



REINHARD STENGEL

Das **INNERE KIND**,
die **INNERE FRAU**,
den **INNEREN MANN**
erwecken und harmonisieren

 Schirner
Verlag





Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-5090-4

Reinhard Stengel:
Seelenschamanische Energearbeit
Das innere Kind, die innere Frau, den inneren
Mann erwecken und harmonisieren
© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von
#8742024 (Sunnydays) und #52432354
(Syda Productions), www.fotolia.com
Satz & Redaktion: Bastian Rittinghaus, Schirner
Lektorat: Dirk Grosser
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Februar 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten





Inhalt


Vorwort.....	5
Verschiedene Energien unseres Lebens anerkennen.....	9
<i>Übung 1: Energien unseres Lebens spüren</i>	<i>16</i>
Das innere Kind entdecken.....	20
Das innere Kind heilen	25
<i>Übung 2: Das innere Kind umarmen.....</i>	<i>28</i>
Das innere Kind leben.....	37
<i>Übung 3: Die Welt als Spiel.....</i>	<i>42</i>
Die innere Frau entdecken.....	45
Die innere Frau heilen	50
<i>Übung 4: Emotionen wertschätzen.....</i>	<i>52</i>
Die innere Frau leben	60
<i>Übung 5: Gut zu uns selbst sein.....</i>	<i>63</i>
Den inneren Mann entdecken	66
Den inneren Mann heilen.....	72
<i>Übung 6: Das Wilde zulassen.....</i>	<i>74</i>
Den inneren Mann leben.....	82
<i>Übung 7: Ungezähmt agieren und die eigenen Ziele verfolgen</i>	<i>85</i>





Innere Energien harmonisieren und stärken	88
<i>Übung 8: Die inneren Welten entdecken und als ganzer Mensch leben</i>	<i>90</i>
<i>Übung 9: In das Hara atmen.....</i>	<i>94</i>
Schlusswort.....	95





Jeder Mensch trägt männliche, weibliche und kindliche Anteile in sich. Auch wenn wir uns als »ganzer Mann« verstehen und gern als kerniger Cowboy-Typ wahrgenommen werden wollen, ist auch etwas Weibliches in uns. Auch wenn wir eine sehr feminine Frau sind und uns in unserer weiblichen Ausstrahlung sehr wohlfühlen, verfügen wir über die Energie des inneren Mannes – und auch, wenn wir uns sehr erwachsen fühlen und öfter über die vermeintlichen Albernheiten der Kinder den Kopf schütteln, lebt in uns ein Kind, das wir sehen und wertschätzen sollten.


All diese Energien sind in uns, aus ihnen bestehen wir. Sie haben ihren Sitz im Hara, dem Lebenszentrum zwei Fingerbreit unter unserem Bauchnabel, und bilden von Natur aus eine Einheit, die unser Bauchgefühl, unsere Intuition bestimmt. Mit diesen Energien begegnen wir der Welt und den Wesen in ihr. Mit ihnen gestalten wir unser Leben.

Drücken wir nur eine dieser Energien aus, wie es die meisten Menschen tun, dann blockieren wir uns selbst, denn eine Energie allein ist nicht fähig, in angemessener Weise auf die vielfältigen Situationen unseres Daseins zu reagieren.

Vielleicht kannst du es dir anhand eines Beispiels besser vorstellen: Nehmen wir an, du seiest ein Mann, der einzig und allein seine männliche Ener-

gie leben kann. Du bist ein Macher, ein Lenker, du packst Dinge an, strukturierst sie und bringst sie in die für dich und deine Zwecke richtige Ordnung. So weit, so gut. Doch stelle dir nun vor, wie du mit solch einer einseitigen Energie auf deinen Sohn oder deine Tochter reagierst, wenn er oder sie vielleicht zu einer für dich ungünstigen Zeit mit dir spielen oder gar kuscheln möchte. Vielleicht wirst du aufgrund deiner Grundenergie einen Zeitplan für dein Kind aufstellen, von wann bis wann gespielt oder gekuschelt wird. Vielleicht wirst du aber auch – und das ist viel wahrscheinlicher – gar nichts mit solchen Bedürfnissen anfangen können, denn sie stehen der geradlinigen Verfolgung deiner Ziele (Erfolg, Ansehen in der Gemeinschaft, Sicherung des Unterhalts, Versorgung der Familie etc.) im Weg. Du weist also eventuell dein Kind zurück und machst es so sehr traurig. Eine Traurigkeit, um die sich wiederum gekümmert werden müsste, wozu du allerdings nicht in der Lage bist, worauf dich deine Frau zu allem Überfluss auch noch hinweist und anmerkt, dass ihr deine Art auch nicht unbedingt gefällt. Diese geballten Emotionen stören jedoch deinen geplanten Ablauf, und so bist du froh, wenn du abends länger im Büro bleiben musst, da dir deine Familie den letzten Nerv raubt. Und irgendwann ... hast du keine Familie mehr.





Du verstehst sicher, worauf ich hinauswill. In der gleichen Weise sind die weibliche und die kindliche Energie nicht fähig, ganz allein für sich gelebt, ein erfülltes Leben zu schaffen. Wir werden im Einzelnen noch darauf eingehen, wie solche Energien, wenn sie allein im Vordergrund unseres Lebens stehen, uns blockieren können.

Woher kommt es aber, dass wir unsere inneren Energien nicht zu gleichen Teilen leben können?

Unsere Seele tritt als Ganzes in die Welt, wenn Eizelle und Samenzelle sich treffen. Hier sprechen wir im Schamanismus von der eigentlichen Geburt. Natürlich bringt unsere Seele auch Erfahrungen aus vergangenen Inkarnationen mit, in denen vielleicht schon Erlebnisse vorherrschten, die einer bestimmten Energie den Vorzug gaben. Aber vor allem ist es die Erziehung in diesem Leben, unsere Erfahrungen in den ersten Lebensjahren, die die Weichen für die Entwicklung dieser drei Energien – inneres Kind, innere Frau, innerer Mann – stellen. Vielleicht erfahren wir nur Anerkennung, wenn wir uns ganz erwachsen geben, wenn wir nicht kindisch oder albern sind, wenn wir unsere Spielsachen beiseite stellen und stattdessen für die Schule lernen. Auf diese Weise verkümmert auf Dauer unser inneres Kind, sodass wir es im späteren Leben nicht wirklich ausleben können,


wodurch uns eine Menge Spaß im Leben abhandkommen wird.

Unter Umständen werden auch unsere männlichen oder unsere weiblichen Anteile einseitig gefördert, wenn uns als Junge zum Beispiel verboten wird, mit Puppen zu spielen, oder uns immer wieder gesagt wird, dass wir uns nicht so »mädchenhaft« anstellen sollen. Als Mädchen können wir ähnliche Erfahrungen machen, wenn wir uns immer wie eine kleine Prinzessin benehmen sollen, obwohl wir viel lieber mit den Jungs Fußball spielen würden.

Aber auch die Gedanken, die unsere Eltern bei unserer Zeugung oder während der Schwangerschaftsmonate hatten, haben einen Einfluss auf die Entwicklung dieser drei Energien. Wenn unsere Seele sich in dieser Inkarnation für einen weiblichen Körper entschieden hat, unser Vater sich aber inständig einen Jungen wünscht und die ganze Schwangerschaft über dafür betet, doch einen Sohn geschenkt zu bekommen, kann das dazu führen, dass wir später unsere weiblichen Energien unterdrücken und dazu neigen, uns wie ein Junge oder ein Mann zu benehmen, um unserem Vater zu gefallen.

Natürlich kann auch der umgekehrte Fall eintreten, wenn sich unsere Mutter immer eine kleine Prinzessin gewünscht hat, um sie hübsch herauszu-





putzen, und wir eigentlich ein Leben als nasebohrender, mit der Zwille um sich schießender Raufbold geplant hatten.

Wir werden bei den einzelnen Energien noch näher auf diese Entwicklungen eingehen und vor allem schauen, was es braucht, damit diese Energien in sich und miteinander in Harmonie gebracht werden können.

Es dürfte klar geworden sein, dass die Gedanken unserer Eltern und ihre daraus folgende Erziehung einen großen Einfluss auf unsere Entwicklung genommen haben, wobei ich betonen möchte, dass hier auf keinen Fall eine Schuldzuweisung an unsere Eltern erfolgen sollte. Sie haben sicherlich ihr Möglichstes getan und für uns das Beste gewollt, auch wenn das vielleicht nicht immer dabei herausgekommen ist.

Wir müssen das ganz wertfrei betrachten, um jetzt selbst die Initiative zu ergreifen und uns ganz offen mit diesen Energien und den etwaigen Blockaden zu beschäftigen, die uns vielleicht daran hindern, ganz und heil zu agieren.

Blockaden, die aus Erziehung und Erwartungen entstanden sind, hindern uns daran, die drei in uns angelegten Anteile als harmonisch zu empfinden und sie auszuleben. Unser Bauchgefühl für unser eigenes Leben und unsere Entscheidungen ist empfindlich

gestört. Die Folgen sind, ganz allgemein gesagt, Ängste, auch Depressionen und Burn-out-Zustände, die uns von einem wahrhaftigen und glücklichen Leben fernhalten.

Es ist also nötig, die drei inneren Energien anzuerkennen und wertzuschätzen, sie jeweils für sich zu erwecken und zu harmonisieren und sie letztlich miteinander in Einklang zu bringen. Dann können wir wieder ganz in unserer Kraft sein!

Zuallererst werden wir mit einer Übung beginnen, die uns befähigt, diese verschiedenen Energien zu spüren, sie zu identifizieren und uns mit ihnen vertraut zu machen. Im weiteren Verlauf des Buches werden wir diese Energien einzeln aufsuchen und einen intensiven Kontakt aufnehmen. Die nun folgende Übung dient lediglich dazu, unsere meditative Wahrnehmung zu steigern und uns daran zu gewöhnen, unseren Geist in einem bestimmten Gefühl ruhen zu lassen.




*Der Mensch spielt nur, wo er in
voller Bedeutung des Wortes Mensch ist,
und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.*

Friedrich Schiller

Kannst du dich noch erinnern, wie es als Kind war, ganz in ein Spiel versunken zu sein? Kannst du dich daran erinnern, wie es war, als Cowboy oder Indianer durch Wälder und Wiesen zu streifen? Wie du mit Drachen gekämpft hast, an König Artus' Tafelrunde saßt oder auf einem geflügelten Pferd über den Spielplatz geflogen bist?

Weißt du noch, wie du deine Puppen oder Teddybären verarztet oder mit ihnen eine Teeparty veranstaltet hast?

Kinder versinken in ihrem Spiel, und das ist genau das, was uns Erwachsenen oft verloren geht. Wir tun Dinge nur noch aus einem bestimmten Grund, verfolgen einen bestimmten Zweck, wollen etwas mit unserem Tun erreichen. Das Kind spielt um des Spiels willen. Es hat keine Hintergedanken und keine verborgenen Ziele. Es möchte spielen, die Welt entdecken, Spaß haben. Und davon können wir Erwachsene viel lernen.



Wann sind wir das letzte Mal etwas spielerisch angegangen? Wann haben wir das letzte Mal etwas nur um seiner selbst willen getan?

Möglicherweise ist uns dieses ziellose Tun schon früh ausgetrieben worden. Manche Väter und Mütter wollen aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen ihre Kinder möglichst früh auf den »Ernst des Lebens« vorbereiten. Da heißt es dann schnell: »Höre endlich auf, so albern zu sein! Werde erwachsen! Höre auf, Löcher in die Luft zu starren! Mache mal etwas Vernünftiges! Bist du für solche Spiele nicht schon ein bisschen zu alt? Lerne lieber für die Schule, anstatt mit deinen Puppen zu spielen! In deinem Alter habe ich schon Geld verdient!«

Mit solchen Aussagen, die wir nach und nach verinnerlichen, weil unsere Eltern ja für uns eine Vorbildfunktion haben, verschütten wir nach und nach unser inneres Kind. Wir werden pflichtbewusst, was von der Gesellschaft ja auch entsprechend honoriert wird. Doch das Vergnügen kommt dabei zu kurz. Wir leben zweckgebunden, haben stets ein Ziel im Visier und trennen unser Leben in zwei Bereiche: »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!«, wobei für Letzteres meist keine Zeit mehr bleibt.

Auf diese Weise gelingt es einigen von uns, viel im Leben zu erreichen, zumindest auf der materi-


ellen Ebene. Wir arbeiten hart für unseren Erfolg, gönnen uns nichts, schon gar keine Pause und kein Spiel, verdienen eine Menge Geld und bekommen mit Mitte 30 unseren ersten Herzinfarkt oder ein Magengeschwür.

Manchen fällt dann auf, dass irgendetwas falsch läuft, andere machen unbeirrt weiter, bis es sie endgültig dahinrafft. Und wofür das Ganze? Was haben wir von all dem Materiellen (gegen das es grundsätzlich erst einmal nichts einzuwenden gibt), wenn wir diese Früchte unserer Arbeit nicht genießen können?

In uns ist ein Kind, das lachen, tanzen, hüpfen und spielen möchte. Mit ihm zusammen machen *alle* Dinge weitaus mehr Freude! Wer sein inneres Kind entdecken und erwecken kann, dem steht eine völlig neue Welt offen: Da gibt es keine Routine, sondern Staunen – da gibt es keine sinnlose Plackerei, sondern spielerisches Entdecken der eigenen Fähigkeiten.

Da unsere Erziehung und unser eigenes Leben aber keinen Platz für unser inneres Kind lassen, sperren wir dieses freudige Empfinden tief in uns ein. Auf Dauer wird das Leben so schal schmecken, denn wir können nichts mehr vorbehaltlos und spielerisch begegnen. So erschaffen wir uns eine traurige Welt aus reiner Zweckmäßigkeit.



A vertical decorative border on the left side of the page, featuring a repeating pattern of stylized flowers in shades of red, orange, and brown, interspersed with small black floral motifs.

Es wird Zeit, dass wir uns auf den Weg machen, unser eigenes inneres Kind wiederzuentdecken und zu befreien, auf dass es unser Leben bereichere und wir wieder wahre Freude empfinden können. Dies ist der erste Schritt auf der Reise zum vollständigen Menschen.



Übung 3: Die Welt als Spiel

Diese Übung kannst du ganz individuell gestalten, und sie erstreckt sich über mehrere Wochen – wenn du sie intensiv machst, wird sie letztlich zu einem Teil deines Lebens werden. Einem Teil, den du nie wieder missen möchtest.

Man kann sie in einem Satz zusammenfassen: Versuche zu entdecken, wo sich in deinem Leben Spielmöglichkeiten verstecken, und nutze sie!

Das kannst du auf vielerlei Weise tun ... Nimm den längeren Heimweg von der Arbeit. Vielleicht gibt es einen Park auf dem Weg, in dem du auch einmal eine kurze Strecke laufen kannst. Vielleicht gibt es dort auch einen Spielplatz mit einer Möglichkeit zu balancieren. Sei dir nicht zu schade, solche Dinge zu tun. Nimm dich nicht zu ernst!

Hat dir das Zeichnen früher Spaß gemacht? Kaufe dir ein paar gute Stifte und Papier. Werde kreativ!

Mähst du deinen Rasen mit einem Aufsitzmäher? Ein paar Extrarunden schaden

niemandem, ein paar scharfe Kurven können eine Menge Spaß bringen. Vielleicht gibt es in deiner Nähe auch eine Kartbahn. Auch dort kannst du mal richtig lockerlassen.

Treibst du Sport? Gehst du ins Fitnessstudio? Vielleicht steigst du auf Mannschaftssport um und genießt das gemeinsame Spiel.

Sommerrodelbahn, Wellenbad, ja, selbst ein Jahrmarkt oder ein Freizeitpark können dir zu mehr Spiel verhelfen. Schnappe dir deine Kinder (oder die deiner Freunde), und ziehe los!

Lerne jonglieren. Bei kaum einer anderen Tätigkeit kann man seinen Geist so ruhigstellen und ganz im Körper sein.

Kaufe dir ein einfaches, möglichst pentatonisch gestimmtes Instrument. Jeder kann auf solch einem Instrument Melodien hervorbringen und Spaß dabei haben.

Du siehst, es gibt unendlich viele Möglichkeiten. Sicher fallen dir noch viele weitere und für dich passende Dinge ein!

