

## Was ist Innere Arbeit?

Von Aletheia Luna auf [lonerwolf.com](http://lonerwolf.com)

### ***Die Notwendigkeit der Inneren Arbeit bei der spirituellen Entfaltung, und warum viele Menschen Angst davor haben***

***Die Innere Arbeit ist der Kern und die Grundlage des spirituellen Weges.***

*Ohne sie verschwenden wir unsere Zeit. Ohne Innere Arbeit kann es keine Reinigung, Heilung, Transformation und kein wirkliches Erwachen geben.*

Suchst du einen Lebenszweck, einen Weg, dem du folgen kannst? Der meiner Meinung nach würdigste Weg ist die Innere Arbeit. Wenn du dich der Inneren Arbeit widmest, verwandelst du deinen Schmerz in Kraft, wie ein wahrer Alchemist, und beeinflusst andere und die Welt in einer positiven Weise.

Was könntest du Besseres tun, als dich zu heilen, dich weiterzuentwickeln, glücklicher zu werden, dich frei zu fühlen, in deine Kraft zu kommen, in Harmonie mit anderen zu leben und schöne Wellen der Veränderung in die Existenz zu rufen?

Aber dies ist der Punkt: Obwohl die Innere Arbeit ein würdiger Weg ist, ist es auch ein Weg, der uns insgeheim erschreckt. Wir haben eine unbewusste Abneigung gegenüber jeder Form der inneren Erkundung, und das ist etwas, das du gut verstehen musst, wenn du ein ernsthafter spiritueller Sucher bist, der tiefe Innere Arbeit leisten möchte.



Zuerst ein paar grundlegende Dinge.

## **Was ist Innere Arbeit?**

Innere Arbeit ist die psychologische und spirituelle Praxis des Eintauchens in das eigene Innere zum Zweck der Selbsterforschung, des Selbstverständnisses, der Heilung und der Transformation.

Wenn wir Innere Arbeit leisten, richten wir das Licht des Bewusstseins auf unsere innere Landschaft, die sich aus den verschiedenen Schichten unseres Wesens zusammensetzt: den bewussten, unterbewussten und unbewussten Bereichen.

Dein inneres Selbst besteht aus deinen verborgenen Gefühlen, Erinnerungen, Gedanken, Überzeugungen, Vorurteilen, Wunden, Schatten und anderen mentalen/emotionalen Zuständen, die deine Fähigkeit zur Transformation und zum Fühlen deiner Ganzheit auf einer Kernebene beeinflussen. Durch Innere Arbeit wirst du in der Lage sein, Ängste, Begrenzungen, Abhängigkeiten, Depressionen, Einsamkeit und die Gefühle der Unvollkommenheit zu überwinden, und du kannst die Neigung (die sich aus solchen Charakterzügen ergeben kann), andere Menschen zu drangsalieren oder abzuwerten, dadurch erkennen und loslassen.



**Dies sind 25 Zeichen (berühmt-berüchtigte ‘rote Flaggen’), die darauf hindeuten, dass du Innere Arbeit leisten solltest**

- Du fühlst dich im Leben verloren
- Du weisst nicht mehr genau, wer du bist
- Du fühlst sich einsam und wie ein Aussenseiter in dieser Welt
- Du streitest dich häufig mit anderen
- Du willst immer allen gefallen
- Du bist nicht vertrauensvoll in dich selbst
- Du hast ein geringes Selbstwertgefühl
- Deine Gedanken sind fast ständig negativ und selbstkritisch
- Du fühlst dich ständig unmotiviert und “matt”
- Du leidest an chronischen Gesundheitsproblemen
- Du kannst nicht richtig schlafen
- Das Leben fühlt sich für dich nicht real an
- Du hast ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Du hast ein Gefühl der Leere
- Du hast Anfälle von intensiver Wut oder Traurigkeit
- Du glaubst, dass die Welt gegen dich ist
- Es fällt dir schwer, anderen (oder dir selbst) zu vertrauen
- Du wiederholst immer wieder die gleichen Fehler
- Du ziehst immer wieder die falschen Leute in dein Leben
- Du bist selbstzerstörerisch und selbstsabotierend
- Du hast einen starken Drang zur Sucht
- Es gibt viele Auslöser, die bei dir starke Emotionen hervorrufen
- Du zeigst leicht neurotisches und obsessives Verhalten

- Du kämpfst oft gegen viel Angst oder Panik
- Du willst die ganze Zeit allein sein, oder du willst die ganze Zeit mit anderen zusammen sein (um dir selbst zu entfliehen)

Je mehr von diesen Zeichen es gibt, die sich auf dich beziehen können, desto mehr Innere Arbeit solltest du leisten.

Im Folgenden werden wir einige Wege der Inneren Arbeit erkunden.

Denke natürlich daran, dass viele der oben genannten 'roten Flaggen' auch Symptome für Geisteskrankheiten sein können. Suche auf jeden Fall einen professionellen Therapeuten auf, der dir helfen kann, wenn du den Verdacht hast, dass in deinem Kopf etwas schief läuft. Innere Arbeit ist kein Ersatz für eine gezielte, notwendige psychiatrische / psychologische Hilfe. Sie ist jedoch eine lebenswichtige ergänzende Praxis, die ebenso wichtig ist wie Schlafen, Bewegung oder alles, was dir im Kern wirklich gut tut.



## **Warum die meisten Menschen Angst vor der Inneren Arbeit haben**

Es mag lächerlich klingen. Aber die Wahrheit ist, dass viele Menschen sich auf einer unbewussten Ebene durch Innere Arbeit abgestossen und geängstigt fühlen.

Warum und wie kann das der Fall sein?

Nun, schau dir einfach die Welt an. Wir haben das Sonnensystem und entfernte Galaxien besser erforscht als die Tiefen unserer eigenen Ozeane. Wir wissen mehr darüber, wie die Gegenstände mechanisch funktionieren, als über die Lebenskraft, die uns belebt. Wir wissen mehr darüber, wie man gegen die "Feinde" ausserhalb von uns kämpft und strategisch vorgeht, als über die Feinde, die in uns selbst auftauchen.

Wie der Psychologe Carl Jung einmal schrieb:

*"Die Menschen werden alles tun, egal wie absurd es sein mag, um zu vermeiden, sich ihrer eigenen Seele zu stellen."*

Die Realität ist, dass es uns Angst macht, in unsere Tiefen einzutauchen. Wir werden eher bereitwillig in den Krieg ziehen und andere Menschen vernichten, als in uns selbst nach der Quelle unseres eigenen Leidens zu suchen. Wir werden eher mit dem Finger auf andere, das Leben, Gott oder die Realität zeigen und eine Opfermentalität annehmen, als es zu wagen, selbst einen ehrlichen Blick in den Spiegel zu werfen. In manchen Fällen ziehen wir es vor, in hartnäckiger Unwissenheit zu sterben, als zuzugeben, dass wir falsch lagen, Fehler gemacht haben, uns getäuscht haben, oder verantwortlich waren für unser Leiden und den Schmerz anderer.

Unsere Egos sind zerbrechliche, neurotische und machthungrige kleine Kreaturen. Innere Arbeit ist wie [Kryptonit](#) für das fabrizierte Selbst, das wir mit uns herumtragen. Ist es da ein Wunder, dass wir tief im Inneren darüber entsetzt sind?

Natürlich würden viele Suchende, die ein spirituelles Erwachen erlebt haben, an dieser Stelle ein verschmitztes Lächeln aufsetzen und sagen: "Nun, ich bin anders". Nun, nein, nein, das bist du nicht. Es tut mir leid, so offen zu sein. Aber du hast ein Ego wie alle anderen auch.



## Die unermessliche Kraft der Inneren Arbeit

Innere Arbeit kann oberflächlich betrachtet verschwenderisch, poetisch und mystisch aussehen. Aber wenn man in das Herz der Arbeit eindringt, ist es eine knochenzerschmetternde, herzerreissende Reise aus Blut, Schweiß, Erbrochenem und Tränen.

Du spielst nicht mit Kristallen und singst süsse Mantras, während du Innere Arbeit verrichtest (obwohl diese Dinge einander ergänzen und auf ihre eigene Weise helfen können). Innere Arbeit ist nicht Instagramm-würdig oder etwas, das man als egoistisches Abzeichen von Überlegenheit tragen kann.

***Bei der Inneren Arbeit geht es im Wesen darum, Wahrheit und den Wunsch nach Freiheit (und Liebe) über alles andere zu stellen.*** Es geht darum, sich herausfordern, herunterreißen, verbrennen und tausendfach wieder aufbauen zu lassen. Innere Arbeit ist ein Prozess des ewigen Todes und der Wiedergeburt. Du hörst nie auf – auch nicht, nachdem du eine höhere Bewusstseinssebene erreicht hast –, denn wenn man glaubt, „angekommen“ zu sein, dann tritt Stagnation ein. Dann gedeiht der spirituelle Narzissmus, und der Schatten zeigt sein hässliches Gesicht.

Die Innere Arbeit wird symbolisiert durch den Tanz von Shiva und Shakti, durch die Ouroboros-Schlange, die sich in ihren eigenen Schwanz beißt, den Kreislauf von Leben und Tod, Yin und Yang, den Urtanz der Leere, die alles und nichts zugleich ist.

Wenn wir uns der Inneren Arbeit hingeben, sind wir auf der Suche, um das Paradox der Existenz zu umarmen, in den unterschwelligsten Räumen zu wandeln, dann sind wir bereit, in jedem Augenblick zu sterben und wiedergeboren zu werden, um in alles, was wir werden

können, einzutreten, uns unseren grauenvollsten Schatten zu stellen, unser göttlichstes Licht zu verkörpern, um Einheit zu erfahren.

Um es gleichsam prosaisch auszudrücken, ***es ist ein Höllenritt!***

Und verständlicherweise fürchten sich die Menschen davor. Es ist viel einfacher, eine mittelmässige Existenz zu führen. Es ist viel leichter, den Weg zu gehen, den andere vor uns gepflastert haben. Es ist viel einfacher, mit dem Finger auf andere zu zeigen und die Eigenverantwortung zu vernachlässigen.

Es ist viel schwieriger, den weniger begangenen Weg zu gehen, viel weniger bequem und viel anspruchsvoller. Und die meisten Menschen sind NICHT bereit oder willens, diese Entscheidung zu treffen. Mittelmässigkeit und Selbstgefälligkeit bieten zwar einen kleinen Trost, aber es ist dieser Trost, der ironischerweise zu Leere, Seelenverlust und dem völligen Entzug von etwas real Wirklichem, echt Lebenswertem führt.

***Im Wesentlichen ist der Weg der Mittelmässigkeit und Selbstgefälligkeit der Tod.  
Der Weg der existentiellen Herausforderung ist Leben.***

Nun gibt es Möglichkeiten, die den existentiell stürmischen Weg, den Innere Arbeit bedeutet, erträglicher zu machen. Die Verbindung mit unserer tieferen Kraftquelle, unserem inneren freien Geist und unserer wilden Wolfessenz, das ist die erste. Wenn du in der Lage bist, deinem Instinkt und deiner Intuition zu folgen, klar sehen kannst, weise Entscheidungen triffst und dich vor denen schüttest, die dich ausplündern wollen, wird der Weg klarer erkennbar. Übrigens geht es auf dieser Website <https://lonerwolf.com/> darum, dir dabei zu helfen, dich wieder mit dieser wilden Essenz zu verbinden.

Es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten zur Stärkung dieses Weges der Inneren Arbeit, die in diesen Artikel nicht aufgeführt werden können, es ist aber so, dass deine Innere Arbeit keineswegs eine schreckliche Tortur sein muss. Jedoch denke daran, dass, egal wie schmerzhaft es sich anfühlen mag, "der Phönix immer aus der Asche auftaucht". Mit anderen Worten: Egal, wie schlecht es sich anfühlen mag, der Schmerz ist ein Katalysator für eine tiefe spirituelle Transformation.

Schliesslich ist es wichtig zu verstehen, dass das Ego von seiner Natur her sich immer gegen die Innere Arbeit wenden wird. Es ist deine Seele, die dich zu Innerer Arbeit treibt, deshalb ist es gut zu lernen, wie du zwischen der Stimme der Angst (dem Ego) und der Stimme deiner Intuition (der Seele) unterscheiden kannst.



## Drei tiefgreifende Pfade der Inneren Arbeit

Es gibt in dieser Zeit viele innere Arbeitswege, und ich gebe nicht vor, alle zu kennen. Ich kann nur diejenigen weitergeben, die ich ausprobiert habe, und diejenigen, die sich auch bewährt haben – das heisst, dass sie einen tiefen und dauerhaften Wandel bewirkt haben.

Hier sind die drei wichtigsten inneren Arbeitswege, die ich empfehle und die bei mir und zahllosen anderen, mit denen ich gesprochen und die ich beobachtet habe, funktionierten:

### 1. **Selbst-Liebe**

Die Selbst-Liebe gehört zu den sanfteren und zugänglicheren inneren Arbeitswegen. Aber das schwächt seine Bedeutung nicht ab.

Die Selbst-Liebe kann dazu tendieren, oberflächlich oder unnötig geniesserisch zu sein (in den falschen Händen), aber mit der richtigen Übung kann die Eigenliebe sehr tief gehen und dich auf einer Kernebene wirklich verändern.

**Für diejenigen, die sich auf die Reise der Inneren Arbeit begeben, empfehle ich immer die Selbst-Liebe als den besten Ausgangspunkt.** Ohne eine gute Beziehung zu sich selbst aufzubauen, können die anderen Formen der Inneren Arbeit, die unten aufgeführt sind, zu verschüchternd, zu schwierig oder schlicht und ergreifend schädlich für das Wohlbefinden sein.

Eine meiner Lieblingsformen der Selbst-Liebe ist die Arbeit mit dem Spiegel. Zur Spiegelarbeit gehört ganz einfach, einen Spiegel zu benutzen, um deine Unsicherheiten und Ängste deutlich zu erkennen. Du verbindest dich auch mit der tieferen Essenz deiner selbst (deiner Seele), die

voller bedingungslosem Mitgefühl, Vergebung und Akzeptanz ist.

Empfohlene Lektüre:

- [How to Love Yourself \(Ultimate Beginner's Guide\)](#) (Wie man sich selbst liebt; ultimativer Leitfaden für Anfänger)
- [How to Practice Mirror Work \(Six-Step Guide\)](#) (Wie man Spiegelarbeit übt; sechs-Schritte-Anleitung)
- **Bei uns veröffentlicht:** [Entdecke deine Selbstliebe – und wie du sie stärken kannst](#)

## **2. Arbeit mit dem Inneren Kind**

Eine Ebene tiefer liegt die Arbeit mit dem Inneren Kind, eine Form der Inneren Arbeit, bei der man sich mit den Wunden, Ängsten und Überzeugungen der Kindheit auseinandersetzt.

Wir alle tragen in unterschiedlichem Ausmass ein verwundetes Inneres Kind in uns. Unsere Aufgabe als Erwachsene ist es, uns mit diesem kindlichen Teil von uns selbst wieder zu verbinden, alte einschränkende Überzeugungen/Ängste aus der Kindheit auszugraben und diesen empfindlichen Teil von uns selbst wieder in unsere Persönlichkeitsstruktur zu integrieren.

Dein Inneres Kind ist eine Quelle ungeheurer Kreativität, Freude, Spontaneität, von Liebe und Weisheit. Gleichzeitig kann dein Inneres Kind aber auch eine Quelle unlogischer Obsessionen, ausdauernder Ängste, Neurosen, selbstsabotierendem Verhalten und einschränkender Selbst-Überzeugungen sein.

Die Arbeit mit dem Inneren Kind kann eine Menge unerledigter Angelegenheiten aufwühlen. Wenn du eine missbrauchte Kindheit hattest, empfindest du vielleicht ein Gefühl des Ekels oder eine drohende Angst gegenüber dieser Arbeit (was bei vielen der Fall ist) oder sogar gegenüber deinem Inneren Kind. Aber als jemand, der eine missbrauchte Kindheit hatte und die eine Menge Arbeit am Inneren Kind geleistet hat, kann ich dir sagen, dass es all den Schmerz, die Tränen und die Wut absolut wert ist. Man muss eine solche Scheisse bereinigen und darf sich nicht davon beherrschen lassen!

Empfohlene Lektüre:

- [Feeling Safe: 25 Signs You Have a Wounded Inner Child](#) (Sich sicher fühlen: 25 Zeichen, dass Du ein verwundetes inneres Kind haben)
- [Inner Child Work: 4 Healing Techniques to Rediscover Your Original Innocence](#) (Innere Kinderarbeit: 4 Heilungstechniken zur Wiederentdeckung der ursprünglichen Unschuld)
- [Inner child healing exercises \(Journal\)](#) (Heilungsübungen für das innere Kind)
- **Bei uns veröffentlicht:** [Vier Schritte, um sich von der Matrix loszureissen, indem du dein Inneres Kind heilst](#)

## **3. Schattenarbeit**

Auf der tiefsten Ebene des Prozesses der Inneren Arbeit liegt die Schattenarbeit. Diese Form der Inneren Arbeit ist die komplexeste, am schwersten zu fassende und die, die am meisten verängstigen kann. Mit der Schattenarbeit erforschen wir buchstäblich die schattigen Orte, die in unserer Psyche verborgen sind und die wir jeden Tag bewusst unterdrücken, ablehnen und

leugnen.

*Wir alle wissen, was in den Schatten lauert.* (Ja, diese gruseligen Dinge aus den Alpträumen.)

Schattenarbeit ist die Praxis, die inneren Dämonen zu erforschen. In unserem Schatten lauert alles, was von unseren Eltern und der Gesellschaft verboten, als "tabu", "schlecht", hässlich und inakzeptabel angesehen wird. Dein Schattenselbst in dir selbst enthält alles, wofür du dich insgeheim schämst und wovor du dich ekelst.

Bevor du versuchst, Schattenarbeit zu leisten, ist es absolut unerlässlich, dass du Selbstliebe praktizierst. Du musst ein stabiles und gesundes Selbstwertgefühl haben, bevor du Schattenarbeit ausführst. *Warum*, fragst du dich vielleicht? Wenn du bereits ein schlechtes Selbstwertgefühl hast, kann Schattenarbeit leicht dazu führen, dass du dich nochmals tausendmal schlechter in Bezug auf dich selbst fühlst. Aus diesem Grund ist die Schattenarbeit eine fortgeschrittene Form der Inneren Arbeit, die nichts für Anfänger ist.

Wenn du bereits erste Erfahrung mit Innerer Arbeit hast, dann empfehle ich dir, dich langsam in Richtung Schattenarbeit zu bewegen. Orakel- und Tarotkarten sind eine gute Möglichkeit, mit der Erforschung deines Schattens zu beginnen.

Aber auch Praktiken wie Meditation, Achtsamkeit, Selbstbefragung, Kunsttherapie, Traumanalyse, Pfadarbeit, schamanisches Reisen, Tagebuchführung und Selbstbeobachtung werden deine innere Arbeitsreise wunderbar ergänzen.

Wenn du dich fragst, wo du anfangen sollst, versuche es zuerst mit Selbstliebe und lese die empfohlenen Ressourcen. Wenn du ein gewisses Mass an Selbstliebe erreicht hast und dich dabei zu langweilen beginnst, versuche es mit der Arbeit mit deinem Inneren Kind. Und wenn du mit Beidem erfolgreich warst, dann gehe zur Schattenarbeit über.

Letztlich verschmelzen sich und verwandeln sich alle drei Formen der Inneren Arbeit auf natürliche Weise ineinander. Die Arbeit mit dem Inneren Kind beinhaltet ein gewisses Mass an Schattenarbeit, Schattenarbeit ist eine Form der Inneren Kind-Arbeit und die Selbstliebe ist an allen Formen der Inneren Arbeit beteiligt. Ich hoffe jedoch, diese Unterscheidungen dir die Dinge verdeutlicht haben.

Hoffentlich hast du nun einen klaren Weg vor dir, für den du deine Zeit und Energie investieren kannst. Und falls du zögern solltest: nochmals, lass dir von mir mit Begeisterung sagen: **JA, es lohnt sich!**



Lese zum Thema Schattenarbeit bei uns: [Essentielle Persönlichkeitsarbeit zur Vorbereitung auf die grossen Veränderungen](#)