
Neu:

Ganzheitliche Psychotherapie als innere Familie mit innerem Kind, innerer Frau und innerem Mann

nach Ayleen Scheffler-Hadenfeldt



Die innere Familie
als Basis für die
ganzheitliche Psychotherapie

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist die innere Familie?
2. Bedeutung der inneren Familie für die ganzheitliche Psychotherapie
3. Die einzelnen Mitglieder der inneren Familie
 - 3.1. Das innere Kind als kindlicher Persönlichkeitsanteil
 - 3.2. Die innere Frau und der innere Mann als erwachsene Persönlichkeitsanteile
 - 3.2.1. Die innere Frau – das Weibliche
 - 3.2.2. Der innere Mann – das Männliche
4. Therapeutische Anwendungsmöglichkeiten der inneren Familie
5. Weiterführende Links
6. Veröffentlichungen von Ayleen Scheffler-Hadenfeldt
7. Weiteres über und von Ayleen Scheffler-Hadenfeldt
 - 7.1. Soziale Netzwerke
 - 7.2. Informationen

Ganzheitliche und integrative Psychotherapien sind inzwischen weit verbreitet, ohne aber über ein orientierendes Konzept zu verfügen. Vielmehr werden schulübergreifend Methoden miteinander kombiniert, die zu einer kaum noch zu überblickenden Vielfalt an unterschiedlichsten Ansätzen für ganzheitliche Psychotherapien geführt haben. Die jeweiligen Schwerpunkte können zum Beispiel verhaltenstherapeutisch, analytisch, humanistisch oder systemisch sein. Das überfordert Therapeuten/-innen bei der Auswahl ihrer Fortbildungen und Klienten/-innen bei der Auswahl der für sie besten Therapieform gleichermaßen.

Seit Ende 2015 gibt es nun erstmals ein einheitliches Konzept für die ganzheitliche Psychotherapie, welches die wirkungsvollste therapeutische Vorgehensweise und Therapieauswahl an einer inneren Familie orientiert.^[1] Ayleen Scheffler-Hadenfeldt beschreibt die innere Familie mit innerem Kind, innerer Frau und innerem Mann in ihrem Grundlagenwerk „Spirituelle Psychotherapie: Die innere Familie, Leitfaden für ganzheitliche Therapeuten/-innen“.

Das Neue für die ganzheitliche Psychotherapie ist:

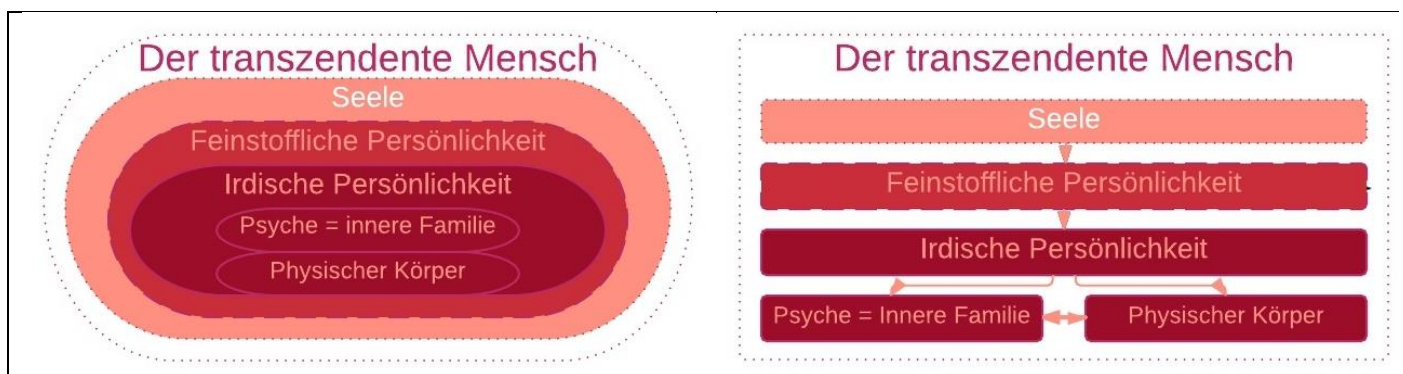
1. Es gibt nunmehr ein einheitliches, orientierendes, übergeordnetes Konzept für die ganzheitliche Psychotherapie, in das sich alle einzelnen Therapiemethoden einsortieren lassen.
2. Auch die Ich-Anteile verschiedener Schulen lassen sich im Modell der inneren Familie zusammenfassen.
3. Der bereits bekannte Persönlichkeitsanteil „inneres Kind“ wird um die ebenso wichtigen Persönlichkeitsanteile „innere Frau“ und „innerer Mann“ erweitert und damit die Psyche als innere Familie vollständig.

Was ist die innere Familie?

Nach Ayleen Scheffler-Hadenfeldt ist der transzendente Mensch eine Seele mit feinstofflicher Persönlichkeit einschließlich der karmischen Vergangenheit und irdischer Persönlichkeit, welche durchlässig für die göttlichen Selbstheilungskräfte ist. Dabei gestaltet die feinstoffliche die irdische Persönlichkeit.

Diese irdische Persönlichkeit setzt sich aus einer Psyche in Form der inneren Familie mit einem inneren Kind, einer inneren Frau und einem inneren Mann sowie dem physischen Körper zusammen. Dabei ist die innere Familie emotional, mental und feinstofflich im physischen Körper gespeichert.

Die beiden folgenden Grafiken stellen die innere Familie im größeren Zusammenhang des transzendenten Menschen dar. Dabei veranschaulichen beide inhaltlich denselben Sachverhalt, aber die rechte Abbildung entspricht dem Verständnis des inneren Mannes und die linke Abbildung dem Empfinden der inneren Frau. Daher wird die rechte eher Betrachter/-innen mit einem dominanten inneren Mann und die linke eher Betrachter/-innen mit einer dominanten inneren Frau ansprechen.



Die innerpsychische Gesundheit und Zugänglichkeit der einzelnen inneren Familienmitglieder sowie deren Kooperation untereinander bestimmen die individuelle Persönlichkeitsstruktur eines jeden Menschen. Aus dieser Persönlichkeitsstruktur heraus ergeben sich dann die persönlichen Wahrnehmungen, Beziehungs- und Lebensgestaltungen.

Das Grundmuster der Persönlichkeit ist als Lernaufgabe der Seele bei allen Menschen unvollständig und gleichzeitig in seiner Zusammensetzung relativ stabil. Daher zieht es sich solange durch alle Lebensbereiche hindurch, bis jeweils die einzelnen Mitglieder der inneren Familie geheilt werden und das Zusammenspiel der inneren Familienmitglieder untereinander verbessert wird. Das relativ stabile Grundmuster der Persönlichkeit verändert sich somit nur, wenn sich das gesamte System der inneren Familie entwickelt. Dies ist durch ganzheitliche Psychotherapie möglich, wenn sie gezielt bei den einzelnen Mitgliedern der inneren Familie und der inneren Familie als Ganzes ansetzt.

Bedeutung der inneren Familie für die ganzheitliche Psychotherapie

Die innere Familie ist gleich in doppelter Hinsicht für die ganzheitliche Psychotherapie von Bedeutung:

1. Als Persönlichkeitsstruktur eines jeden Menschen bestimmt die innere Familie das Grundmuster der individuellen Wahrnehmung, innerpsychischen Interpretation und Verarbeitung von Erfahrungen sowie die äußere Lebensgestaltung. Sie ist daher die Basis für den therapeutischen Umgang mit Klienten/-innen.
2. Dadurch, dass sich die Seelen als Kinder inkarnieren, die dann zu Frauen und Männern heranwachsen, leben sie entsprechend dem universellen Spiegelgesetz in einem konkret erfahrbaren Lernmodell ihrer eigenen Psyche. Diese spiegelnden äußeren Erfahrungen können in die ganzheitliche Psychotherapie einbezogen werden.

Damit ist die innere Familie innerlich und äußerlich die Grundlage jeder ganzheitlichen Psychotherapie.

Die einzelnen Mitglieder der inneren Familie

Bereits C. G. Jung beschrieb das innere Kind, die innere Frau und den inneren Mann als Archetypen. Er bezeichnete diese drei als Kindarchetypus, Anima und Animus, leitete daraus aber nicht die menschliche Psyche als eine innere Familie ab.^[2]

Inzwischen ist das innere Kind therapeutisch als innerpsychischer Persönlichkeitsanteil allgemein bekannt. Allerdings wird dabei angenommen, dass es sich beim inneren Kind um eine vereinfachte, zum Teil populärwissenschaftliche Darstellung komplexer psychodynamischer Theorien handelt.^[3] Nach Ansicht von Ayleen Scheffler-Hadenfeldt ist es tatsächlich aber genau anders herum. Die menschliche Psyche ist ganz konkret eine innere Familie und in den psychoanalytischen und tiefenpsychologischen Therapien wurden die einzelnen Mitglieder der inneren Familie schon teilweise erfahren, ohne aber die eigentliche Bedeutung im Gesamtzusammenhang zu erfassen.

Es haben sich inzwischen verschiedene Vorgehensweisen zur Inneren-Kind-Arbeit entwickelt, die eine therapeutische Ich-Spaltung in ein inneres Kind und in ein oder mehrere Erwachsenen-Ichs vornehmen. Ayleen Scheffler-Hadenfeldt konkretisiert in ihrem Grundlagenwerk „Spirituelle Psychotherapie: Die innere Familie“ diese Ich-Spaltung in eine innere Familie, die aus einem inneren Kind und zwei Erwachsenen-Ich-Anteilen, der inneren Frau und dem inneren Mann, besteht. Außerdem ist nach Ayleen Scheffler-Hadenfeldt die innere Familie im physischen Körper abgebildet und in die Transzendenz des Menschen eingebettet.

Das innere Kind als kindlicher Persönlichkeitsanteil

Die kindlichen, verspielten Impulse, die spontan gefühlt werden, kommen aus dem inneren Kind. Dieses ist der innerpsychische Persönlichkeitsanteil, welcher lebendig macht und unbeschwerte Existenz empfinden lässt. Das innere Kind beeinflusst maßgeblich die persönliche Lebensqualität, weil alle frühkindlichen Erfahrungen prägend im Menschen gespeichert bleiben. Erfahrungen von Gesehen-werden, Anerkennung und Liebe vermitteln lebenslang ein Gefühl von Geborgenheit, wohingegen sich frühkindliche Verletzungen auch später weiterhin durch die Erwachsenenpersönlichkeit hindurch zeigen. Zum Beispiel kann ein ursprünglicher Mangel an Liebe später zu einem übergroßen Bedürfnis nach Zuwendung durch andere Menschen führen.

Das innere Kind kann auch bei besonders viel Schmerz oder traumatischen Erfahrungen mitsamt seinen furchtbaren Gefühlen verdrängt sein. Da es aber nicht möglich ist, nur die schlimmen Gefühle zu verdrängen, ist gleichzeitig auch der Zugang zu den schönen Gefühlen blockiert. Daher ist es das Ziel einer Inneren-Kind-Therapie, gleichermaßen das innere Kind zu heilen und eine liebevolle Beziehung zwischen den inneren Eltern und dem inneren Kind zu entwickeln.

Inzwischen gibt es unterschiedliche therapeutische Ansätze der Inneren-Kind-Arbeit:

- Transaktionsanalyse nach Eric Berne
- Inneres Familien-System (IFS) nach Richard Schwartz
- Ego State-Therapie
- Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie
- Katathym-Imaginative Psychotherapie
- Schematherapie
- Imaginatives Reprozessieren im Rahmen einer EMDR-Therapie
- Hakomi – erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie

Der Schwerpunkt der Inneren-Kind-Arbeit liegt regelmäßig darauf, mit dem inneren Kind gut umzugehen.^[4] Es wird also aus dem oder den erwachsenen Persönlichkeitsanteilen heraus gelernt, eine liebevolle Beziehung zum inneren Kind zu entwickeln.

Im Unterschied zur „Inneren-Kind-Arbeit“ geht Ayleen Scheffler-Hadenfeldt von „Innerer-Kind-Heilung“ aus. Nach ihrer Lehre inkarnieren sich die Seelen in einem konkreten Lernmodell der inneren Familie, sodass erst durch eine erneute ganzheitliche Erfahrung eine vollständige Innere-Kind-Heilung erreicht wird. Aus

diesem Grund ist das innere Kind in vorübergehender Identifikation mit ihm nochmals wieder so real und konkret wie möglich zu leben. Dadurch ist es dem inneren Kind möglich, erneut in seiner gesamten Existenz genauso prägend und tiefgehend wie ursprünglich in der Kindheit neue positive Erfahrungen zu machen und dadurch zu heilen. Im wahrsten Sinne des Wortes geht es um „Heilung“, also darum, wieder ganz zu werden, um von angenehmen und schönen Gefühlen erfüllt zu sein.

Die ganzheitliche Innere-Kind-Heilung führt demnach in die Regression. Deshalb ist eine ausreichende Ich-Stabilität Voraussetzung. In einer therapeutischen Inneren-Kind-Regression identifiziert sich dann eine Person vorübergehend so vollständig mit dem inneren Kind, dass sie aus diesem heraus wahrnimmt und empfindet. Sie wird innerlich regelrecht zu dem inneren Kind. Dabei bezieht eine vollständige Regression gleichermaßen die Gefühlsmuster, den Körper und die Gedankenstrukturen ein, sodass die Klientin oder der Klient in allen Strukturbereichen der irdischen Persönlichkeit neue positive Erfahrungen macht. Endlich bekommt das innere Kind all die Liebe, nach der es sich gesehnt hat und die es so dringend braucht.



Bei der Inneren-Kind-Heilung sind sowohl die eigenständige Verarbeitung von Gefühlen als auch eine positive Therapeuten/-innen-Beziehung gleichermaßen wichtig. Als Vorbild für die inneren Eltern und als ganzheitliche Erfahrung für das innere Kind nimmt die Therapeutin oder der Therapeut vorübergehend die Elternrolle ein. Dabei geht sie oder er insbesondere auch in Eltern-Kind-Körperkontakt^[5].

Gleichzeitig zur regressiven Inneren-Kind-Heilung lernen die inneren Eltern anhand ihrer konkreten Alltagssituationen, ihr inneres Kind zu lieben und mit ihm wie mit einem realen Kind liebevoll umzugehen.^[6] Weitere therapeutische Methoden wie der projektive Umgang mit Puppen, therapeutisch ausgewählte Märchen und Rituale sowie EMDR können hinzukommen.

Es ist möglich, auch ein sehr verletztes inneres Kind vollständig zu heilen und tiefe Geborgenheit im reinen Dasein zu empfinden.

Die innere Frau und der innere Mann als erwachsene Persönlichkeitsanteile

Inzwischen wird in der Psychotherapie vom inneren Kind als Persönlichkeitsanteil ausgegangen, während die dazugehörigen Erwachsenenpersönlichkeitsanteile innere Frau und innerer Mann noch nicht bekannt sind.

Das dürfte vor allem daran liegen, dass es schwieriger ist, diese beiden Persönlichkeitsanteile bewusst wahrzunehmen, weil sich die Menschen regelmäßig mit ihrer individuellen Kombination aus diesen beiden Persönlichkeitsanteilen identifizieren. Daher fehlt der nötige Abstand zum Erkennen des Vorhandenen ebenso wie die Erfahrung mit dem Nicht-zur-Verfügung-Stehenden. Insofern gibt es bislang lediglich verschiedene therapeutische Theorien, die unterschiedlichste Erwachsenen-Ich-Anteile differenzieren, ohne aber die innere Familie als solche dahinter erkannt zu haben.

Aylen Scheffler-Hadenfeldt dagegen gibt in ihrem Grundlagenwerk „Spirituelle Psychotherapie: Die innere Familie“ einen vollständigen Überblick über die innere Familie als Psyche des transzendenten Menschen, weil sie sich als erleuchtete Spirituelle Meisterin mit diesen Persönlichkeitsanteilen nicht mehr identifiziert. Aus diesem inneren Abstand heraus sieht sie, dass sich das Grundmuster der menschlichen Psyche auf eine innere Familie mit den Erwachsenenpersönlichkeitsanteilen innere Frau und innerer Mann zurückführen lässt.

Die Psyche als eine innere Familie und Teil des transzendenten Menschen ist also das Ganze, von dem die verschiedenen Psychotherapien jeweils einzelne Ausschnitte therapieren. Deswegen gibt die innere Familie als Teil des transzendenten Menschen das Grundverständnis für die ganzheitliche Psychotherapie vor.

Dabei sind die innere Frau und der innere Mann Gegenpole, die sich ohne Hintergrundwissen zur inneren Familie nicht gegenseitig nachvollziehen können, sich aber hervorragend ausgleichend ergänzen und vervollständigen. Die innere Frau, der innere Mann und das innere Kind sind jeweils mit einem Drittel von gleich großer Bedeutung für das menschliche Wohlbefinden.

Die innere Frau – das Weibliche

Die innere Frau ist der innerpsychische Persönlichkeitsanteil, der Lebensfreude schenkt sowie für Beziehungen und Gefühle zuständig ist. Sie ist der Mittelpunkt der inneren Familie. Ist die innere Frau gesund, unterhält sie liebevolle Beziehungen zum inneren Kind und zum inneren Mann ebenso wie zur Transzendenz. Die innere Frau sorgt für den Zusammenhalt der inneren Familie und wirkt in der Psyche ausgleichend.

Nicht nur nach innen, sondern auch nach außen ist es die Aufgabe der inneren Frau, Kontakte positiv zu gestalten. Wenn Beziehungen nicht funktionieren, leidet sie sehr darunter. So reagiert sie sehr enttäuscht, traurig und ängstlich, wenn ihre Bedürfnisse nach liebevollen und harmonischen Beziehungen nicht erfüllt werden. Ist die innere Frau innerpsychisch unzureichend zugänglich oder sehr verletzt, kommt es zu massiven Störungen in allen sozialen und emotionalen Bereichen.



Haben Menschen in ihrer Psyche eine Innere-Frau-Dominanz, können sie bei entsprechenden Verletzungen eine Depression oder Angststörung entwickeln. In der Kommunikationspsychologie nach F. Schulz von Thun hören sie mit dem Beziehungs- und Selbstoffenbarungs-Ohr. Sie neigen auch besonders häufig zu Schuldgefühlen.

Gleichzeitig sind sie besonders gut zugänglich durch Psychotherapien. Therapeutisch ist die innere Frau insbesondere über die Gefühle anzusprechen. Die Heilung der inneren Frau lohnt sich für glückliche Beziehungen. Eine gesunde innere Frau fühlt sich liebevoll mit anderen verbunden.

Der innere Mann – das Männliche

Der innere Mann ist der innerpsychische Persönlichkeitsanteil, der glücklich macht sowie für Zielstrebigkeit und Abgrenzung zuständig ist. Ein Mensch bekommt durch den inneren Mann Erkenntnis, Klarheit und versteht Zusammenhänge. Der innere Mann hat den Überblick, denkt logisch und ist strategisch. Er ist besonders wichtig im beruflichen Bereich, denn männliches Selbstbewusstsein und positive Selbstdarstellung sind in vielen Berufen entscheidend für den Erfolg.



Wenn der innere Mann in der Psyche eines Menschen unterentwickelt ist, sucht diese Person bei anderen Menschen nach den Inneren-Mann-Qualitäten, wie zum Beispiel Orientierung, Stabilität, Schutz und Sicherheit. Hat jemand kaum eigenem Innerem-Mann-Anteil, kann er regelrecht abhängig von einer äußeren Partnerin oder einem äußeren Partner mit hohem Inneren-Mann-Anteil werden.

Enthält die Psyche von Menschen eine Innere-Mann-Dominanz, können diese bei entsprechenden Verletzungen eine Manie oder Zwangsstörung entwickeln. In der Kommunikationspsychologie nach F. Schulz von Thun hören sie mit dem Sach- und Appell-Ohr. Sie neigen besonders häufig dazu, das Gefühl von Hilflosigkeit nicht ertragen zu können.

Gleichzeitig sind Menschen mit einer Inneren-Mann-Dominanz nicht besonders gut zugänglich durch Psychotherapien. Daher werden sie eher begleitet eigenverantwortlich in ihrer Entwicklung erfolgreich sein. Ansprechbar sind sie vor allem über den Verstand. Geheilt kommt der innere Mann in seine Kraft.

Therapeutische Anwendungsmöglichkeiten der inneren Familie

Das Konzept der inneren Familie bereichert vor allem zwei therapeutische Anwendungsgebiete.

1. Psychoedukation:

Von der inneren Familie als Psyche mit innerem Kind, innerer Frau und innerem Mann sind ausnahmslos alle Menschen betroffen. Deswegen führt das Wissen über die innere Familie bei den Klienten/-innen und ihren Angehörigen ebenso wie im Alltag zu besseren zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere als Partnerschaften, gegenüber Kindern und am Arbeitsplatz.



2. Ganzheitliche Psychotherapie:

Von besonders grundlegender Bedeutung ist eine auf die individuelle Persönlichkeitsstruktur abgestimmte Auswahl der am besten geeigneten therapeutischen Vorgehensweise. Die Zugänglichkeit und Gesundheit der inneren Familienmitglieder sowie ihre Kooperation untereinander macht Menschen für bestimmte psychische Störungen anfällig und gleichzeitig für bestimmte Therapieformen besonders gut zugänglich. Dementsprechend führt es zu besseren Ergebnissen, wenn die zielgenauere Form der Therapie angewendet wird.

Durch die Heilung der einzelnen inneren Familienmitglieder kommt es zu zunehmender psychischer Gesundheit und erweiterten Kompetenzen. Wenn außerdem das Zusammenspiel der einzelnen inneren Familienmitglieder untereinander verbessert wird, führt dies zu mehr Ausgeglichenheit und Stabilität.

Grundsätzlich profitieren außerdem alle Paar- und Familientherapien von dem Wissen über die Persönlichkeitsstrukturen als innere Familien, weil so realistische Erwartungshaltungen an den oder die anderen ebenso wie an sich selber entstehen. Auch können die unterschiedlichen Kommunikationsstile von Inneren-Frau- und Inneren-Mann-Persönlichkeiten besser berücksichtigt werden.

Weiterführende Links

- **Das Standardwerk zur Spirituellen Psychotherapie:**
[„Spirituelle Psychotherapie: Die innere Familie, Leitfaden für ganzheitliche Therapeuten/-innen“](#)
- Umgang mit der inneren Familie
- Informationen zur inneren Familie auf Secret Wiki
- Webinare zur inneren Familie

Veröffentlichungen von Ayleen Scheffler-Hadenfeldt

- „Das Vaterunser für Mystiker – Ein Fluss aus Gold“ (Bildband), Erscheinungsjahr 2004, 2. Auflage 2008, ISBN: 978-3833409417.
- „Harmonischer Kindergeburtstag: Kindergeburtstage ohne Verlierer, Gemeinschaftsfördernde Gruppenspiele“, Erscheinungsjahr 2007, neue 1. Auflage 2014 unter neuer ISBN-13: 978-3738608328.
- „Fallstudie aus der psychologischen Praxis: Auditive EMDR-Therapie bei Entwicklungsstörung“, in: Paracelsus Magazin, Heft 4/2012.
- „Strukturiert Englisch lernen 1.-4. Klasse: Fit für die Schule in den Sommerferien“, 1. Auflage 2013, ISBN-13: 978-3732279210.
- „EMDR für Babys, Elternschule für Ihr Baby im 1. Lebensjahr“, 1. Auflage 2014, ISBN-13: 978-3732283835.
- „Fehlende Unterstützung bei fast Autismus“, in: „Manuel – Mein Leben mit Autismus: Aufklärung in der Grundschule“ (CD) von Hanna Langer, Verlag: Iris Kater, 1. Auflage 2014, ISBN-13: 978-3944514093.
- „Spirituelle Psychotherapie: Die innere Familie, Leitfaden für ganzheitliche Therapeuten/-innen2, 1. Auflage 2015, ISBN-13: 978-3738653151.

- „Spirituelles EMDR, Leitfaden für meine fortgeschrittenen Schüler/-innen“, 1. Auflage 2015, ISBN-13: 978-3738653885.
- „Transzendente Heilung: Spirituelles EMDR überschreitet das Alltagsbewusstsein“, in: Fachzeitschrift des Verbandes freier Psychotherapeuten, Heft 2/2016.

Weiteres über und von Ayleen Scheffler-Hadenfeldt

Soziale Netzwerke

- [Facebook](#)
- [Google +](#)
- [Twitter](#)
- [Youtube - mehr psychisch](#)
- [Youtube - mehr spirituell](#)

Informationen

- Über Ayleen: [Spirituelle Meisterin Ayleen](#)
- Von Ayleen: Informationen zum [Kartenlegen](#)

Einzelnachweise

1. „Spirituelle Psychotherapie: Die innere Familie, Leitfaden für ganzheitliche Therapeuten/-innen“, 1. Auflage 2015, ISBN-13: 978-3738653151. Die innere Familie nach Ayleen Scheffler-Hadenfeldt ist inhaltlich unabhängig vom Inneren Familien-System nach Richard Schwartz. Während er die systemische Sichtweise der Familientherapie auf die Innenwelt des Individuums anwendet, sieht Ayleen Scheffler-Hadenfeldt die Psyche ganz konkret als eine innere Familie an.
2. Siehe z.B. C. G. Jung „Zur Psychologie des Kindarchetypus“, in: Gesammelte Werke 9/1 sowie "Syzygie: Anima und Animus" in: Gesammelte Werke 9/2.
3. Wikipedia zu „Inneres Kind“, Stand 20.4.2016.
4. Siehe z. B. „Aussöhnung mit dem inneren Kind“ von E. Chopich / M. Paul.
5. Ayleen Scheffler-Hadenfeldt hat diese Vorgehensweise aufgrund positiver Eigenerfahrung mit anderen Therapeuten/-innen in ihr ganzheitliches Konzept übernommen.
6. Unter der Anleitung von Ayleen Scheffler-Hadenfeldt waren in einem Weihnachtsprojekt zur inneren Familie die Teilnehmer/-innen dazu aufgefordert, ihre innere Familie zu leben.

Berlin, den 24.4.2016

Ayleen Scheffler-Hadenfeldt