen wird es hier gerade quasi von dem PP "beeltert", wie durch den Pfeil angedeutet.

Wie dürfte sich ein Kind in dieser Lage fühlen?

Aller Wahrscheinlichkeit nach werden Menschen in aller Herren Länder hier intrapsychisch sehr ähnlich reagieren, unabhängig von ihrer kulturellen Prägung oder ihrem Bildungshintergrund, sofern sie es schaffen, sich von dem typischerweise vom Anpasser (AP) geäußerten

„Ja, aber.....“

zu befreien, das einer Realitäts-Prüfung durch das rationale Ich (RI) nicht standhalten würde.

Es ist die Aufgabe des rationalen Ichs (RI) sicherzustellen, dass das PE die Regie übernimmt und sich angemessen um das Wohl des IK kümmert.

Ko-Abhängigkeit und das IH-Schema

Der Begriff der Ko-Abhängigkeit bezieht sich allgemein auf alle empfindungsmäßigen Fehlwahrnehmungen und Funktionsstörungen infolge der emotionalen Prägungen aus der Zeit einer defizitären (früh-) kindlichen Umgebung.

Beispiele frühkindlicher Anpassungs-Mechanismen und typischer Fehlzuordnungen

In "Der Wahnsinn der Normalität" spricht Arno Gruen von einem elementaren Machtspiel, das in der frühen Kindheit stattfindet. Hierbei geht es um unbewusste Prozesse, durch die ein Kind sich äußere non-verbale Botschaften einprägt, die sich an elterlichen Bedürfnissen und Erwartungen orientieren. Wenn dem Kind dieser Prozess bewusst wäre, könnte es diesen in etwa so kommentieren: "Ich werde so werden, wie du mich haben willst, damit du dich um mich kümmerst. Meine Anpassung an deinen Willen ist meine Macht über dich, denn dadurch zwingt mich dich, für mich zu sorgen."

Dies beschreibt sehr gut die Entwicklung des „Anpasser“ Ich-Zustands (AP) in Reaktion auf die unbewusst wahrgenommenen elterlichen (Pig Parent-) Botschaften darüber, dass das Kind minderwertig sei. Dies gilt auch dann, wenn keine solche Einstellung dem Kind gegenüber seitens der Eltern vorliegt, sondern sich beim Kind dieser Eindruck lediglich unbewusst einstellt, zum Beispiel durch schwierige Familienumstände.

Wenn ein Kind sich unbewusst als Opfer fühlt, kann sich dies später im Leben in einer chronisch fordernden Anpasser-Position äussern, die nun recht aggressiv darauf besteht, als Opfer gewürdigt und behandelt zu werden. Die Einforderung der Abhängigkeit von Anderen wird hier gewissermaßen zum unbewussten Racheakt für die ursprünglich empfundene Kränkung und die Notwendigkeit sich ihr anzupassen.

Aufgrund verinnerlichter Fürsorglichkeits-Defizite aus der Kindheit kommt es bei vielen Menschen zu Zuordnungsfehlern in der Wahrnehmung ihrer inneren Realität.

Zum Beispiel glauben manche Menschen, andere mehr zu „lieben“ als sich selbst. Aus der Sicht des inneren Kindes (IK) einer Person ist dies eine Doppelbotschaft. Da nur da wirklich geliebt wird, wo diese Liebe zuerst dem IK der Person, und erst dann anderen Menschen zukommt, kann das eigene innere Kind diese ausschließlich nach außen demonstrierte Liebe nur als Absage an sich selbst empfinden.

Da hier also angeblich geliebt wird, während das IK dabei ausgelassen bleibt, spürt es die verzerrte Zuordnung, die hier im Spiel ist. Die Person vermittelt ihr, dass sie liebt, obwohl sie gar nicht liebesfähig ist (da, wenn sie es wäre, das IK immer zuerst davon profitieren würde).

Genauso wird ein Kind es auch spüren, wenn seine Mutter ihm ihre Liebe auf Kosten ihres eigenen inneren Kindes (IK der Mutter) zukommen lässt. Dies kann zu einer Konkurrenzsituation zwischen ihm selbst und dem IK der Mutter um die Liebe seiner Mutter führen. Die Zurückhaltung des Kindes in Reaktion auf diese pseudo-selbstaufopfernde, verpflichtungsbewusste, Ablehnung auslösende mütterliche Liebe (alles Anpasser – AP-Positionen) führt umgekehrt wieder dazu, dass die Mutter sich nicht wertgeschätzt fühlt und es dem Kind nie recht machen kann, wie sehr sie auch versuchen mag, eine perfekte Mutter zu sein.

Eine Verhaltensweise kann in der Beobachtung weitgehend identisch mit einer anderen wirken, die dahinter stehende Motivation kann aber einerseits von Herzen kommen (inneres Kind), oder aber von schlechtem Gewissen oder einem psychologischen Überlebens-Mechanismus (Anpasser) motiviert sein.

Im Gegensatz zu dieser Anpasser-motivierten fehlgerichteten Liebe ist die authentische Liebe, die aus dem Herzen kommt und von positiver Intention getragen ist, nach den Ergebnissen der Untersuchungen von Doc Lew Childres und Daniel Goleman der Person physiologisch zuträglich und wirkt sich Stress-reduzierend auf sie aus.

Frühkindliche Entwicklungsstörungen führen zu späteren Fehlzunordnungen hinsichtlich der Bedeutung, die wir Erlebnissen zuordnen. Mit Hilfe des IH-Schemas lassen sich diese Fehlzunordnungen erkennen und korrigieren.

Psychologische Fehlzunordnungen am Beispiel von Partnerbeziehungen

Liebe und Selbstliebe stehen miteinander in Verbindung; die Selbstliebe ist sich der Möglichkeit, in Beziehungen verletzt zu werden bewusst.

Die Qualität der Partnerbeziehung, auf die eine Person sich einlässt, spiegelt das Ausmaß ihrer Selbstliebe (oder des Mangels daran) wieder. Die energetische Information, die in der psychischen Blaupause einer Person enthalten ist, wird im Außen Situationen anziehen, die ihren eigenen Prägungen entspricht. „Gleich und gleich ziehen sich an“.

Ein typisches Beispiel dafür, wie eine Konstellation dieser Art sich auswirken kann, ist die Situation einer Frau, die sich wiederholt in Beziehungen mit häuslicher Gewalt befindet. Ihre empfundene Hilflosigkeit und ihr Minderwertigkeitsgefühl stehen einem gesunden Ausdruck ihres Liebeslebens im Weg; ihr Verbleib in einer gewalttätigen Partnerbeziehung hat nichts mit wirklicher Liebe zu tun, da er weder von Respekt ihr selbst noch ihrem Partner gegenüber getragen ist; mit großer Wahrscheinlichkeit wird sie jedoch von Ängsten befallen sein, wenn es darum geht, selbst Verantwortung für ihr inneres Kind zu übernehmen. Sie fühlt sich deswegen dazu verurteilt, Verhaltensweisen ihres Partners zu erdulden, die ihr nicht gefallen, oder sogar eine Gefahr für sie darstellen.

Häufig ist ihre Einschätzung des Partners von ihrer Erfahrung im Umgang mit ihrem Vater geprägt, und diese ggf. negativen Vorerfahrungen überträgt sie dann auf den Partner, indem sie, in Erwartung seiner (ihrem Vater ähnlichen) negativen Verhaltensweisen oft schon vorbeugend auf ihn reagiert. Der Partner fühlt sich durch diese ihm negative Absichten unterstellende Haltung seiner Partnerin zurückgesetzt und mag bei einer entsprechend unreifen Persönlichkeit aus Hilflosigkeit mit Gewalttätigkeit reagieren (die dadurch allerdings nicht entschuldigt wäre).

Es ist oft nicht möglich ein Urteil darüber zu fällen, wie die Dynamik innerhalb einer Beziehung sich ändern kann, wenn die unbewusste Übertragungs-motivierte vorab-negative Haltung der einen Seite aufgegeben wird, indem die Person Verantwortung für die eigene Dynamik übernimmt (indem sie lernt, ihre eigenen unbewussten Impulse zu erkennen und ihnen entgegen zu wirken) und den Partner oder die Partnerin als die Person zu sehen lernt, die sie tatsächlich ist.

Im angedeuteten Fall hat die Frau Angst, erwachsen zu werden, weil sie in der Kindheit unbewusst zu dem Schluss kam, dass sie bestenfalls in einem gleichartig feindseligen Umfeld, wie sie es schon von Hause aus gewohnt war, klein und unwichtig bleibend überleben kann. Diese Konstellation ist ein Beispiel für eine typische Anpasser- (AP) Position.

Wenn eine Person es im Laufe der Zeit nicht schafft, die unbewussten Prägungs-Muster aus schwierigen Kindheits-Situationen heraus zu transformieren, wird sie sich mit großer Wahrscheinlichkeit wiederholt in Partnerschafts-Situationen wiederfinden, in der sie die Beziehungs-Atmosphäre unbewusst in der beschriebenen Form „vergiftet“.

Noch wahrscheinlicher ist es aber, dass sie sich aus ihrem tief im Unbewussten verankerten Vorurteil Männern gegenüber nur magisch zu solchen Männern hingezogen fühlt, die, entgegen allen oberflächlichen gegenteiligen Hinweisen sehr ähnliche psychologische Verletzungsmuster aufweisen, wie sie sie von ihren Bezugspersonen her schon kannte.

Gleichzeitig ergibt sich für sie dabei der sekundäre Gewinn, dass die Männer in ihrem Leben paradoxerweise auch die psychologische Versorgerrolle für sie erfüllen.

In meiner Arbeit als Therapeutin ist es mir immer wieder begegnet, dass Frauen, die darauf bestanden, dass ihr Mann sich in Therapie begeben müsste, dies schnell bereuten, wenn sich ihr Mann auf ihr Anraten nun um seine eigene Bewusstwerdung kümmerte, da sie ihn meistens innerhalb kurzer Zeit nicht mehr in gewohnter Form in diese Versorgerrolle hinein manipulieren konnten.

Derartige Erlebensmuster bleiben, zusammen mit ihren erworbenen psychologischen Anpasser (AP)-Überlebensmechanismen tief in unserer psychischen Blaupause als Standard-Verhaltensmuster verankert, wenn sie nicht bewusst transformiert werden.

In dem inneren Befreiungs-Prozess aus ko-abhängigen Beziehungs-Problematiken (in denen es zu Verstrickungen aufgrund introjizierter elterlicher Botschaften und Erwartungshaltungen kommt) lassen sich 3 verschiedenen Stadien identifizieren.

In Fällen, wo der Verstrickungs-Aspekt besonders stark ausgeprägt ist, kann die Situation als eine Angelegenheit auf Leben und Tod wahrgenommen werden, die den Betroffenen auf physiologischer und sogar auf zellulärer Ebene beeinträchtigen kann und die das Risiko der Suizidgefahr, einer tödlichen Krankheit oder eines Unfalls in sich birgt.

In der folgenden Phase kann die Person die Situation schon realistischer einschätzen; sie ist hier weniger mit den Introjekten identifiziert und hat mehr inneren Zugang zum IK.

In der dritten Phase ist sie imstande, der Realitätsprüfung gemäss zu handeln; die energetische Bindung an die Introjekte hat sich gelockert, woraufhin eine größeres Maß an innerer Autonomie möglich wird.

Es kann als sehr schwierig empfunden werden, die Verstrickungs-Problematik aufzulösen, da der Anpasser (AP) es als seine Aufgabe betrachtet, den status quo der intrapersonlichen energetischen Balance aufrecht zu erhalten, die sich ja oft aufgrund automatischer Mechanismen eingestellt hat, die er als überlebenswichtig empfand.

Der Gedanke, diese Überlebensmechanismen aufzugeben, fühlt sich für den Anpasser an, als wäre die Person dann in Lebensgefahr!

Die folgende Metapher veranschaulicht das Dilemma:

Wer gerade einen Schiffbruch überlebt hat und am Rettungsanker hängt wird nicht gut auf den Vorschlag zu sprechen sein, diesen doch einfach loszulassen. Diese Wahrnehmung kann aufgrund der starken Prägung von Überlebensmustern auch dann noch anhalten, wenn die Person längst wieder festen Boden unter den Füßen hat.

Die Prägungen, die die automatischen Überlebens-Mechanismen veranlassen, können bewirken, dass die überlebende Person sich noch immer in der lebensbedrohlichen Situation wähnt, selbst, wenn die Gefahr für jeden äußeren Beobachter längst gebannt ist. In dieser Metapher kommt noch symbolisch der Aspekt dazu, dass es nicht so einfach ist, ein neues Leben auf der rettenden Insel aufzubauen, wenn man sich mit beiden Händen verkrampft am Rettungsanker festhält.....

Bedauerlicherweise gibt die Metapher die Situation vieler Menschen realistisch wieder:

Viele Menschen verharren innerlich in den Zwangsjacken innerer Überlebensmechanismen und erkennen nicht, dass ihre aktuelle Lebenssituation nichts mehr mit der als desperat empfundenen Situation ihrer Kindheit gemeinsam hat.

Das Misstrauen gegenüber der Möglichkeit einer neuen Lebens-Realität führt dazu, dass die Person sich unbewusst ganz auf altbekannte Verhaltensweisen verlässt. Bedauerlicherweise führen diese dazu, dass sie aufgrund dieses inneren Wiederholungszwanges sich ebenso unbewusst die alte Realität auch in der Zukunft immer wieder in neuer Form erschaffen wird.

Das IH-Schema macht die erforderlichen Richtigstellungen auf emotionaler/ verstandesmäßiger/ energetischer Ebene erkennbar, die wiederum die entsprechenden neuro-physiologischen Umbauprozesse in Gang setzen und die Transformation der (frühkindlich) erworbenen Fehlzuordnungen und Anpassungs-Mechanismen ermöglichen.

Der Prozess der Wieder-Beelterung im IH-Schema

Wenn uns zum ersten Mal klar wird, dass wir von elterlichen Defiziten aus der Kindheit betroffen sind, stellt sich über die Misshandlungen oder Vernachlässigungen, die wir vielleicht erlebt haben, oft zunächst erheblicher Ärger ein.

Wenn dieser nicht transformiert wird, kann es im Laufe der Zeit zu einem kontinuierlichen Recycling dieses Ärgers kommen.

Als Erwachsene sind wir besser imstande zu erkennen, in welcher Verfassung sich unsere Eltern befanden, als sie für unser Wohlbefinden zuständig waren. Wenn wir ihnen im Rückblick aus der alten Verletzung heraus vorwurfsvoll gegenüber stehen und in unserer inneren Erwartung von ihnen einzufordern versuchen, dass sie es gefälligst hätten anders machen müssen, übersehen wir mit großer Wahrscheinlichkeit ihre innere Realität, die sie so handeln ließ, wie sie es taten.

Solange wir uns in unserer verinnerlichten Wahrnehmung als Opfer unserer Eltern sehen, warten wir im Stillen bis heute darauf, dass sie sich endlich als die guten Eltern entpuppen mögen, die uns damals vorenthalten geblieben waren; ungeachtet der Tatsache, dass wir heute häufig bessere innere Ressourcen zur Verfügung haben als das für sie zu der Zeit der Fall war, in der wir uns von ihnen „verraten“ fühlten.

Nur über das Mitgefühl gegenüber ihrer damaligen (inneren wie äußeren) Situation, indem wir das verletzte innere Kind jener Zeit in ihnen (ihr IK) zur Kenntnis nehmen, wird es möglich, unser eigenes IK von den introjizierten PP-Botschaften zu befreien. Dass wir uns in ihre Situation versetzen und ihrem IK aus diesem Verständnis heraus mit Mitgefühl begegnen, ist auch Voraussetzung dafür, dass sich Konflikt-Situationen auflösen lassen, da dies nur über eine ausreichende Verbindung zwischen unserem eigenen positiven Eltern-Ich (PE) und unserem IK möglich wird.

In einer unbewussten Überbewertung der elterlichen Negativ-Aspekte neigen wir leicht dazu, das Kind mit dem Bade auszuschütten.

Oft rührt der Ärger über unsere Eltern daher, dass wir uns nicht vorstellen können, dass wir unser Leben bestens meistern könnten, ohne dass sie perfekte Eltern waren.

Die Wunden traumatisierender Kindheitserlebnisse können in der Tat sehr tief gehen und uns als unbewusste Fehl-Zuordnungen wie ein Schatten überallhin verfolgen.

Und trotz alledem stellt sich eine neue Wahrnehmung unserer Realität ein, wenn wir bereit sind, von unseren Eltern anzunehmen, dass sie es so gut machten, wie es ihnen seinerzeit möglich war.

Zum anderen können wir davon ausgehen, dass wir im Laufe unserer Lebenszeit Ressourcen entwickelt haben und uns heute Hilfe in unterschiedlicher Form zur Verfügung steht, zum Beispiel in Form psychologischer Unterstützung, die zu der Zeit, in der unsere Eltern sich mit ihren eigenen psychischen Grundmustern abplagten, oft noch nicht einmal bekannt war.

Für die eigene Realität bedeutet es praktisch immer eine Erleichterung zu erkennen, dass die Eltern sich nicht lediglich unzureichend um uns bemüht haben, sondern dass sie sich häufig selbst in einem inneren Überlebenskampf befanden.

An dieser Stelle wird es möglich, das von ihnen Geleistete in einem neuen Licht zu sehen und zu honorieren, und uns von unserer empfundenen Opferrolle für immer zu trennen. Erst dann können wir uns unseren eigenen inneren und äußeren Ressourcen und Energien ungehindert zuwenden, und das von unseren Eltern übernommene Positive im Leben erfolgreich zu unseren Gunsten einsetzen.

Die Verbindung von PE zu IK ist eine essentielle Voraussetzung für die Unterstützung und Ermutigung des authentischen Selbst (IK), als Gegenenergie zu den übernommenen Negativ-Stimmen und Botschaften (PP-Introjekten), von denen praktisch jeder Menschen zu einem gewissen Grad betroffen ist.

Die konsequente Neuorientierung entlang der energetisch korrigierten Energieflüsse wird als „Wiederbeelterungs“-Prozess bezeichnet, weil er dem inneren Kind (IK) tatsächlich die zuvor fehlende fürsorgliche Energie zufließen lässt, die ihm von den eigenen Eltern nicht in ausreichender Form zuteil wurde.

Die Angst-reduzierende und rückversichernde PE-Energie sollte dem IK möglichst ständig und ungehindert zufließen können, da das innere Kind (IK) in vielen Fällen und zum Teil über Jahrzehnte hinweg von **realen oder empfundenen** Defiziten an elterlicher Energie betroffen war.

Dabei ist die subjektive und als vollkommen real empfundene Betroffenheit der Person durch diese Defizite völlig unabhängig davon, ob einem äußeren Beobachter dies „objektiv“ Sinn macht, oder nicht!

Vorsicht vor der Verurteilung der subjektiven Empfindungen anderer Menschen!

Das IH-Modell macht es möglich, uns auch in die emotionale Realität unserer Eltern einzufühlen und uns in Anerkennung auch ihrer Situation unseren eigenen emotionalen und spirituellen Ressourcen und unserer Wieder-Beelterung zuzuwenden, was im allgemeinen allerdings zusätzlicher emotionaler und energetischer Unterstützung von außen bedarf.

Die Anwendung des IH-Schemas in Kommunikation mit Anderen

Während wir bewusst mit Anderen kommunizieren, spielen dabei gleichzeitig auch noch unbewusste Prozesse eine große Rolle, die oft auf einprägsamen Erinnerungen aus der Vergangenheit beruhen. Auf bewusster Ebene nehmen wir diese Einmischung von emotionalen Inhalten aus einer anderen Zeit meistens gar nicht wahr; oft wird uns erst bewusst, dass hier etwas nicht stimmt, wenn wir uns plötzlich mitten in einem Streit wiederfinden, oder unser Gesprächspartner nicht so reagiert, wie wir erwartet hatten.

Wie gut der Kommunikationsfluss zwischen den Gesprächspartnern ist, hängt also grundsätzlich davon ab, wie viel Verantwortung jede Partei für das übernimmt, was sie ihrerseits in die Interaktion (den Austausch) mit der anderen Person einbringt. Dies wiederum hängt direkt damit zusammen, wie erfolgreich sie zwischen den verschiedenen Persönlichkeits-Anteilen innerhalb ihrer selbst zu „verhandeln“ imstande ist.

In der Kommunikation mit anderen ist der Vermittler nicht irgendeine äußere Instanz, die zwischen zwei oder mehreren Parteien vermittelt, sondern er ist das rationale Ich (RI) in uns, das dabei einerseits zwischen den anderen Persönlichkeits-Anteilen in uns selbst vermittelt, und andererseits zwischen uns und den anderen Gesprächspartnern.

Die Vermittler-Funktion besteht darin, dass das rationale Ich (RI) unsere irrationalen Wahrnehmungen richtig stellt und der positive Elternteil dabei gleichzeitig dem inneren Kind (IK) umsorgende Energie zukommen lässt.

In herausfordernden Situationen, z. B. wenn wir einer Pig Parent-Attacke durch eine andere Person ausgesetzt sind, oder wenn sich ein Anpasser-Impuls einstellt, der uns veranlasst, aus alten Prägungen heraus zu reagieren, ist es die Aufgabe des rationalen Ichs (RI), diese automatische Reaktion zu verhindern, auch wenn sie vor Jahrzehnten zur Gewohnheit geworden sein mag.

In Auseinandersetzungen mit Anderen bedarf es immer beider Seiten, um einen reibungslosen Kommunikations-Fluss zu ermöglichen.

Doch auch wenn einer der Gesprächspartner „auf Stur“ schaltet, kann schon die ausgeglichene intrapersonliche Kommunikation innerhalb des anderen Gesprächspartners eine Auseinandersetzung oder eine Sachlage in wesentlich erfreulichere Bahnen lenken und in schwierigen Situationen dafür sorgen, dass der Kommunikations-Fluss nicht zum Stillstand kommt.

Der ausgeglichene Gesprächspartner hat in diesem Fall durch seine eigene erfolgreiche intrapersonliche Kommunikation praktisch eine Vorbildfunktion für die anderen Gesprächsteilnehmer oder Konfliktparteien.

Sein Gegenüber hat nun die Möglichkeit, sich an dieser vorgelebten intrapersonlichen Kommunikation zu orientieren, wodurch eine Konfliktsituation häufig beigelegt werden kann.

Wenn zum Beispiel einer der Konfliktpartner sich aggressiv gebärdet oder äußert, hat sein Gegenüber die Möglichkeit, stattdessen gemäßigt und rational zu reagieren. Um dies tun zu können, muss er sich auf ein starkes rationales Ich (RI) in sich verlassen können, das seine eigenen Pig Parent- oder Anpasser-Impulse in Schach halten und dem inneren Kind die nötige Rückversicherung geben kann.

Das IH-Modell macht es möglich, auch in schwierigen Situationen mit Anderen zu erkennen, wie wir in uns zentriert bleiben, unsere Energie halten können und damit auch dem Anderen helfen, mit uns in gemäßigterer Form zu kommunizieren.

In der Kommunikation zwischen Gruppen oder Nationen kommen grundsätzlich die gleichen Prinzipien zur Anwendung, wobei noch zusätzliche Aspekte mit ins Spiel kommen. Diese Vorgänge werden in einem späteren Kapitel besprochen.

Die Rolle der Spiritualität im IH-Schema

Ein wichtiger Aspekt des IH-Schemas ist die Rolle der spirituellen Instanz, die hier in religions-unabhängiger Zuordnung als „universelle“ Liebe vertreten ist.

Die spirituelle Quellenenergie ist als integraler Bestandteil des IH-Modells im Schema mit berücksichtigt. Sie ermöglicht es, den Mutter- und Vater-Energiekanal mit neuer Ressourcen-Energie aufzutanken, wenn die inneren psychischen Ressourcen (im PE) erschöpft sind.

In einer „perfekten Welt“ beginnt der Energiefluss, wie im IH-Schema durch den Pfeil angedeutet, in uns allen mit der spirituell-geistigen Quelle (universelle Liebe), wie immer wir uns individuell mit dieser verbunden fühlen mögen, und fließt von dort zum rationalen Ich (RI) und den positiven inneren Eltern (PE).

Die dort hinfließende Energie füllt im PE den Mutter- und Vater-„Energie-Kanal“ auf, und ermöglicht es dadurch, alte negative elterliche Introjekte zu ersetzen, indem der Raum mit neuen, positiven Energien aufgefüllt wird. Über Meditation, Beten, geleitete Visualisierungen, Psychotherapie, sowie ein liebevolles Umfeld mit neuen Bezugspersonen wird der Kontakt zur geistigen Ressourcenwelt möglich, indem das PE hier neue Energie „tanken“ kann und Defizit-Situationen aus der Vergangenheit zwar noch erinnert werden, jedoch ihre negative Gefühlskomponente dabei verlieren. Dies wird möglich, indem diese neue positive Energie im PE direkt dem IK zufließt, das jetzt praktisch „neue“ Eltern bekommen hat, die sich ihm ganz anders zuwenden können, als die biologischen Eltern dazu in der Lage waren.

An diesem Punkt vermittelt das IH-Modell anschaulich, warum es sinnlos ist, mit den eigenen biologischen Eltern zu hadern, in dem Versuch, ein Kindheits-Trauma zu heilen.

Jeder Mensch ist in seinem Wohlbefinden davon abhängig, wie zuträglich seine innere Kommunikation mit seinem IK ist (das heißt, welcher Energiefluss, wie im IH-Schema ablesbar, dem IK zugute kommt). Dies ist ein intra-psychischer Prozess, der unabhängig davon stattfindet, ob die biologischen Eltern noch leben, für Diskussionen über die Erziehungsdefizite ihrer Kinder offen sind, ihnen gegenüber einsichtig sind, oder nicht.

Angedeutet über den Pfeil vom Herzen zum Gehirn im IH-Schema, kommt hier wieder der Aspekt der emotionalen Intelligenz zum tragen, indem die Herzoffenheit hier in Rückkoppelung genau die Hirnareale mit Energie versieht, über die die Verbindung zur spirituellen Zugangsebene möglich wird.

Indem die Energie über PE und die Herzebene zum IK fließt, wird dieses dadurch vor der Energie der Anpasser (AP) / Pig Parent (PP)-Anteile geschützt.

Ich habe es in meiner therapeutischen Arbeit gelegentlich in überzeugender Form erlebt, dass, wo keine Intervention auf rein psychodynamischer Ebene zu einer Veränderung zum Beispiel eines chronisch-depressiven Zustandes führte, die „Einführung“ der spirituellen Ressource als zusätzlicher Instanz dagegen eine dramatische Verbesserung nach sich zog, und darüber die „Lebensgeister“ regelrecht zum Erwachen brachte, indem die Person daraufhin zum ersten Mal imstande war, sich aktiv eine völlig neue Lebenssituation zu kreieren. Wie zuvor im Hinblick auf den Energiefluss im IH-Schema beschrieben, ist sehr gut nachvollziehbar, wie die verbesserte energetische Situation im PE jetzt zu einem stark verbesserten Energiefluss zum IK hin führt.

Ein Mann erlebte die Visualisierungen, die ich zur Öffnung der spirituellen Zugangsebene auf rein mentaler Ebene mit ihm durchführte wie eine starke Akupunkturbehandlung, indem der Energiefluss durch seinen ganzen Körper für ihn mit dem Gefühl des gesteigerten Meridianflusses vergleichbar war, wie er ihn bisher nur aus diesen Behandlungen kannte. Die Erfahrung, dies auf rein mentaler Ebene erreichen zu können, eröffnete für ihn nie zuvor erlebte Entfaltungsmöglichkeiten, die ihn auch seiner bislang unterdrückten Spiritualität zuführten.

Diese Prozesse sind mit Veränderungen in den Neuronen-Verbindungen im Gehirn und den entsprechenden biochemischen Prozessen sowie den verbesserten Energieflüssen auf Körperebene verbunden.

Besonders, wenn gleichzeitig ein starker Bezug zu einer spirituellen Tradition besteht, stellt sich durch dieses Erleben oft die Zuversicht ein, dass es ein übergeordnetes Prinzip zu all diesem Geschehen gibt und dass ein Weg aus dem Leiden heraus möglich wird und Anlass zu neuer Hoffnung auf eine erfreulichere Zukunft besteht.

Konventionell christlich orientierte Menschen neigen durch diese neue energetische Erfahrung und mit diesem Verständnis weniger dazu, ihre Trauma-bedingten Selbstzweifel z.B. einem „Versagen Gottes“ zuzuschreiben.

Praktizierende östlicher spiritueller Disziplinen, die z.B. auch Meditation oder Kundalini-Yoga beinhalten, fühlen sich durch das kognitive Verständnis der energetischen Zuordnungen im IH-Schema in ihrer Erfahrung mit den Energieflüssen durch Chakren und Meridiane auf Körperebene zusätzlich bestätigt.

Die karmische Gesetzmässigkeit von Ursache und Wirkung als Grundsatz östlicher Spiritualität ist im IH-Modell ebenfalls bestens nachvollziehbar, weil die energetische Qualität, die in einer Situation jeweils eingesetzt wird (z.B. Pig Parent oder innere Kind-Energie), der Person letztendlich immer zuverlässig widergespiegelt wird.

Dies gilt gleichermaßen für den östlich-spirituellen Aspekt der Intention (Absicht, Orientierung), die in meditative Prozesse einfließt und sich im Prinzip in allen unseren Handlungen niederschlägt. Sie ist im günstigsten Fall identisch mit einem optimalen PE zu IK-Energiefluss.

Das IH-Modell macht es möglich, auf intrapersonlicher Ebene spirituell-energetische, genauso wie mental-emotionale Energieflüsse einander zuzuordnen und in Erkenntnis der Sachlage im Einklang mit der gewählten Intention Korrekturen im eigenen Handeln vorzunehmen.

Danksagung

Erklärende Texte dieser Art laufen leicht Gefahr, wie technische Gebrauchsanweisungen zu klingen. Für Feedback und Beratung bei der Durchsicht des Textes zum besseren Verständnis und der Lesbarkeit danke ich Saskia John und André Genin. Besonderen Dank an André auch für das Design der Grafiken. Für seine germanistische Akribie danke ich meinem Bruder Wolfgang Fröhlich.

[Nach oben](#)