

Josef Giger-Bütler

# Finde Halt in dir selbst

Innerer Dialog und Innerer Raum

Patmos Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Maxim Berg / unsplash.com

Gestaltung, Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1500-6

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Innerer Dialog – Voraussetzungen, Funktionen, Beispiele</b> .....	<b>13</b>
Was ist Innerer Dialog? .....	13
Voraussetzungen: Der Innere Raum .....	17
Welche Funktionen hat der Innere Dialog? .....	20
Dialogbeispiele und -ausschnitte .....	25
Innerer Dialog versus Monolog. ....	31
Sonderform Selbstaffirmation .....	34
Mögliche anfängliche Hindernisse auf dem Weg zum Inneren Dialog .....	36
<b>2. Vorteile des Inneren Dialogs</b> .....	<b>39</b>
Freiwillig und selbstbestimmt. ....	39
Ohne Vorgaben und ohne Druck von außen .....	40
Helfer und Begleiter .....	44
Erfahrungen mit meinen eigenen Inneren Dialogen .....	46
»Ich habe heute die Diagnose »Krebs« erhalten« – Auszug aus einem eigenen Inneren Dialog .....	52
<b>3. Der Innere Raum</b> .....	<b>55</b>
Die Schaffung und Gestaltung des Inneren Raums .....	55
Welche Möglichkeiten eröffnet der Innere Raum? .....	60
Vorteile des Inneren Raums .....	65
<b>4. Innerer Dialog und die besondere Rolle des Alter Ego</b> .....	<b>75</b>
Die Aufgabe und Rolle des Alter Ego .....	75
Themen und Aufgaben, bei denen das Alter Ego in besonderer Weise eine Hilfe sein kann .....	82
Meine persönliche Erfahrung mit dem Alter Ego .....	86

<b>5. Themen und Einsatzmöglichkeiten des Inneren Dialogs</b>	<b>89</b>
Schwierigkeiten im Umgang mit sich selbst und anderen . . . . .	90
Sich selbst zum Thema machen. . . . .	94
Wut und Enttäuschung. . . . .	100
Eine Szene oder ein Gespräch nachspielen . . . . .	102
Der Innere Dialog als Vorbereitung auf ein reales Gespräch . . . . .	104
<b>6. Zusammenfassung: Halt finden in sich selbst mit dem Inneren Dialog. . . . .</b>	<b>109</b>
Veränderung hin zum Guten. . . . .	109
Innerer Dialog: effektiv und lösungsorientiert . . . . .	114
Hilfe zur Selbsterkenntnis . . . . .	117
Ein Mehr an Lebensqualität. . . . .	119
Zeit für sich, Zeit für Zufriedenheit . . . . .	121
<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>127</b>

## Vorwort

Menschen stehen heutzutage mehr denn je vor den verschiedensten Herausforderungen. Überall werden Erwartungen an sie gestellt: im Beruf, in der Familie, hinsichtlich der Erziehung der Kinder oder was das finanzielle Auskommen betrifft. Immer sollen sie Stellung beziehen und Entscheidungen treffen, am besten sofort und ohne lange zu überlegen. Das führt schnell dazu, dass man etwas falsch formuliert oder andere einen falsch verstehen. Die Folge sind Probleme in vielerlei Hinsicht.

Oft wissen wir aber auch gar nicht genau, was wir eigentlich wollen und wie wir zu etwas stehen. Oder es fehlt uns an der Überzeugung, eine eigene Meinung haben zu dürfen. Schließlich liegt es doch an uns selbst, zu entscheiden, was wir wollen und was uns wichtig ist. Manche drücken sich allerdings vor der Frage, wie das weitere Leben aussehen soll und was sie vielleicht zufriedener werden lässt. Wer aber keine eigene Meinung hat und sie entsprechend vertreten kann, hat auch nicht die Kraft und Überzeugung, sich für sich und sein Anliegen einzusetzen.

In manchen Zusammenhängen hat sich zudem der Gesprächston verschärft, die Menschen sind genervter, häufig empfindlicher und ungeduldiger, was deutlich mehr an Aufmerksamkeit und Präsenz im Denken und Sprechen verlangt, als das früher der Fall war.

Viele von uns haben es heute also nicht ganz einfach, selbstbewusst Entscheidungen zu treffen und selbstverantwortlich zu handeln. Wie aber will ich wissen, was ich in welchen Situationen will oder was mir wichtig ist? Ich bin mir zwar am nächsten und doch vielfach sehr weit weg von

mir. Der Weg zurück zu mir, zu dem, was ich will und möchte, gleicht häufig einem Labyrinth, das meist nicht zum Ziel, sondern zu noch mehr Verwirrung und Ohnmacht führt. Wenn wir uns dennoch vornehmen, uns mit uns und unserem Leben zu befassen, zu klären, was wir wollen, was in uns vorgeht und was uns wichtig ist, fehlt uns oft die Zeit oder das Bedürfnis, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen. Oder wir wissen nicht, wie wir es angehen sollen. Sich zu kennen und sich mit sich auseinanderzusetzen, bedeutet für die meisten eine Herkulesarbeit, der man sich erst gar nicht stellen mag oder die man schnell wieder aufgibt, weil man sich damit heillos überfordert fühlt. Deshalb geht man solchen Situationen lieber aus dem Weg oder schließt sich der Meinung anderer an.

Wie aber sollte man sich und seine Bedürfnisse, seine innersten Beweggründe kennen, wenn man sich ständig den Erwartungen anderer fügt und ungeprüft dem folgt, was viele für richtig halten? Es ist heute nicht einfach, überzeugt und selbstbestimmt seinen Weg zu gehen. Zu vieles ist zu komplex und zu schwierig, um es schnell und gut bewältigen zu können. Genau an dieser Stelle kommt der Innere Dialog ins Spiel. Er kann eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, sich selbst besser kennenzulernen und mit sich und seinem Leben besser klarzukommen. Er ist leicht zu handhaben, bedarf keiner großen Einführung und keiner besonderen sprachlichen Fähigkeiten, um schon bei den ersten Versuchen zu überraschenden Ergebnissen zu kommen.

Im Inneren Dialog kommen wir mit einem besonderen Teil unserer Persönlichkeit ins Gespräch, dem sogenannten Alter Ego. Wir können dabei aber auch ein Gespräch mit einem ausgewählten Gesprächspartner führen, den oder die wir uns gerade imaginieren. Es ist ein gegenseitiges Wahrneh-

men, ein Aufeinander-Hören und Aufeinander-Reagieren. So einfach spielt sich der Innere Dialog ab, der auch mir selbst in vielen Fällen Stütze und Hilfe war und immer noch ist. Eine Stütze ist er, weil ich mich im Inneren Dialog zu mir hin öffne und ebenso gegenüber dem von mir gewählten und vorgestellten Gesprächspartner. Sprechen und auf das hören, was der andere mir im Inneren Dialog zu verstehen gibt, schafft eine Zusammengehörigkeit, die immer wieder überraschende Gedanken und Lösungen hervorbringt.

Selbst wenn man vor dem Gespräch, das man mit sich oder einem anderen innerlich führt, nicht weiß, was man sagen soll, braucht man keinerlei Angst zu haben, plötzlich nicht mehr weiterzuwissen. Das Gespräch wird immer einen Weg finden. Das mag sich seltsam anhören. Aber die Gedanken fließen, ohne dass ich weiß, woher sie kommen. Sie bringen neue Aspekte und unvorhergesehene Wendungen und Lösungen, die man sich zuvor nicht zurechtgelegt hat und auf die man selbst nach langem Überlegen oft nicht gekommen wäre. Es sind Gedanken, die überraschen – und das, obwohl es die eigenen sind.

Der Innere Dialog hat zum Ziel, Antworten auf Fragen zu finden, aber auch, wie es gelingen kann, dass man sich zum Beispiel in einer bestimmten Situation für oder gegen etwas entscheidet. Häufig geht es dabei um Fragen, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen. Der Innere Dialog ist zudem ein geeignetes Instrument, um mit etwas abzuschließen, dem eigenen Leben eine neue Richtung zu geben oder ganz einfach um, wie man so sagt, Dampf abzulassen. Er hilft mir dabei, widersprüchliche Gefühle und Einstellungen besser zu verstehen und sie gegebenenfalls zu verändern, bevorstehende Gespräche und Begegnungen besser zu planen, Ängste und traumatische Erfahrungen an mich herankommen zu lassen

und sie zu verarbeiten. Nicht zuletzt kann er auch dabei helfen, Einsamkeit zu überwinden. Es gibt eigentlich keinen Bereich im Leben, den man nicht zum Thema seines Inneren Dialogs machen kann. Man ist ganz bei sich und braucht keine Angst zu haben, sich für einen Gedanken schämen oder sich entschuldigen zu müssen.

Um mit sich sprechen zu können, sich von der Welt abzuwenden und ganz auf das innere Gespräch hin auszurichten, braucht es einen Inneren Raum, in dem man in dieser Zeit geschützt und abgeschirmt ist. Wenn man dann ganz bei sich ist und verbunden mit einem imaginierten Gegenüber, entsteht eine ganz eigene Stimmung aus Spannung und Spontaneität. Der so geschaffene Innere Raum gibt mir die Ruhe, die ich für den Inneren Dialog brauche. Er wird zur Grundlage und Voraussetzung für einen ehrlichen und persönlichen Inneren Dialog und ermöglicht die Freiheit und Unabhängigkeit, die der Innere Dialog zu seiner Entfaltung braucht. Erst im sicheren Inneren Raum kann das innere Gespräch Tiefe und Intensität erreichen, kann Neues und auch Unerwartetes entstehen.

Der Innere Dialog führt zu einem Mehr an Selbsterkenntnis und Lebensqualität. Hier kann ich das, was mir wichtig ist oder mich belastet, mit meinem Alter Ego zusammen von allen Seiten her betrachten und so zu einem größeren Verständnis meiner selbst kommen. Ich kann dabei Fehler machen, ohne mich dafür rechtfertigen oder entschuldigen zu müssen. Ich kann in Ruhe nachholen, was ich vielleicht schon früher mir hätte anschauen und klären müssen. Hier kann ich neue Denk- und Verhaltensweisen einüben, um sie später im realen Leben umzusetzen.

Das vorliegende Buch soll Menschen Mut machen, den Schritt zum Inneren Dialog zu wagen und zu erfahren, wie

einfach und selbstverständlich so ein Gespräch mit sich selbst sein kann. Mit sich sprechen kann jeder und jede, dazu braucht es keine Fachleute und keine ellenlange Einführung. Das Buch soll alle, die es lesen, erfahren lassen, dass mit dem Inneren Dialog Gefühle von Hilflosigkeit und der Überforderung verschwinden. Der Innere Dialog macht den Menschen in seinem Denken, Handeln und Entscheiden sicherer, kann Ambivalenzen auflösen und zu Eindeutigkeit führen. Es gibt keinen ehrlicheren Weg zu sich selbst.

Mit dem Inneren Dialog habe ich ein Werkzeug an der Hand, das mich näher zu mir bringt und die Voraussetzungen dafür schafft, Wichtiges in meinem Leben in neue Bahnen zu lenken und es vielleicht neu auszurichten. Der Innere Dialog ist nicht einfach nur ein Gespräch, sondern etwas viel Größeres und Tiefgreifenderes, das mir dabei helfen kann, mich so in mir zu fühlen, wie ich es mir immer gewünscht habe. Mit ihm sind Veränderungen möglich, die vorher undenkbar schienen. All diese Dimensionen des Inneren Dialogs Ihnen, dem Leser oder der Leserin dieses Buches, näherzubringen, ist mein Anliegen.

Josef Giger-Bütler, im April 2024



# I. Innerer Dialog – Voraussetzungen, Funktionen, Beispiele

## Was ist Innerer Dialog?

Im Inneren Dialog spreche ich mit mir selbst. Ich begegne darin einem anderen Teil von mir, meinem Alter Ego, um Entscheidungen vorzubereiten oder neue Verhaltensweisen zu üben und durchzuspielen. Ich gebe diesem Alter Ego aber keinen bestimmten Auftrag im Gespräch, sondern versuche nur, das Gespräch in einer positiven und aufbauenden Haltung anzugehen – und erwarte das auch von meinem Alter Ego. Zum Sprechen gehört aber auch das Zuhören. Indem ich auf mein Gegenüber, auf mein Innerstes höre, bekomme ich Impulse und Anregungen für mein weiteres Leben. Im Inneren Dialog sind mein Alter Ego und ich ein erfolgreiches Team.

Ich kann innerlich jedoch auch mit einer von mir ausgewählten und imaginierten Person sprechen, zum Beispiel mit meinem Vorgesetzten, einer Kollegin, meiner Mutter, einem Kind, einem Freund. Zudem kann man sich ganz unterschiedliche Themen frei aussuchen. Der Innere Dialog ist aber vor allem ein Gespräch, das ich größtenteils mit mir selbst, mit meinem Alter Ego führe, um Entscheidungen vorzubereiten oder neue Verhaltensweisen zu üben und durchzuspielen. Man kann sich den Inneren Dialog als ein Rollenspiel vorstellen, das einem hilft, sich zu verstehen und damit mehr Sicherheit und Vertrauen in sich selbst zu gewinnen. Sicherheit vermittelt die Erfahrung, dass dieses Selbstgespräch in Gang kommt und sich fortentwickelt,

ohne anfangs schon eine klare Vorstellung von Verlauf und Ziel zu haben.

Für einen Inneren Dialog sind zudem keine speziellen Vorkenntnisse notwendig. Es reicht, mit sich selbst sprechen wollen, grob zu wissen, worüber man sprechen will, und einen Zeitpunkt und Ort zu wählen, an dem man ungestört ist, um ein erfolgreiches und befriedigendes Gespräch mit sich führen zu können. Diese wenigen Voraussetzungen machen es einfach, den Inneren Dialog zur Klärung wichtiger Fragen und als Helfer und Begleiter zu wählen.

Wenn sich der Innere Dialog nicht an mein Alter Ego wendet, sondern mehr an einen bestimmten Menschen, den ich mir bei meinem Gespräch als Gegenüber vorstelle, geht es meist um zurückliegende Ereignisse. Auch Entscheidungen – zurückliegende oder kommende – lassen sich so durchspielen. Es kann zum Beispiel um verschiedene Strategien bei Konflikt- oder Problemlösungen gehen, darum, etwas zu klären und vielleicht entsprechend zu korrigieren, um auf diese Weise gefestigter und souveräner in eine neue Situation zu gehen. Ebenso kann man im Inneren Dialog vergangene Gespräche nachspielen, um seine eigenen Reaktionen und Gefühle und die des Gesprächspartners besser zu verstehen. Solche Gespräche nehmen Angst und geben Sicherheit.

Wenn ich selbst einen Inneren Dialog starte, beginne ich meist mit dem, was mich in diesem Moment beschäftigt, indem ich mich zum Beispiel frage: »Ich fühle mich heute nicht gut, was ist eigentlich los mit mir?« oder »Wie komme ich mit dem Nachbarn ins Gespräch – soll ich mich darauf vorbereiten oder nicht?« Meist geht es dann sozusagen automatisch weiter, indem mein Alter Ego irgendeine Frage stellt oder eine Bemerkung macht, und zwar, ohne dass ich mir diese vorher zurechtgelegt habe. Das Alter Ego fragt mich

beispielsweise: »Was genau meinst du damit?« oder »Du musst du mir mehr zu sagen, da scheint ja schon einiges vorgefallen zu sein!« Dann spüre ich dem nach, was in mir als Antwort auftaucht. Es ist wie der Anfang eines Fadens, der sich von selbst vor mir aufzurollen beginnt. Mehr Gedanken mache ich mir aber nicht. Weder ich selbst noch das Alter Ego brauchen einen Einflüsterer. Aus vorangegangenen Erfahrungen weiß ich, dass das Gespräch von selbst weitergeht, immer weiter und weiter. Ich verlasse mich darauf und spreche spontan und so, wie ich es gewohnt bin. Das ist möglich, weil der Innere Dialog und das Alter Ego den Gesprächsverlauf unter sich regeln – ohne jede Textvorgabe. Das klingt vielleicht zunächst etwas seltsam. Aber wenn man sich ganz auf das Gespräch ausrichtet, entwickelt es eine Art Eigenleben. Man könnte auch sagen, dass der spontane Gesprächsverlauf einer inneren Logik gehorcht, die ihre Richtung ganz von selbst mitbestimmt. Von Beginn an kann und darf man völlig spontan sprechen und weitersprechen, ohne schon die nächsten Gedanken zu kennen oder einen ganzen Ablauf oder ein bestimmtes Ziel vor Augen zu haben. Mit dem Sprechen fließen die Gedanken, und es kommt einem selbst und dem Alter Ego immer etwas Neues in den Sinn, das nichts mit vorangegangener Erfahrung oder Übung zu tun hat. Zwischendurch bemerkt man vielleicht, dass das Gesagte nicht zutrifft oder einem nicht stimmig erscheint, korrigiert es – und das Gespräch geht weiter. Es fließt, Korrekturen fließen mit ein, ergeben sich, alles fließt weiter, und das eigentliche Thema und die entsprechenden Antworten kristallisieren sich zunehmend mehr heraus.

Es fühlt sich so an, als ob in meinem Inneren alles schon bereitliegen würde und nur abgerufen werden müsste. Als müssten bereits vorhandene Gedanken nur noch neu geord-

net werden, die sich dann im weiteren Verlauf zu Lösungen und Antworten formen. So erhält das Gespräch immer wieder neue Impulse und Anregungen. Es gleicht einem »Perpetuum mobile«. Diese Dynamik macht den Inneren Dialog zu etwas ganz Speziellem, das ein »normales« Gespräch nicht leisten kann.

»Was soll ich denn als Alter Ego sagen?« höre ich öfter. Meine Antwort ist immer dieselbe: »Da müssen Sie sich gar keine Gedanken machen. Sagen Sie einfach, was Ihnen in diesem Moment in den Sinn kommt.« Man antwortet ganz spontan, sagt, was einem gerade einfällt, unzensiert und frei. Darum geht es. Und es funktioniert.

Wer meint, für den Inneren Dialog eine Art Regieanweisung erstellen zu müssen, liegt falsch. Sie würde – wenn das überhaupt gelänge – dem Inneren Dialog alles nehmen, was ihn ausmacht und was er an Möglichkeiten bietet. In einem solchen engen Korsett gäbe es keine Entfaltung, es könnte nichts Neues entstehen.

Der Innere Dialog geschieht in Abwesenheit eines Mitmenschen. Andere erfahren davon immer nur so viel, wie ich es zulasse. Was in meinem Inneren vor sich geht, bleibt mein Geheimnis. Es ist etwas vom Verborgenen und damit Persönlichsten meiner selbst. Weil man im Inneren Dialog allein mit sich selbst ist, muss man auch mit keiner Kritik oder Bewertung rechnen und braucht niemandem zu gefallen. Das entlastet und macht frei.

## Voraussetzungen: Der Innere Raum

Ganz ohne Voraussetzungen kommt der Innere Dialog jedoch auch nicht aus. Denn um in den Inneren Dialog eintreten zu können, muss man zuvor einen »Inneren Raum« schaffen, in dem das Gespräch stattfinden kann. Der Innere Dialog ist angewiesen auf diesen Inneren Raum, um alle seine Möglichkeiten ausschöpfen zu können. Wir brauchen ihn, um uns sicher, frei und aufgehoben zu fühlen und im Gespräch möglichst viel an Neuem für uns herausholen zu können.

Wenn ich mich zu einem Inneren Dialog entschliefе, wende ich mich von der Außenwelt ab, um ganz bei mir, meinen Gefühlen und Gedanken zu sein. Die Absicht, mit mir selbst zu reden, lässt mich einen Platz wählen, an dem ich ungestört bin. Das kann in einem bestimmten Zimmer in der eigenen Wohnung sein, im Wald bei einem Spaziergang oder im Auto auf einem Parkplatz. Jede und jeder spürt, wo er oder sie ungestört bei sich sein und verweilen kann. Fühlt man sich ständig durch Außenreize gestört, lässt sich kein guter Innerer Raum für sich herrichten. Damit fehlt eine wichtige Grundlage für den Inneren Dialog. Das Finden eines solchen äußeren Rahmens ist also ein wichtiger und notwendiger Bestandteil des Inneren Dialogs. Nur so, ohne äußere Unruhe und Ablenkung, ist der Rückzug auf sich möglich, kann man sich ganz auf das Gespräch ausrichten. Es ist dieses Zusammenspiel von Innerem Raum und Innerem Dialog, was das Besondere an meinem Gespräch mit mir selbst ausmacht.

Erst wenn wir das loslassen können, was uns von uns selbst entfernt, können wir uns ernsthaft und uneingeschränkt mit uns auseinandersetzen. Erst so kann jedes Gespräch zu etwas ganz Besonderem werden.