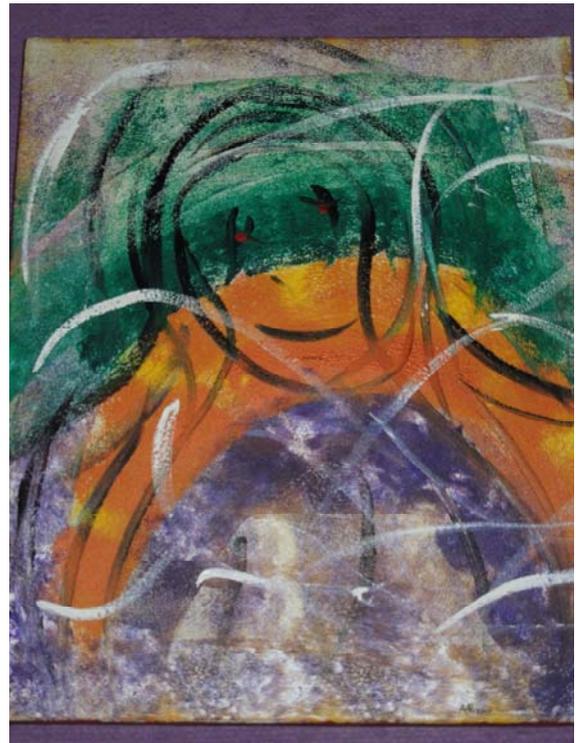

Das Innere Kind

Mehr als nur ein hilfreiches Konstrukt?



DIPLOMARBEIT

VON

SABINE RIEGER

Abgabedatum: 15. Dezember 2011

Abstract

In den letzten zwei Jahren, also im Rahmen der Ausbildung zum Dipl. Coach, bin ich immer wieder auf das Konstrukt des Inneren Kindes gestoßen und diese Thematik hat mich sehr berührt. Nachdem ich das erste Mal mit meinem inneren Kind Kontakt aufgenommen habe, stürmte ich sämtliche Buchhandlungen und begann mich intensiv mit der Literatur auseinanderzusetzen. Und in weiterer Folge entwickelte sich eine große Leidenschaft für mein inneres Kind und ich fasste den Entschluss „IHM“ oder „IHR“ auch die Diplomarbeit zu widmen.

Das Ziel dahinter ist zu zeigen, dass es nie zu spät ist eine glückliche Kindheit zu haben, ein häufig zitierter Satz von Erich Kästner und Milton Erickson. Weiters möchte ich Euch teilhaben lassen an der schönen Erfahrung innerlich ganz und verbunden zu sein. Und wie wichtig im Zusammenhang mit unseren Mitmenschen die Selbstliebe ist, denn nur wenn wir uns selbst in Liebe annehmen, können das auch andere tun.

Meine Arbeit beginnt mit einem sehr persönlichen Prolog, einem Märchen, welches ich im Rahmen der Ausbildung zum Dipl. Coach geschrieben habe und auch den Beginn meiner „Inneren-Kind-Arbeit“ darstellt. Weiters erläutere ich woher der Begriff des inneren Kindes stammt und was die Bedeutung davon ist.

Der Hauptteil beschäftigt sich

- mit dem geliebten und ungeliebten Kind, dem EGO, wie das verletzte Kind unser Leben beeinflusst und dem Elternteil mit dem lieblosen und liebevollen Erwachsenen.
- mit den hilfreichen bzw. therapeutischen Ansätzen, die ich in den letzten zwei Jahren meiner Ausbildung erfahren und erlernen durfte.

Danach zeige ich, wie all dies in unser Leben integriert, bereichernd und erfüllend sein kann.

Abschließen werde ich mit einem Epilog, der in Form eines selbstverfassten Gedichtes zu lesen sein wird.

Was macht die Auseinandersetzung mit dem Inneren Kind für mich so wichtig und wertvoll?

Durch die Zuwendung zu meinem inneren Kind lerne ich Gefühle, Ängste, Freude und Emotionen aller Art zuzulassen, ich nehme sie wahr.

Weiters lerne ich sie aus einer Distanz wahrzunehmen und bleibe damit handlungsfähig. Ich nehme die Verwundbarkeit und den Schmerz an und verdränge ihn nicht. Ich bin bereit wahrzunehmen, was in mir emotional vorgeht.

Ich lerne für mein Glück und mein Wohlbefinden selbst verantwortlich zu sein.

Und nun lade ich Sie herzlich ein, mich auf diese Reise zu begleiten!

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Abstract..... | 2 |
| Inhaltsverzeichnis | 4 |
| Prolog..... | 5 |
| Prinzessin Liselottes Reise..... | 5 |
| Der Blick auf das Innere Kind | 9 |
| Woher stammt der Begriff? | 9 |
| Was ist das Innere Kind denn eigentlich?..... | 11 |
| Was ist das geliebte Kind?..... | 12 |
| Das ungeliebte bzw. verletzte Kind | 16 |
| Das Ego..... | 20 |
| Wie das verletzte Kind unser Leben beeinflusst..... | 22 |
| Der Erwachsene, der Elternteil und seine Auswirkungen | 28 |
| Der liebevolle Erwachsene | 29 |
| Der lieblose Erwachsene..... | 34 |
| Lösungsmöglichkeiten und therapeutische Ansätze | 38 |
| Lösungen mit Hilfe der Kinesiologie finden | 38 |
| Systemische Familientherapie und Innere-Kind-Arbeit | 42 |
| NLP als Anker für das Innere Kind | 49 |
| Integration in unser Leben und mein Resümee | 55 |
| Epilog..... | 57 |
| Literaturverzeichnis: | 59 |

Prolog

Prinzessin Liselottes Reise

Es war einmal eine kleine Prinzessin mit dem Namen Liselotte. Liselotte lebte mit ihrem Vater, König Kunibert und ihrer Mutter, Königin Rothilde, in einem wunderschönen Schloss. Es war die Zeit in ihrem Leben, wo die Wiese, der Wald und der Bach, die Erde und Alles was Liselotte sah, schien in himmlisches Licht getaucht zu sein, in strahlende Pracht und Frische wie ein Traum. Es war ihr gestattet neugierig zu sein, sie durfte Gefühle haben, sie ging optimistisch auf Alles zu, war oftmals auch ein wenig naiv, war beweglich und spürte ihre Einzigartigkeit. All das schien in unendliche Liebe gebettet zu sein.

König Kunibert herzte und knuddelte seine Tochter, wann immer seine Regierungsgeschäfte es erlaubten und Königin Rothilde sah diesem Treiben mit einem Lächeln zu.

Irgendwann jedoch bemerkte Liselotte, dass ihr Vater sie nicht mehr so oft herzte und dass das schöne Lächeln im Gesicht der Mutter verschwand. Und dann eines Tages, es muss so kurz nach Liselottes viertem Geburtstag gewesen sein, es war ein nebeliger, kalter und rauer Tag, fuhr Liselotte mit ihrer Mutter in der Kutsche zu einem fremden Schloss. Es war ihr nicht so ganz klar, was denn da passierte, denn nachdem die Koffer abgeladen, Freundlichkeiten mit den fremden Menschen ausgetauscht und für sie „Nichtverständliches“ besprochen wurde, fuhr ihre Mutter mit der Kutsche ab. Aber ohne Liselotte!!!

Unsere kleine Prinzessin wartete nun jeden Tag auf ihre Mutter und ihren Vater. Sie drückte ihr kleines Näslein an die Fensterscheiben in der Hoffnung mit der nächsten Kutsche ihre Eltern im Arm halten zu können. Doch nichts Derartiges geschah und Liselotte wurde von Tag zu Tag trauriger. Sie verkroch sich in sich selbst, versteckte ihre wahren Gefühle und ließ niemanden mehr an sich ran. Liselotte verlor den Kontakt zu ihren Gefühlen, ihren Bedürfnissen und Wünschen, sie nahm ein anderes „Ich“ an. Denn nur so konnte sie überleben, das war ihre Strategie!!!

Einige Winter zogen ins Land, als eines Tages ihre Mutter, Königin Rothilde, vor der Tür stand und Liselotte mit sich nahm. In einer sehr vornehmen Kutsche fuhren sie in eine große Stadt und hielten vor einem schönen Haus. Dort erwartete Liselotte ein

„neuer“ anderer Vater, denn Rothilde hatte sich inzwischen von König Kunibert getrennt und war mit König Adalbert vermählt.

Da war Liselotte jetzt aber echt verwirrt und das Loch in ihrer Seele wurde noch größer. Und sie wurde noch einsamer und noch trauriger.

Dann aber, ein wenig später, es musste so um die Pubertät sein, durchlebte Liselotte eine Zeit, in der sie rebellisch, zornig, aggressiv und dickköpfig war, sie handelte impulsiv ohne nachzudenken. Doch auch dies ging vorüber und Liselotte wuchs zu einer hübschen jungen Frau heran.

Sie ging auf Reisen, erkundete fremde Länder, Menschen sowie Kulturen und durfte das andere Geschlecht in Form von Prinzen kennen lernen. Wobei auch das eine oder andere Mal ein hässliches Fröschlein dabei war.

Sie studierte Bücher und sprach mit vielen Gelehrten, bildete sich fort, um dann eines schönen Tages all ihr Wissen in Arbeit umzusetzen. Ja, diese Prinzessin war eine sehr fortschrittliche junge Frau. Liselotte war sehr geschäftstüchtig und in kürzester Zeit auch äußerst erfolgreich. Ihre Arbeit mit dem Handel von Kräutern und Heilmitteln aller Art füllte sie als Ganzes aus.

Nur im privaten Bereich schien unsere Prinzessin nicht wirklich ein goldenes Händchen zu haben und das machte sie ganz schön traurig. Und das Loch in ihrer Seele wurde noch ein bisschen größer. Es fühlte sich dann ab und zu so an, als ob sie am Rand stünde und zusehen würde, wie das Leben an ihr vorüberziehe. Vieles kam ihr langweilig und sinnlos vor und wirkliche Nähe war ihr unbekannt.

So suchte Liselotte, weil sie ja eine kluge Prinzessin war, ab und wann Zauberer und Heiler auf, um sich helfen zu lassen. Das tat ihr auch sehr gut und half ihr über die schweren Zeiten hinweg.

Einer ihrer Lieblingszauberer erzählte ihr dann mal so beiläufig von der Wunderheilerin Madame Richot. Liselotte von großer Neugier gepackt, suchte alsbald Madame Richot auf und war begeistert von ihren Worten und ihrem Angebot. Dies Angebot bestand aus einer 2-jährigen Reise mit unbekanntem Ziel, jedoch mit dem Versprechen Heilung erleben zu dürfen, wenn Liselotte dies auch zuließe und wollte.

Puh, da war unsere Prinzessin aber aufgeregt und eilte voller Ungeduld und Spannung nach Hause. Sie überlegte viel, wog Negatives und Positives ab, insbesondere, ob dies

wohl vereinbar mit ihrer ach so wichtigen Arbeit und all den anderen Verpflichtungen in ihrem Leben sei.

Nach reiflicher Überlegung fasste sich Liselotte ein Herz, packte das Wichtigste zusammen und machte sich auf den Weg. Auf ihrer Reise lernte sie lauter Gleichgesinnte kennen, jeder von ihnen einzigartig auf seine Weise, ja wahre Schatztümer, schloss Freundschaft mit dem Einen und Anderen, vertraute sich an, durchlebte Höhen und Tiefen, weinte und lachte, arbeitete hart mit den Gelehrten, war sich an einem Tag nicht mehr so sicher, ob dies wohl das Richtige sei, um diesen Gedanken Tage später wieder zu verwerfen. Sie durfte sich fallenlassen, zweifelte, hinterfragte Vieles, ging oft an ihre körperlichen und emotionalen Grenzen heran, durfte auch mal Abstand zu sich halten um sich Zeit zum Verarbeiten zu geben, schlug dicke Risse in ihre Mauer, ließ verschüttete Gefühle wieder zu, schloss Frieden mit sich selbst, war trotzig und stur, verweilte in Frieden und gestattete sich Ruhe, gönnte sich Zeit, atmete durch, erfuhr eine neue Sprache, spürte sich wieder und lernte, dass es kein Richtig und kein Falsch gibt.

Liselotte durfte erfahren, dass Veränderung hauptsächlich nur durch sie selbst passieren kann, sie durfte wieder neugierig, beweglich, naiv, abhängig und voll des Optimismus sein, sie lernte ihr verletztes Kind kennen, sie spürte tiefe Dankbarkeit und sie spürte die Liebe in sich keimen und wachsen.

Nach der langen Reise, sie war gerade auf dem Heimweg, stellte sie sich Folgendes vor:

In meiner Phantasie und in den Mythen ist die Heimkehr ein dramatisches Ereignis - die Musik wird spielen, ein Kalb geschlachtet, ein Bankett wird vorbereitet sein und alle freuen sich, dass das verlorene Kind heimgekehrt ist.

Doch halt, dachte Liselotte:

In Wirklichkeit endet das Exil oft ganz allmählich, ohne dramatische Ereignisse. Der Dunstschleier verschwindet und die Welt wird wieder sichtbar. Aus dem Suchen wird ein Finden, aus der Unruhe Zufriedenheit. Nichts hat sich verändert und doch ist Alles anders.

Dieses von mir selbstverfasste Märchen war nicht nur mein Beitrag zu unserem einjährigen Erntedankfest im Rahmen der Ausbildung, sondern auch ein Teil der Arbeit mit meinem inneren Kind.

Wie Sie immer wieder sehen werden, ist das Konstrukt des inneren Kindes, es zu finden, es zu heilen und es anzunehmen, für mich zu einem wahren Herzensthema geworden und dies ist auch der Grund, warum ich mich für diese Diplomarbeit entschieden habe. Mein Leben hat sich seit der Begegnung mit meinem inneren Kind verändert, vielleicht haben auch Sie Lust zur Veränderung?

Der Blick auf das Innere Kind

Woher stammt der Begriff?

Ein lieber Bekannter, seines Zeichens NLP Trainer, Psychotherapeut in Ausbildung und ein unendlich belesener Mann (sprich „ein wandelndes Lexikon“), hat mir berichtet, dass der Begriff des Inneren Kindes ursprünglich aus dem esoterischen Bereich stammt und sich nach dessen Erscheinen sowohl Psychologen, Psychiater als auch Psychotherapeuten die Begrifflichkeit angeeignet haben.

C.G.Jung schreibt in den Jahren 1939 - 1941 vom „göttlichen Kind“ – dies sei unser natürliches Potential, das uns in die Lage versetzt, die Welt zu erforschen, zu staunen und schöpferisch zu sein.¹

In den 1950er Jahren berichtet Eric Berne in seiner Transaktionsanalyse (T.A.) über den Zustand des kindlichen Ichs, die sich auf das spontane, natürliche Kind bezieht, das wir alle einmal waren. Die T.A. beschreibt außerdem die Art und Weise, wie sich das natürliche Kind an den Druck und Stress der ersten Jahre in der Familie anpasst.²

Auch Milton Erickson konnte zu diesem Thema Entscheidendes beitragen, indem er davon ausging, dass jeder Mensch eine eigene einzigartige Karte der Welt besitzt, ein System von Überzeugungen, das unbewusst ist und wie eine Art von hypnotischer Trance wirkt.³

Einen weiteren Baustein in diesem Puzzle lieferte Ron Kurtz mit seiner „Hakomi-Therapie“. Er spricht über unser Kernmaterial, das sich aus unseren frühesten Gefühlen bildet und eine Reaktion auf den Umweltstress unserer Kindheit ist. Und es zeigt, wie unser Erleben organisiert ist. Dieses Kernmaterial ist unlogisch und primitiv, aber es war die einzige Möglichkeit, wie ein magisches, verletzliches und bedürftiges Kind, das noch keine Grenzen kannte, überleben konnte. Weiters dürfen wir uns vorstellen, dass dieses Kernmaterial zu einem Filter wird und alle neuen Erlebnisse müssen nun diesen Filter passieren. Das ist auch eine gute Erklärung für immer gleiche Beziehungsmuster,

¹ John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S.13

² John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 14

³ John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 15

warum manche ihr Leben als eine Serie von Verletzungen erleben und warum viele von uns nicht aus ihren Fehlern lernen.⁴

Auch Stephen Wolinsky bereichert mit seinem Buch „Die dunkle Seite des inneren Kindes“ mein Wissen über das Innere Kind, wobei seine Ansätze sich auf die von ihm entwickelte Quantenpsychologie beziehen. „Der Mensch als Beobachter des Lebens nimmt am Aufbau, an der Interpretation und der Erfahrung seiner inneren subjektiven Welt unmittelbar teil.“⁵ Und nur dann, wenn wir eine gezielte Aufmerksamkeit auf etwas richten, können wir eine Wahrnehmung haben. Das heißt soviel wie: richte ich keine Aufmerksamkeit auf mein Inneres Kind, dann gibt es auch kein Inneres Kind. Was wiederum folgenden Schluss für mich als Leser zulässt: für Wolinsky ist das innere Kind wirklich nur ein Konstrukt und etwas was wir selbst erschaffen.

„In den 1990iger Jahren veröffentlichten John Bradshaw und Erika Chopich/Margaret Paul Bücher zum Thema und führten das Innere Kind einem größeren Publikum zu. In der modellhaften Vorstellung eines Inneren Kindes, die in der psychotherapeutischen Arbeit eingesetzt wird, „übersetzen“ sie tiefenpsychologische und psychoanalytische theoretische Annahmen in eine für den Laien verständliche Sprache. Und bieten dadurch dem Leser eine verständliche, nachvollziehbare und handhabbare Beschreibung innerer Prozesse, welche dem Leser ermöglicht, tiefenpsychologische Erkenntnisse in gewissem Maße für sich selbst zu nutzen.“⁶

Bradshaw erläutert: „Das natürliche oder göttliche Kind kommt zum Vorschein, wenn sie einen alten Freund treffen, wenn sie von Herzen lachen, wenn sie kreativ sind, oder wenn sie staunend vor etwas Wunderbarem stehen. Und dass das verletzte Kind in uns für die Bildung des Wesenskerns dieses Überzeugungssystems verantwortlich ist.“⁷

Abschließend ist zu erwähnen, dass es natürlich noch viel mehr an Quellen und Literatur gibt, allein dieses Material würde reichen, um eine Diplomarbeit zu befüllen und außerdem erhebe ich nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

⁴ John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S.15

⁵ Stephen Wolinsky: Die dunkle Seite des inneren Kindes. Lüchow 1995, (Quelle: Skripten der Balance Akademie)

⁶ Inneres Kind. http://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Kind, 25.Juli 2011

⁷ John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 15 und 16

Was ist das Innere Kind denn eigentlich?

„Das Innere Kind gehört zu einer modellhaften Betrachtungsweise innerer Erlebniswelten, es bezeichnet und symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle, wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut. Das Innere Kind umfasst alles innerhalb des Bereiches von Sein, Fühlen und Erleben, welches speziellen Gehirnarealen zugeordnet wird. Unabhängig voneinander und aufeinander aufbauend haben sich seit den 1990iger Jahren verschiedene Ansätze der „Inneren-Kind-Arbeit“ entwickelt und in unterschiedlichen therapeutischen Verfahren manifestiert.

Weiters finden wir Begrifflichkeiten wie „Innerer Erwachsener“, „Innerer Regisseur“, „Hilfreiche Wesen“, „guter sicherer Ort“ und „Innere Familie“, wobei es sicher noch Einiges mehr dazu gibt. Gemeinsames Ziel aller Ansätze ist es, seelische Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart zu heilen, falsche und dysfunktionale Glaubensmuster/Lebensmuster zu erkennen, Probleme selbstverantwortlich und selbstkompetent zu lösen sowie liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu bewirken.“⁸

Luise Reddemann z.B. schreibt in ihrem PITT Manual über mehrere kindliche Anteile, orientiert man sich an der Idee einer kindlichen Entwicklung, wobei dann in jeder Entwicklungsstufe sehr verschiedene kindliche Anteile zu berücksichtigen sind.⁹

Kim-Anne Jannes beschreibt das Innere Kind wie folgt: „Das innere Kind ist zuständig für die Emotionen, so etwas wie ein persönlicher Berater, der darauf achtet, dass es einem gut geht. Dieser persönliche Anteil weiß, worüber man sich ärgert, worüber man sich freut und was einen glücklich macht. Individuelle Träume, Ideen, Erinnerungen, aber auch Ängste haben dort ihr Zuhause. Aber vor allem ist es das Zentrum der Lebenslust! Es ist gleichbedeutend und gleichzusetzen mit dem „Emotionalkörper“. Das innere Kind ist einfach gesagt der Anteil in uns, der für unsere gesamte Gefühlswelt zuständig ist.“¹⁰

⁸ Inneres Kind. http://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Kind, 25.Juli 2011

⁹ Luise Reddemann. Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, PITT – Das Manual. Klett-Cotta 2011, S.164

¹⁰ Kim – Anne Jannes: Das innere Kind umarmen. Knaur – MensSana 2008, S.21

Erika J. Chopich schreibt: „Das Kind ist unsere instinktive Seite; es steht für die Gefühle, die „aus dem Bauch“ kommen. In anderen Zusammenhängen wurde das Kind auch schon mit dem Unbewussten gleichgesetzt, aber wir sind uns seiner nur deshalb nicht bewusst, weil wir ihm so wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben. Wenn wir wirklich etwas über das Unbewusste erfahren wollen, dann wird es dem Bewusstsein leicht zugänglich. In unserem Kind sind die Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit gespeichert, an die wir uns zurückerinnern können, wenn wir versuchen, von ihm zu lernen.“¹¹

Was ist das geliebte Kind?

„Fast jeder lächelt, wenn er ein Baby sieht. Selbst der verdrießlichste Mensch lässt sich durch das Lachen eines Babys anrühren. Kinder sind von Natur aus neugierig, spontan und leben im Jetzt. In gewissem Sinne sind sie im Jetzt gefangen.“¹² Bradshaw, von dem diese einleitenden Worte stammen, benützt in seinem Buch „Das Kind in uns“ die Anfangsbuchstaben des Wortes „wonderful“, um ein Profil des göttlichen Kindes zu entwerfen. Jeder Buchstabe steht für eine natürliche Eigenschaft.

| | |
|---------------------------|--------------|
| Neugier | (Wonder) |
| Optimismus | (Optimismus) |
| Naivität | (Naivete) |
| Abhängigkeit | (Dependence) |
| Gefühle | (Emotions) |
| Beweglichkeit, Spannkraft | (Resilience) |
| Freies Spiel | (Free Play) |
| Einzigartigkeit | (Uniqueness) |
| Liebe | (Love) |

Neugier: Die Neugier eines Kindes betrifft alle seine Sinne. Und es möchte alles wissen und erforschen, es möchte alles ausprobieren, alles sehen und fühlen.

¹¹ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S.21

¹² John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 55

Optimismus: Der natürliche Lebensfunke des Kindes drängt es dazu, die Welt auf eine optimistische Art zu erforschen. Dieser natürliche Optimismus und dieses Vertrauen sind der Kern dessen, was uns die Natur mitgegeben hat, und die Säulen des sogenannten „kindlichen Glaubens“.

Naivität: Kinder leben im Jetzt und sind lust- und lebensorientiert, haben kein Gefühl für Gut und Böse, für Richtig oder Falsch.

Abhängigkeit: Kinder sind von Natur aus abhängig und bedürftig und brauchen dazu andere Menschen.

Gefühle: Lachen und Weinen sind charakteristisch für die frühe Kindheit, wobei Humor eine der ältesten und stärksten natürlichen Kraftquellen und das Weinen für das Überleben von großer Bedeutung ist.

Beweglichkeit, Spannkraft: Unter Spannkraft versteht man die Fähigkeit, äußeren Stress abfangen zu können und Kinder verfügen von Natur aus über diese Eigenschaft.

Freies Spiel: Über Spontaneität und Freiheit, das Wesen des freien Spiels, verfügen Kinder im natürlichen Sinn. Ashley Montagu schreibt: Das Spiel des Kindes ist ein Sprung der Phantasie, der die Fähigkeit aller anderen Lebewesen weit überschreitet.

Einzigartigkeit: Kinder haben ein Gefühl für die Ganzheit ihres Organismus, ein Gefühl der Ichhaftigkeit. Das Gefühl dieser Ganzheit und Vollständigkeit bedeutet wirkliche Vollkommenheit, und in diesem Sinn ist jedes Kind vollkommen.

Liebe: Von allen Bedürfnissen ist das Bedürfnis, geliebt zu werden . . . das elementarste . . . Es ist ein Bedürfnis, das uns menschlich werden lässt, so Montagu.“¹³

Chopich und Paul in ihrem Buch „Aussöhnung mit dem inneren Kind“ beschreiben das geliebte innere Kind wie folgt:

„Das innere Kind, das sich geliebt fühlt, ist das ursprüngliche innere Kind. Es ist die Quelle unserer Lebendigkeit, unserer Begeisterungsfähigkeit und unseres Potentials, uns zu wundern und in Erstaunen zu geraten. Das geliebte Kind in uns ist etwas Kostbares und Schönes, das ein auch nur sehr flüchtiger Kontakt mit ihm uns die Tür zu reiner Lebensfreude öffnet. Das geliebte Kind ist stark, dynamisch und voller Leidenschaft; es ist verspielt und neugierig und immer für neue Ideen und Erfahrungen offen. Aus dem

¹³ John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 55 - 66

natürlichen inneren Kind fließen unsere Kreativität, unsere Intuition und unsere Fähigkeit, anderen Menschen zu vertrauen.

Wenn das innere Kind eines Heranwachsenden von seinen Bezugspersonen geliebt wurde oder der innere Erwachsene es geschafft hat, es längere Zeit liebevoll zu betreuen, ist es weich, flexibel und sehr liebevoll. Im geliebten inneren Kind liegt unser Wissen von der grundsätzlichen Gleichheit aller Lebewesen. Das geliebte innere Kind ist im ganzheitlichen, nichtlinearen Sinn weise und wissend, das heißt, es vermag aus einer Gesamtheit vieler und gleichzeitiger Erfahrungen und Eindrücke Schlüsse zu ziehen und hält sich nicht an das schrittweise, logische und lineare Wissen, das der innere Erwachsene praktiziert.

Das geliebte innere Kind kann uns sagen, was wir spüren und wünschen, weil es ein deutliches Gefühl dafür hat, was ihm gut tut und was ihm schadet. Es ist das geliebte innere Kind in uns, das weiß, was das Beste für uns ist, was angenehme und was unangenehme Gefühle in uns hervorruft. Diese Gefühle informieren uns sehr präzise darüber, was uns glücklich oder unglücklich macht. Menschen, die mit ihrem inneren Kind nicht in Kontakt sind, haben zu vielen ihren Gefühlen und damit zur Quelle dieses Wissens keinen Zugang.

Das geliebte Kind hat Mitgefühl – es kann die Gefühle anderer nachempfinden.

Das geliebte Kind ist verspielt und phantasievoll. Menschen, die in Kontakt mit diesem lustvollen und lebendigen Aspekt ihrer Persönlichkeit sind, strahlen Begeisterung und Lebensfreude aus. Und sie strahlen Lebendigkeit aus; sie sind weder impulsiv und unkontrolliert noch zurückgezogen und gehemmt.

Das innere Kind ist für unser Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Unsere Fähigkeit, uns zu freuen und Spaß zu haben, hängt von der Tiefe der Verbindung zu unserem inneren Kind ab. Echtes Spielen ist etwas ganz anderes als nur eine der genannten Erwachsenenaktivitäten, und es ereignet sich eher spontan als geplant.

Dem echten Spielen liegt eine spielerische Einstellung zugrunde, die sich überall verwirklichen lassen kann. Unsere Freude am Spiel können wir im Zoo oder auf einer Schaukel ausleben oder auch beim Schlangestehen auf dem Markt oder beim Kochen – wir spüren sie, wenn wir in Kontakt mit unserer Lebensfreude sind. Diese Freude ist ein

fließendes, berauschendes Gefühl, das unsere Fähigkeit zu lachen aktiviert. Wann haben sie sich das letzte Mal wirklich gehen lassen und ihre Lebensfreude gespürt?“¹⁴

Dazu fällt mir die Geschichte einer meiner Klientinnen ein, die mir kürzlich Folgendes berichtete: „Liebe Freunde aus dem Ausland waren bei mir zu Besuch. Wir beschlossen nach Wien zu fahren. Ich machte innerlich ein Programm für diesen Tag und wir starteten im Schloss Schönbrunn. Als wir in Richtung „Gloriette“ unterwegs waren, sahen meine Freunde, dass es da einen Zoo gibt und sie waren sofort sehr begeistert und so beschlossen wir den Tieren einen Besuch abzustatten. Was für ein toller Nachmittag, Wir durften Eisbären, Seelöwen, Pinguine, Elefanten, Nashörner, Löwen, Jaguare, Giraffen und noch viele Tiere mehr sehen und wir hatten einen wunderbaren Nachmittag. Da konnte ich wieder mal so richtig Kind sein und das hat echt gut getan und ich hab mich pudelwohl gefühlt. Obwohl ich ja eigentlich ein ganz anderes Programm im Kopf hatte. Und meinen Freunden hat es auch Spaß gemacht.“

„Oft erlauben wir uns das nur, wenn wir frisch verliebt sind. Irgendwie können wir es Verliebten zugestehen zu springen, zu tanzen, zu singen, sich zu kitzeln und wie Kinder zu spielen, während wir dasselbe Verhalten bei denen, die nicht verliebt sind, als unangemessen ansehen. Vielleicht ist es gerade dieser Aspekt des Verliebtseins, den wir alle so anziehend und belebend empfinden. Viel zu schnell jedoch beschließen frisch Verliebte, dass es nun an der Zeit sei, sich verantwortungsbewusst zu verhalten (in der Überzeugung, dies hieße, das innere Kind zu ignorieren). Sie spalten das innere Kind ab und schlagen sich ganz auf die Seite des Erwachsenen oder auf die Seite des verlassenen Kindes. Oder ihre Angst vor Zurückweisung und Kontrolle gewinnt die Oberhand, und ihre Schutzmechanismen treten in Kraft. Nach und nach distanzieren sie sich von den Gefühlen des Kindes.

Unsere Sinnlichkeit – das tiefe Erleben von Berührung, Geschmack, Geruch und Gehör – gehört zum inneren Kind. Kinder sind sinnliche Wesen. Sie nehmen das Leben mit ihrem Körper, mit ihren Sinnen wahr. Sie lassen sich auf jede Erfahrung ganz vorurteilsfrei und unschuldig ein, da sie ganz und gar im Augenblick leben. Sie gehen frei und mit schwingenden Armen, und sie singen, wenn ihnen danach ist. Sie berühren fast alles, was sie sehen. Das Wichtigste jedoch ist, dass sie es lieben, zu umarmen und um-

¹⁴ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 26 - 31

armt zu werden! Genau so werden wir selbst, wenn wir die Verbindung zu unserem inneren Kind aufnehmen.

Die meisten von uns sagen zu sich selbst: Es gibt eine Zeit zum Spielen und eine Zeit zum Arbeiten, und wenn es Zeit zum Spielen ist, dann werde ich Kontakt zu meinem inneren Kind aufnehmen. Aber stellen sie sich vor, wie heiter ihr Leben dahin fließen würde, wenn sie die meiste Zeit, und sogar die Arbeitszeit, an einem verspielten, kreativen und lustvollen Ort verbringen würden.“¹⁵

Und bei Mike Hellwig habe ich noch eine sehr schöne Definition gefunden: „Das geliebte Kind lernt, dass es so sein darf, wie es ist, und dass es in Ordnung ist zu empfinden, was es empfindet. Es lernt, dass Wut, Traurigkeit und Unbehagen in seinem Körper gespürt und ausgedrückt werden dürfen – dadurch bleibt es in Verbindung mit seinem Körper. Später wird dieses heranwachsende Kind seinen Körper nicht suchen müssen, weil es ihn schon hat. Es wird ein starkes Selbstvertrauen entwickeln und seinen Gefühlen folgen, wird spielen und kreativ sein. Es wird sich auf eine ganz natürliche Weise abgrenzen, indem es ausdrückt, wenn es wütend ist oder verletzt wird. Und es wird sich mit seinen Gefühlen anderen zumuten. Es wird sich hingeben.“¹⁶

Ja, und genau so kann das geliebte Kind „aussehen“ und agieren. Und wir haben es in der Hand, wir können echte innere Stärke und Selbstbestimmung spüren und erleben, und umgehen, damit von anderen kontrolliert zu werden.

Das ungeliebte bzw. verletzte Kind

„Der Mensch....., der unter einem alten Kummer leidet, sagt Dinge, die keinen Bezug zur Gegenwart haben, tut Dinge, die zu nichts führen, wird mit seiner Lebenssituation nicht fertig und leidet unter schrecklichen Gefühlen, die nichts mit der Gegenwart zu tun haben“¹⁷, meint Harvey Jackins und dem schließe ich mich ohne Widerspruch an.

So, wie Bradshaw für das geliebte Kind bzw. das göttliche Kind eine wunderbare Definition kreiert hat, beschreibt er die Art und Weise, in der das ungeliebte bzw. verletzte

¹⁵ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 31f

¹⁶ Mike Hellwig: Befreie dein inneres Kind. Lüchow 2007, S. 26

¹⁷ John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 25

Kind in unserem Inneren unser Leben bestimmt, mit den Anfangsbuchstaben des Wortes „contaminate“, übersetzt vergiften.

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| „Co-Abhängigkeit | (Co-Dependence) |
| Gewalt | (Offender Behaviors) |
| Narzisstische Störungen | (Narcissistic Disorders) |
| Vertrauensprobleme | (Trust Issues) |
| Agieren/Selbstbestrafung | (Acting Out/Acting in Behaviors) |
| Wunderglaube | (Magical Beliefs) |
| Störungen der Intimität | (Intimacy Dysfunctions) |
| Undiszipliniertes Verhalten | (Nondisciplined Behaviors) |
| Sucht oder Zwänge | (Addictive/Compulsive Behaviors) |
| Denkstörungen | (Thought Distortions) |
| Innere Leere (Apathie, Depression) | (Emptiness (Apathie, Depression)) |

Co-Abhängigkeit: Hauptmerkmal ist der Verlust der Identität. Ist man co-abhängig verliert man den Kontakt zu den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen.

Gewalt: Gewalttätiges Verhalten, die Hauptursache menschlicher Destruktivität, ist das Ergebnis in der Kindheit und des daraus entstehenden Leidensdruckes sowie des unverarbeiteten Kummers. Dazu gehören körperliche, seelische und sexuelle Kindesmisshandlungen.

Narzisstische Störungen: Diese Störung tritt auf, wenn diese Menschen zuwenig Liebe und Wertschätzung in ihrer Kindheit erfahren haben. Und sie sind bestimmt durch einen unersättlichen Hunger nach Liebe, Beachtung und Zuneigung.

Vertrauensprobleme: Wenn die Bezugspersonen nicht vertrauenswürdig sind, entwickeln diese Kinder mit der Zeit ein tiefes Gefühl des Misstrauens, was zu einem Kontrollzwang führt.

Agieren: Wenn Gefühle nicht ausgelebt werden dürfen, äußern sie sich in abnormen Verhaltensweisen, wie z.B. unangemessener Rebellion oder das Aufrechterhalten idealisierter elterlicher Regeln.

Selbstbestrafung: Wenn wir die Misshandlungen, die wir in der Vergangenheit erleiden mussten, an uns selbst auslassen.

Wunderglaube: Kinder sind von magischem Denken geprägt und Eltern können dieses verstärken, so dass sich daraus ein neurotisches Denken entwickelt.

Störungen der Intimität: Diese Menschen sind ständig zwischen der Angst vor dem Alleinsein und der Angst vor dem Verschlungenwerden hin und her gerissen. Diese wurden als Kind vernachlässigt oder misshandelt und eindeutig wurden deren Grenzen verletzt.

Undiszipliniertes Verhalten: Dies entsteht, wenn es Eltern nicht gelingt, den Kindern im Hinblick auf Disziplin Vorbild zu sein. Es gibt auch das Gegenstück - das überdisziplinierte Kind welches entsteht, wenn Eltern das Kind in starker Weise disziplinieren.

Sucht oder Zwänge: Der Kern aller Suchtformen ist das verletzte Kind in unserem Inneren, das ausgehungert ist und sich ständig in einem Zustand unbefriedigter Bedürftigkeit befindet.

Denkstörungen: Wenn die Bedürfnisse eines Kindes, die mit seiner entwicklungsbedingten Abhängigkeit zusammenhängen, nicht befriedigt werden, dominiert das Kind im Erwachsenen später dessen Denkweise.

Innere Leere (Apathie, Depression): Kinder, die ein falsches Selbst annehmen und ihr wahres Selbst zurücklassen müssen, entwickeln ein Gefühl der Leere. Das Gefühl der inneren Leere ist eine Form der chronischen Depression, so als trauere man ständig um den Verlust des eigenen, wahren Selbst. Die Apathie ist gekennzeichnet durch ein Empfinden der Langeweile und Sinnlosigkeit.“¹⁸

Mike Hellwig beschreibt in seinem Buch „Befreie Dein inneres Kind“ das ungeliebte Kind als das verlassene Kind mit den Worten: „Da ein Kind ganz und gar auf seine Eltern bezogen ist und sie nicht kritisch betrachten kann, glaubt es, dass es selbst nicht in Ordnung sei. Es denkt also, etwas stimme mit ihm nicht. Es macht etwas falsch, und zwar immer dann, wenn es zeigt, dass es wütend, traurig oder unzufrieden ist. Es macht es richtig, wenn es diese Gefühle nicht zeigt, und noch richtiger wäre, diese Gefühle gar nicht zu haben.

¹⁸ John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 27 - 48

Dann wäre das Kind in Ordnung. Dann wäre es genau so, wie die Eltern es sich wünschen. So muss das bedingt geliebte Kind seine Ganzheit, seine Echtheit opfern, um die Liebe der Eltern zu bekommen. Es lernt, dass es sich anstrengen muss, um Liebe zu erfahren. Aber je mehr es sich anstrengt, desto stärker wird es den Schmerz der eigenen Abgetrenntheit spüren – den Schmerz der Einsamkeit. Dieses Kind verliert seinen Körper. Es bremst und blockiert den authentischen Lebensstrom und lebt ein Leben im Kopf statt im Körper. Es wird sich beständig fragen, wer es ist. Und es wird sich fragen, worin der Sinn einer solchen Existenz liegt. Vielleicht steckt es seine ganze Energie in die Suche nach sich selbst. Vielleicht flüchtet es in die Sucht, wird krank oder bringt sich um.

In einer anderen Terminologie lässt sich dieser Vorgang folgendermaßen beschreiben: Das Kind spaltet sich in Teile auf, in einen lieblosen kritischen Erwachsenen und in ein ungeliebtes verlassenes Kind. Es verinnerlicht die elterlichen Verbote und identifiziert sich damit. Die unerlaubten Gefühle wie Hass, Wut, Zorn, Traurigkeit – überhaupt die Intensität von Gefühlen – drängt es in einen bewusstseinsfernen Teil ab. Dadurch sind diese Gefühle jedoch nicht verschwunden, im Gegenteil, sie sind ständig da, und müssen ständig bekämpft werden. Diesen nicht erlaubten, niedergedrückten Teil der Persönlichkeit kann man als das verlassene innere Kind bezeichnen.

Destruktive Kommentare unseres inneren Kritikers wie: „Das schaffst du nie, ich wusste, du bist einfach nicht gut genug. Lass es! Du kannst dich nicht zusammenreißen! Was bist du nur für eine Flasche!“, machen uns zunehmend unsicher, ängstigen uns und wir fühlen uns schlecht. Das wird ein Grundgefühl, im Hintergrund ist es immer da. Es ist das Daseinsgefühl unseres verlassenen inneren Kindes.

Wenn wir hart zu uns selbst sind, heißt das, dass wir unserem lieblosen Erwachsenen in seinem Kampf gegen die verleugneten Gefühle des verlassenen inneren Kindes folgen. Je mehr wir uns darin anstrengen, desto stärker werden die uneingestandenen Gefühle des verlassenen inneren Kindes. Sie ergreifen von uns Besitz und bestimmen unser Leben. Und wir erfahren, wie unsere wichtigsten Vorhaben von uns selbst sabotiert werden: Wir werden krank, wir zerstören unsere Partnerschaft oder bekommen vielleicht ein Suchtproblem.“¹⁹

¹⁹ Mike Hellwig: Befreie dein inneres Kind. Lüchow 2007, S. 27 - 29

Und Marion Woodman schreibt: „Kinder, die in ihrem tiefsten Wesen nicht geliebt werden, wissen auch nicht, wie sie sich selbst lieben sollen. Als Erwachsene müssen sie dann lernen, das verlorene Kind in sich zu umsorgen und zu bemuttern.“²⁰

Das Ego

Ein weiterer wichtiger Puzzlestein ist das Ego. Chopich/Paul bezeichnen es wie folgt: „Wir verwenden den Begriff Ego, um das falsche Selbst zu bezeichnen, das auftaucht, wann immer wir entscheiden, uns abzublocken anstatt zu lernen. Als wir in unserer Kindheit auf äußere Ablehnung reagierten, indem wir uns ablehnten, schnitten wir den inneren Kontakt ab, und das Ego entwickelte sich. Die meisten von uns haben sich selbst bis zu einem gewissen Grad abgetrennt und verlassen, aber es gibt einige wenige Kinder, die sich selbst nie verlassen haben.

Ein gutes Beispiel dafür ist die kleine Anna in dem wunderbaren kleinen Buch von Fynn „Hallo, Mr. Gott, hier spricht Anna“. Der Autor beschreibt die wahre Geschichte eines kleinen Mädchens, das von seinen Eltern, die es misshandelten, weglief und liebevolle Menschen fand, die für es sorgten. Anna, ein wunderschönes Beispiel für eine innerlich verbundene Persönlichkeit, wurde im Alter von fünf Jahren Fynns Lehrerin.

Sehr früh in Ihrem Leben, als Sie noch sehr klein waren, haben Sie die erste Trennung durchlebt, Ihre erste Abgetrenntheit von einer Bezugsperson in Ihrem Leben. In unserer Gesellschaft geschieht dies im Allgemeinen bei der Geburt, wenn das Kind der Mutter fortgenommen und in einen Säuglingssaal gebracht wird, wo es ganz allein mit der Welt konfrontiert wird. Als Sie dann nach Hause kamen, wurden Sie oft in ihrem Kinderbett oder im Laufstall alleine gelassen, anstatt dass man Sie in den Armen hielt und ihnen ein Gefühl der Liebe und Sicherheit vermittelte. In den ersten Monaten und Jahren folgten weitere Zurückweisungen und Trennungen. Vielleicht ging es (scheinbar) nur um eine Kleinigkeit wie ein verspätetes Füttern, oder es handelte sich um ein traumatisches Erlebnis wie den Tod eines Elternteiles.

Vielleicht bekamen Sie nicht die Liebe, Bestätigung und Akzeptanz, die Sie von Ihrer Mutter oder Ihrem Vater gebraucht hätten. Wenn Sie Sie selbst waren, dann hat man Ihnen vielleicht offene oder verdeckte Ablehnung entgegengebracht. Wir alle haben viele kleine Trennungen von unseren Eltern erlebt, und wir alle haben daraus geschlos-

²⁰ John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 277

sen, dass wir abgelehnt oder verlassen wurden, weil etwas mit uns nicht stimmen würde, weil wir unzulänglich, schlecht oder nicht liebenswert wären.

Zu diesem Zeitpunkt wurde unser Ego geboren. Damals, als wir so klein und verwundbar waren, konnten wir mit dem, was wir als Ablehnung erlebten und der daraus resultierenden Erfahrung des Alleinseins, nicht umgehen, und so versuchten wir, uns zu schützen, indem wir uns von dem Kind, das sich so allein fühlte, trennten und ein falsches Selbst – das Ego – aufbauten. Wir hofften, dass es uns vor dem Schmerz der Einsamkeit schützen und uns die Liebe bringen würde, die wir so verzweifelt brauchten. Mit zunehmendem Alter wurde das äußere Verlassensein immer mehr verinnerlicht. Das Ego wurde stärker und die Trennung zwischen unserem inneren Erwachsenen und unserem inneren Kind immer tiefer.

Das Ziel des Ego ist es, uns gegen das Alleinsein zu schützen und anstatt Liebe zu geben, Liebe zu bekommen. Das Ego weiß nicht, wie man liebevoll ist. Es ist ein Teil von uns, der kritisch, vorwurfsvoll, anklagend, verängstigt, ärgerlich und defensiv ist. Das Ego manifestiert sich als der lieblose Erwachsene und das ungeliebte, verlassene Kind.

Stellen sie sich das Ego als einen bekümmerten Zwerg vor, der auf Ihrer Schulter sitzt und Ihnen ständig ins Ohr flüstert: „Das schaffst du nicht“, „Du solltest...“, „Niemand mag dich wirklich“, „Du bist ihnen nicht wichtig“, „Du wirst es nie richtig machen“. Das sind die verzerrenden Interpretationen des lieblosen, kritischen Erwachsenen, der Sie ändern möchte, damit Sie Liebe bekommen und sich nicht so alleine fühlen. Oder Sie denken vielleicht: „Ich werde mich schon an ihm rächen“ Oder: „Ich werde ihr zeigen, dass sie das nicht mit mir machen kann“, „Niemand darf mir sagen, was ich tun soll“. Das sind Antworten des verlassenen Kindes, das versucht, mit dem Alleinsein fertig zu werden.

Das Ego zieht die Wahrnehmungen des höheren Selbst (ist die Verbindung zwischen dem liebevollen Erwachsenen und dem geliebten inneren Kind. Die Verbindung und das Gleichgewicht zwischen den Beiden – zwischen dem Erwachsenen und dem Kind, dem Gott und der Göttin, dem Männlichen und dem Weiblichen, Yin und Yang – das ist das höhere Selbst) häufig in Zweifel. Die Aufgabe des Ego ist es, Sie oder andere in der Hoffnung zu wiegen, es sei möglich, Verlassenheit und Ablehnung zu vermeiden. Paradoxerweise ist es jedoch die innere Abgetrenntheit, durch die das Ego überhaupt entsteht und durch die innere Erfahrung der Isolation, des Verlassenseins, der Zurückwei-

sung und des Alleinseins verursacht wird. Es ist die Abgetrenntheit, die den Stress erzeugt, in dem so viele von uns täglich leben. Dieser Stress schwächt das Immunsystem und macht dadurch den Körper für Krankheit empfänglich.“²¹

Wie das verletzte Kind unser Leben beeinflusst

Sehr schön verdeutlicht, was es bedeutet ein verletztes Kind mit sich herumzutragen und welche Auswirkungen das mit sich bringen kann, beschreibt John Bradshaw in seinem Buch „Das Kind in uns“ wie folgt:

„Ich wollte nicht glauben, dass ich so kindisch sein konnte. Ich war vierzig Jahre alt und hatte getobt und herum geschrien, bis alle – meine Frau, meine Stiefkinder und mein Sohn – in panische Angst geraten waren. Dann stieg ich in mein Auto, fuhr weg und saß schließlich mitten in unserem Urlaub auf Padre Island ganz allein in einem Motel. Ich fühlte mich sehr allein und schämte mich.

Als ich den Versuch machte, die Ereignisse, die dazu geführt hatten, dass ich weggefahren war, zurückzuverfolgen, begriff ich nichts. Ich war völlig verwirrt. Es war, als wäre ich aus einem bösen Traum erwacht. Mehr als alles andere wünschte ich mir ein herzliches, liebevolles, intimes Familienleben. Aber das war jetzt das dritte Jahr, in dem ich in unserem gemeinsamen Urlaub einen solchen Wutanfall bekam. Seelisch hatte ich mich schon vorher von der Familie entfernt – aber ich war nie tatsächlich weggegangen. Es war, als hätte ich eine Bewusstseinsveränderung durchgemacht.

Mein Gott, wie ich mich selbst hasste. Was war bloß los mit mir? Der Vorfall auf Padre Island ereignete sich 1976, ein Jahr nach dem Tod meines Vaters. Inzwischen bin ich dahinter gekommen, warum ich immer wieder solche Wutanfälle bekommen hatte und mich anschließend zurückzog. Die entscheidende Spur fand ich auf Padre Island. Als ich in dem miesen Motelzimmer saß und mich schämte, tauchten plötzlich lebhaft Kindheitserinnerungen auf.

Ich konnte mich an einen Weihnachtsabend erinnern, als ich etwa elf Jahre alt war. Ich lag in meinem dunklen Zimmer, hatte mir die Decke über den Kopf gezogen und weigerte mich, mit meinem Vater zu sprechen. Er war spät nach Hau-

²¹ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 53, 57 - 59

se gekommen und etwas betrunken. Ich wollte ihn dafür bestrafen, dass er uns das Weihnachtsfest verdorben hatte. Ich konnte meinen Ärger nicht in Worte fassen, weil man mir beigebracht hatte, dass das vor allem den Eltern gegenüber eine Todsünde sei.

Über die Jahre hinweg trug ich diesen Zorn wie ein eiterndes Geschwür in meiner Seele. Und wie ein hungriger Hund, den man in den Keller gesperrt hat, wurde er immer heftiger und verwandelte sich schließlich in reine Wut. Die meiste Zeit bewachte ich diese Wut sorgfältig. Schließlich war ich ein netter Mensch, der netteste Vater, den Sie sich vorstellen können – bis ich es dann letzten Endes nicht mehr aushalten konnte. Dann verwandelte ich mich in Iwan den Schrecklichen. Ich begriff langsam, dass es sich bei diesem Verhalten im Urlaub um eine spontane Altersregression handelte. Wenn ich herumtobte und meine Familie damit bestrafte, dass ich mich zurückzog, regredierte ich in meine Kindheit, in der ich meinen Ärger immer hinunter schlucken musste und nur eine Möglichkeit hatte, wie ich ihn ausdrücken konnte: Ich bestrafte meinen Vater dadurch, dass ich mich zurückzog.

Wenn die Entwicklung eines Kindes gehemmt wird, wenn Gefühle unterdrückt werden, vor allem Zorn oder Schmerz, trägt der Erwachsene später ein zorniges, verletztes Kind in sich. Und dieses Kind bestimmt unvorhersehbar das Verhalten des Erwachsenen. Es erscheint zunächst grotesk, dass ein kleines Kind im Körper eines Erwachsenen weiterleben kann.

Und, so glaubt Bradshaw, dass dieses vernachlässigte, verletzte Kind im Inneren des Menschen, das aus der Vergangenheit stammt, die Hauptursache für das menschliche Leid ist. Solange wir nicht unseren Anspruch auf dieses Kind geltend machen und es unter unsere Fittiche nehmen, wird es sich immer wieder melden und unser Leben als Erwachsene bestimmen.“²²

Möglicherweise erkennen einige Leser ähnliche Verhaltensmuster oder hatten Erlebnisse in einer solch heftigen oder in einer abgeschwächten Form. Vielleicht fühlten Sie sich auch gar nicht wohl dabei und denken schon seit einiger Zeit darüber nach etwas zu ändern? Dann sind Sie noch immer richtig und ich lade Sie ein, einfach weiter zu lesen.

²² John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 25f

„Alle Probleme in unserer Gesellschaft stammen von der inneren Spaltung zwischen dem Erwachsenen und dem Kind. Alle lieblosen Handlungen, die sich gegen unsere Mitmenschen oder gegen unseren Planeten richten, sind Manifestationen der inneren Abgetrenntheit und Verlassenheit, die von einer Generation an die nächste weitergegeben wird. Wenn der Erwachsene den Kontakt zu dem Kind abgeschnitten hat, wenn er nicht verfügbar ist, um im Sinne der kindlichen Sanftheit, Warmherzigkeit und dem Gefühl der Einheit mit anderen zu handeln, dann richten der lieblose Erwachsene und das verlassene Kind verheerenden Schaden bei sich selbst und bei anderen an.

Die Gefahr droht vor allem in Familien. Die Angst, die durch das innere Verlassenwerden verursacht wurde, wird auf andere projiziert und durch Gewalt und Krieg ausagiert. Wir werden nie in der Lage sein, die Probleme von Kindesmisshandlungen, Kriminalität, Krieg, Hunger und Umweltverschmutzung ganz zu lösen, wenn nicht genügend Menschen ihre seelische Arbeit leisten und lernen, aus ihrem höheren Selbst heraus zu leben,“²³ so Chopich/Paul.

Das ist natürlich eine ziemlich heftige Aussage und mir ein wenig zu einfach gestrickt. Können wir denn wirklich all das Leid dieser Erde auf unser verletztes inneres Kind schieben? Würden sich all unsere Probleme lösen, wenn wir mit unserem inneren Kind besser in Kontakt stünden? Meine ganz persönliche Meinung ist, dass ich das nicht glaube. Obwohl ich ein Fan des inneren Kindes bin, scheint mir diese Formel als ein wenig zu simpel bzw. zu dick aufgetragen.

Ich möchte Ihnen einige Beispiele für die Beeinflussung unseres Lebens durch das verletzte Kind in uns geben:

„Jacobi ist zweiundfünfzig Jahre alt. Er kommt in die Beratungsstelle, weil er seit zwei Monaten eine Affäre mit seiner 26-jährigen Sekretärin hat. Er erklärt mir, er wisse gar nicht, wie das passieren konnte. Jacobi ist im Kirchenvorstand und hat eine Aktion gegen Pornographie in dieser Stadt organisiert. In Wirklichkeit ist die Religiosität bei Jacobi nur gespielt. Er hat den Kontakt zu seinem Sexualtrieb völlig verloren. Nach Jahren der aktiven Verdrängung hat sein Sexualtrieb dann plötzlich selbst das Regiment übernommen.“

²³ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 52

Oder: „Ophelia Oliphant verlangt von ihrem Mann, dass er sich einen Mercedes kauft. Sie besteht außerdem darauf, dass sie weiterhin Mitglied im „River Valley Country Club“ bleiben. Die Oliphants sind hoch verschuldet; sie leben von einem Zahltag zum anderen und verschwenden enorme Energie damit, ihre Gläubiger immer wieder hinzuhalten und nach außen hin den Eindruck einer wohlhabenden Familie der Oberklasse zu machen. Ophelia glaubt, ihre Selbstachtung sei von dem Eindruck abhängig, den sie auf andere Menschen macht. Jedes echte Gefühl für ihren Wert fehlt ihr.“

Und: „Mein Klient Dawson, der Rausschmeißer in einem Nachtclub war, suchte mich wegen eines Eheproblems auf. Er erzählte mir, dass er Anfang der Woche einem Mann den Kiefer gebrochen hatte. Er beschrieb begeistert, wie der Mann ihn dazu gebracht habe, so etwas zu tun. Er hatte Dawson geärgert, weil er sich in seiner Gegenwart als starker Mann aufgespielt hatte. Dawson drückte sich in unseren Sitzungen häufig so aus. Gewalttäter fühlen sich meist für ihre Taten nicht verantwortlich. Als wir länger zusammenarbeiteten, wurde klar, dass Dawson in Wirklichkeit oft Angst hatte. Wenn er sich fürchtete, wurde bei ihm die Erinnerung wach, der er einmal gewesen war. Sein Vater war ein brutaler Mann gewesen und hatte ihn körperlich misshandelt. Wenn er der kleine Junge von früher war, der vor Angst zitterte, wenn sein Vater gewalttätig wurde, fühlte er sich nicht mehr sicher. Also identifizierte Dawson sich mit dem Ich seines Vaters. Er wurde dann sein Vater. Immer wenn ihn eine Situation an die brutalen Szenen seiner Kindheit erinnerte, wurden in ihm die alten Gefühle der Ohnmacht und der Angst geweckt. Dann verwandelte sich Dawson in seinen gewalttätigen Vater und verletzte andere in der gleichen Weise, wie sein Vater ihn verletzt hatte.“

Und: „Eine Klientin war verzweifelt, weil ihr Mann gerade die Scheidung eingereicht hatte. Als sie das Telefon, das er in ihrem Auto installiert hatte, umtauschen wollte, war das für ihn der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Er sagte, er könne tun, was er wolle, nichts wäre ihr recht. Sie müsse immer alles anders haben, als er es gemacht habe. Mit anderen Worten: Sie war erst dann zufrieden, wenn sie alles unter Kontrolle hatte.“

Oder: „Maggie musste zusehen, wie ihr Vater, ein jähzorniger und gewalttätiger Alkoholiker, ihre Mutter beschimpfte und misshandelte. Szenen dieser Art wiederholten sich in ihrer Kindheit immer wieder. Schon als Maggie vier Jahre alt war, musste sie ihre Mutter trösten, die zu ihr ins Bett kam, wenn ihr Mann sie wieder einmal verprügelt hatte. Zitternd und stöhnend klammerte sie sich dann an das Kind. Manchmal lief der

Vater hinter der Mutter her und schrie sie an. Das versetzte Maggie in panische Angst. Jede Art von Gewalt, die sich gegen ein Familienmitglied richtet, versetzt den Rest der Familie in Angst und Schrecken. Auch der Zeuge von Gewalttätigkeiten ist ein Opfer von Gewalt. Es wäre besser gewesen, wenn Maggie in ihrer Kindheit Gelegenheit gehabt hätte, ihrer Angst Ausdruck zu verleihen und ihre Traurigkeit auszuleben. Aber es gab niemanden, dem sie sich in ihrem Kummer hätte anvertrauen können. Als Erwachsene versuchte sie immer wieder, Männer und Frauen zu finden, die die Rolle tröstender, hilfreicher Eltern übernehmen würden. Als sie zu mir kam, hatte sie bereits zwei brutale Ehen und viele Beziehungen, in denen sie misshandelt worden war, hinter sich. Und ihr Beruf? Sie war Frauenberaterin und hatte sich auf misshandelte Frauen spezialisiert! Maggie agierte ihr Kindheitstrauma. Sie kümmerte sich um misshandelte Frauen und hatte Beziehungen zu Männern, von denen sie selbst misshandelt wurde. Sie kümmerte sich um andere Menschen, aber niemand kümmerte sich um sie.“

Oder: „Joe durfte als Kind nie zeigen, dass er zornig war. Er hatte große Wut auf seine Mutter, weil sie ihn praktisch nie was alleine machen ließ. Immer wenn er gerade etwas begonnen hatte, kam sie dazu und sagte: „Lass dir von Mami helfen, bei dir dauert das ja ewig“, oder „Das machst du wirklich gut, aber lass dir von Mami helfen.“ Joe ließ es sogar als Erwachsener noch zu, dass sie gewisse Dinge für ihn erledigte, die er genauso gut selbst hätte tun können. Er hatte gelernt, immer bedingungslos zu gehorchen, und hielt es für eine Sünde, die Wut, die er empfand, auszudrücken. Also wandte sich sein Zorn nach innen, gegen die eigene Person. Das Ergebnis war, dass er depressiv und apathisch wurde und nicht in der Lage war, sich im Leben durchzusetzen.“

Und: „Eine andere Frau, die ich behandelt habe, hat dreißig Jahre in einer Ehe ausgehalten, in der es keine Leidenschaft gab. Ihr Mann ist ein Schürzenjäger und süchtig nach Sex. Sie weiß von sechs verschiedenen Affären, die er gehabt hat (in einem Fall hat sie ihn mit der anderen Frau im Bett erwischt). Als ich sie fragte, warum sie sich denn nicht scheiden ließe, erwiderte sie, sie „liebe“ ihren Mann. Diese Frau verwechselt Abhängigkeit mit Liebe. Als sie zwei Jahre alt gewesen war, hatte der Vater die Familie verlassen, und sie hat ihn nie wieder gesehen. Ihre Abhängigkeit, die sich als Liebe ausgibt, entspringt der tief sitzenden Angst vor dem Verlassenwerden.“

Oder: „Als Teenager trieb ich mich mit anderer Jungen herum, die auch keinen Vater hatten. Wir tranken und gingen ins Bordell, um uns unsere Männlichkeit zu beweisen. Im Alter zwischen fünfzehn und dreißig war ich alkohol- und drogensüchtig. Am 11.

Dezember 1965 steckte ich den Korken auf die Flasche. Meine Sucht nach chemischen Mitteln hörte auf, aber mein Suchtverhalten blieb. Ich rauchte, arbeitete und aß wie ein Süchtiger. Ich zweifelte nicht daran, dass mein Alkoholismus genetisch bedingt war. Aber Erbfaktoren reichen nicht aus, um Alkoholismus zu erklären. Wenn das so wäre, müssten alle Kinder von Alkoholikern ebenfalls Alkoholiker werden. Und das ist eindeutig nicht der Fall. Weder mein Bruder noch meine Schwester sind Alkoholiker. Ich habe dreißig Jahre mit Alkoholikern und anderen Suchtkranken gearbeitet, davon fünfzehn Jahre mit drogenabhängigen Jugendlichen. Ich habe keinen Menschen angetroffen, bei dem das Suchtverhalten ausschließlich auf chemische Ursachen zurückzuführen gewesen wäre, obwohl es einige Drogen gibt, die sehr schnell süchtig machen – ich habe erlebt, dass Jugendliche in nur zwei Monaten kokainsüchtig geworden sind. In allen Fällen spielte das verletzte Kind in der Seele dieser Menschen eine entscheidende Rolle. Dieses Kind ist die Wurzel jeder Art von sucht- und sonstigem Zwangsverhalten. Ich fand den Beweis bei mir selbst, als ich aufhörte zu trinken. Sofort griff ich zu anderen Mitteln, um meine Stimmung zu verändern. Ich rauchte, arbeitete und aß zwanghaft, nur um den ständigen Hunger des verletzten Kindes in mir zu stillen. Wie alle Kinder aus Alkoholikerfamilien war ich seelisch vernachlässigt worden. Für ein Kind ist das Alleingelassenwerden gleichbedeutend mit dem Tod. Um meine elementarsten Bedürfnisse befriedigen zu können (meine Eltern sind in Ordnung und ich bedeute ihnen etwas), wurde ich auf der psychischen Ebene der Mann meiner Mutter und der Vater meines jüngeren Bruders. Wenn ich ihr und anderen Menschen half, hatte ich das Gefühl, dass mit mir alles in Ordnung war. Mir wurde gesagt, dass mein Vater mich liebte, aber zu krank sei, um das zeigen zu können, und dass meine Mutter eine Heilige sei. All das verdeckte in mir das Gefühl, weniger wert zu sein als die Zeit meiner Eltern (krankhafte Scham). Mein innerstes Wesen setzte sich aus selektiven Wahrnehmungen, verdrängten Gefühlen und Pseudoüberzeugungen zusammen. Das war der Filter, den alle neuen Erfahrungen in meinem Leben durchlaufen mussten, bevor sie ausgewertet wurden. Diese primitive, kindliche Anpassung garantierte mir in meinen jungen Jahren das Überleben, aber für den Erwachsenen war der Filter kaum geeignet. Mit dreißig Jahren landete ich nach siebzehnjährigem Alkoholismus im Austin State Hospital.“

Und abschließend: „Neulich hörte ich im Flugzeug das Gespräch eines Ehepaares mit. Die Frau sah sich Ferienprospekte der Fluglinie an. Ohne sich dabei etwas zu denken, sagte sie, dass sie schon immer einmal gern nach Australien geflogen wäre. Der Mann

antwortete wütend: „Was, zum Teufel, erwartest du eigentlich noch von mir, ich arbeite mich ohnehin schon kaputt!“ Das verletzte Kind in ihm glaubte, dass sie ihn für unfähig hielt, sie finanziell gut zu versorgen, nur weil sie gern einmal nach Australien geflogen wäre.“²⁴

Anhand dieser Beispiele aus dem Leben können wir sehen, welchen wichtigen, ja elementaren Einfluss das verletzte Kind in uns auf unser Leben und unseren Alltag ausübt. Jeder von uns kennt solche Geschichten, entweder, weil wir so ähnliche selbst erlebt haben oder aus Erzählungen über Menschen, die wir kennen.

Der Erwachsene, der Elternteil und seine Auswirkungen

„So, wie wir als Kinder behandelt werden, behandeln wir uns während unseres ganzen restlichen Lebens“,²⁵ schreibt Alice Miller in „Am Anfang war Erziehung“.

Chopich/Paul erläutern: „Der Erwachsene ist der logische, der denkende Teil in uns. Die Gefühle des Erwachsenen sind das Ergebnis seines Denkens. Beim Kind dagegen entspringen die Gedanken seinen Gefühlen. Der Erwachsene ist eher am Tun als am Sein interessiert, eher am Handeln als am Erleben. Der Erwachsene ist die Entscheidungsinstanz im Hinblick auf unsere Absichten und Handlungen.

Es ist immer der Erwachsene, der darüber entscheidet, ob wir uns schützen wollen oder ob wir lernen wollen, und der die entsprechenden Aktionen auswählt, die der Realisierung unserer Absicht dienen. Der Erwachsene muss die Aufgabe des liebevollen Bemutterns übernehmen – die alten Wunden heilen und die falschen Überzeugungen durch die Wahrheit ersetzen -, und er muss sich weigern, die negativen und selbst zerstörerischen Verhaltensmuster des verlassenen Kindes zu tolerieren. Unser innerer Erwachsener kann ein liebevoller oder ein liebloser Erwachsener sein – mit anderen Worten, ein Erwachsener, der beschlossen hat zu lernen, oder ein Erwachsener, der sich entschieden hat, sich zu schützen. Was bedeutet nun liebevolles Verhalten?

Wir sind liebevoll, wenn wir unser eigenes emotionales und spirituelles Wachstum und das anderer Menschen fördern und unterstützen wollen, und wenn wir persönliche Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen – das heißt, wenn wir nicht als Opfer han-

²⁴ John Bradshaw: Das Kind in uns. MensSana 1992, S. 28 – 30 , S. 32 – 36, S. 39, S. 43f

²⁵ Alice Miller: Am Anfang war Erziehung. Suhrkamp 1983

deln und nicht andere für unsere Handlungen und Reaktionen und das sich daraus ergebende Glück oder Unglück verantwortlich machen. Darüber hinaus bedeutet liebevolles Verhalten, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, und es bedeutet, sich selbst und andere nicht zu beschuldigen oder herunterzumachen.

Liebevolles Verhalten ist Ausdruck der inneren Harmonie ihrer Persönlichkeit und stärkt so ihre Selbstachtung und das Gefühl der Integrität. Liebevolles Verhalten ihrem inneren Kind gegenüber heißt, dass sie Verantwortung für ihre Gefühle übernehmen, indem sie zusammen mit ihrem Kind die falschen Glaubensmuster kennen lernen, die ihren Schmerz verursachen.“²⁶

Der liebevolle Erwachsene:

„Der liebevolle Erwachsene – der Erwachsene also, der von und mit dem inneren Kind lernen möchte – ist der dynamische, engagierte, mutige Persönlichkeitsanteil in uns, der Teil, der durch ethische Grundsätze und durch Integrität bestimmt ist. Der liebevolle Erwachsene setzt sich dafür ein zu lernen, das innere Kind zu umsorgen. Er bemüht sich darum, das innere Kind kennenzulernen, zu lieben, zu unterstützen und in Kontakt mit ihm zu sein. Der liebevolle Erwachsene in uns bringt den Mut auf, in unser Inneres zu schauen, uns mit uns selbst zu konfrontieren und uns kennenzulernen. Das ist der positive innere Elternanteil, der Teil in uns, der unsere alten Kindheitswunden heilen und falsche Überzeugungen durch die Wahrheit ersetzen kann. Dieser Teil kann konstruktiv und im Interesse der Gefühle und Bedürfnisse des inneren Kindes handeln. Das Kind ist hungrig – der Erwachsene bereitet ihm eine Mahlzeit zu. Das Kind ist müde – der Erwachsene geht zu Bett und macht das Licht aus. Das Kind möchte Kontakt zu anderen haben – der Erwachsene nimmt das Telefon und ruft jemanden an.

Das Kind visualisiert das Bild, und der Erwachsene malt es auf die Leinwand. Der Erwachsene drückt durch sein Handeln die Bedürfnisse und die Gefühle des Kindes und auch des Erwachsenen aus. Wenn wir nur fühlen, ohne dass wir unseren Erwachsenen diese Gefühle in Handlungen umsetzen lassen, dann bleiben wir stecken.

²⁶ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 41f

Gleichermaßen sind Taten, die nicht vom Gefühl getragen werden, nichts sagend und leer. Wenn sie zum Beispiel einem anderen Menschen gegenüber warme Gefühle hegen, diese aber nicht durch irgendeine Geste ausdrücken, dann wird dieser andere nie einen tiefen Eindruck von ihnen bekommen. Wenn sie jedoch Zärtlichkeit demonstrieren, ohne ein Gefühl der Liebe zu empfinden, dann ist diese Aktion bedeutungslos und kann sogar manipulativ sein. Aus diesem Grund sind der Kontakt und das Gleichgewicht zwischen diesen beiden Seiten in uns so wichtig.

Wenn der liebevolle Erwachsene und das geliebte Kind zusammenarbeiten, sind wir mit uns selbst im Einklang. Der liebevolle Erwachsene ist dem inneren Kind gegenüber weder autoritär noch gleichgültig. Er zwingt dem Kind seinen Willen und seine eigene Art zu handeln nicht auf, aber er versteht es, dem Kind Grenzen zu setzen. Das innere Kind möchte vielleicht den ganzen Tag Süßigkeiten naschen, aber der liebevolle Erwachsene weigert sich, diesem Bedürfnis entsprechend zu handeln.

Stattdessen fragt der liebevolle Erwachsene, warum es diesen Wunsch hat, warum es sich so leer fühlt, dass es sich mit Süßigkeiten füllen muss. Der liebevolle Erwachsene macht dem Kind keine Vorwürfe, weil es bestimmte Wünsche und Gefühle hegt, er sagt dem Kind nicht, dass es unrecht habe oder schlecht sei. Der Erwachsene weiß, dass das Kind für seine Gefühle wichtige Gründe hat, und er handelt in der Absicht, diese Gefühle kennenzulernen.

Der liebevolle Erwachsene ist dem Kind gegenüber nicht derart nachgiebig, dass er ihm erlaubt, sich anderen gegenüber lieblos zu verhalten. Nehmen wir einmal an, das innere Kind ist auf jemanden wütend. Der liebevolle Erwachsene ist sensibel genug, diese Wut wahrzunehmen und zu verstehen und hilft dem Kind, sie in angemessener Weise auszudrücken. Er erlaubt aber dem Kind nicht, seine Wut an anderen auf eine Art auszulassen, die manipulativ oder verletzend ist, indem es andere schikaniert, bedroht oder körperlich angreift.

Der liebevolle Erwachsene verlässt das Kind nicht, wenn es wütend, verletzt oder traurig ist, noch sagt er dem Kind, dass andere für diese Gefühle verantwortlich seien. Der Erwachsene weiß, dass diese Gefühle von innen kommen, aus tief sitzenden Ängsten und Überzeugungen, dass sie nicht von jemand anderen verursacht wurden, und er ist da, um die Gefühle des Kindes wahrzunehmen und zu verstehen und seine Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

Darüber hinaus schützt der Erwachsene das Kind davor, Dinge persönlich zu nehmen, indem er dem Kind immer die Wahrheit sagt. Nehmen wir beispielsweise einmal an, ihr Ehepartner würde Sie anschreien und Ihnen sagen, Sie seien dumm. In Ihrer Kindheit ist ihnen das vielleicht häufig von Ihren Eltern gesagt worden und deswegen fühlen Sie sich immer wieder getroffen, wenn man Sie als dumm bezeichnet. Ein liebevoller Erwachsener würde eingreifen und zu dem Kind sagen: „Dieses wütende und verurteilende Verhalten hat nichts mit mir zu tun. Du bist eine intelligente Person. Diese abwertende Charakterisierung rührt von etwas, was in ihm/ihr vorgeht und für das du nicht verantwortlich bist. Also mach dir keine Sorgen, ich werde dieses Problem für uns regeln.“

Der Erwachsene handelt dann im Interesse des Kindes und sagt dem Ehepartner: „Ich weiß, dass du sauer bist, aber ich möchte nicht auf diese Weise heruntergeputzt werden. Das tut mir weh. Wenn du offen für ein Gespräch bist, dann lass uns über die Sache sprechen.“ Wenn er/sie dann nicht für einen Lernprozess offen ist, würde ein Erwachsener die Szene verlassen. Wenn das Kind sich noch immer verletzt fühlt, würde der Erwachsene die Gefühle des Kindes anhören und herauszufinden versuchen, woher diese Gefühle kommen, vielleicht indem er sich wieder an lange vergessene Erfahrungen ähnlicher Situationen aus der Kindheit erinnert.

Der Erwachsene vertraut darauf, dass die Gefühle des Kindes sich mit einer gewissen Logik entwickeln, dass sie von vergangenen Erfahrungen und den daraus entstandenen Überzeugungen herrühren. Der liebevolle Erwachsene ist ein Lehrer und heilt das kindliche System der falschen Überzeugungen, indem er dem Kind die Wahrheit sagt. Der liebevolle Erwachsene ist eine mächtige, kompetente Persönlichkeit in dem Sinne, dass er Macht hat: Macht über das Selbst, über seine Entscheidungen und die Fähigkeit, die Träume des Kindes zu verwirklichen.

Das Wichtigste, was wir für uns selbst tun können, ist uns bewusst zu machen, wie lieblos wir mit uns umgehen und was es bedeutet, ein liebevoller Erwachsener für unser inneres Kind zu werden.

Die Art, wie wir unser inneres Kind behandeln, ist ausschlaggebend für alles andere in unserem Leben. Wenn wir unser inneres Kind lieblos behandeln, werden wir abhängig von Dingen, Menschen oder Handlungen. Wir werden ängstlich, besorgt, depressiv, leiden unter Schmerzen, Leere, Bedürftigkeit, geringer Selbstachtung, ei-

nem unerträglichen Gefühl des Alleinseins und physischer wie psychischer Krankheit.

Wenn wir unser inneres Kind liebevoll behandeln, schaffen wir die innere Verbindung, die die Leere in uns füllt, und wir müssen diese Leere nicht von außen, durch Sucht oder Abhängigkeit, zustopfen. Und es bringt uns Frieden, Freude, Kraft und Ganzheit und schützt uns davor, uns aufzugeben, um von anderen geliebt zu werden.“²⁷

Der liebevolle Erwachsene hat die Aufgabe, dem Kind zu sagen, dass es gut, liebevoll, wertvoll, wichtig und vertrauenswürdig ist, und es ist sein Job die falschen Glaubenssätze und Überzeugungen unserer Kindheit zu relativieren bzw. dem Kind die Wahrheit zu vermitteln. Und wieder möchte ich Chopich/Paul zitieren:

1. „Ich kann über meine Reaktion auf irgendeine Situation selbst entscheiden, und meine eigenen Entscheidungen und Reaktionen bewirken mein Glück oder Unglück, nicht andere Leute, Aktivitäten oder Suchtstoffe.
2. Die Gefühle der anderen entstehen infolge ihrer eigenen Entscheidungen über ihre Absichten, ihre Überzeugungen und ihr Verhalten. Deswegen bin ich nicht für ihre Gefühle verantwortlich, es sei denn, ich hätte die Absicht, sie zu verletzen. Es ist egoistisch, von den anderen zu erwarten, die Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen. Es ist jedoch nicht egoistisch, sondern liebevoll, die Verantwortung für meine eigenen Gefühle zu übernehmen.
3. Leid ist ein Lehrer, von dem ich lernen kann. Leid zerstört nicht, es tut nur weh, und ich kann damit umgehen. Wenn ich mit Leid so umgehen kann, dass ich daraus lerne, werde ich stärker.
4. Ich kann nur meine eigenen Überzeugungen, Gefühle und Handlungen kontrollieren, nicht die eines anderen. Ich kann nur meine eigene Absicht kontrollieren, nicht die eines anderen.
5. Wenn ich der Kontrolle anderer widerstehe, werde ich durch meinen eigenen Widerstand kontrolliert. Nur wenn ich meine eigenen Entscheidungen treffe

²⁷ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 46 - 50

und nicht nur den Entscheidungen anderer Widerstand entgegensetze, werde ich frei.

6. Wenn ich für meine eigenen Bedürfnisse Sorge und mich glücklich mache, handle ich selbstverantwortlich. Ich bin nur egoistisch, egozentrisch und bedürftig, wenn ich von anderen erwarte, dass sie ihre Bedürfnisse ignorieren, um meine zu erfüllen.
7. Wahrheit = Liebe. Wenn wir anderen nur Bestätigung geben, fördern wir ihre Abhängigkeit von unserer Bestätigung. Wenn wir uns und anderen die Wahrheit sagen, voller Mitgefühl und ohne uns oder den anderen zu verurteilen, bieten wir ihnen und uns selbst eine Wachstumschance.

Es ist die Aufgabe des liebevollen Erwachsenen, ihrem Ego die Wahrheit zu sagen und die Gründe für Ihre Überzeugungen und Gefühle kennen zu lernen. So werden wir von unseren falschen Überzeugungen und dem in der Vergangenheit erfahrenen Leid geheilt. Wenn der liebevolle Erwachsene seine Liebe zeigt, dann wird das Ego, wie es sich im lieblosen Erwachsenen und im ungeliebten Kind manifestiert, allmählich in das höhere Selbst transformiert.“²⁸

Bevor ich mich dem lieblosen Erwachsenen widme, möchte ich abschließend noch ein so genanntes „Abschlussplädoyer“, wieder von Chopich/Paul, für das innere Kind halten.

„Die vollkommene innere Verbindung ist Erleuchtung. Wir persönlich kennen jedoch niemanden, der erleuchtet ist, und nehmen deshalb an, dass die Stimme des Ego uns möglicherweise ein Leben lang begleiten wird. Aber wir haben die Wahl, von ihr kontrolliert zu werden oder uns für das Lernen zu entscheiden. Diese Entscheidung wird leichter, wenn wir erkennen, dass das Ego immer lügt. Es denkt und es fühlt falsch und verzerrt, und in Wahrheit brauchen wir uns nicht länger von seinen Überzeugungen beherrschen lassen.

Da wir Menschen sind, ist es jedoch unsere Aufgabe, uns damit auseinanderzusetzen. Wachstum und inneres Verbundensein sind jedoch das letzte, was sich das Ego für uns wünscht, denn es fürchtet, es würde die Kontrolle verlieren oder sogar sterben. Wenn wir also zu wachsen beginnen und liebevoll Kontakt zu unserem inneren

²⁸ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 67

Kind aufnehmen, dann versucht das Ego sogar, noch mehr Macht auszuüben. Es überschüttet uns mit noch mehr Lügen und erzählt uns, dass wir sicher in noch größere Schwierigkeiten kommen oder sterben oder am Ende allein sein würden, wenn wir weiterhin nach Freiheit und Verbindung mit unserem inneren Kind strebten.

In dem Maße jedoch, wie wir uns der liebenden und umsorgenden Kraft des liebevollen Erwachsenen bewusst werden, können wir diese Kraft in uns verwenden, die Ängste des Ego in die Wahrheit, in die Liebe, die wir in uns haben, umzuwandeln. Wir können lernen, uns darauf zu verlassen, dass der liebevolle Erwachsene in uns das ungeliebte Kind umsorgt und dadurch das Leid und die Angst des Ego heilt.“²⁹

Der lieblose Erwachsene:

„Lieblos ist der Erwachsene, der die Wahl getroffen hat, sich gegen die Wahrnehmung und das Durchleben von Schmerz, Angst, Traurigkeit, Unbehagen und des intensiven Gefühls des Alleinseins und der Einsamkeit seines inneren Kindes zu schützen, und der sich weigert, dafür die Verantwortung zu übernehmen. Der lieblose Erwachsene hat sich zudem entschieden, keine Verantwortung für die Freude des Kindes zu übernehmen. Er misst Aufgaben, Regeln, Verpflichtungen und Scham- und Schuldgefühlen einen größeren Wert bei als dem Gefühl, in Kontakt mit sich selbst zu sein.

Der lieblose Erwachsene spaltet so das innere Kind ab und lässt es durch seine Entscheidung, ein autoritärer oder gleichgültiger Elternteil zu sein, im Stich. Wenn der lieblose Erwachsene autoritär ist, dann ist er kritisch, verurteilend, herabsetzend und/oder kontrollierend. Der lieblose Erwachsene ist die innere Stimme, die das Kind belügt, ihm sagt, dass es schlecht, falsch, unzulänglich, dumm, selbstsüchtig oder unwichtig sei, und der die Gefühle des Kindes für unwichtig erklärt. Er versucht, das Kind zu kontrollieren, indem er ihm sagt, was es tun sollte oder nicht tun sollte, und ihm all die schlimmen Dinge vorhält, die passieren können, wenn es etwas „nicht richtig“ macht.

Der lieblose Erwachsene sagt dem Kind, dass es nur dann liebevoll sei, wenn es sich selbst aufopfere, und dass es selbstsüchtig sei, sich selbst glücklich zu machen. In Wirklichkeit jedoch ist es selbstsüchtig, zu erwarten, dass andere Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen. Der lieblose Erwachsene trifft einseitige Entscheidungen und

²⁹ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 68

missachtet die Wünsche und Bedürfnisse des Kindes. Die Hauptabsicht des lieblosen, autoritären Erwachsenen besteht darin, das innere Kind zu kontrollieren.“³⁰

Melody Beattie nennt in ihrem Buch „Unabhängig sein“ eine Reihe von Glaubensmustern, die Ihnen möglicherweise nicht ganz unbekannt sind:

- „Spüre deine Gefühle nicht.
- Denke nicht, suche nicht nach Lösungen und triff keine Entscheidungen – du weißt möglicherweise nicht, was du willst oder was das Beste für dich ist.
- Nimm Probleme nicht wahr, erwähne sie nicht und löse sie nicht – es ist nicht gut, welche zu haben.
- Sei gut, anständig, perfekt und stark.
- Sei nicht, wer du bist, denn das ist nicht gut genug.
- Sei nicht egoistisch, stelle dich nicht an die erste Stelle, sage nicht was du willst oder brauchst, sage nicht nein, setze keine Grenzen, und Sorge nicht für dich – Sorge immer für andere. Verletze ihre Gefühle nicht, und mache sie nicht wütend.
- Sei nicht lustig oder albern, und genieße dein Leben nicht – es kostet Geld, macht Lärm und ist nicht nötig.
- Vertraue nicht dir selbst, deinem höheren Selbst, dem Prozess des Lebens oder bestimmten Menschen – setze stattdessen Vertrauen in betrügerische Menschen; reagiere dann überrascht, wenn sie dich hereinlegen.
- Sei nicht offen, ehrlich oder direkt – sprich in Andeutungen, manipulierte, bringe andere dazu, für dich zu sprechen. Errate, was sie wollen und brauchen, und erwarte von ihnen, dass sie dasselbe für dich tun.
- Komme niemanden nahe – du machst dich dadurch verletzlich.
- Störe das bestehende System nicht, indem du wächst oder dich veränderst.
- Mache immer ein fröhliches Gesicht, egal wie du dich fühlst oder was du zu tun hast.“³¹

³⁰ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 42f

„Unser liebloser Erwachsener zwingt diese Regeln und falschen Überzeugungen unserem inneren Kind fortwährend auf und setzt damit die Lieblosigkeit, die wir in der Kindheit erfahren haben, permanent fort. Wenn der lieblose Erwachsene gleichgültig ist, dann ist er vielleicht völlig abwesend und lässt das Kind mit allem allein fertig werden.

Oder er erlaubt dem Kind, selbstzerstörerisch zu sein, sich selbst physisch und/oder emotional durch Sucht und Abhängigkeit zu missbrauchen und zu verletzen. Der gleichgültige Erwachsene wird es dem inneren Kind möglicherweise erlauben, andere durch physische und/oder emotionale Gewalt – Schlagen, Verprügeln, Stehlen, Lügen, Beschuldigen oder sogar Vergewaltigen und Töten – zu zerstören.

Sowohl der autoritäre als auch der gleichgültige innere Erwachsene geben dem inneren Kind das Gefühl, ungeliebt und im Stich gelassen zu sein. Das Kind folgert daraus, dass es schlecht, falsch, nicht liebenswert, fehlerhaft, unwichtig, unbedeutend und unzulänglich sei, und diese falschen Überzeugungen erzeugen Gefühle von Angst, Scham und Schuld.

Der lieblose Erwachsene ist im Allgemeinen ein Abbild der Lieblosigkeit unserer Eltern, Großeltern, Geschwister, Lehrer, geistlichen Führer oder anderer Rollenvorbilder und Autoritätspersonen. Unsere Eltern haben uns wahrscheinlich aus der Rolle ihres eigenen verlassenen Kindes und des eigenen lieblosen Erwachsenen heraus betreut, und dieses Verhalten prägte das Rollenvorbild für unseren eigenen lieblosen Erwachsenen.

Hier noch einige falsche Glaubensmuster, die wir verinnerlicht haben, als wir dem Einfluss unserer Eltern ausgesetzt waren:

- Ich kann mich selbst nicht glücklich machen. Ich kann mich nicht so glücklich machen, wie jemand anders oder etwas anderes es könnten. Ich kann nicht selbst für mich sorgen.
- Ich kann mit Schmerz nicht umgehen, besonders mit dem Schmerz der Ablehnung und des Verlassenseins, dem Schmerz des Alleinseins.

³¹ Melody Beattie: Unabhängig sein. Heyne 1990

- Andere sind für meine Gefühle verantwortlich, und ich bin für ihre Gefühle verantwortlich.
- Ich kann kontrollieren, wie sich die anderen mir gegenüber fühlen und wie sie mich behandeln.
- Es ist unbedingt wichtig für meine Integrität, jeder Kontrolle zu widerstehen.
- Mich selbst glücklich zu machen ist egoistisch und deshalb falsch.
- Der Kern meines Wesens ist schlecht, falsch, nicht liebenswert oder sonst wie fehlerhaft.“³²

Solange wir an diesen Glaubensmustern haften bleiben, werden wir keinen wirklichen Zugang zu unserem inneren Kind finden. Erst wenn der Erwachsene in uns eine so genannte Kurskorrektur in Richtung liebevollem Erwachsenen einschlagen kann, ist der erste Schritt getan.

³² Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 44 - 46

Lösungsmöglichkeiten und therapeutische Ansätze

„Wir müssen akzeptieren, dass es letztlich nicht unsere Eltern sind und nicht Gott, die uns verlassen haben; wir haben uns selbst verlassen. . . . Viele unserer Schutzmechanismen sind in Wahrheit unsere ältesten Freunde – erprobt und treu. Sie haben uns, wenn alles andere fehlschlug, geholfen und uns geschützt. Und obwohl sie uns inzwischen kaum noch gut tun, zögern wir doch, sie loszulassen“, ³³ schreiben Philip Olivier-Diaz und Patricia A.O’Gorman, in 12 Steps to Self-Parenting.

Und damit möchte ich Sie in die Welt der Lösungen und Auflösungen entführen.

Diesen Teil werde ich in drei Abschnitte gliedern und er wird sich mit den Möglichkeiten, die ich in den zwei Jahren der Coachingausbildung erfahren habe, befassen. Dazu gehören die Kinesiologie, die Systemischen Methoden und NLP (Neuro Linguistisches Programmieren). Abschließen werde ich mit einem Ansatz von Frau Prof. Dr. med. Luise Reddemann aus ihrem Buch PITT – Das Manual.

Einleitend ist noch ein wichtiger Punkt zu klären: Bei der Arbeit mit dem Inneren Kind können sehr tiefgehende Prozesse entstehen, dementsprechend ist unbedingt darauf zu achten, dass der Coach die rechtlichen und fachlichen Kompetenzkriterien erfüllt!

Lösungen mit Hilfe der Kinesiologie finden

Dazu ein paar Grunderklärungen zum besseren Verständnis: Die Kinesiologie steht für Bewegungslehre und Untersuchung der Muskeln. Die Balance-Kinesiologie®, die ich in den letzten zwei Jahren erlernen durfte, macht sich die körpereigene Feedbackschleife zunutze. „Dieses Rückmeldesystem ist sehr einfach und präzise. Dazu findet der Muskeltest Anwendung, entweder in Form eines „Armlängentests“ oder eines „Gerader-Arm-Tests“ entweder im Stehen oder Liegen.

Die Balance-Kinesiologie®, in weiterer Folge als BK® bezeichnet, steht im engen Zusammenhang mit der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM). Genauer mit dem Energiemodell aus der chinesischen Akupunktur, welches auf den Beziehungen

³³ Erika J. Chopich/ Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein 2009, S. 157

der Energiebahnen im Körper und bestimmten Organen beruht. Es geht der BK® darum, energetische Ungleichgewichte und Störungen zu identifizieren und auszubalancieren. Die BK® nutzt den Muskeltest um Stressreaktionen im Körper, welche biochemische, psychische, energetische oder familiendynamische Ursachen haben können, aufzuspüren und mittels geeigneter Stress-Release-Methoden zu lösen.“³⁴

Um zu verstehen, warum uns psychischer Stress krank machen kann, sowohl körperlich als auch seelisch, lade ich Sie zu einem kleinen Ausflug in die Medizin ein. „Gefühle, die wir unterdrücken oder die wir körperlich nicht adäquat erleben können, bauen statische elektrische Ladungen im Gehirn auf. Da diese nicht über den Körper abfließen können, müssen die Ladungen auf anderem Wege abgebaut werden.

Typischerweise entlädt sich das limbische System (umfasst verschiedene Bereiche des Gehirns, ist für die Gefühlswelt zuständig und mit dem Hypothalamus verbunden) über den Hypothalamus, d.h. es fließt ein messbarer Nervenstrom von der Gehirngegend, wo der unerlöste Konflikt gespeichert ist, zu Kernarealen im Hypothalamus. Von limbischen System aus werden Areale im Hypothalamus erregt, und es kommt nun z.B. zur Kontraktion der Blutzufuhr in den zugeordneten Körperorganen, zur Verminderung der Sekretion der Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes, zur erhöhten Schweißdrüsensekretion, zur Verspannung von Muskeln und anderen Phänomenen.

Spezifische seelische Konflikte erregen immer ein und dasselbe Kernareal im Hypothalamus und haben damit einen spezifisch krankmachenden Effekt auf ein bestimmtes Organ (oder Gelenk, Wirbelsäulen-Areal etc.). Solange der Konflikt nicht gelöst oder „erlöst“ ist, baut sich die elektrische Energie im Konfliktareal immer wieder auf. Damit kommt es zur chronischen Reizung der entsprechenden Hypothalamuskernareale und zur chronischen Funktionsbeeinträchtigung der Zielorgane.

Durch das „normale“ Beratungsgespräch können Konflikte und verdrängte Gefühle aufgedeckt werden und alleine schon die Bewusstmachung kann die Symptome kurzfristig verbessern. Jedoch gibt es Klienten, bei denen der Schmerz und die Verdrängung tiefer sitzen und bei diesen Klienten ist die Kinesiologie eine wunderbare

³⁴ Quelle: Unterlagen der Balance Akademie, Kinesiologie I., www.balanceakademie.at . 2010

Methode, um an verschüttete Gefühle heranzukommen. Der Körper des Klienten gibt Antwort und in vielen Fällen auch die Lösung. Ist z.B. der falsche und einschränkende Glaubenssatz gefunden, kann dieser durch sogenannte „Entkopplungstechniken“, auch als Dekonditionierung bezeichnet, entstresst werden. Dadurch verankert und vertieft sich der Behandlungserfolg.

Methoden zur Entstressung in der BK®

- Klopftechnik oder Klopfakupressurmethode (KAM): Bestimmte Areale des Gehirns werden durch den Kinesiologen mit den Fingern beklopft, der/die KlientIn bleibt mit seiner/ihrer Aufmerksamkeit beim Thema.
- Augenbewegungsmethode (ABM) mit Pendel: Der Coach schwingt das Pendel hin und her bzw. auf oder ab (wird vorher ausgetestet), der/die KlientIn denkt an den Konflikt und folgt mit seinem Blick der Pendelbewegung.
- Einsatz von Farbbrillen
- Halten von Meridianpunkten, dies geschieht durch den/die KlientIn selber.
- Hypnocoaching und Visualisierungstechniken sowie Methoden zur Rückgabe von Gefühlen.

Im Rahmen der Entstressung erinnert sich der/die Klientin an den ursprünglichen Konflikt, der verdrängt wurde sowie dessen Begleitumstände. Der/die KlientIn ist nun in der Lage, diese – oftmals schmerzlichen Gefühle – zuzulassen.

Im Vorfeld sind folgende Maßnahmen erforderlich:

- Lokalisierung des Gefühls (anhand der Organtesttabelle)
- Ermittlung des exakten Zeitpunktes, in dem das Gefühl erstmals auftrat (und verdrängt wurde)
- Kontext: Personen, Objekte, Begleitumstände

Durch gezielte Befragung des Klienten/der Klientin durch den Coach werden diese Themenkreise aufgearbeitet.

Wenn die drei Komponenten eines Konfliktes (Emotionen, Zeitpunkt, Umstände) bewusst werden und gleichzeitig eine geeignete Stress-Release-Methode angewendet wird, bildet sich eine neue Nervenverbindung direkt vom Konfliktareal im limbischen System zum bewussten Teil der Großhirnrinde. Die Konfliktennergie kann jetzt über den bewussten Teil des Gehirns abfließen und für bewusste Aktionen positiv genutzt werden.

Dies äußert sich in der Realität z.B. darin, dass die Energie nun zur Verfügung steht und im täglichen Leben konstruktiv verwendet werden kann. Das bedeutet, dass der „erlöste“ Konflikt keinen destruktiven Einfluss mehr auf den Körper hat, sondern die ehemalige Konfliktennergie im Gegenteil jetzt zur Kraftquelle wird – der Organismus des Menschen ist in Balance.“³⁵

In den Ausbildungsstunden, den Peer-Group-Stunden mit Kollegen und den Coaching-Stunden mit den ersten Klienten war ich immer wieder überrascht über die Wirkung dieser Technik. Es ist erstaunlich wie schnell man mit manchen Klienten und Kollegen am „Punkt“ ist. Ich denke, dass mit einem „normalen“ Coaching mehrere Sitzungen bei einigen Klienten nötig sind, um an ihre Themen zu kommen.

Und was das „innere Kind“ betrifft, liegen sehr viele unserer Themen (=Probleme) in der Kindheit bzw. hatten ihren Ursprung in dieser Zeit. Manche Klienten sind auch bereit und in der Lage, vorsichtig und mit Bedacht in ihre Kindheit und den damit verbundenen Verletzungen zu schauen und auch daran zu arbeiten. In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass manche Kunden zusätzlich in psychotherapeutischer Betreuung sind, gerade dann, wenn sie tiefgreifende Wunden mit sich herumtragen. Glaubenssätze, die auch in dieser Zeit, sprich in der Kindheit, grundgelegt wurden, können ebenso entstressst werden und durch neue „Gute“ ersetzt werden.

Ein Beispiel dafür: alter Glaubenssatz „ich bin nicht gut genug“, kann durch „ich bin gut genug“, oder „das schaffe ich nie“ durch „ich schaffe alles, was ich mir vornehme“, ersetzt werden. Das heißt, der/die Klient/In kann sich zusätzlich eine positive Ressource fürs tägliche Leben mitnehmen.

³⁵ Quelle: Unterlagen der Balance Akademie, Kinesiologie I. www.balanceakademie.at; 2010

Systemische Familientherapie und innere Kind-Arbeit

„Der Begriff „System“ kommt aus dem Griechischen (Systema, ein zusammengesetztes Wort) und beschreibt eine Ganzheit, die aus verschiedenen Elementen materieller und geistiger Art zusammengesetzt ist. Alles ist mit Allem verbunden. Das Prinzip von Ursache und Wirkung wird wahrgenommen und eingebunden. Die Systemtheorie, auf menschliche Systeme und ihre Schwierigkeiten angewandt, besagt, dass eine Familie (bzw. jede beliebige Gruppe, die als Gruppe eine Vergangenheit und eine Zukunft hat) nicht nur eine Ansammlung von Einzelwesen ist. Ein menschliches System ist mehr als die Summe seiner Teile. Es besteht nicht nur aus den Individuen, sondern auch aus den Beziehungen zwischen und unter diesen Individuen.

Ein System ist also ein Ganzes, und jeder Teil eines Systems ist mit den anderen Teilen so verbunden, dass eine Änderung in einem Teil eine Änderung in allen Teilen und damit im ganzen System verursacht (Watzlawik u.a.).

Virginia Satir, eine der großen systemischen Familientherapeutinnen, leistete einen relevanten Beitrag sowohl zur Vertiefung und Konsolidierung der Familientherapie, als auch zur Entwicklung von systemtherapeutischen Interventionen und Methoden. Viele der heute üblichen Aufstellungstechniken gehen auf ihre Pionierarbeit in diesem Bereich zurück. Beeindruckend war ihre herzliche, verständnisinnige und humorvolle Art mit Menschen umzugehen. Grundannahmen ihrer Arbeit sind:

- a. Menschen sind auf Veränderung und Wachstum ausgerichtet und zu jeder Art von Verwandlung fähig.
- b. Jeder Mensch trägt bereits all das in sich, was er zu seiner Entfaltung braucht. Laut V. Satir besteht der therapeutische Prozess darin, dem Klienten/der Klientin Zugang zu seinen/ihren eigenen Ressourcen zu verschaffen und ihnen so zu neuen Bewältigungsfähigkeiten zu verhelfen. In diesem Kontext ist das Symptom nur ein Ausgangspunkt, sozusagen ein Hinweis für den gegenwärtigen Stand der Bewältigung. Das Symptom liefert den Schlüssel für die Fehlfunktion. Jedoch liegt der Fokus auf dem Prozess, der zu der Fehlfunktion geführt hat.
- c. Satir sieht die Familie als System, indem jede/r einzelne alle anderen Personen oder Ereignisse beeinflusst und seinerseits davon beeinflusst

wird. Daraus folgt, dass kein einzelnes Familienmitglied allein für etwas verantwortlich gemacht werden kann.

- d. Persönlichkeit und Überzeugung des Therapeuten/der Therapeutin sind seine/ihre wichtigsten Handwerkzeuge.

Nach V. Satir muss der Therapeut/die Therapeutin davon überzeugt sein, dass der Mensch wachsen und sich verändern kann, dass er alle nötigen Ressourcen bereits in sich trägt und dass alle Probleme immer mehr als eine Ursache haben. Laut Satir ist die Menschlichkeit des Therapeuten/der Therapeutin wichtiger als seine/ihre Sachkenntnisse; aus verschiedenen Quellen: „Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz; Das Satir-Modell; Familientherapie in Aktion; V. Satir u.a.

„Problem talking creates problems, Solution talking creates solution“ von Steve de Shazer zeigt einen weiteren lösungsorientierten Ansatz. Im Fokus seiner Therapie liegt die Lösung. Die Erklärung für ein Problem ist primär nicht notwendig. Die Lösung beinhaltet die Erklärung. Sonst wäre sie keine Lösung.

In diesem Zusammenhang darf natürlich Bert Hellinger nicht fehlen. Er hat sich mit seinem „phänomenologischen Ansatz“ und seinen „Ordnungen der Liebe“ und „Ordnungen des Helfens“ sehr eigenständig auf den Weg gemacht. Für das System „Familie“ hat Bert Hellinger drei Grunddynamiken zusammengetragen, die die Grundlage seiner Form der systemischen Familientherapie bilden:

1. Bindung
2. Ordnung
3. Ausgleich von Geben und Nehmen

Diese drei Kategorien gelten für Hellinger als die zentralen Parameter, die in Familiensystemen realisiert sein müssen, um dem System und damit den dazugehörigen Systemmitgliedern ein komplikationsfreies „gesundes“ Agieren zu ermöglichen. Laut Hellinger kann also alles, was in Familien geschieht, als Ausdruck und Verwirklichung der systemischen Dynamiken von Bindung, Ordnung und/oder Ausgleich gesehen werden.

Die Familie ist im Unterschied zu anderen Verbänden, in denen wir uns bewegen, nicht frei gewählt, und auch derjenige, der die Geburt nicht überlebt oder früh verstirbt, bedarf eines gemäßen Platzes und der Achtung seiner Zugehörigkeit. Für Hellinger besteht das Familiensystem, das er seiner Beobachtung zugrunde legt, dabei in der Mehrgenera-

tionen-Familie, die sich zusammensetzt aus dem Gegenwartssystem des Klienten/der Klientin und seiner/ihrer Herkunftsfamilie. In diesem Kontext steht jedes Mitglied der Familie an seinem Ort, der sich im Laufe der Lebensgeschichte zwar verändern kann (etwa vom Enkel zum Urgroßvater), der aber den Einzelnen unwiderruflich zum Mitglied dieser seiner Familie macht: per Geburt wird jeder Mensch Teil eines Familiensystems, und er wird es sein ganzes Leben lang, ja über den Tod hinaus bleiben.

In dem mehr oder minder deutlichen Bewusstsein des Kindes, durch die Eltern das Leben geschenkt bekommen zu haben, sieht Hellinger nun die ursprünglichste und tiefste Form der Bindung. Da dieser Akt durch nichts rückgängig gemacht werden kann, spricht Hellinger von der Unauflösbarkeit dieser grundlegenden Form der Bindung. Das Kind, das sich in das System der Familie hineingeboren findet, entwickelt sich in vollkommener Fraglosigkeit als Teil dieses Systems und empfindet diese Zugehörigkeit in einer Form, die Hellinger als Urliche oder primäre Liebe nennt. Hier liegt für Hellinger nicht nur die stärkste Kraft der Bindung, hier ergibt sich auch mittelbar die Verzahnung zu der grundlegenden Ordnung, die er in Systemen herauskristallisiert hat.

Die Tatsache, dass ein Kind in das System hineingeboren wird, bindet das Kind nicht nur unausweichlich an das System, sondern weist ihm und den anderen Systemmitgliedern zugleich auch seinen und ihren Platz innerhalb des Systems zu: Das Kind ist unverrückbar Kind seiner Eltern, und die Eltern sind ebenso unumstößlich die Eltern dieses Kindes. Das heißt, es baut sich ein Beziehungsgefüge auf, das darüber befindet, wem innerhalb des Systems welcher Rang zukommt. Genauso gilt diese Positionierung für die Reihe der Geschwister: Der Erstgeborene wird Zeit seines Lebens der Erstgeborene sein und bleiben, wie dies ebenso für die zweiten und alle übrigen Nachfolgenden der Fall ist. Diese zeitlich organisierte Rangordnung muss in den Kommunikationen und Interaktionen zum Ausdruck kommen, das heißt, vorrangig geht es darum, dieses Wissen in der Realität des Miteinanders erkenn- und erlebbar zu gestalten.

Es könnte nun der Eindruck entstehen, als liefere Hellingers Systemanalyse ein klares Handlungsschema, bei dessen Befolgung sich mit mehr oder minder großer Anstrengung im Prinzip ein reibungsfreies Zusammenspiel aller zum System gehörigen Personen erreichen lassen müsste. Dass dem nicht so ist, hat einen sehr einfachen Grund: Systeme, wie wir sie hier definieren, sind als komplexe dynamische Systeme so organisiert, dass sie aufgrund ihrer Organisation den Status eines stabilen Gleichgewichtszustandes nicht einnehmen dürfen.

„Was ist, wissen wir wohl nie - doch begreifen wir vielleicht, was hilft“, so Bert Hellinger. (Familienstellen und NLP, Grochowiak, Castella, Stresius 2001)

Ein weiterer essentieller Punkt sind die Gefühlskategorien, die uns Menschen ausmachen:

1. Primärgefühle – darunter versteht man den unmittelbaren Impuls oder ein spontanes Gefühl, welches in einer Situation als erstes entsteht. Zum Beispiel das Aufwallen von Liebe, mit dem wir einen anderen Menschen umarmen; die tiefe Trauer oder tiefe Freude, die uns erfüllt; der Impuls des Zorns, der einen hochfahren lässt.

2. Sekundärgefühle oder Ersatzgefühle – Wenn wir uns Primärgefühle als Ausdruck eines unmittelbaren Geschehens nicht erlauben, sie nicht zulassen oder gar unterdrücken, werden oft Sekundär- oder Ersatzgefühle gezeigt. Wir halten diese aufgrund unserer Lernerfahrung in Familie und Gesellschaft als akzeptabler. Zum Beispiel wenn der Ausdruck von Wut und Ärger in der Kindheit bestraft wurde, lernt diese Person vielleicht, dass es besser ist, sich leidend oder traurig zu zeigen. Ist jemand traurig (Primärgefühl), fürchtet aber in seiner Traurigkeit nicht angenommen zu werden, zeigt es sich stattdessen fröhlich und unbekümmert.

Als Coach/BeraterIn oder Kinesiologin ist es wichtig, das Primärgefühl hinter dem vorgeschobenen Sekundärgefühl zu finden, um damit arbeiten zu können. Hellinger nennt folgendes Beispiel: Jemand will eine Gehaltserhöhung. Statt zum Chef zu gehen, wird er böse auf ihn, auf sich selbst oder den Rest der Welt. Diese Sekundär-Aggression ist hier Ersatz für Bitten, Fordern, Nehmen und Danken. Wütend werden, weil ich etwas nicht genommen habe, was ich hätte nehmen können oder müssen; oder dass ich nicht gefordert habe, was ich hätte fordern können oder müssen – diese Wut ist Ersatz für Handeln und Folge unterlassenen Tuns. Sie lähmt, macht unfähig und schwach und dauert oft lange. Diese Wut ist insofern häufig ein Weg der Annäherung ohne Liebe.

Weitere Beispiele für Sekundärgefühle:

- Jemand erzählt begeistert, wie erschöpft und leer er ist.
- Jemand berichtet mit Leichenbittermiene von seinen beruflichen Erfolgen.
- Jemand, der als Kind in der Familie immer die „Gute-Laune-Flagge“ hat hissen müssen, kann nur heiter über Schlimmes berichten.
- Ein Mann überdeckt Angst mit Aggression; viele Jungen lernen das schon früh.

3. Fremdgefühle – sind übernommene Gefühle. Oft sind es Gefühle von Mitgliedern des Familiensystems, die von Nachkommen übernommen wurden. Auf diese Weise halten sich Gefühle über Generationen hinweg. Fremdgefühle sind ein Dauerzustand, sie sind offen oder unterschwellig dauernd da und prägen die Grundbefindlichkeit eines Menschen. Sie gehen familiendynamisch gesehen oft einher mit der Identifizierung eines Nachkommens mit einer anderen Person seines Familiensystems.

In der systemischen Aufstellungsarbeit sind diese Fremdgefühle ein starkes Erkennungsmerkmal für familiendynamische Verstrickungen. Wie können wir Fremdgefühle erkennen? Sie sind aus der aktuellen Situation oft nicht erklärbar und anders als die Sekundärgefühle wirken sie eher lähmend und machen ratlos. Während der Sitzung erkennen wir Fremdgefühle auch an der Berührtheit des Klienten/der Klientin, wenn die Sprache auf ein bestimmtes Familienmitglied kommt (mit dem der Klient/die Klientin identifiziert ist; das passiert auch, wenn er/sie dieses Familienmitglied gar nie persönlich kennen gelernt hat).

Die einzig wirksame Art, mit Fremdgefühlen umzugehen, ist, die ursprüngliche Situation zu eruieren, sowie die Person, zu welcher diese Gefühle gehören. Die übernommenen Fremdgefühle werden dann in einem Ritual dorthin zurückgegeben, wo sie hingehören oder mittels einer Stress-Release-Methode in der Kinesiologie-Sitzung entkoppelt.

Nach Hellinger hilft es überhaupt nichts, diese Art von Gefühlen mit den bekannten therapeutischen Techniken durchzuarbeiten, da sich aus dem persönlichen Leben des/der Betroffenen nicht erklären lassen und nicht seine sind. Fremdgefühle müssen der Person zurückgegeben werden, von der sie übernommen wurden, um so die zugrunde liegende Identifizierung aufzulösen. Als BeraterIn gilt es herauszufinden: Für wen, handelt oder fühlt die Person so?

4. Metagefühle – sind Zustände des SEINS. Sie sind begleitet von Gefühlen wie Leichtigkeit, Heiterkeit, Harmonie, Fülle, Frieden usw.

Im Herangehen an das innere Kind im systemischen Bereich stehen bei Hellinger die zwei Bereiche Bindung und im Speziellen die „Unterbrochene Hinbewegung“ und Ordnung mit der Triangulierung im Fokus. Bert Hellinger spricht davon, dass wir durch unser Gewissen an die Gruppe von Menschen gebunden sind, in die wir hineingeboren wurden.

Selbst wenn wir das Band, das uns mit unseren Familienmitgliedern verbindet, nicht spüren, heißt das nicht, dass es nicht existiert. Die Bindung an Familienmitglieder muss also nicht immer bewusst sein. Eltern sind mit ihren Kindern verbunden und umgekehrt. Das Kind erlebt diese Bindung als Liebe und Glück, unabhängig davon, wie es sich in der Gruppe entfalten kann oder auch verkümmert. Diese Bindung geht so tief, dass das Kind sogar bereit ist, sein Leben und sein Glück der Bindung zuliebe zu opfern.

Wird diese Bindung gestört, kann es zu einer unterbrochenen Hinbewegung kommen. Es handelt sich um eine frühe individuelle Traumatisierung und entsteht aus der persönlichen Kindheitsgeschichte der Person und kann natürlich in das systemische Geschehen in der Familie eingebunden sein und auch auf Nachkommen weiterwirken. Das Kind wird auf seiner Hinbewegung zu Mutter oder Vater unterbrochen, sei es z.B. durch gesundheitliche Schäden von Mutter oder Kind während der Geburt, durch einen Krankenhausaufenthalt in der frühen Kindheit, durch anders bedingte Trennungen (Weggegeben werden, Scheidung, Krankheit eines der beiden Elternteile) oder durch Erlebnisse, die mit einem starken Gefühl der Zurückweisung verbunden wurden.

Wann immer diese Person als Erwachsener später auf Jemanden zugeht, also auf einer Hinbewegung ist, kommen an einem bestimmten Punkt die Erinnerungen an diese Unterbrechung hoch, wenn auch nur als Körpererinnerung. Die Person reagiert dann mit den gleichen Gefühlen und Symptomen wie damals. Die Gefühle, die am häufigsten auftauchen sind Hass, Wut, Verzweiflung, Resignation und Trauer. Die Lösung dieser unterbrochenen Hinbewegung gelingt über das zu Ende führen der Hinbewegung und das Nehmen der Eltern. In einer Aufstellung kommt es dann zur Vollendung der Hinbewegung, wenn diese in der Kindheit unterbrochen wurde.“³⁶

Im Bereich der Ordnung stellt sich ein weiteres „Arbeitspotential“ zum Thema inneres Kind dar. „In Familiensystemen gibt es eine Ordnung, unabhängig ob wir sie kennen oder nicht, sie ist vorhanden und wirkt. Zur Ordnung gehört die Rangordnung, d.h. die Ordnung ist durch die Zeit begründet, dadurch, ob jemand früher oder später kam. Damit haben Eltern Vorrang vor den Kindern. Sollte diese Ordnung nicht eingehalten werden, entsteht ein heilloses Durcheinander und Chaos.

³⁶ Quelle: Unterlagen der Balance Akademie. www.balanceakademie.at; 2010

Hier spielt die Triangulierung eine wesentliche Rolle, die oft bei und nach Scheidungen vorkommt. Und sie entsteht, wenn ein Elternteil das Kind als Koalitionspartner gegen den anderen Elternteil verwendet. In diesem Fall wird das Kind auf eine Position im System gestellt, die es als Vertreter der nichtelterlichen Generation nicht einnehmen kann und darf. Dem Kind wird damit die Möglichkeit des Kindseins genommen und es führt dazu, dass das Kind „groß“ und die Eltern „klein“ werden. Mögliche systemische Lösungsansätze sind: Wenn das Kind zwischen den Eltern steht, ist der lösende Satz: „Ich entscheide mich für dich, Papa. Und ich entscheide mich für dich, Mama. Sowohl als auch. In mir kommt ihr zusammen. Was zwischen euch war, geht mich nichts an. Ich behalte euch beide.“

Wenn ein Kind den Platz eines Elternteils einnimmt, kann es mit einer Verneigung sagen: „Du kannst das besser mit dem Papa/mit der Mama. Ich bin nur das Kind. Ihr seid die Großen, ich bin der/die Kleine. Ihr gebt und ich nehme. Ihr seid die Richtigen für mich.“

Neben den Aufstellungen mit Menschen in der Gruppe gibt es noch die Methode der Familienaufstellung mittels Figuren und einem Systembrett. Hier haben zwei Arbeitswege gute Erfolge gebracht. Einerseits eine Aufstellungsart, bei der der Coach/Berater alleine mit Fragen arbeitet und somit den/die Kunden/In zur Selbsterkenntnis anregt. Oder die Art mit vorgegebenen Lösungsansätzen. Dazu gehört die Kenntnis über die Arbeit mit Lösungsansätzen, Ritualen und ein Gefühl für Dynamiken in Systemen.

Besonders wertvoll an dieser systemischen Methode ist, dass sie viele verschiedene Repräsentationsmuster anspricht. So wird stark visuell geprägten Menschen durch die Aufstellung mit Figuren ein Bild bewusst, welches sie bereits in sich getragen haben. Stark emotional agierende Menschen können sich gefühlsmäßig gut in eine Aufstellung hineinversetzen und spüren Veränderungen im System oft körperlich. Auditiv geprägte KundInnen fühlen sich durch die Lösungsansätze „angesprochen“ und empfinden diese als stark wirkende Intervention.“³⁷

³⁷ Quelle: Unterlagen der Balance Akademie. Systemische Methoden. www.balanceakademie.at; 2010

NLP als Anker für das innere Kind

„N steht für Neurologie, der Verstand und unsere Art zu denken; L steht für Linguistik, wie wir Sprache verwenden und wie sich das auf uns auswirkt; P steht für Programmieren, wo wir unser Handeln im Hinblick auf unsere Ziele ausrichten.

NLP ist in den 70iger Jahren des vergangenen Jahrhunderts von John Grinder, Professor für Linguistik, Sprachwissenschaften, und Richard Bandler, Programmierer mit großer Liebe zur Psychotherapie, entwickelt worden. Bandler leitete Selbsterfahrungsgruppen und war damit sehr erfolgreich. „Was mache ich, was da so gut wirkt bei den Klienten?“ fragte sich eines Tages Richard Bandler und bat seinen Freund John Grinder einmal in der Woche bei der Selbsterfahrung dabei zu sein. Und er bat ihn genau dasselbe „was eben so gut wirke“ mit einer anderen Gruppe auszuprobieren. Und siehe da: diese Gruppen waren nach ein paar Wochen ähnlich erfolgreich und begeistert von der Arbeit mit John Grinder.

Diese Technik wird Modellieren genannt. Beim Modellieren von Spitzenleistungen bekommt man heraus WAS und WIE der Andere das, was er so brillant kann (auf den verschiedensten Ebenen) tut und baut es in sein Verhaltensrepertoire ein. Ein weiterer Punkt ist, wie wir unsere subjektiven Erfahrungen strukturieren. Was wir also über unsere Werte und Überzeugungen denken, wie wir unsere emotionalen Zustände hervorrufen und wie wir aufgrund unseres inneren Erlebens unsere Welt konstruieren und ihr Bedeutung geben. Denn kein Ereignis hat Bedeutung an sich. Wir geben ihm eine Bedeutung!!! Und verschiedene Menschen werden ein und demselben Ereignis unterschiedliche Bedeutungen beimessen.

Wie bei anderen psychologischen Ansätzen auch, wird beim NLP davon ausgegangen, dass menschliches Verhalten durch innere Prozesse strukturiert wird. Innere Prozesse können demnach dadurch gestört werden, dass äußere Reize bestimmte Empfindungen auslösen, die durch innere Bilder oder Gefühle überlagert sind.

NLP befasst sich also mit Kommunikation und ist ein offenes Modell, d.h. NLP ist eine Methodensammlung von weit mehr als 40 – 50 Formaten. Die Wichtigsten: Logische Ebenen, Six-Step-Reframing, Submodalitätenarbeit, Ziellarbeit, Timeline, Change History, Walt-Disney-Strategie usw.

Durch diese Formate sollen einerseits die Ressourcen der blockierten Klienten gestärkt werden mit dem Ziel bestimmte Situationen souverän meistern zu können, andererseits

soll auch die Aufarbeitung der Vergangenheit Schwerpunkt sein mit dem Augenmerk auf Veränderungsarbeit in kritischen Bereichen. Dabei wird großer Wert auf die humanistische Haltung des Beraters in der Arbeit mit Klienten gelegt. NLP vermittelt eine bestimmte Haltung, die durch die Vorannahmen des NLP bestimmt werden. NLP beschäftigt sich sehr stark mit Wahrnehmung und dem Wirken unserer Sinne.

Ein wichtiges Instrument im NLP ist das Setzen eines Ankers. Ein Anker ist ein Reiz, auf den eine Person auf eine bestimmte Weise reagiert. Natürliche Anker sind z.B. Farben, die eine bestimmte Stimmung auslösen, Musik, die aktiviert oder beruhigt, oder ein Geruch, der an ein bestimmtes Ereignis erinnern lässt.

Anker sind externe Auslöser, die eine innere Wirkung hervorrufen. Beim Ankern wird eine absichtliche Assoziation zwischen einem Reiz und einem bestimmten Erlebnis hergestellt. Was könnten mögliche Anker sein? Gelassenheit, Stärke, Selbstbewusstsein, Ruhe und vieles Mehr. So gesehen ist das „Ankersetzen“ eine gute und unterstützende Ressource, die auch bei der inneren Kindarbeit eingesetzt werden kann.

Weiters ist die Dissoziation – Assoziation ein äußerst brauchbares Element um Themen unserer Kindheit zu bearbeiten. Die Dissoziation ergibt sich daraus, nicht das Gefühl zu haben, eine bestimmte Situation so zu erleben (erinnern), als wäre man mit allen Sinnen in ihr. Der schnellste Weg, um schlechte Gefühle der Vergangenheit wieder zu erleben ist, das Ereignis als assoziiertes Bild (Film) zu erleben. Der sichere Weg um sich gut zu fühlen, ist, alle unangenehmen Erfahrungen dissoziiert und alle angenehmen Erfahrungen assoziiert zu erleben.

Es ist sinnvoll, bei negativ erlebten Situationen nicht wieder voll ins Erleben eintauchen zu müssen, weil die damit verbundene emotionale Betroffenheit und Beklemmung ein Lernen für zukünftige Bewältigung blockiert. Mit Hilfe des Dissoziierens gelingt es, quasi aus der Distanz eines außen stehenden Beobachters, Situationen nachzuvollziehen und differenzierte „Lehren“ für die Zukunft zu ziehen.“³⁸

„So ist es möglich auch wenn der/die Klient/In eine schwere Kindheit hatte, einen guten Weg mit ihm/ihr zu gehen bzw. neue Wege aufzuzeigen. Viele Menschen leiden unter nicht bewältigten früheren negativen Erlebnissen und tragen so die ungünstigen Erfahrungen mit in ihre Gegenwart. Es besteht unter diesen Umständen eine gewisse

³⁸ Quelle: Unterlagen der Balance Akademie. www.balanceakademie.at; 2011

Gefahr ähnlich negative Erlebnisse zu wiederholen. Change history oder changing history genannt, ist eine NLP –Technik, um die Emotionen, die Bewertung, die Deutung von Erinnerungen, die in der Gegenwart immer noch belasten, positiv zu verändern. Dadurch soll ihr Einfluss auf die Gegenwart abgeschwächt werden.

NLP geht davon aus, dass diese Aspekte von Erinnerungen prinzipiell verändert werden können. Jede spezifische Erinnerung fokussiert die Aufmerksamkeit auf bestimmte Details, auf eine bestimmte Bedeutung. Diese Art der Fokussierung ist nur eine Art, eine bestimmte Erinnerung zu betrachten. Die Veränderung der persönlichen Geschichte will den Fokus dieser spezifischen Erinnerung verändern. Dazu wird diese Erinnerung aktiviert, bewusst gemacht und mit Ressourcen angereichert.

Eine typische Anleitung geht so:

1. Aktivieren und ankern Sie (bei einer anderen Person) ein belastendes Gefühl, das diese Person verändern will.
2. Führen Sie diese Person mit diesem Anker innerlich zurück in die Vergangenheit.
3. Sammeln Sie Erinnerungen wo dieses Gefühl aufgetreten ist, bis zu einer Erinnerung, die als erste gedeutet wird.
4. Setzen Sie einen deutlichen Unterbrecher.
5. Machen Sie eine doppelte Dissoziierung: z.B. die Person sieht sich selbst im Kino sitzen, wo auf der Leinwand die erste Erinnerung zu sehen ist.
6. Reichern Sie die erste Erinnerung mit Ressourcen an, bis die Situation nachhaltig positiv verändert ist.
7. Führen Sie die Person – der Erinnerungskette entlang – zurück in die Gegenwart.
8. Future Pace = Transport des erreichten Arbeits-Ergebnisses in die Zukunft.“³⁹

³⁹ Institut für Kommunikation und Gesundheit, Bernhard Tille. www.nlp.trainings-tille.de/nlp/lexikon/change-history.html, 27. November 2011

Sicher bietet NLP noch einige andere Möglichkeiten sich dem inneren Kind anzunähern und es zu unterstützen. Jedoch würde es in meiner Arbeit den notwendigen Rahmen sprengen.

Wie bereits am Anfang dieses Kapitels erwähnt, schließe ich die Lösungsansätze mit einem Auszug aus dem Buch „PITT – Das Manual“ von Frau Prof. Dr. med. Luise Reddemann. Das Manual vermittelt Therapeutinnen und Therapeuten wie sie ihren Patientinnen und Patienten konkret bei der Überwindung traumabedingter Störungen und Einschränkungen helfen können.

Es ist mir bewusst, dass wir als Coaches und Kinesiologen nicht von „Patienten“ und auch nicht von „Therapie“ sprechen dürfen, dennoch finde ich großen Gefallen an ihrer ressourcenorientierten Sichtweise und möchte es daher auch in meine Arbeit einfließen lassen. Sie spricht im Kapitel „Ressourcenorientierung“ über Folgendes: „Wichtig ist mir, dass (s. auch weiter unten) in den „schlimmen“ Bildern bereits die Ressourcen, Schätze, verborgen sind. „Vielleicht sind alle Drachen Prinzessinnen, die erlöst sein wollen“, schreibt Rilke in seinem „Brief an einen jungen Dichter.“⁴⁰

Und sie schildert die Geschichte einer Patientin mit besonders vielen Ressourcen:

„Es handelt sich um eine Patientin, die mit dem Anliegen kommt, einen kindlichen Teil zu versorgen. Der total verängstigt und erstarrt ist. Die Patientin wurde von der Kleinkinderzeit an innerhalb und außerhalb der Familie sadistisch sexuell ausgebeutet. Dennoch kann die Patientin berichten, dass sie als Kind viel Freude erlebt hat, in der Natur zu sein, sie gern am Wasser gesessen und geträumt hat. Sie habe sich dann vorgestellt, wie sie mit dem Wasser fließe und dann in schöne andere Länder komme, wo es wie im Schlaraffenland sei. Sie habe auch immer schon gerne was mit ihren Händen gemacht, habe gemalt, gerne im Garten gearbeitet und, als sie älter war, habe sie gerne Gedichte geschrieben, das tue sie immer noch. Lesen sei ihr immer sehr wichtig gewesen, ihre Bücher seien bis auf den heutigen Tag ihre Freunde. Sie kenne viele Gedichte auswendig. Sie fragt, ob sie eines, das sie zur Zeit besonders liebe, vortragen dürfe.

⁴⁰ Luise Reddemann: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT – Das Manual. Klett – Cotta 2011, S 117

Dem stimme ich zu, da ich mich ja stets besonders für die Ressourcen meiner PatientInnen interessiere (d.h. ich deute das nicht als einen Widerstand!).

Sie rezitiert sehr gekonnt ein zauberhaftes, leichtes Gedicht von Mascha Kaleko, das mich heiter stimmt, ja uns beide heiter stimmt. Sie habe gute Freundinnen und arbeite noch immer gerne im Garten, den sie sich ganz nach ihren Wünschen gestaltet habe. Hier handelt es sich um eine besonders kreative Patientin. Die bereits von klein an Ressourcen für sich nutzte, und diese Ressourcen halfen ihr auch zu überleben. Allerdings wird jetzt deutlich, dass es einen kindlichen Teil gibt, der mit all diesen Ressourcen nicht verbunden ist. Ich sage der Patientin also, ich es für einen Segen halte, so kreativ zu sein, und dass wir diese Kreativität für die Therapie nutzen könnten, wenn es ihr recht sei. Ob sie eine Ahnung habe, was dem verängstigten Kind helfen könne. Nach kurzem Nachdenken meint sie, etwas ganz Weiches. Da ich in der Praxis eine sehr weiche Decke habe, biete ich ihr diese an und frage sie, ob sie sie dem Kind zeigen könne. Das tut sie. Ihre Gesichtszüge werden weicher, und nach einer Weile berichtet sie, dass das Kind die Decke schön finde. Wir finden dann gemeinsam noch einige Dinge, die sie dem Kind zeigen und sie erleben lassen kann. Bei sich zu Hause kommt sie darauf, mit dem Kind gemeinsam zu malen. Sie hilft also diesem schwer verletzten Teil, im sicheren Hier und Jetzt ankommen zu können. Wenn eine Patientin oder ein Patient viele imaginative Fähigkeiten hat, ist es ein Leichtes, damit zu arbeiten, wir würden kostbare Ressourcen verschenken, wenn wir das nicht tun. Bei anderen sind die kreativen Möglichkeiten nicht so offensichtlich. Es lohnt jedoch den Versuch, Anregungen zu geben, da nicht wenige PatientInnen diese gerne aufgreifen. Diejenigen, die es ablehnen, mit Bildern zu arbeiten, sollte man allerdings nicht bedrängen. Hier helfen z.B. Geschichten weiter, wie sie Peseschkian (1979) beschreibt, oder auch Metaphern. Und immer auch selbst erfundene Geschichten, vor allem alternative Geschichten zu einem Thema.⁴¹

Auch ich habe eine Klientin, die eine schwere Kindheit hatte und mit der (neben ihren bereits für sie bekannten und gut gelebten Ressourcen, stark ausgeprägter Tierliebe, sie

⁴¹ Luise Reddemann: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT – Das Manual. Klett – Cotta 2011, S. 117f

hat einen Hund und vier Katzen und hilft auf einem Pferdehof), wir gemeinsam die Liebe zur Gartenarbeit für sie entdeckten. Sie ist jetzt eine leidenschaftliche Gärtnerin und zeigt mir immer wieder Fotos ihres wunderschönen Gartens.

Ich denke, dass der Kreativität in Bezug auf die Bedürfnisse der Klienten keine Grenzen gesetzt sind und wir hier ein breites Feld an Ideen zum Wohle unserer Klienten nutzen können.

Integration in unser Leben und mein Resümee

Was bedeutet es diese Erfahrungen, Lösungsansätze und Aufarbeitungen des inneren Kindes in unser Leben zu integrieren? Möglicherweise haben Sie schon die eine oder andere Vermutung oder Idee dazu. Bei mir selbst und bei den Klienten, mit denen ich mit dieser „Methode“ arbeite, verändern sich step by step kleine Umstände im Leben.

Um Ihnen ein Beispiel dafür zu geben, bitte ich Sie, sich folgende Situation vorzustellen: Ihr Chef kommt am Ende des Geschäftsjahres auf Sie zu und legt Ihnen Ihre Umsätze und die Ihrer Kollegen auf den Tisch. Daraus ist zu ersehen, dass Sie nicht so erfolgreich waren wie Ihre Kollegen. Was löst das in Ihnen aus? Gibt es Ihnen einen kleinen Stich? Ist Ihr Ego verletzt? Ja, all dies kann schon vorkommen. Und es darf auch vorkommen und passieren, lassen Sie diese Gefühle zu. Freuen Sie sich das wahrnehmen zu dürfen, sie sind in guter Verbindung mit Ihrem inneren Kind, mit Ihren inneren Anteilen. Genau hier ist der Punkt erreicht, um den es dabei geht:

Wir haben in unserem Leben durch allerhand schmerzvolle Erlebnisse und Erfahrungen das verletzte Herzchen von unserem Verstand abgetrennt um überleben zu können. Doch wo führt uns das hin? In ein nicht spürbares Leben, in einen Zustand der völligen Abgetrenntheit. Wir irren in einer Art von Trance von einem Termin zum Anderen, haben das Spüren für UNS und die Anderen völlig verloren. Wenn wir das dann irgendwann realisieren, haben wir vielleicht schon viele Menschen im Laufe unseres Lebens beleidigt und sogar vielleicht aufs Gröbste verletzt und diese Menschen verloren.

Es besteht aber Hoffnung uns und unser Leben zu verändern, indem wir Verantwortung für uns und unser Leben übernehmen. Die Verbindung zwischen Herz und Hirn in Betracht zu ziehen, diese Verbindung willkommen zu heißen, sie zu wollen, sie in kleinen Schritten aufzubauen und jeden Tag ein Stückchen weiter auf diesem Weg zu sein. Sich den Tränen, die sich möglicherweise einstellen, hinzugeben, sich von ihnen überschwemmen zu lassen, um dann wieder kräftig durchatmen zu können, und sich schrittweise immer mehr spüren. Sich selbst lieben zu lernen, sich selbst so anzunehmen wie wir nun mal sind, mit all unserer inneren wie äußerlichen Schönheit, aber auch mit unseren lebenswerten kleinen Schwächen.

Sehen und spüren zu können wie das Band zwischen Herz und Hirn immer fester und stärker wird und uns daran zu erfreuen. Sich den Ängsten vor Verletzungen zu stellen und mit sich selbst liebevoll und beschützend umzugehen. Und Gefühle welcher Art

auch immer, die zu uns durchdringen als Solche zu realisieren, sie anzunehmen und sie zu begrüßen. Denn nur wenn wir uns selbst gut spüren können, achtsam mit uns umgehen und gut für uns sorgen, nur dann sind wir in der Lage, das für unsere Mitmenschen ebenso zu bewerkstelligen.

Auch wenn es „nur“ ein Konstrukt ist, so bin ich überzeugt, dass es für viele Menschen ein hilfreicher Ansatz zum Glücklichein oder Sich-Besser-Fühlen darstellen kann. Es gibt Therapeuten, die im Bereich der inneren Kindarbeit sehr stark mit meditativer Unterstützung arbeiten.

Was da heißt: Kontakt zu sich selbst aufzunehmen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Allein dadurch habe ich bei einigen meiner Klienten ein sogenanntes „Aha-Erlebnis“ ausgelöst. Eine meiner Klientinnen hat mir Folgendes berichtet:

„Ich durfte nie Zeit für mich haben bzw. war es in unserer Familie streng verboten, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. So habe ich halt funktioniert, wie eine präzise Schweizeruhr. Wirklich gut gegangen ist es mir dabei aber nie. So ist das jetzt eine völlig neue und sehr schöne Erfahrung für mich, dass das voll in Ordnung ist, wenn ich für mich im Mittelpunkt stehe. Jeden Tag nehme ich mir ausreichend Zeit für mich, ob das eine Meditation noch vorm Einschlafen, ein Spaziergang um den See oder Rasenmähen ist, ich gönne mir das. Einfach, weil ich es mir wert bin! Und dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben und die auch in entsprechender Weise zu artikulieren. Es ist schön zu wissen, dass ich in Ordnung bin, so wie ich bin. Danke, dass Sie mir das gezeigt haben!“ Und auch mein inneres Kind jubelt!!!!

Abschließen möchte ich mit den Zeilen von Melody Beattie: „Wir gehen zurück . . . und zurück . . . und zurück . . . durch die Schichten der Furcht, Scham, Wut, Verletzung und der negativen Beschwörungen, bis wir das ausgelassene, unbelastete, fröhliche und liebevolle Kind entdecken, das in uns war und immer noch ist. Und wenn wir es erst einmal gefunden haben, dann lieben und schätzen wir es und lassen es nie, niemals gehen.“

42

⁴² Melody Beattie: Unabhängig sein. Heyne 1990

Epilog

Es gibt Tage

Es gibt Tage, da spür ich Dich mit ganzer Kraft,
da hämmerst und pochst Du unaufhörlich.

Da fühl ich Dich so stark,
und kann nicht sagen, ob es weh tut oder frei macht.

Es gibt Tage, da wühlst Du mich so auf
und verursachst mir Kopfschmerzen.

Ganz ungestüm dringen die Gedanken und Gefühle
wie Wirbelstürme in mich rein und scheinen mich zu durchdringen.

Es gibt Tage, da hör ich meine geliebte Musik,
und sie ist es,
die ganze Heerscharen von Wunderwelten in mir öffnet.

Mein Herz ist bereit für Dich mein Kind,
und ich nehme Dich an mit all Deiner Herrlichkeit.

Es gibt Tage,..... da darfst Du Dich mir ganz getrost anvertrauen,
da darfst Du Dich auf mich einlassen.

Ich werde Dich wiegen, Dich umarmen,
Dich lieben und meine Wärme will ich Dir geben.

Es gibt Tage,..... da betrachte ich Dich mit großer Aufregung,
mit blankem Erstaunen, mit Demut, mit weicher Zärtlichkeit
und danke Dir für das, was Du mir zeigst.

Es gibt Tage,..... da bist Du mein Lehrer,
der Weise aus dem Morgenland
und mein Meister,
dem auch ich mich voll anvertrauen darf,

an den ich mich lehnen darf.

Es gibt Tage,..... da sind wir im ständigen Dialog,
und das ist wunderbar.

Es soll kein Tag vergehen,
an dem wir nicht miteinander kommunizieren,
denn es gibt noch soviel zu sagen,
soviel zu lernen, soviel zu spüren

Es gibt Tage,..... da spür ich Dich so klar und deutlich,
da gibt es kein Leugnen, keine Ausreden,
keine noch so großen Ablenkungen und kein Flüchten.

Es gibt Tage,..... an denen ich so dankbar für Dich bin,
so dankbar Dich kennengelernt zu haben.

Da reicht es aus zu wissen, dass Du da bist,
und ich deine Hand halten darf, wenn Du sie brauchst.

Es gibt Tage,..... da werde ich Dich nähren,
da werde ich auf Dich zugehen, wenn Du es erlaubst,
und ich werde Dich trösten.

Gleichzeitig halte ich Dich, mein liebes Kind,
lebendig und aktiv.

Es gibt Tage,..... da reicht es schon aus,
Dich um mich zu wissen,
Dich um mich zu spüren.

Es gibt Tage,

Literaturverzeichnis:

Balance Akademie, Unterlagen 2010 und 2011, www.balanceakademie.at

Beattie, Melody, Unabhängig sein, Heyne 1990

Bradshaw, John, Das Kind in uns, MensSana 1992

Chopich, Erika J., Paul, Margaret, Die Aussöhnung mit dem inneren Kind, Ullstein 2009

Hellwig, Mike, Befreie dein inneres Kind, Lüchow 2007

Jannes, Kim – Anne, Das innere Kind umarmen, Knauer – MensSana 2008

Miller, Alice, Am Anfang war Erziehung, Suhrkamp 1983

Reddemann, Luise, Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT – Das Manual, Klett – Cotta 2011

Wolinsky, Stephen, Die dunkle Seite des inneren Kindes, Lüchow 1995

Seite „Inneres Kind“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. URL: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Inneres_Kind&oldid=89367015, 25. Juli 2011

Tille, Bernhard, Seite „Change History“, URL: www.nlp.trainings-tille.de/nlp/lexikon/change-history.html, 27. November 2011

Die Bilder am Deckblatt sind von meiner lieben Ausbildungskollegin Renate Andrae-Heil und stellen links das Ego und rechts das Innere Kind dar.

DANKESCHÖN

Hier und Jetzt ist es an der Zeit "Danke" zu sagen. Danke für die liebevolle Unterstützung in Form von Rücksichtnahme, Toleranz, guten Gedanken, Korrekturlesen, Aufmunterung, Geduld, Zeit und vor allem LIEBE.

Mein Dank gilt zuerst einmal meiner geliebten Mutter. Deine finanzielle Unterstützung und Deine kritische Auseinandersetzung mit vielen Themen haben mir sehr geholfen-
Mutti, ich hab Dich lieb!!!

Und dann ein großes Dankeschön an meine Freunde: Gabi mit Markus und dem kleinen Prinzen Laurenz; Miriam mit Gernot!!!! Ihr habt so oft in den letzten zwei Jahren auf mich verzichten müssen, Danke dafür. Und Miriam, Danke fürs genaue Korrekturlesen, und wenn sich in der Diplomarbeit dennoch ein Fehler findet, bin ich allein daran schuld.

Lieber Horst, Danke, dass Du Dir die Zeit genommen hast, mir beim Formatieren zu helfen.

Nicht zu vergessen meine Firma: Eva und Arndt, ich Danke Euch, dass Ihr mich so oft frei gespielt und mir diese Ausbildung neben meinem Job ermöglicht habt.

Und Danke meinen Arbeitskollegen, die immer wieder für mich einspringen mussten.

Danke an meine Ausbildungskollegen, mit denen ich gemeinsam ein Stück des Weges gehen durfte, mit denen ich lachen und weinen konnte und die mein Leben sehr bereichert haben!

Einen Dank auch an die Balance Akademie für diese zwei schönen Jahre!

Ich Danke allen meinen Freunden und Bekannten, die mich auf die eine oder andere Weise in den letzten zwei Jahren unterstützt und mir geholfen haben.

