

Josef Giger-Bütler

**Finde Halt in Dir selbst**

**Innerer Dialog und innerer Raum**

Patmos, Ostfildern 2024, 128 Seiten. ISBN 978-3-8436-1500-6

Der Luzerner Psychotherapeut Josef Giger-Bütler trat bereits mehrfach als Autor von Selbsthilfebüchern hervor und hat u. a. zum Thema Depression einige Publikationen veröffentlicht. Sein im September 2024 erschienenes Buch widmet sich dem Thema «Innerer Dialog». «Sich zu kennen und sich mit sich auseinanderzusetzen, bedeutet für die meisten eine Herkulesarbeit, der man sich erst gar nicht stellen mag oder die man schnell wieder aufgibt, weil man sich damit heillos überfordert fühlt. Deshalb geht man solchen Situationen lieber aus dem Weg oder schliesst sich der Meinung anderer an», so Giger-Bütler. Hier erweist sich der Innere Dialog als besonders hilfreich: «Er kann eine grosse Hilfe sein, wenn es darum geht, sich selbst besser kennenzulernen und mit sich und seinem Leben besser klarzukommen. Er ist leicht zu handhaben, bedarf keiner grossen Einführung und keiner besonderen sprachlichen Fähigkeiten, um schon bei den ersten Versuchen zu überraschenden Ergebnissen zu kommen», charakterisiert Josef Giger-Bütler diesen «Königsweg der selbstbestimmten und selbstverantwortlichen Selbsthilfe».

Unser Gesprächspartner ist im Inneren Dialog das Alter Ego, ein ausgewählter oder sogar imaginiertes Gesprächspartner. «Der Innere Dialog hat zum Ziel, Antworten auf Fragen zu finden, aber auch, wie es gelingen kann, dass man sich zum Beispiel in einer bestimmten Situation für oder gegen etwas entscheidet.» Wer mit sich sprechen will und sich von der Aussenwelt zurückzieht, um sich auf das innere Gespräch auszurichten, braucht einen sicheren Inneren Raum. Erst hier können Tiefe und Intensität erreicht werden, die Neues und Unerwartetes entstehen lassen. Das vorliegende Buch will Menschen Mut machen, den Schritt zum Inneren Dialog zu wagen. «Mit dem Inneren Dialog habe ich ein Werkzeug an der Hand, das mich näher zu mir bringt und die Voraussetzungen dafür schafft, Wichtiges in meinem Leben in neue Bahnen zu lenken und es vielleicht neu auszurichten. Es geht um ein bewusstes Loslassen, Erneuern oder Verändern von Haltungen, Einstellungen und Verhaltensweisen.»

*Mirjam Christen*