



## Die inneren Helfer

Viele Menschen, die Probleme haben, Beziehungen einzugehen – entweder weil sie scheinbar niemanden finden, der zu ihnen passt, oder weil sie unfähig sind, gute, vertrauensvolle Beziehungen zu leben – leiden unter schädlichen Rollenbildern. Die Ursache dafür liegt meist in unserer Kindheit, prägten unsere Eltern und unsere damalige Umgebung doch nachhaltig unsere Vorstellungen von Frauen und Männern sowie von Beziehungen.

Zum Glück stehen diese Bilder nicht für alle Zeiten fest, sondern können verändert (geheilt) werden. Eine ganz wunderbare Übung dazu ist die folgende, die Ihnen nicht nur dabei hilft, negative Vorstellungen (und Beziehungen!) von Mann und Frau zu überwinden, sondern Ihnen darüber hinaus zwei wunderbare Ratgeber beschert, die Sie jederzeit konsultieren und um Unterstützung bitten können:

### Ihre „innere Mutter“ und Ihren „inneren Vater“.

Sie werden Sie selbst erschaffen, und zwar so, dass sie Ihren Idealbildern ganz genau entsprechen. Es geht weniger darum, wie Ihre Eltern tatsächlich sind - sondern darum, welche Hilfe Sie sich selbst mit diesen beiden Rollen geben möchten.

Sie können die nachfolgende Übung aufteilen in „Vater“ und „Mutter“. Mit welchen Sie beginnen, entscheiden Sie nach Ihrem Gefühl. Beispielhaft sei hier die Übung für die „innere Mutter“ formuliert:

- Schließen Sie die Augen und zählen Sie langsam von zehn auf null.
- Stellen Sie sich vor, in Ihrem Inneren eine Treppe hinabzusteigen, Stufe für Stufe.
- Am Ende der Treppe befindet sich ein Gang, dem Sie folgen, bis Sie vor eine Tür gelangen, auf der „innere Mutter“ geschrieben steht.
- Öffnen Sie diese Tür und betreten Sie einen schönen, sehr behaglichen Raum. Hier wartet Ihre „innere Mutter“ auf Sie. Wie sie aussieht, welche Charaktereigenschaften oder Fähigkeiten sie besitzt, bestimmen Sie selbst – so, wie Sie Ihre Idealmutter brauchen.
- Sie ist von nun an Ihre Vertraute, Ihre Zuflucht, Sie können sie jederzeit um Rat fragen, bei ihr finden Sie Verständnis und Schutz. Schließen Sie einfach die Augen und besuchen Sie sie, und sei es nur für wenige Minuten.
- Um wieder in die Realität zurückzukehren, einfach die Augen öffnen!

Sie werden feststellen, dass sich durch die Beziehung zu Ihren „inneren Eltern“ die anders als Ihre realen Eltern „perfekt“ sind – nach und nach Ihr Frauen- und Männerbild verändern wird. Je öfter Sie sie besuchen, desto stärker wird sich daher auch das Gesamtbild, das Sie von Frauen und Männern haben, zum Positiven verändern. Und desto besser wird es Ihnen außerdem gelingen, Ihre weiblichen und männlichen Anteile zu integrieren und so stärker in sich gefestigt zu werden, was letztlich auch dazu beiträgt, beziehungs- und liebesfähig zu werden.