



DIE INNERE STIMME - und wer spricht da noch?

Text: Christine Grabher

Bild: © ArtFamily - fotolia.com

„Da gibt es eine Stimme, die keine Worte benutzt: Höre ihr zu.“

Rumi

(1207 - 1273, persischer Sufi-Mystiker, Gelehrter und einer der bedeutendsten persischsprachigen Dichter des Mittelalters.)

Die innere Stimme, der Teil unserer Persönlichkeit, der tief im Bewusstsein verborgen ist, umfasst die Weisheit und das Wissen über die eigene Person. Die Stimme fungiert als Kompass und gibt uns Antworten auf die wesentlichen Fragen des Lebens. Sie hilft uns bei Grundsatzentscheidungen wie der Partnerwahl, beruflichen Veränderungen, bei der Selbstverwirklichung und dabei, alltägliche Entscheidungen zu treffen. Die innere Stimme wird oft auch Stimme des Herzens genannt, oder man spricht von Intuition und Bauchgefühl.

Jeder Mensch nimmt die innere Stimme ganz individuell wahr. Manche Menschen hören oder fühlen etwas, manche nehmen sie in Form von inneren Bildern wahr oder sie wissen einfach was richtig für sie ist. Diese Stimme drängt sich nicht auf, sie will entdeckt und gehört werden. In unserer lauten, vernetzten und digitalen Welt haben wir verlernt, mit ihr zu kommunizieren und sie tief in unserem Inneren vergraben.

Folgend stellt sich die Frage, warum wir nicht besser auf unsere innere Stimme hören, um richtige Entscheidungen zu treffen. Einige Gründe, die uns zu Entscheidungen verleiten, sind andere Stimmen in unserem Kopf, unser Verstand und selbst auferlegte Regeln und Glaubensmuster.

In dieser Situation agiert der Mensch im Modus: Autopilot. Dieser Modus ist ein inneres Steuerungssystem, welches uns Routinetätigkeiten automatisch ausführen lässt. (z. B. Morgenritual - Aufstehen, duschen, anziehen, frühstücken, zur Arbeit fahren). Unsere Arbeitsabläufe sind auch oft dieselben: Telefonieren, Mails schreiben und beantworten, Kundentermine wahrnehmen, Meetings.

Das systematische Handeln im Autopiloten kann dazu führen, dass wir unsere Bedürfnisse nach Ruhe und einer Erholungsphase nicht mehr wahrnehmen. Wir funktionieren und ignorieren die Alarmsignale unseres Körpers. Getrieben von auferlegten Glaubensmustern manövrieren wir schlussendlich ins Burnout.

Innere Antreiber können zum Beispiel Sätze sein - wie

Ich muss stark sein.

Ich muss noch mehr arbeiten.

Ich muss effizienter und schneller werden.

Ich muss freundlich und hilfsbereit sein.

Ich muss besser werden.

Ich muss ...

Diese und ähnliche Gedankenmuster führen früher oder später in den Zustand der Überforderung. Schon lange, bevor körperliche Symptome durch Stress entstehen, warnt uns unsere innere Stimme - doch solange sie durch andere Stimmen übertönt wird, nehmen wir sie nicht wahr. Achtsamkeit als Gegenpol zum Autopiloten kann uns helfen, die innere Stimme wieder zu entdecken.

Wo kommen nun diese Stimmen in unserem Kopf alle her?

Eine Reise in die Vergangenheit, speziell in unsere Kindheit, hilft uns zu verstehen, welche anderen Stimmen das Chaos in unserem Kopf verursachen. Verschiedene Ereignisse, Erziehung und Menschen prägen uns.

Da spricht dann vielleicht die Stimme der Eltern: „Du kannst das nicht; Das macht man nicht; Sei still.“ Diese Sätze, die wir als Individuum über längere Zeit immer

wieder hören, verfehlen die Wirkung nicht. So kann es passieren, dass das Kind diese Sichtweisen und Glaubensmuster verinnerlicht und sie selber glaubt.

Wenn wir uns selbst beobachten, stellen wir fest, dass neben diesen von außen übernommenen Stimmen auch die eigenen Stimmen wie innerer Kritiker, Clown, Perfektionist, Kollegin, usw. zu uns sprechen. Da sagt vielleicht der innere Kritiker, der die Dinge negativ sieht: „Das schaffst du nicht; Das geht sowieso schief.“ Auch die Eitelkeit, Lust, Wut, das Teufelchen und Andere haben etwas zu sagen. Jeder hat seine ganz individuellen Stimmen, die sich gerne vordrängen und mitreden wollen. Nicht verwunderlich, dass wir die wahre innere Stimme nicht mehr wahrnehmen können.

Erst, wenn wir durch achtsames Beobachten die Stimmen identifizieren und das Chaos ordnen, finden wir auch Zugang zur inneren Stimme.

Wie schaffen wir es, an die innere Stimme heranzukommen, ihr zu lauschen?

1. Gehen Sie in die Stille.

Nehmen sie sich ganz bewusst Zeit fürs Nichtstun. Gehen Sie in die Natur, meditieren Sie. Wichtig ist, dass Sie alleine sind und möglichst wenig tun. Auch Methoden, wie etwa Visualisierungen und Fantasiereisen, können helfen, die rechte Gehirnhälfte zu aktivieren und den Geist zur Ruhe zu bringen. Eine neutrale und nicht bewertende Haltung wirkt außerdem einladend auf die innere Stimme. Am sinnvollsten ist es, sich regelmäßig Zeit zu nehmen. Irgendwann hört das Geplapper im Kopf auf und Sie haben Kontakt zu Ihrer inneren Stimme.

2. Vergessen Sie die Meinung der Anderen.

Sie müssen es nicht jedem recht machen und sich nicht anpassen. Hören Sie auf sich selbst: auf das, was Sie fühlen und Sie wirklich wollen. Lassen Sie sich nicht fernsteuern. Schalten Sie ihren Autopiloten ab.

3. Nehmen Sie Ihre Körpersignale bewusst wahr.

Eine gute Verbindung zu Ihren Körperempfindungen und Gefühlen ist wichtig. Oft unterdrücken wir Gefühle, insbesondere jene, die wir als negativ empfinden. Lassen Sie alle Gefühle zu, ohne zu bewerten und diese zu vermeiden. Achten Sie darauf, was Ihr Körper gerade braucht. Wenn Sie müde sind, schlafen Sie; haben Sie Hunger, essen Sie; fühlen Sie sich in einer Situation nicht wohl, verändern Sie diese; sind Sie sich bewusst, dass es einen Grund hat, wenn Sie sich unwohl fühlen. Kümmern Sie sich um Ihr Wohlergehen.

4. Erkennen Sie die fremden Stimmen.

Beobachten Sie sich selbst, damit Sie die innere Stimme von den anderen unterscheiden lernen. Arbeiten Sie an sich selbst. Verändern Sie Ihre Glaubensmuster und identifizieren Sie ihre inneren Antreiber.

Dass Ihre wahre innere Stimme zu Ihnen spricht, merken Sie daran, dass es Ihnen gut geht, sie fühlen sich ruhig und entspannt. Sie wissen genau, was richtig ist. Ihr Handeln ist authentisch. Hören Sie auf Ihr Herz.

Leonardo da Vinci sagte:

„Das wahre Wissen kommt immer aus dem Herzen.“

Menschen, die auf ihre innere Stimme achten, nehmen sich selbst wichtig genug. Sie sind achtsam im Umgang mit sich und den Anderen, hören sich selber zu und können unterscheiden, welche Stimme zu ihnen spricht. Sie sind authentisch, selbstbewusst, vertrauenswürdig, standhaft und mitfühlend. Sie fühlen sich verwurzelt und verbunden mit ihren Mitmenschen und der Natur. Sie achten nicht nur auf ihre eigene Zufriedenheit, sondern möchten, dass es auch den Mitmenschen gut geht und diese ihren ganz eigenen Weg finden, mit sich im Einklang zu leben.

Unsere innere Stimme, die Stimme der Stille oder wie Rumi sagt, die Stimme, die keine Worte benutzt, sie ist jederzeit da und wartet nur darauf, gehört zu werden. Es lohnt sich, die Reise nach innen zu beginnen. Am besten ohne große Erwartungen. Offen für das was sich zeigt, mutig auch mal aus der Reihe zu tanzen und dankbar für die Vielfalt der Erfahrungen.

„Wenn du dein Leben nicht so lebst, wie deine innere Stimme es dir eingibt, bekämpfst du das Beste in dir und endest gespalten und von dir selbst um dein Glück betrogen.“

(Buddha)

*In diesem Sinne -
hören Sie auf Ihre innere Stimme!*



Christine Grabher

Kinesiologie

Persönlichkeits-
entwicklung

Karriereplanung

Kontakt:

Staldenweg 2b

6890 Lustenau

T: 0660 45 00 789

info@christinegrabher.com

www.christinegrabher.com