

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 4: Auf der Reise zum Ich : wir leben im Jetzt, aber zu uns gehören auch Erinnerungen, Illusionen, Träume : eine "Reise nach innen" fördert Erstaunliches zutage  
  
**Artikel:** "Die Reise nach innen kann viele Augen öffnen"  
**Autor:** Sutter, Markus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928371>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# «Die Reise nach innen kann viele Augen öffnen»

Wir leben im Jetzt, aber wir leben auch mit Erinnerungen, Illusionen, Träumen. Eine Reise nach innen fördert oft Erstaunliches zutage.

Text: **Markus Sutter** Fotos: **Daniel Rihs**

«Die phantastische Reise» heisst ein uralter Klassiker, ein Science-Fiction-Film aus dem Jahre 1966. Eine Gruppe von Menschen, die zu Winzlingen verkleinert wurden, reist mit einem miniaturisierten U-Boot durch die Blutbahnen eines Wissenschaftlers und erlebt im Körper zahlreiche Abenteuer.

Unter einer «Reise nach innen», wie das Kernthema dieser Ausgabe lautet, kann man sich vieles vorstellen. In aller Regel ist damit allerdings nicht etwas Physisches wie im erwähnten Science Fiction-Streifen gemeint. Auch kaum wohl ein Arzt, der ein Koloskop (Schlauch) durch den Dickdarm schiebt und dieses Organ mit einer Kamera im Körperinnern nach einer möglichen Erkrankung absucht.

Nein, vielmehr geht es bei einer Reise nach innen um Themen wie Selbsterkenntnis, Seelenheil, Spirituelles, Erinnerungen. «Die Erinnerung ist ein Weg, an dem festzuhalten, was du liebst, an dem, was du bist, an dem, was du niemals verlieren willst.» Diese Worte stammen von einer Filmfigur namens Kevin Arnold, der einst in einer populären amerikanischen Serie mitmachte. Erinnerungen sind und bleiben Teil unseres Bewusstseins. Ein Ereignis von früher kann uns entscheidend prägen, zum Beispiel in bestimmten Situationen Angst, Unsicherheit oder Aggressionen auslösen – aber auch Freude und Genugtuung.

«Unsere Identität besteht aus Erinnerungen. Sie sind deshalb etwas sehr Kostbares, zu dem man besonders Sorge tragen sollte», sagt die Psychotherapeutin Dr. Geneviève Grimm-Montel im Interview in dieser Ausgabe (ab Seite 12).

## Vieles bleibt in uns drin

Ins Ich abzutauchen, von früher erzählen, kann die unterschiedlichsten Gefühle auslösen, auch sehr befreiend wirken. Was aber, wenn diese Möglichkeit nicht mehr besteht, weil erworbene Denkfähigkeiten, Orientierung und Sprache infolge einer Demenz verloren gegangen sind?

Dr. Christoph Held, langjähriger Heimarzt und Gerontopsychiater in Pflegezentren der Stadt Zürich, hat Lebensgeschichten von Alzheimerpatienten in seinem Buch «Bewohner» dokumentiert (Dörlemann-Verlag, 2017). Alles, was wir in unserem Leben erlebt hätten, mache unser Ich aus. Die Erschütterung passiere, wenn bei Demenz das autobiografische Gedächtnis verloren gehe. Aber auch wenn diese Patienten nicht mehr wüssten, wer sie waren, seien sie Menschen mit einem äusserst sensiblen Verhalten, sagte er einmal in einem Interview.

Und zudem: Was wir gelernt und geübt haben, geht nicht so schnell verloren. Sprachen, Lieder, Sprüche, Witze: Das alles bleibt oft länger erhalten, ist quasi in uns drin. Im Umgang mit Demenzpatienten wird deshalb von Fachleuten gerne auf Humor gesetzt, um die Patienten emotional erreichen zu können.

## Der beste Weg zur Besserung

Eine Reise ins Innere mit einem Blick in die Vergangenheit dient nicht zuletzt dazu, uns selbst besser kennenzulernen und zu begreifen. Auch was das eigene Verhalten anbetrifft. «Selbsterkenntnis ist der beste Weg zur Besserung», heisst ein uns altbekanntes Sprichwort. Eine Reise nach

innen zu machen, erfordert allerdings die Bereitschaft zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst.

Doch wollen wir das überhaupt? Der Schriftsteller Hermann Hesse hat in seinem Roman «Demian» einmal Folgendes zu diesem Thema festgehalten: «Das weiss ich heute: Nichts auf der Welt ist dem Menschen mehr zuwider, als den Weg zu gehen, der ihn zu sich selber führt.»

### Wichtige Selbsterkenntnis

Denn zu erkennen, wer wir wirklich sind, ist oft ein langer und teilweise auch schmerzhafter Prozess. Der Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild fällt nicht leicht. «Ich bin ja gar nicht so», heisst es nicht selten. Im Positiven oder im Negativen. In den Buchläden sind unzählige Bücher zu dieser Thematik zu finden. Tenor: «Keine Persönlichkeitsentwicklung ohne Selbsterkenntnis. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mehr über sich herausfinden können.»

Definitionsgemäss versteht man unter Selbsterkenntnis die Erkenntnis einer Person über das eigene Selbst. Grundvoraussetzung dafür ist ein reflexives und möglichst objektives Bewusstsein über unser Denken und das eigene Verhalten. Warum sind wir so, wieso denken

und handeln wir, wie wir es tun? Bei einem derartigen Prozess sollten eigene Standpunkte und Handlungen ehrlich auf den Prüfstand kommen. Keine leichte Sache. Die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und Reflexion ist in der Psychologie eine wesentliche Grundlage für die eigene Entwicklung.

### Seelenheilung durch Meditation

Der immer wieder zu hörende Rat «Sei doch einfach ganz dich selbst» mag gut gemeint sein. Wir beurteilen schnell andere, beschreiben deren Stärken und Schwächen. Aber uns selbst erkennen zu können, wie wir wirklich sind, erfordert einigen Mut. Vielleicht enthüllt das Ergebnis gewisse Defizite und deutet auf einen Handlungsbedarf hin.

Es gibt durchaus Menschen, die diesen Schritt wagen. So zählt die Gesprächstherapie zu den häufigsten Formen der Psychotherapie. Sinn und Zweck besteht darin, sich selber besser kennen zu lernen, auch weiterzuentwickeln und Verhaltensmuster zu interpretieren. Der Weg ins Innere ist erfolgversprechend, wenn sich der Patient oder die Patientin öffnen kann. Dies wiederum erfordert eine grosse Vertrauensbasis zwischen einer Therapeutin und einem Patienten, wie Geneviève Grimm-Montel festhält.

Eine Reise nach innen anzutreten, zu sich selber zu finden, ist auch ein zentraler Bestandteil der Meditation. «Mithilfe der Meditation werden Sie feststellen, dass Sie niemals allein sind, sondern in allen Lebenssituationen geführt und behütet werden. Entdecken Sie sich selbst und Ihre ureigenen Kräfte: So finden Sie mithilfe Ihres Seelenführers innere Kraft und Sicherheit», heisst es da etwa. Auf diesen Nenner lassen sich zahlreiche Meditations-Sachbücher zusammenfassen.

Meditation ist quasi eine Art geistige Versenkung, die das Hier und Jetzt ausblendet und uns in einen Zustand der inneren Harmonie katapultieren soll. Die Rede ist auch davon, dass sich der Geist beruhigt und alles auf die Atmung konzentriert wird. Diese jahrtausendealte Weisheitslehre Indiens will ein besseres Körpergefühl vermitteln. Welche Signale sendet der Körper aus? Wo drückt persönlich der Schuh?

Befindlichkeiten besser kennenzulernen und den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, ist auch das A und O von Yoga. Denn unser Geist, der Sitz unserer Gedankenwelt, ist ständig aktiv und wird immer wieder von zahlreichen Reizungen überflutet. Die Gedanken kommen nicht mehr zur Ruhe.

### Innehalten, reflektieren, zu sich selbst finden

Eine inzwischen recht populär gewordene Möglichkeit, sich dieser Reizüberflutung zumindest während einer kurzen Zeitspanne zu entziehen, bietet eine Auszeit in einem Kloster. «Ich will mir alle ein oder zwei Jahre einmal Zeit für mich selbst nehmen», sagte mir ein Kollege aus der Managergilde, der in seinem ausserklösterlichen Leben von Termin zu Termin rennt. Innehalten, reflektieren, zu sich selbst finden, statt stets getrieben und fremdbestimmt zu werden: Ein Kloster kann Abstand und Ruhe schenken, eine Grundvoraussetzung, um ins Ich vorzudringen. Das Leben soll auf einen wirken können, der Seelenführer für innere Kraft und Sicherheit sorgen.

Ein Weg zur Selbstfindung ist schliesslich auch die Hypnose. «Selbstfindung mit Hypnose, das eigene Selbst und den Weg erkennen»: Mit diesem Slogan wirbt eine Firma. Der Begriff Hypnose entstammt dem Griechischen und bedeutet so viel wie «Schlaf». Hypnose soll einen direkten Zugang zu sich selbst ermöglichen. Doch es handelt sich nicht wirklich um Schlaf, eher um einen tranceähnlichen, entspannten und angstfreien Zustand. Er erlaubt, ganz sich selbst zu sein, frei von Erwartungen und gesellschaftlichen Normen, und soll einen unverstellten Blick auf die eigenen Träume und Wünsche ermöglichen. Die Möglichkeiten, sein eigenes Ich zu ergründen, sind so vielfältig wie das Leben selbst. ■

Warum sind wir so,  
wieso denken und  
handeln wir, wie wir  
es tun?