



Das Kind in uns

Traumatische Erlebnisse aus der Kindheit prägen unser ganzes Leben. Wenn wir mit unserem inneren Kind in Kontakt treten, können wir alte Verletzungen heilen und neue Lebensqualität gewinnen.

TEXT: Susanne Wolf

„Das Kind, das wir einmal waren, lebt in uns weiter.“ Mit diesem einfachen Satz beschreibt die systemische Familientherapeutin und Buchautorin Ulrike Dahm die Essenz des inneren Kindes: „Erlebnisse der Kindheit prägen unser ganzes Leben“, erklärt sie, denn kaum ein Mensch könne auf eine „ideale“ Kindheit zurückblicken. Im Gegenteil: „Viele Menschen leiden noch viele Jahre später an den inneren Verletzungen, die sie als Kind erfahren mussten.“ Die gute Nachricht: „Als Erwachsener hat man die Chance, die Wunden aus der Vergangenheit selbst zu heilen“, ermuntert Dahm dazu, sich mit der eigenen Kindheit zu versöhnen.

ABGRUNDTIEFER SCHMERZ

Den Begriff des „inneren Kindes“ hat der amerikanische Psychologe und

Autor John Bradshaw geprägt, und er meint damit „die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit.“ Psychologin Mag. Peter Ganahl erklärt: „Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle, wie unbändige Freude, abgründiger Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut.“ Ganahl vergleicht unser Seelenleben mit einer Theaterbühne, auf der es verschiedene Mitspieler gibt – einer

WISSEN

INNERE WUNDEN HEILEN

Verschiedene Ansätze der „Inneren-Kind-Arbeit“ werden in therapeutisch angewendet. Gemeinsames Ziel dieser ist es, seelische Wunden zu heilen, falsche Glaubensmuster zu erkennen, Probleme selbstverantwortlich zu lösen sowie liebevollen Umgang mit sich selbst zu bewirken.

www.istockphoto.com

EXPERTEN

Ulrike Dahm
Systemische Psychotherapeutin
und Buchautorin in München
www.psychotherapie-
paartherapie-muenchen.de/ulrike-
dahm.php



Peter Ganahl
Gesundheitspsychologe in
Deutschlandsberg
www.peterganahl.at



Sylvia Wintersperger
Fachärztin für Psychiatrie, Psycho-
therapeutin, Traumatherapeutin,
Vorsitzende des Österreichischen
Netzwerkes für Traumatherapie
www.oent.at



Helmut Jedliczka
Psychotherapeut und Coach
in Wien
www.psyonline.at/jedliczka-helmut



übernehmen?“, erklärt Jedliczka. Dem verletzten und gekränkten inneren Kind werden dabei alternative Erfahrungen wie beispielsweise liebevolle Eltern angeboten.

„Den Ausschlag gibt dabei die Erfahrung eines sicheren Ortes, an dem das Kind in mir sich geborgen fühlt.“ Jedliczka

empfiehlt, diese Arbeit mit einem Therapeuten zu beginnen, um sie danach selbstständig fortführen zu können.

DAS MÄDCHEN VON DAMALS

In der Traumatherapie ermöglicht die Arbeit mit dem verletzten inneren Kind einen wichtigen Zugang zu heilsamen Erfahrungen. Traumatherapeutin Dr. Sylvia Wintersperger

arbeitet in ihrer Praxis mit dieser Methode. Sie erklärt anhand eines Beispiels den Einfluss, den das innere Kind auf spätere Lebenssituationen

haben kann: „Eine Frau, die als Kind sexuell missbraucht wurde, verwandelt sich jedes Mal, wenn sie einem Mann

„Plötzlich ist man das Mädchen von damals.“

Traumatherapeutin Sylvia Wintersperger

begegnet, wieder in das Mädchen von damals. Dann wird ihre Stimme plötzlich piepsig und sie lässt es zu, dass sie in Beziehungen gerät, in denen sich Muster von früher wiederholen und sie schlecht behandelt wird. Obwohl sie genau weiß, dass eine bestimmte Art von Mann ihr nicht gut tut, wird sie immer wieder an solche Männer geraten und sich mit ihnen einlassen.“

WISSEN

INNERE ERLEBNISWELTEN

Was ist das innere Kind?

In jedem Menschen gibt es das innere Kind, das die Gefühle repräsentiert. Der innere Erwachsene ist der rationale Teil, der denkt, plant und handelt. Dieses Kind können wir uns als uns selbst vorstellen, als wir ca. fünf Jahre alt waren: Voller Neugier, Lebendigkeit, spielerischer Frische und unverdeckter Gefühle, die wir in diesem Alter deutlich spüren konnten. Das innere Kind weiß genau, was es mag und was nicht.

Wie geht man mit dem Kind um?

Damit kein Schaden für die Person entsteht, braucht dieses Kind einen liebevollen inneren Erwachsenen, der es überwacht und lenkt, und dabei die Kindlichkeit zulässt.



Ich nehme das innere Kind an:

- Ich bin selbst verantwortlich für mein Glück.
- Ich bin bereit, meine Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen.
- Ich bin offen für Neues und Veränderungen in meinem Leben.
- Ich bin stark genug, für mich selbst zu sorgen und Verantwortung zu übernehmen.
- Ich darf neugierig, verspielt, albern, spontan, lebendig, sensibel, zornig und traurig sein.



INTERVIEW

Mike Hellwig
Psychotherapeut, Heilpraktiker und Buchautor:
„Befreie dein inneres Kind“

WECKEN SIE DAS INNERE KIND

Wie findet man Zugang zu seinem inneren Kind?

Indem man allem, was in einem ist, ganz bewusst erlaubt, da zu sein. Wenn ich zum Beispiel wütend oder niedergeschlagen bin, dann erlaube ich mir diesen Zustand. Und dann spüre ich, was zu diesem Zustand in meinen Körper kommt. Ich bleibe eine Weile mit diesem Gefühl – ohne es verändern zu wollen. In der Regel entspannt sich dann etwas ganz tief in mir. Diese Empfindung offenbart den nächsten Schritt, den der Körper tun möchte. Es ist eine zutiefst entlastende und befreiende Erfahrung, dass der Körper wirklich führt und weiß, was das Richtige für uns ist.

Kann man selbst mit dem inneren Kind arbeiten – auch ohne therapeutische Begleitung?

Mein Buch „Befreie dein inneres Kind“ ist eine Anleitung, mit sich selbst zu arbeiten. Man beginnt damit, Gefühle zuzulassen. Statt sich vorzumachen, man sei cool, kann man plötzlich anerkennen, dass man neidisch oder wütend ist. Das Zulassen der Gefühle ist sehr befreiend, man hat wieder Kontakt zu sich und kann Nähe zu anderen erleben.

Wie können wir zu unserer Kreativität zurückfinden, die vielen verloren gegangen ist?

Die schöpferische Energie befindet sich in dem, was ist. Manche sagen von sich, sie hätten eine Blockade und könnten einfach nicht kreativ sein. Das löst sich sofort, wenn diese Blockade radikal erlaubt wird, was bedeutet: Wir spüren, wie sich diese Blockade im Körper anfühlt. Die Kreativität setzt sofort ein, wenn wir mit dem in Kontakt gehen, was ist und diesen Zustand bewusst annehmen, körperlich hinspüren und uns dem zuwenden.

INNERER DIALOG

Wie ein Erwachsener Kontakt zum kindlichen Zustand aufnehmen kann, beschreibt Wintersperger anhand eines anderen Beispiels: „Jemand, der als Kind von einem Lehrer ständig heruntergemacht wurde, muss nun lernen, in der Rolle des Kindes diesem Lehrer entgegenzutreten.“ Der Erwachsene tritt in einen Dialog mit dem Kind, das er einmal war, und nimmt eine tröstende und mitfühlende Rolle ein. „Was der Patient dabei lernt, ist: Ich spüre zwar noch die ohnmächtigen Gefühle von damals, kann aber etwas dagegen unternehmen.“ Diese Methode, die in zahlreichen Büchern beschrieben wird, empfiehlt die Therapeutin auch nicht traumatisierten Menschen, die mit ihrem inneren Kind arbeiten möchten.

ELTERNROLLE ÜBERNEHMEN

Ulrike Dahm ortet das innere Kind auch dann, wenn in Beziehungen der Partner eine Mutter- bzw. Vaterrolle einnimmt. „Wir müssen lernen, aus unserem bewussten Ich heraus selbst die Mutter oder der Vater zu sein, die wir gerne gehabt hätten.“ Sie sieht aber auch die positiven Seiten des inneren Kindes bei Menschen, die ihre Kreativität und spielerische Seite ausleben können. „Dieses spielerische Kind bringt Freude in unser Leben. Leider hat der sogenannte Ernst des Lebens das spielerische Kind oft verdrängt. Hier hat die Ratio über unsere innersten Bedürfnisse gesiegt“, erklärt Expertin Ulrike Dahm.



OFT VERDRÄNGT

Dahm definiert weitere Ausformungen des inneren Kindes: „Das verletzte Kind ist der in unserem Erwachsenenleben meist verdrängte Teil.“ Denn: „Wer will schon verletztlich sein in einer Gesellschaft, die von uns Leistung und Stärke fordert?“ Das gefällige Kind wiederum hat gelernt, sich seine Zuwendung durch Wohlverhalten zu erkaufen. Die eigenen Bedürfnisse nicht leben zu dürfen und damit Lebendigkeit einzubüßen, ist der Preis, den das Kind dafür bezahlt. „Solche Kinder wurden häufig sehr früh in die Erwachsenenrolle gedrängt. Durch jüngere Geschwister oder kranke Eltern beispielsweise.“

„Das spielerische Kind bringt Freude in unser Leben.“

Psychotherapeutin Ulrike Dahm

www.istockphoto.com

AUS DER OPFERROLLE

„Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, wie sehr sie ihr inneres Kind verurteilen, kontrollieren, ignorieren und abwerten. Deshalb ist es wichtig, in einen inneren Dialog mit dem Kind zu treten“, erklärt Dahm. Das beschreibt die Familientherapeutin in ihrem Buch „Mit der Kindheit Frieden schließen“. Psychologin Ganahl ergänzt: „Wichtig ist es, aus der Opferrolle herauszukommen und für sich selbst und sein Handeln Verantwortung zu übernehmen. Wenn das innere Kind sich nicht geliebt fühlt, muss ich lernen, mich selbst und die eigenen Gefühle anzunehmen.“ Hilfreich dabei sei, sich vorzustellen, wie man das innere Kind tröstet. „Nehmen Sie ein Foto aus Ihrer Kindheit zur Hand und reden Sie mit dem Kind von damals. Oder Sie schreiben einen Brief an Ihre Eltern, in dem Sie ihnen mitteilen, was Sie vermisst haben und wofür Sie dankbar sind.“

KINDLICHES VERHALTEN

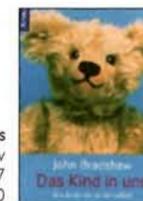
Die dunkle Seite des inneren Kindes zeigt sich, so Dahm, wenn wir uns vollkommen damit identifizieren. „Innere Kinder brauchen – genau wie äußere Kinder – Grenzen. Wenn wir ein verletztes Kind mit uns herumtragen und es nicht bemerken, kann es viel Schaden anrichten.“ Als Beispiel nennt Dahm geringe Frustrationstoleranz und Impulsivität: „Menschen, die viel Zuwendung beanspruchen und kaum etwas zurückgeben, die ihre Bedürfnisse hier und jetzt befriedigt wissen wollen, verhalten sich wie das gekränkte Kind, das sie einmal waren.“ Ebenso perfektionistische Menschen mit hohem Leistungsanspruch: „Wenn sich jemand selbst Vollkommenheit abverlangt, versucht sein inneres Kind immer noch, über Leistung und Anerkennung Liebe zu gewinnen.“

BUCHTIPPS

Mit der Kindheit Frieden schließen
Ulrike Dahm
ISBN: 3843430004
€ 9,20



Das Kind in uns
John Bradshaw
ISBN: 3426870517
€ 10,30



Die Heilung des inneren Kindes
Susanne Hühn
ISBN: 3897673371
€ 13,40



Fasten für Genießer® Hotels



DIE EINZIGEN FASTENHOTELS MIT GÜTESIEGEL



Achtung! Dieser Urlaub reinigt Körper, Geist und Seele intensiv.

WIE EIN NEUER ANFANG FÜR IHR LEBEN
Kostbare Augenblicke für Ihre Auszeit. Und Sie fühlen sich FEDERLEICHT, wie NEUGEBOREN.



ÖGP Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung
www.fastenuergenieser.com