

INNENANSICHTEN

Wilfried Nelles

Umarme Dein Leben

Wie wir seelisch erwachsen werden

Vollständig überarbeitete und
erweiterte Neuauflage

Vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage

Copyright © 2025 Innenansichten,

1. Auflage 2012 Innenweltverlag

Autor: Wilfried Nelles

Umschlaggestaltung und Satz: Silke Scheer

Bildnachweise Cover: Wilfried Nelles

Lektorat: Kerstin Schwald

Produktsicherheitsbeauftragter:

Malte Nelles, Innenansichten,

Burgstr. 13, 53947 Marmagen

info@nellesinstitut.de, 02486 911 438

Druckerei C.H.Beck

Printed in Germany

ISBN Buch: 978-3-910654-11-2

ISBN E-Book: 978-3-910654-12-9

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags.

Wir behalten uns eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

INHALT

VORWORT	7
1. «ICH WILL ENDLICH ERWACHSEN WERDEN!»	9
2. STUFEN DER REIFUNG	21
Im Mutterleib – Symbiotisches Einheitsbewusstsein	22
Die Kindheit – Gruppenbewusstsein	29
Die Jugend – Ich-Bewusstsein	40
Erwachsensein – Selbst-Bewusstsein	46
3. DER EINZELNE UND DAS ALLGEMEINE (KOLLEKTIVE) BEWUSSTSEIN	53
Die traditionelle Gesellschaft: Erwachsensein als Rolle	56
Der «Tod Gottes» und die Folgen	61
Die Wissenschaft	65
Erwachsensein heute	69
4. WAS HILFT?	75
Warum? – Über Ursache und Wirkung	79
«Ich kann nicht» und «Ich will nicht»	87
«Wie werde ich meine Wut los?» Ein Fall aus der Praxis	89
Perspektiven	96
Trauma	100
Jungs Neurose	101
Therapeutische Grundhaltung und Vorgehensweise	
bei seelischen Traumata	103
Was kann man selbst tun?	118
Das Leben heilt	125

5. DER LEBENSINTEGRATIONSPROZESS	129
Sich selbst sehen	129
Aufstellungsarbeit	132
Eine kleine Übung	135
Die Innere Vision unseres Lebens	141
Wir sind nicht die Kinder unserer Eltern	145
Das Kind in der Familie	149
Der Jugendliche und der junge Mensch	153
Das eigene Sein berühren	157
DIE AUFSTELLUNGSMETHODE	163
ÜBER DEN AUTOR	169

Vorwort

Es ist jetzt 15 Jahre her, dass meine damalige Verlegerin einen Kurs von mir besuchte, in dem ich den damals gerade entdeckten Lebensintegrationsprozess (LIP) vorgestellt habe. Kurz darauf schrieb sie mir: «Wilfried, darüber musst Du ein Buch schreiben.» Ich hatte mir gerade eine kleine Auszeit genommen und war in Spanien, habe aber sofort zu schreiben begonnen. Das Buch «Umarme dein Leben» war schnell fertig und hat sich gut verkauft. Es ist weit mehr als die Darstellung einer Methode, nämlich eine kompakte und zugleich leicht lesbare Einführung in meine – und, da ich inzwischen seit 10 Jahren mit meinem Sohn Malte zusammenarbeite, unsere gemeinsame – psychologische Arbeit, deren zentrales Thema das geistige und seelische Erwachsensein ist.

Jetzt ist es ausverkauft, und da ich mit dem Verlag nicht mehr zusammenarbeite, wird es nicht mehr aufgelegt. Weil aber immer wieder Nachfragen kommen, habe ich mich entschlossen, es in unserem eigenen Verlag neu herauszubringen.

Zunächst habe ich es natürlich noch einmal gelesen und fand wenig daran auszusetzen. Ich wollte nur ein paar Ergänzungen hinzufügen. Als ich mir dann das Manuskript vorgenommen und begonnen habe, hier und da ein paar kleine Korrekturen zu machen und Dinge hinzuzufügen, die sich in diesen 15 Jahren in der Arbeit mit dem LIP aufgedrängt oder sich in der Gesellschaft verändert haben, ging es mir wie bei der Renovierung eines alten Hauses: Die Veränderungen und Ergänzungen wurden, je weiter ich im Text kam, immer umfangreicher. Der Aufbau und die Kapitel sind unverändert geblieben, ebenso der

Erzählstil und die meisten Beispiele, aber ansonsten habe ich vieles neu formuliert, manches gestrichen und stattdessen die Erfahrungen, die ich in dieser Zeit gemacht habe, in den Text einfließen lassen.

Marmagen, im August 2025

1. «Ich will endlich erwachsen werden!»

Das Anliegen der Psychologie ist einzig, dass der Einzelne zu dem wird, was er ist, ganz gleich, was dies im jeweiligen Fall sein mag.

Wolfgang Giegerich¹

Die Frau neben mir machte ein ernstes Gesicht, und ihre Stimme klang entschlossen wie bei jemand, der sich nach langem Ringen einen Ruck gegeben hat: «Ich will endlich erwachsen werden.»

Sie war hübsch, mittelgroß, schlank, blond, große blaue Augen, voller sinnlicher Mund, dezent geschminkt und immer perfekt gekleidet. Üblicherweise sah sie eher verträumt als entschlossen aus, und wenn sie einen anschaute, lächelte sie gerne und überaus einnehmend. Es brauchte nicht viel Phantasie, um sich auszumalen, wie sie als Kind ihren Vater um den Finger gewickelt hat und dass es auch heute noch den meisten Männern sehr schwer fallen dürfte, ihr einen Wunsch nicht zu erfüllen.

Eine Kindfrau – attraktiv und unglücklich, die sich ihrer Waffen kaum bewusst war, die wie eine zweite Haut zu ihr gehörten und die sie zugleich (zumeist ganz unbewusst und automatisch) benutzte und hasste. Letzteres, weil sie spürte, dass sie damit zwar Macht besaß, aber zugleich immer das Kind bleiben würde. Sie hatte es schon länger satt, dieses Kindfrauen-Dasein, und seit sie vor einem Jahr begonnen hatte, an Familienaufstellungen

¹ W. Giegerich, *Der Jungsche Begriff der Neurose*, Frankfurt 1999 (P. Lang), S. 91.

teilzunehmen und in Einzelberatungen ihre Probleme offengelegt hatte, war dieser Entschluss in ihr gereift: Es reicht, ich will nicht länger die süße Kleine sein. Ich will endlich erwachsen werden!

Ich musste spontan lachen und schüttelte den Kopf, und sie schaute mich verdutzt an. Was sollte denn das, redete ich nicht die ganze Zeit darüber, dass wir die Kindheit hinter uns lassen und endlich erwachsen sein sollten? Wieso dieses Lachen? Irgendetwas in dieser Art muss ihr durch den Kopf geschossen sein, vielleicht war sie aber auch einfach nur völlig perplex über meine Reaktion (die mich selbst ebenfalls ein bisschen erstaunte).

«Das geht nicht», sagte ich, jetzt wieder ernst, «völlig unmöglich!»

Ich schaute ihr offen in die Augen, sie schaute fragend zurück. Vielleicht wäre sie davongelaufen, wenn sie mich nicht schon etwas gekannt hätte. So aber wartete sie, ob ich nicht noch etwas Erklärendes sagen würde. «Stell dir einen Hasen vor, der zu dir kommt, dich ernst anschaut und dann mit ernster Stimme sagt: Ich möchte ein Hase werden!»

Eine Kursteilnehmerin aus der Runde begann laut zu lachen und konnte sich nicht mehr einkriegen, aber die Frau verstand nicht und schaute mich ratlos an, so dass ich nach einer kurzen Pause fortfuhr:

«Du bist doch längst erwachsen. Erwachsen werden zu wollen ist für einen Erwachsenen nichts anderes als ein Hase, der ein Hase werden will.»

Die andere Teilnehmerin lachte inzwischen so heftig, dass sie fast von ihrem Stuhl fiel, aber sie lachte weniger über die Frau neben mir als über sich selbst, sie hatte in der Frage der Frau, meiner Antwort und ihrer Reaktion darauf etwas über sich selbst entdeckt. Ich blieb jedoch ernst, denn mir war sehr klar, dass die Klientin es wirklich ernst meinte und in Not war. Dennoch blieb ich bei meinem «Das geht nicht».

Sie wurde immer ratloser. «Das verstehe ich schon. Aber was soll ich denn dann machen? Ich will nicht mehr dieses Kindchen sein! Wie komme ich denn sonst da raus? Ich habe da keine Lust mehr drauf!»

«Du musst erkennen, dass du bereits erwachsen bist. In dem Moment, wo dir das durch und durch klar ist, haben die Kindereien von selbst ein Ende. Erwachsen werden wollen kann nur jemand, der es nicht ist. Solange du es werden willst, bleibst du Kind, und das ändert sich nie. Du streckst dich nach etwas, was du scheinbar nicht bist, und rennst ihm ewig hinterher, anstatt zu begreifen, dass du es längst schon bist.»

Sie entspannte sich, etwas klickte im Innern und auch sie musste etwas lachen, obwohl sie immer noch nicht wusste, wie es jetzt weitergehen sollte. Ich wusste es übrigens auch nicht, aber ich wusste, dass ich jetzt mit ihr arbeiten konnte. Jetzt war sie nämlich erwachsen, für diesen Moment wenigstens, während sie vorher bei aller Ernsthaftigkeit ein Kind war, das sich wünschte, erwachsen zu werden.

In der Praxis ist die Sache natürlich nicht ganz so einfach, und ich verstand sehr wohl ihren Wunsch und ihre Verzweiflung. Es ist ja gerade die Erkenntnis, dass man sich als äußerlich

Erwachsener oft wie ein Kind verhält und es – besonders in wichtigen und emotional gefärbten Situationen – nicht schafft, wirklich erwachsen zu handeln, die einen zu dem Wunsch bringt, die Kindheit und das entsprechende Verhalten hinter sich zu lassen. Man ist jetzt sozusagen halb erleuchtet – man weiß, was man falsch macht, aber nicht, wie man es richtig machen soll.

Vorher, als man noch ganz dumm war, war das alles kein Problem, da hat man gar nicht bemerkt, dass am eigenen Verhalten etwas schräg war, und wenn es Probleme gab, waren immer die anderen schuld: die Eltern, der Ehemann, die stressigen Kinder, der Chef, die Kollegen, der Staat, die Gesellschaft oder wen sonst zwischen Himmel und Erde man noch für sein Leben, sein Glück oder Unglück verantwortlich machen kann.

«Ich kann nichts dafür» oder auch «Ich kann nicht» sind zwei dieser mächtigen Kindersätze, die einem den Weg zur Aneignung des eigenen Lebens verbauen. Solange man solche Sätze benutzt und an sie glaubt, steckt man noch tief in den Kinderschuhen.

Wir sind erwachsen und sind es doch nicht. Wenn eine Frau oder ein Mann sich in eine(n) andere(n) verliebt, bricht für den Partner die Welt zusammen. Dabei sind es keineswegs nur die tatsächlichen Probleme, die daraus entstehen oder entstehen könnten, die uns erschrecken, sondern es ist in den meisten Fällen das Kind in uns, das sich fühlt, als würde ihm der Boden unter den Füßen weggezogen. Mann und Frau sind sich in den meisten Beziehungen nämlich gegenseitig auch Eltern (ich spreche hier von der emotionalen Ebene). Sie geben uns (oder

wir versprechen, wünschen und erhoffen uns von ihnen) das, was uns einst die Eltern gaben: Sicherheit und Geborgenheit. Wenn das bedroht ist, fühlen wir uns wie ein Kind, dass sich seines Platzes in der Familie nicht mehr sicher ist und fürchtet, dass die Eltern es verlassen – und es allein in der Welt steht.

Und wir verhalten uns dann oft auch wie Kinder: Wir schreien und toben, werfen mit Gegenständen um uns, heulen und flennen, fordern und betteln und fühlen uns verlassen und verloren. Oder wir ziehen uns in eine innere, imaginäre Welt zurück (wie es Kinder oft tun, wenn sie in der äußeren Welt kein Verständnis finden) und sind für niemanden mehr wirklich erreichbar. Dass der Partner uns dann nicht ernst nimmt und sich vielleicht sogar darin bestätigt fühlt, dass es mit diesem Mann oder dieser Frau nicht mehr geht, macht die Sache nicht einfacher.

Ich will damit nicht sagen, dass es für einen auch emotional erwachsenen Menschen leicht wäre, wenn sein Partner sich jemand anderem zuwendet. Das ist selbstverständlich ein Problem, denn das Leben der beiden ist auf vielen Ebenen miteinander verbunden – man hat Vorstellungen für die Zukunft, die plötzlich nichtig sein könnten, hat sich aneinander gewöhnt und geglaubt, sich aufeinander verlassen zu können, hat vielleicht gemeinsame Kinder, materielle Investitionen und natürlich auch – und selbst dann, wenn der Honeymoon längst vorbei ist – eine mehr oder weniger tiefe emotionale Bindung. Wenn eine Ehe ernsthaft gefährdet ist oder zu Ende geht, stirbt etwas in beiden – nämlich das Paar. Und selbst wenn es, um im Bild zu bleiben, nur eine schwere Krankheit oder ein plötzlicher Unfall (der Partnerschaft) ist, sieht man vielleicht den Tod am Horizont und ist entsprechend betroffen.

Es ist aber ein großer Unterschied, ob man darauf kindlich oder erwachsen reagiert. Das Kind ist grundsätzlich hilflos, grundsätzlich abhängig und daher auch grundsätzlich Opfer, weil es noch nicht die nötigen inneren und äußeren Ressourcen hat, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Daher fühlt sich ein Kind ganz zu Recht völlig verloren und bodenlos, wenn es merkt, dass die Eltern es allein lassen (könnten). Der Erwachsene hingegen – das ist der grundsätzliche Unterschied zwischen ihm und einem Kind (und auch einem Jugendlichen) – ist handlungsfähig und kann selbständig – im Rahmen der jeweils gegebenen Möglichkeiten – handeln. Wer also lamentiert, sich hilflos und als Opfer fühlt, ist innerlich im Kindbewusstsein. Für einen Erwachsenen ist ein solches Verhalten unangemessen.

Das heißt nicht, dass man erwachsen reagieren *soll*, etwa nach dem Motto «So etwas kommt halt vor», «Ich toleriere das», «Ich bin nicht eifersüchtig» oder «Es macht mir nichts aus». In den meisten Fällen bedeutet das nämlich nur, dass man die kindlichen Gefühle unterdrückt oder so abgespalten hat, dass man sie gar nicht mehr wahrnimmt. Dann überleben sie umso besser. Gefühle wie Schmerz, Wut, Enttäuschung, Verzweiflung oder tiefe Traurigkeit werden immer aufkommen, wenn so etwas passiert, auch bei sehr gereiften Menschen.

Diese Reife erreicht man meist nur, wenn man sich zuvor schon den kindlichen Ohnmachtsgefühlen gestellt hat. Wenn also der Schmerz und die ganze Palette der kindlichen Gefühle wie Wut, Angst, Verlorenheit, Hilflosigkeit etc. da sind, sollte man sie durchaus ans Licht kommen lassen, ihnen Raum geben und sie *erleben*. Nur dann nämlich, wenn sie gesehen und genommen

werden, wie sie sind, besteht die Möglichkeit, allmählich über sie hinaus zu wachsen.

In vielen Fällen wird dann auch deutlich, wo sie herkommen, es kommt das Kind in den Blick, das diese Gefühle schon seit langem in sich trägt. Damit kann dann langsam etwas in uns heilen, und was zunächst wie eine Katastrophe aussah, kann sich so vielleicht in einen Heilungsprozess für unser inneres Kind verwandeln, der uns am Ende innerlich gefestigter, weniger abhängig und damit erwachsener sein lässt. Dann könnte man – wenn man es wirklich verstanden hat, wird man dies auch – am Ende sogar dankbar sein für das, was einem anfangs als Katastrophe und schreiende Ungerechtigkeit erschien.

Das kann man aber nicht vorwegnehmen, das muss man mit allen Schmerzen durchleben. Und es geschieht so lange nicht, wie man diese Gefühle dem Partner entgegenschleudert und sich selbst als Opfer und im Recht fühlt.

Wir brauchen aber nicht so weit zu schauen, um unsere kindlichen Muster zu sehen. Die hilflos zeternde, schreiende oder schlagende Mutter, wenn ihr Kind nicht gehorcht; der Mann, der seine Wut, die ganz woanders herkommt, an seiner Frau auslöst und sie schlägt; die Frau, die immer das Opfer der bösen Taten von anderen ist; Erwachsene von 30, 40, 50 oder mehr Jahren, die jedes Mal wütend auf ihre Mutter werden oder verzweifeln sind, wenn diese sich in ihr Leben einmischt; der Mann, der sich nicht traut, seiner Frau zu widersprechen und sich von ihr diktieren lässt, welches Hemd und welche Hose er anziehen darf – es ließen sich unzählige Beispiele für kindliche Gefühls- und Verhaltensmuster bei Erwachsenen finden, einige harmlos

(wie die Begeisterung für die «eigene» Fußballmannschaft oder das Leiden an deren Niederlage), andere lästig, aber nicht so wichtig, einige aber auch schmerzhaft oder gar zerstörerisch.

So erwachsen wir uns in vielen Lebensbereichen, etwa im Beruf oder generell im öffentlichen Leben, fühlen und nach außen präsentieren mögen, so sehr prägen kindliche Gefühle und Verhaltensmuster unseren Alltag – vor allem da, wo Gefühle ins Spiel kommen.

Das ist nicht immer und überall problematisch, wir wären sogar ganz arm, wenn wir nicht auch das Kindliche in uns bewahren und es pflegen und leben würden. Das – in einem positiven Sinne – Kindliche: spontane Freude, Lust, Traurigkeit und Schmerz, der unmittelbare Ausdruck von Gefühlen, ist jedoch etwas ganz anderes als die geschilderten kindlichen Muster: unsere ursprüngliche Lebendigkeit, das spontane Mitgehen mit dem, was gerade geschieht. In diesem Sinne kann und darf auch ein erwachsenes Leben spontan, leicht und spielerisch sein, auch ein Erwachsener darf und muss sich manchmal «gehenlassen».

Die kindlichen Muster, um die es hier geht, sind aber weder leicht noch spielerisch, sie sind uns im wahrsten Sinne des Wortes eingefleischt und machen uns das Leben eher schwer als leicht. Wenn wir das Erwachsensein richtig verstehen, ist es nämlich viel leichter als ein von kindlichen Gefühlen und Ansprüchen dominiertes Leben.

So sehr uns das Hilflos-Kindliche in uns manchmal stört, so sehr profitieren wir aber auch davon, wenigstens scheinbar.

Es bietet nämlich auch eine ganze Reihe Vorteile, wenn sich diese bei genauerem Hinsehen auch als Belastungen erweisen mögen. Es ist wichtig, diese «Vorteile» zu sehen und sich einzugestehen, denn wir halten nicht zuletzt deshalb am Kindlichen fest, weil wir sie nicht verlieren wollen. Die Frau, die als Kind Vaters Liebling war und sich deshalb (heimlich) größer und wichtiger vorkam als die Mutter, würde ihre Bedeutung, ihre Wichtigkeit verlieren, wenn sie als Erwachsene die Starrolle abstreift und nur eine normale Frau wäre. Ebenso Mamas Liebling: Wer wäre er noch, wenn er nicht mehr im Mittelpunkt stünde? Die Helferin, die sich für alle aufopfert und sich darüber beklagt, wie schwer sie es hat, wie sehr sie von allen ausgenutzt wird oder wie undankbar die Welt ist – wer wäre sie ohne ihre Klagen, wer wäre sie, wenn sie sich nur noch um sich selbst kümmern würde, anstatt für alles und jeden eine Verantwortung zu übernehmen, die nur eine scheinbare ist, weil sie sie gar nicht tragen kann?

Den größten Vorteil habe ich schon kurz erwähnt: Man ist, genau wie ein Kind, für nichts verantwortlich. Man kann ja nichts dafür, wenn man sich hilflos und handlungsunfähig fühlt, wenn der Chef plötzlich laut wird, oder wenn man sich wie ein kleiner Junge fühlt und wie dieser schuldbewusst und kleinlaut oder auch – je nachdem, wie das Kind in einem geartet ist – trotzig wird oder wütend aufbraust, wenn die Ehefrau einen moralisch zurechtweist.

Wenn das ein immer wiederkehrendes Muster ist, das einen vielleicht schon mehrmals den Job gekostet oder einen beruflichen Aufstieg verhindert hat oder schon mehr als einmal zum Abbruch von Beziehungen geführt hat (einmal reicht den meisten nicht,

um zu erkennen, dass nicht nur die anderen schuld sind), beginnt man vielleicht, sich selbst in Frage zu stellen und sich über das eigene Verhalten zu ärgern. Vielleicht merkt man sogar, dass der Chef in dem Moment innerlich den Platz des Vaters einnimmt oder die Ehefrau den der Mutter und ärgert sich im Nachhinein, dass man wieder einmal darauf hereingefallen ist und sich so hilflos und ausgeliefert gefühlt hat, wie man als Kind tatsächlich dem Vater oder der Mutter ausgeliefert war. Aber auch dann, in diesem Ärger über sich selbst, fühlt man sich noch als Opfer und hilflos. Denn was soll man machen, es kommt halt über einen! Ich würde ja gerne richtig erwachsen sein, aber es geht nicht!

Das ist in den meisten Fällen nicht nur eine billige Ausrede, sondern es fühlt sich tatsächlich so an. Aber es *fühlt sich nur so an*, es ist nicht so. Das gilt es zu verstehen oder, besser gesagt, zu sehen. Im Sehen, im Angesicht der eigenen Kindlichkeit, im ganzen und vollständigen Sehen, löst sich diese auf. Sie löst sich auf, weil man in diesem Sehen erkennt, dass sie eine Illusion ist, dass man kein Kind mehr ist, dass die Kindheit vorbei ist. Dazu muss man sie aber zuerst ganz sehen, man muss sich selbst in seiner Kindlichkeit sehen und diesen Einblick aushalten.

Das ist keineswegs so leicht, wie es scheinen mag. Dafür gibt es (mindestens) zwei Gründe: Erstens den, dass mit diesem Sehen sofort die eigene Verantwortlichkeit auftaucht und bewusst wird; man kann nicht mehr länger unschuldig, klein und hilflos bleiben. Man ist zwar vielleicht nicht schuld an der Situation, in der man steckt, aber man kann selbst etwas tun, man kann seine Lage selbst verändern. Zweitens fühlt man *mit*

diesem Kind, das man ja selbst einst war und das noch immer in einem steckt. Man fühlt nicht nur mit, sondern ist oft sogar völlig mit ihm identifiziert – man *ist* (so fühlt es sich an) dieses Kind. Bildlich gesprochen: Man rutscht emotional ins Kind, in dessen Gefühle, hinein, und zwar ohne es zu merken.

Um es anzuschauen und zu sehen, muss man aus dieser Identifikation heraustreten, man muss sich selbst als Erwachsenen wahrnehmen und das Kind *vor* sich sehen. Man darf dabei das Kind und das Kindliche in seinem Verhalten aber nicht abwehren, sich nicht dafür verurteilen, sondern muss das alles fühlen und aushalten, den Schmerz oder die Hilflosigkeit oder die Verwirrung, die Verlorenheit oder die Traurigkeit dieses Kindes, das man selbst war, sehen und fühlen, ohne sich sofort wieder damit zu identifizieren. Das gelingt den meisten nicht ohne therapeutische Hilfe und auch mit dieser Hilfe nicht von heute auf morgen, es ist ein langer Prozess.

Im letzten Kapitel dieses Buches werde ich ein Verfahren beschreiben, das eine solche Hilfe darstellt. Es zeichnet sich dadurch aus, dass man dabei seinem inneren Kind *gegenüber* tritt und es und damit sich selbst in seiner Kindlichkeit von außen und mit innerem Abstand sehen und zugleich die damaligen Gefühle nachempfinden und spüren kann, inwieweit sie immer noch in einem drinstecken und einen manchmal leiten. Ich habe dieses Verfahren 2011 entdeckt und *Lebensintegrationsprozess* (abgekürzt: LIP) genannt, weil es darum geht, sein Leben genau so, wie es war, innerlich zu sich zu nehmen, zu sich selbst und zu seiner gesamten Geschichte ja zu sagen, so dass sich diese Geschichte in der Folge in einem integrieren kann.

Damals dachte ich zunächst, der LIP sei eine Erweiterung des Familienstellens, mit dem ich zuvor lange gearbeitet hatte. In der Arbeit damit ist dann aber schnell deutlich geworden, dass es sich um mehr als dies und auch um mehr als eine Methode handelt, nämlich um ein ganzheitliches psychologisches Paradigma, das – neben der von Bert Hellinger entwickelten Aufstellungsmethode² – einige Vorläufer in der Arbeit von Carl Gustav Jung und besonders in der Theorie von dessen Schüler Wolfgang Giegerich hat, in der therapeutischen Praxis aber ganz neuartig ist. Deshalb geht es im vorliegenden Buch zunächst um die psychologischen Einsichten, die dem Lebensintegrationsprozess zugleich zugrunde liegen als auch aus der praktischen Arbeit damit gewonnen wurden. Im letzten Kapitel werde ich dann einen kleinen Einblick in die Praxis dieser Arbeit geben.³

² Für diejenigen Leser, die die Aufstellungsmethode nicht kennen, habe ich sie im Anhang beschrieben.

³ Eine ausführliche Darstellung der Psychologie und auch der Praxis des Lebensintegrationsprozesses findet sich in meinem Buch «Die Welt, in der wir leben. Das Bewusstsein und der Weg der Seele». Innenwelt Verlag 2020.

2. Stufen der Reifung

Um sich darüber klar zu werden, was Erwachsensein psychologisch bedeutet und wie man dorthin gelangt, ist es hilfreich, sich die Unterschiede zwischen dem kindlichen, dem jugendlichen und dem erwachsenen Bewusstsein zu vergegenwärtigen. Dazu möchte ich zunächst die wichtigsten Stufen unseres Lebens und die inneren und äußeren Lebensumstände, die für die jeweilige Stufe gelten, näher betrachten und beschreiben.

Diese Lebensumstände sind sehr verschieden, je nachdem auf welcher Stufe wir uns befinden. Deshalb haben wir auf jeder Lebensstufe ein anderes Lebensgefühl, ein anderes Bewusstsein von uns selbst, unserer unmittelbaren Umgebung und der Welt insgesamt. Das gilt bis einschließlich der Stufe 3, dem Ich-Bewusstsein. Die dem folgenden höheren Bewusstseinsstufen erreichen nur wenige Menschen, was auch am Bewusstsein unserer Kultur liegt. Dazu mehr in Kapitel 3. Sie sind das zumeist ungelebte Potential, das einem erwachsenen und alten Menschen entsprechen würde, wenn seine geistige Bewegung mit der körperlichen mitwächst. Dieses unterschiedliche Bewusstsein hilft uns dabei, uns in der jeweiligen Lebenssituation orientieren und angemessen verhalten zu können. Ich unterscheide insgesamt sieben Lebensstufen, denen jeweils ein anderes Bewusstsein entspricht. Die Stufen 1 - 6 bilden einen Kreis, den Lebenskreis, die Stufe 7 steht für den unbekannten Raum, aus dem wir kommen und in den wir mit dem Tod wieder eintreten.

Die Stufen 5 - 7 sind für das Thema des Erwachsenseins zunächst nicht wichtig. Ganz unwichtig sind sie aber nicht, denn um das Erwachsensein zu verstehen, muss man geistig darüber