



ABENTEUER
INNENWELT

Innere-Kind-Arbeit

Dossier #4



Anne-Claire Kowald, MSc

Innere-Kind-Arbeit - Dossier #4

Stellst du dir auch manchmal die Frage, weshalb dich gewisse Situationen innerhalb von Millisekunden auf die Palme bringen? Kennst du diese Momente, in denen du auf eine Kleinigkeit emotional heftig reagierst? Oder vielleicht hast du schon einmal die Erfahrung gemacht, dich einem Menschen gegenüber wie ein kleines trotziges, beleidigtes oder gekränktes Kind zu verhalten?

Begegnung mit dem Inneren Kind



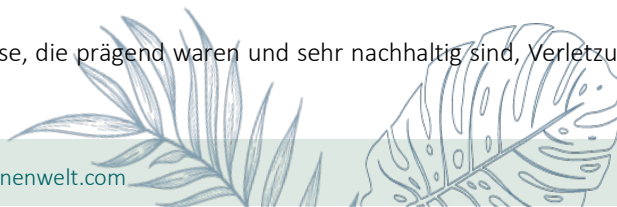
In diesem Dossier stelle ich dir das Konzept und die Methode der Inneren-Kind-Arbeit vor. Die Praxis der Inneren-Kind-Arbeit erfährt in der Psychotherapie und Psychologie derzeit großen Zulauf und in den letzten Jahren ist dazu vielfältige Literatur entstanden.

Dieser Ansatz ermöglicht die Heilung von vergangenen seelischen Verletzungen. In diesem Dossier bekommst du Einblick in die Einsatzbereiche und Möglichkeiten dieses Ansatzes. Ideen und Übungen, um deinem Inneren Kind zu begegnen, es selber auch umsorgen und betreuen zu können, findest du im Menüpunkt Übungen.

Was versteht man unter dem Begriff "Inneres Kind"?

Das Konzept des Inneren Kindes beschreibt vergangene Erinnerungsnetzwerke, die von starken Emotionen und Stresserfahrungen geprägt sind. Das verletzte Innere Kind ist eine Erinnerung. Bestimmte emotionale Reaktionen in der Gegenwart stellen eine Wiederbelebung der Vergangenheit dar. Hier spricht man auch von Erinnerungsnetzwerken. Das, was damals geschehen ist, beeinflusst und wirkt bis heute.

Erlebnisse, die prägend waren und sehr nachhaltig sind, Verletzungen, die das



Kind erlebt hat, all das ist im Inneren Kind gespeichert. Das können sehr unterschiedliche Situationen sein.

Zum Beispiel: Ein Kind wird in seiner Entwicklung zur Selbstständigkeit mit den Worten: "Das kannst du nicht!" gebremst. Das Kind darf kaum etwas selber ausprobieren und eigenständig tun. Daraus kann sich einerseits eine Hemmung und andererseits eine Unsicherheit entwickeln, im Leben aktiv zu sein und Dinge selbstbewusst in die Hand zu nehmen. Der Mensch ist auch als Erwachsener gehemmt und unsicher, denn er traut sich wenig zu und hat Angst Fehler zu machen.

Oder ein Säugling wurde regelmäßig stundenlang weinend alleine gelassen, auch hier entsteht ein unbewusstes Erinnerungsnetzwerk "Ich bin allein mit meinem Schmerz, mit meinen existenziellen Bedürfnissen". Diese chronischen Stresserfahrungen durch die Bezugspersonen hinterlassen Spuren und können je nach Intensität und Häufigkeit auch traumatisierend sein.

Diese Erfahrungen haben zu Schmerzen und Verletzungen geführt, sowie zu negativen Selbstüberzeugungen. Hat ein Kind Sätze die es häufig gehört hat wie: "Du kannst eh nichts!!" verinnerlicht entstehen daraus tiefwirkende Glaubenssätze. Diese Überzeugungen wirken heute noch. All diese bewussten und unbewussten Erinnerungen, positive wie negative, nennen wir das Innere Kind.

Möglichkeiten der Arbeit mit dem Inneren Kind

Der von Erich Kästner häufig zitierte Satz: „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“, spiegelt die Grundannahme der Arbeit mit dem Inneren Kind wieder. Es werden positive Erfahrungen aus der Kindheit ins Bewusstsein geholt und als Ressource und Stärkung wieder zugänglich gemacht. So kann beispielsweise eine liebevolle und umsorgende Beziehung zu den Großeltern, als positive frühkindliche Erfahrung im Gehirn gespeichert sein. Diese dient dann im späteren Leben als wichtiges Beziehungsmodell.

Gleichzeitig kann durch die Innere-Kind-Arbeit die emotionale Zuwendung, die in der Kindheit gefehlt hat, im „Hier und Jetzt“ wieder erlebt und somit nachgeholt werden. Das führt dazu, dass psychische Verletzungen aus der Kindheit

heilen können. Dabei treffen wir nicht nur auf Mangelserfahrungen, sondern insbesondere auch auf erfahrene Kränkungen, Abwertungen, Strafen und Drohungen. Es tauchen Verlassenheitsängste, seelische Verletzungen und Schmerzen, Hochstresserfahrungen und psychische sowie physische Traumata auf. Gleichzeitig lassen sich jedoch auch immer schöne und positive Momente aus der Kindheit finden. All diese Erfahrungen prägen unser sogenanntes Erinnerungsnetzwerk: das Innere Kind.

Wenn man an die Decke geht.... Jeder hat so seine Trigger

Diese gespeicherten Kindheitsempfindungen, können durch harmlos wirkende alltägliche Situationen wieder ausgelöst werden und an die Oberfläche kommen. Das kann ein Tonfall sein, eine Kritik, eine Absage oder ein Kommentar einer bestimmten Person. Hier sprechen wir von sogenannten Triggern, also Auslösern. Wenn uns eine Situation triggert, durchleben wir die emotionale Intensität in ihrer Ursprünglichkeit wieder. Das sind Momente in denen wir in der Gegenwart sehr intensive Gefühle von Ablehnung, Abwertung, Angst, Wertlosigkeit, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Ausweglosigkeit, Überforderung erleben.

Dazu erkläre ich in den Therapiestunden jeweils: Wenn deine Reaktion in Bezug zum Auslöser inadäquat und übertrieben erscheint, dann kannst du davon ausgehen, dass ein alter Schmerz in dir getriggert wurde. Du spürst 100% des Schmerzes, der Trauer, der Wut. Doch meist gehören 90% davon den Personen deiner Vergangenheit und nur 10% deinem gegenüber in der Gegenwart.

Diese "Kindzustände" können wir daran erkennen, dass wir uns nicht mehr erwachsen fühlen. Kennst du solche Situationen, in denen du nur mehr aus einem gestressten Zustandsgefühl heraus handeln kannst und es dir nicht mehr möglich ist, adäquat und erwachsen zu reagieren?

Kindliche Abwehr- und Schutzstrategien

Diese entstandenen Inneren Kinder, sind sogenannte innere Anteile. Sie haben in vergangenen schwierigen Situationen gelernt, durch Schutz- und Abwehrstrategien zu überleben. Der alleingelassene Säugling hat vielleicht als unbewusste

Schutzstrategie für sich entwickelt: "Ich fühle mich auf dieser Welt alleine und kämpfe um das Überleben", "Für mich ist keiner da!", "Ich schaffe das schon alleine" oder "Auf die anderen Menschen kann ich mich nicht verlassen". Heute lebt dieser Mensch vielleicht sehr autonom und selbstständig, ohne das Bedürfnis zu spüren, von jemandem Hilfe oder Unterstützung zu brauchen. Oder er sorgt dafür, dass immer alles im Übermaß vorhanden ist, sodass Hunger oder Durst nicht erlebt werden müssen.

Die Psyche aktiviert Abwehrstrategien, um den erlebten seelischen Schmerz, dies existentielle Bedrohung, die Hilflosigkeit und das Ausgeliefertsein nie wieder spüren zu müssen. Diese Abwehrstrategie dient der Vermeidung des seelischen Schmerzes. Diese Schutz-Anteile führen ihre Aufgabe seit frühester Kindheit sehr verlässlich aus, denn sie versuchen uns in der Gegenwart immer noch zu helfen und uns zu beschützen. Jedoch sind diese inneren Anteile immer noch in dieser "Not von damals" und brauchen eigentlich selber Hilfe.

Abwehrstrategien aus der Kindheit können im Erwachsenenalter zu Problemen führen

Häufig verursachen diese Abwehrstrategien in der Gegenwart jedoch gewisse Probleme, mit denen wir zu kämpfen haben. Es könnte sein, dass sich diese Frau oder dieser Mann sehnlichst eine Beziehung wünscht, jedoch alle Beziehungsversuche innerhalb kürzester Zeit scheitern. Die unbewussten Schutzstrategien niemandem zu vertrauen und alles alleine zu schaffen wirken bis in die Gegenwart hinein. Die erwachsene Person leidet, weil sie alleine ist im Leben und sich dadurch vielleicht sogar als beziehungsunfähig erlebt.

Es ist hilfreich, diese Abwehr- und Schutzstrategien zu erkennen und zu verstehen. Denn sie hatten in der Vergangenheit eine wichtige Funktion, sie haben unser seelisches Überleben gesichert. Heute als Erwachsene sind diese Verhaltensweisen meist nicht mehr stimmig und erzeugen oftmals einen Leidensdruck.

Die Funktionen der Schutzstrategien erkennen

Diese heute noch aktiven Schutzanteile, sind davon überzeugt, immer noch

notwendig und hilfreich zu sein. In vielen Situationen kämpfen diese Anteile unaufhörlich ums Überleben. Sie verdienen sich unsere Aufmerksamkeit, Anerkennung und Wertschätzung, denn sie haben sich über viele Jahre für uns eingesetzt. Deshalb gilt es als erstes diese Schutzanteile kennen- und verstehen zu lernen. Vielleicht können wir herausfinden wann sie entstanden sind und wofür sie sich so heldenhaft all die Jahre eingesetzt haben.

Deine Inneren Kinder brauchen deine Hilfe

Diese Inneren Kinder brauchen Zuwendung vom Erwachsenen. Sie dürfen endlich verstehen lernen, dass die Vergangenheit vorbei ist und der erwachsene Mensch von heute über viel mehr Fähigkeiten und Möglichkeiten verfügt, als das Kind von damals. Gelingt es uns durch einen therapeutischen Prozess dem Innere Kind Heilung und Sicherheit zu bringen, können wir in gegenwärtigen Situationen leichter im sogenannten "Erwachsenen-Ich" bleiben. Hier bewegen wir uns im Feld unserer Möglichkeiten und Kompetenzen.

Um diese Seiten dann schlussendlich von ihrer ursprünglichen Aufgabe und Funktion zu befreien, braucht es eine würdevolle, wertschätzende und dankbare Begegnung. Eine Verbindung zwischen unserem Erwachsenen-Ich und dem verletzten Kind-Ich kann entstehen.

Wenn dies gelingt, diese Anteile kennenzulernen und mit ihnen zusammenzuarbeiten, finden wir auch neue Wege, wie sie uns heute auf eine andere Art helfen und uns stärken. Es könnte beispielsweise der Schutzanteil "Ich bin alleine und ich kann mich auf niemanden verlassen!" heute dafür sorgen, dass wir sorgfältig prüfen, wem wir vertrauen wollen. Gleichzeitig behalten wir so eine gewisse Autonomie und Selbstständigkeit als Stärke in Beziehungen.

Wie kann ich meinem Inneren Kind begegnen?

Damit du deinem Inneren Kind begegnen kannst, benötigst du eine Erinnerung oder eine Vorstellung von dir als Kind. Manche Menschen haben wenig bewusste Erinnerungen an ihre Kindheit. Hier können beispielsweise alte Fotos oder Erzählungen von Verwandten helfen. Je nachdem, um welche alten Verletzungen und Erfahrungen es sich handelt, kann dein Inneres Kind 2 Jahre alt sein,

aber auch 10 Jahre oder älter. Wenn du eine Erinnerung oder ein Bild von dir als Kind gefunden hast, kannst du beginnen zu erforschen, wie es diesem Inneren Kind geht, wie es sich fühlt oder was es beschäftigt.

Über die Vorstellung deines Inneren Kindes kannst du diese Gefühls- und Erlebenszustände besser erfassen und begreifen. So kannst du sie wie ein Gegenüber behandeln und mit ihnen arbeiten. Dein Erwachsenen-Ich von heute betrachtet diese Erinnerungs-Bilder. Durch diese Differenzierung in *Erwachsenen-Ich* und *Kind-Ich* können Nähe und Distanz zu schwierigen Inhalten (Erinnerungen, Erfahrungen) und schwierigen Gefühlen besser gesteuert werden.

Über ein solches imaginatives Rollenspiel soll das Erwachsenen-Ich wieder lernen sich um das Innere Kind zu sorgen und es zu betreuen. Das Ziel dabei ist, eine innere Verbindung zwischen dem liebevollen Erwachsenen-Ich und dem Kind-Ich herzustellen. So ermöglichen wir Heilung des verletzten Inneren Kindes. Wesentlich dabei ist, dass das Erwachsenen-Ich sich dafür entscheidet, das Kind anzunehmen wie es ist, ihm wohlwollend zu begegnen und es in Zukunft zu schützen.

Durch diese Innere-Kind-Arbeit können alte seelische Wunden und Verletzungen heilen und der Erwachsene von heute erfährt eine Reifung dieser inneren Anteile und findet dadurch zu einer neuen Autonomie, Freiheit und Entwicklung seiner Persönlichkeit.

Ergänzend dazu findest du auf meiner Website www.abenteuer-innenwelt.com im Menüpunkt Podcasts einige Übungen und auch Meditationen zur Arbeit mit dem Inneren Kind.

Möge dir eine liebevolle, behutsame und wertschätzende Begegnung mit

deinem Inneren Kind gelingen.

Herzlichst
Anne-Claire Kowald.

