

## Leserforum

# Doppelgänger und »inneres Kind«

**Zu »Der Doppelgänger und seine Verwandlung« von Corinna Gleide in DIE DREI 5/2017**

Dieser mutige und wichtige Artikel zeigt, wie klar und tief man in das Feld der seelischen Auseinandersetzungen, das heute fast alle Menschen intensiv betrifft, mit anthroposophischen Begriffen hineinleuchten kann. Und er zeigt zugleich, wie notwendig diese innere Arbeit ist, wenn man auf dem Weg der Geistessuche weiterkommen möchte. Insbesondere indem sie von dem in den Tiefen der Seele vorhandenen Schamgefühl schreibt, berührt Corinna Gleide einen Punkt, der wohl jedem Menschen, der den Kontakt zu seinem Inneren nicht ganz verloren hat, bekannt ist. Und es ist sicher ein guter Weg, sich mit diesem Schamgefühl zu konfrontieren anstatt es wegzuwischen, und dann energisch an sich zu arbeiten. Als Ergänzung möchte ich auf die sogenannte psychotherapeutische »Arbeit mit dem inneren Kind« hinweisen, die zum Beispiel in dem Buch von Stefanie Stahl (»Das Kind in dir muss Heimat finden«, München 2015) in einer praktischen und verständlichen Weise dargestellt ist.

Bei diesem psychotherapeutischen Verfahren, das jeder bei Bedarf für sich selbst durchführen kann,<sup>1</sup> taucht man in seine problematischen Kindheitserfahrungen ein, Erfahrungen, die schmerhaft waren und die Seele beschämten. Damals waren sie, wenn sie nicht verarbeitet wurden, unerträglich und wurden daher in unterbewusste Schichten hinuntergedrängt, wo sie auch im Erwachsenen weiterhin lebendig sind und von wo aus sie bei äußerer oder innerer Veranlassung immer wieder aufsteigen und das eigene Verhalten bestimmen können.

Bedeutsam ist nun, dass man sich die verletzenden und beschämenden Erfahrungen der eigenen Kindheit nicht nur bewusst macht. Der entscheidende Schritt liegt darin, sich zunächst

mit dem lebendigen Schmerz und der lebendigen Scham wirklich zu konfrontieren, sie zuzulassen und zu durchleben, um sich dann innerlich wie in zwei Personen aufzuteilen, in das beschämte Kind und den gegenwärtigen, verantwortungsbewussten Erwachsenen. Von dem erwachsenen Ich aus stellt man sich dann zu den aus der Kindheit stammenden Erfahrungen so, als ob man sich um ein Kind, dem solches aktuell widerführe, tatsächlich empathisch kümmerte. Man tut dies in inneren, von all diesen Gefühlen begleiteten Bildern. Wie es darauf ankommt, den Schmerz und die Scham wirklich zu empfinden, so kommt es darauf an, die Liebe des Erwachsenen zu diesem Anteil der eigenen Seele tatsächlich aufzubringen. Das verletzte und beschämte »innere Kind« wird diese Liebe spüren und dankbar annehmen. Dadurch tritt eine fühlbare Erleichterung und in Folge eine nachhaltige Befreiung von den wiederkehrenden Verhaltensmustern des Erwachsenen ein, da Schmerz und Scham nicht länger verdrängt werden, um dann aus dem Schatten der Seele heraus zu agieren, sondern wieder zum Ganzen der Seele »dazugehören« dürfen. Dadurch verlieren sie aber ihre zwangende Gewalt, ja, sie können sich auflösen.<sup>2</sup> Das Feld wird frei, auf dem man dann gezielt an der Selbstentwicklung bestimmter positiver Eigenschaften auf dem anthroposophischen Schulungsweg arbeiten kann.

Der entscheidende Vorgang ist, dass man die Erfahrung des Schämens, die in den Tiefen der Seele lebt, und die man bisher immer verdrängte, weil man sie nicht ertragen konnte, nun nicht nur zulässt, sondern sich dem beschämten Teil in sich mit derjenigen Empathie und Liebe zuwendet, die ihm eigentlich zu-

kommen. Denn beschämmt ist ja doch nicht der niedere, egoistische Teil in uns, sondern durchaus unser höheres, gutes und eigentliches Ich. Mit diesem höheren Ich lebten wir als Kind als reines, liebevolles und weltoffenes Wesen, bis wir von außen begrenzt, verletzt und beschämmt wurden. Dabei haben diese Verletzungen, z.B. durch die eigenen Eltern, natürlich mit den geistig selbstgewählten Schicksalsbedingungen zu tun. Führt man also die Beschämung der Seele auf Verletzungen in der eigenen Kindheit zurück, so lässt sich das durchaus mit einer karmischen Bedingtheit dieses »Doppelgängers« in uns vereinbaren. Man erkennt dann auch, was man durch diese Verletzungen und ihre Wirkungen im eigenen Leben gelernt hat. Das »verletzte innere Kind« ist allerdings nicht dasselbe wie der Doppelgänger. Vielmehr könnte man – als Arbeitshypothese – sagen, dass die Verletzungen und Beschämungen der Kinderseele, indem sie ins Unbewusste gedrängt wur-

den, zur Ausbildung des Doppelgängers in uns geführt haben. Corinna Gleide hat ihn treffend als ein oft blitzartig und hochintelligent agierendes Wesen beschrieben. Motiviert wird das Handeln dieses Wesens durch die in den Tiefen der Seele weiterlebenden und immer noch nach Erfüllung verlangenden Mängelerfahrungen der eigenen Kindheit. Und man erlöst dieses Wesen von seiner Sucht, indem man diesen Teil in sich nicht weiter verdrängt, sondern ihm die Zuwendung und Fürsorge innerlich selbst gibt, die man von außen verlangt.

*Christoph Hueck*

1 Dieses Verfahren ersetzt aber keine vollständige, professionell begleitete Therapie. Hier kann es nur in abstrakter Zusammenfassung beschrieben werden.

2 Selbstverständlich kann es sein, dass der ganze Prozess mehrfach, auch mit verschiedenen Erfahrungen wiederholt werden muss. Man wird immer besser beobachten lernen, wo es noch »unerlöste« Winkel in der eigenen Seele gibt.

Anzeige

**Abo Standard**  
Print + Online  
120 € (Studenten 45 €)  
**Abo Print**  
90 € (Studenten 30 €)

**Der Merkurstab**  
Kladower Damm 221  
14089 Berlin  
Fon 030 208 982 68 0  
Fax 030 208 982 68 9  
service@merkurstab.de

[www.merkurstab.de](http://www.merkurstab.de)

# Der Merkurstab

Zeitschrift für Anthroposophische Medizin

**Grundlegende Darstellungen  
Therapien und Arzneimittel  
Fallbeschreibungen aus der Praxis  
Wissenschaft und Forschung  
Tagungsberichte, Rezensionen**



**Merkurstab Online – einfach finden.**  
Alle Hefte ab 1946 im Volltext.  
[www.anthromedics.org](http://www.anthromedics.org)