

Das innere Kind

Jeder trägt Erlebnisse aus der Kindheit mit sich herum, die die Entwicklung beeinflussen.

Ein Ansatz aus dem Bereich der Psychotherapie ist es, mit dem „inneren Kind“ in Kontakt zu treten, um Verletzungen zu heilen.



Foto: fcscafeine / stockphoto.com



Ein Artikel von Natalie Zettl

Bereits Hermann Hesse schrieb: „Du hast deine Kindheit vergessen, aus den Tiefen deiner Seele wirbt sie um dich. Sie wird dich so lange leiden machen, bis du sie erhörst.“ Auch in unserer Lebenswirklichkeit spiegelt sich das Thema Kindheit wider: Sei es ein konkretes Trauma wie zum Beispiel ein Krankenhausaufenthalt in

den ersten Lebenswochen (im Inkubator), frühe Verluste, Missbrauch, Gewalt oder beispielsweise, dass man als Kind von einem Mitschüler schlecht behandelt wurde und niemand für einen eintrat: Erfahrungen aus der Kindheit prägen uns. Oft unbewusst, können sie uns in unserem Erwachsenenleben fördern oder hindern.

Der Psychoanalytiker C. G. Jung, der den Begriff des inneren oder auch göttlichen Kindes in der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts prägte, schreibt in seinen Gesammelten Werken: „Im Erwachsenen steckt nämlich ein Kind, ein ewiges Kind, ein immer noch Werdendes, nie Fertiges, das beständig Pflege, Aufmerksamkeit und

Erziehung bedürfte. Das ist der Teil der Persönlichkeit, der sich zur Ganzheit entwickeln möchte.“

Methode nach John Bradshaw

Auch der US-amerikanische Psychologe John Bradshaw widmete sich intensiv der Arbeit mit dem inneren Kind, und über die letzten Jahre hat sich die von ihm entwickelte Methode zu einer Art „Trend“ in der Welt der Psychotherapie entwickelt: Zahlreiche Psychologen und Lebens- und Sozialberater bieten Einzelsitzungen, Coachings und Seminare zum Thema inneres Kind an.



Auch Ilse Maly (Elsbethen) und Brigitte Gross (Anthering), beide selbstständige Psychotherapeutinnen, sehen das „innere Kind“ als vielversprechenden Ansatz. „Das innere Kind ist eine gute Möglichkeit, mit seinen innersten Gefühlen in Kontakt zu kommen“, erläutert Maly. „Oft leben wir unbewusst bestimmte Dynamiken, die wir nicht erklären oder einordnen können. Die Arbeit mit dem Kind in uns kann darauf eine Antwort geben.“



Experten integrieren diese Methode häufig in die therapeutische Einzelarbeit sowie in ihre Seminare. Dabei bekommen die verschiedenen kindlichen Anteile, wie zum Beispiel das traumatisierte Kind, der Überlebensanteil, der Erwachsenenanteil sowie der gesunde Anteil die notwendige Aufmerksamkeit. Wenn diese Anteile in der Seele spürbar vereint werden, können heilsame Bewegungen in Gang kommen. „Nach so einem Seminar ist die Arbeit

allerdings noch nicht beendet“, warnt Brigitte Gross. „Der Grundstein ist gelegt, aber nur durch Übung können sich neue, gesündere Verhaltensmuster einschleifen.“

Erfahrungen

Die Arbeit am inneren Kind benötigt die Bereitschaft, intensiv in sich hineinzuspüren. Dabei ist nicht nur der Verstand, sondern vor allem die Gefühlsebene gefragt: Oft sind es ja traumatische Erlebnisse, die das Kind von damals abspalten musste, da der Schmerz zu groß war. Dieses Abspalten ermöglichte dem Kind vielfach das Überleben. Der erwachsene Betroffene zeigt oftmals in bestimmten Situationen scheinbar irrationale Reaktionen, die die Umwelt – zum Beispiel den Partner, Kinder etc. – oft verunsichern und erschrecken.

Ein Beispiel: Wenn das Kind häufig elterlicher Kritik ausgesetzt war, sich nicht geschätzt, nicht wertvoll fühlen konnte, reagiert man auch als Erwachsener empfindlich auf Kritik. Dabei gibt es zwei typische Reaktionen: Entweder geht man den Weg des Kindes, ist still gekränkt, fühlt sich machtlos und wertlos – oder man geht in die Defensive, wird wütend und rechtfertigt sich.

Ilse Maly berichtet aus ihrer Erfahrung, dass die traumatische Kindheit unserer Eltern oder Großeltern ebenso Einfluss auf unser inneres Erleben haben kann. Das innere Kind der Vorfahren könne auch in uns noch leiden und Hilfe suchen. „Alles, was in Familiensystemen verdrängt, ausgeklammert, verheimlicht und geleugnet wird, kommt oft durch Wiederholung in den nachfolgenden Generationen wieder ans Licht“, erklärt Maly.

Fotos: Portraits: Privat; Kopf: hiteisthecolor - stock.adobe.com

Stefanie Stahl
„Das Kind in dir muss Heimat finden“
Foto: Kailash



Thich Nhat Hanh
„Versöhnung mit dem inneren Kind“
Foto: Droemer Knauer



Um eigene Traumata nicht an die nächste Generation weiterzugeben und unbewusst ausgeübte, schädliche Verhaltensmuster zu durchbrechen, kann es daher generell sinnvoll sein, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, zum Beispiel vor der eigenen Familienplanung.

Um das vorher genannte Beispiel weiterzudenken: Ziel der Arbeit am inneren Kind ist, dass der Erwachsene, der als Kind mit Kritik bombardiert wurde, dem gekränkten, verletzten Kind in sich erklärt, dass das kritisierende Elternteil nur sein Bestes wollte – auch wenn es sich in diesem Moment verletzend verhalten hat. Wenn das innere Kind dies spürbar verarbeiten und auf der Gefühlsebene verstehen kann, ist auch der Erwachsene einen Schritt weiter auf seinem Weg. Dabei sollte man sich allerdings im Klaren sein, dass es auch Grenzen gibt. Dazu Ilse Maly: „Es ist gut, sich auf den Weg zu machen, allerdings ohne den Anspruch, dass alles heil- und lösbar ist.“

Therapeut nötig?

Im Internet findet man zahlreiche Erfahrungsberichte von Menschen, die berichten, ihr inneres Kind „geheilt“ zu haben – teilweise auch ohne therapeutische Begleitung. „Wenn man viel Zeit und Geduld mitbringt und einen guten Zugang zu sich selbst

entwickelt, dann gelingt das manchen“, so Ilse Maly. „Man sollte allerdings beachten, dass es sich gerade bei der Arbeit am inneren Kind häufig um Traumaarbeit handelt, die in jedem Fall in die Hände eines erfahrenen

Therapeuten gehört. Wenn man sich alleine diesen Erfahrungen aussetzt, kann es sein, dass plötzlich ein sehr schmerzhaftes traumatisches Ereignis ans Licht kommt und dadurch auch eine Retraumatisierung erfolgen kann.“

Auch Brigitte Gross rät, diese Entscheidung von der Intensität der kindlichen Erfahrungen abhängig zu machen: „Wenn es um

weniger traumatisierende Dinge geht, kann man sich auch alleine an das innere Kind heranwagen. Bei schweren seelischen Verletzungen empfiehlt sich auf jeden Fall die Arbeit mit einem Therapeuten.“

Fazit: Wer bereit ist, an alten Verhaltensmustern zu arbeiten und langfristig etwas für seine psychische Gesundheit zu tun, tut gut daran, sein inneres Kind kennenzulernen – auch wenn der Weg dahin möglicherweise schwierig wird. Und wie sagte schon Erich Kästner? „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“

