

Wie innere Heilung geschieht

Wenn unser inneres Kind heute bekommt, was es damals gebraucht hätte

Von Matthias Hammer

► Annettes Partner ist übers Wochenende verreist, plötzlich fühlt sie sich allein und verlassen, wie damals als Kind. Ihre Eltern sind in ihrer Kindheit mehrmals mit ihr umgezogen. Sie hat sich damals oft alleine gefühlt. Wenn dieses Empfinden auftaucht fühle Sie sich plötzlich viel kleiner und unselbständiger. Bei Annette geschieht etwas, das in der Psychologie »Affektbrücke« genannt wird. Annette gleitet durch eine auslösende Situation in der Gegenwart in emotional altbekannte Empfindungen.

Vielleicht kennen Sie auch solche oder ähnliche Situationen, in denen Sie sich über sich selbst wundern, was da gerade passiert. In bestimmten Situationen wird ein emotionaler Klingelknopf gedrückt und Sie reagieren nicht mehr wie die Erwachsene Person, sondern irgendwie anders. Sie werden überrollt von einem Gefühl, das irgendwie altbekannt ist. Sie geraten in einen Tunnelblick, werden unflexibel und vielleicht fühlen sie sich sehr verletztlich, weinen oder werden sehr wütend und schlagen die Tür zu oder brüllen ihren Partner an. Irgendwie ahnen Sie dabei, dass ihre Reaktion übertrieben und unangemessen ist.

In verschiedenen therapeutischen Ansätzen werden diese altbekannten Empfindungen und Gefühle auch als »inneres Kind« bezeichnet. Der amerikanische Theologe und Psychologe John Bradshaw machte das Konzept des inneren Kindes weltbekannt. Er litt in seiner Kindheit unter dem alkoholabhängigen Vater und war später selbst alkoholabhängig.

Innere Kindarbeit wurde zunächst häufig außerhalb der klassischen Psychotherapie zur Selbsterfahrung und inneren Heilung genutzt. Erst seit den 90er-Jahren kommt verstärkt in unterschiedlichen psychotherapeutischen Ansätzen die innere Kindarbeit vor, um Zugang zu finden zu Gefühlen und Erfahrungen aus der Kindheit. Es wird mit dem »gesunden Erwachsenen« gearbeitet, um das innere Kind zu trösten und zu schützen.

Ein Modell, um emotionale Reaktionen zu verstehen

Innere Kindarbeit setzt eine ausreichende Stabilität voraus, um sich mit den früh gelernten Mustern und Gefühlen auseinander zu setzen. Es kann auch als Verständnismodell dienen, um innere Prozesse und gelernte emotionale Reaktionen besser zu verstehen.

Wenn wir vom inneren Kind sprechen, ist gemeint, dass frühe wichtige Lebenserfahrungen als unbewusste, automatische emotionale Reaktionen in unserem Gedächtnis abgespeichert werden. In Situationen, die ähnlich erscheinen wie damals, kann es sein, dass genau dieselben Gefühlszustände auftreten, wie früher und wir uns plötzlich viel jünger fühlen. In uns läuft das alte Programm ab, in diesem Programm sind unsere Gefühle, Gedanken und unser Verhalten in unserem Gehirn gebahnt, ja nahezu festgelegt. Wenn dies der Fall ist, fühlen wir uns nicht mehr, wie eine erwachsene Person wir fühlen uns wieder wie das Kind von damals. Wenn wir in diesem Gefühlszustand sind, ist irgendwie die Zeit stehen geblieben und das Gefühl von damals hat sich kaum verändert. Als ob unser inneres Kind stecken geblieben ist in der damaligen Situation. Innere Kindanteile können sich durch ganz unterschiedliche Gefühle bemerkbar machen, je nachdem, welches Bedürfnis damals frustriert und gekränkt wurde:

Das einsame, verlassene Kind: Bei Annette wurde damals ihr Bedürfnis nach Verbundenheit, Beziehung und Kontakt frustriert. Sie hat durch die Umzüge immer wieder wichtige Freunde und Beziehungen verloren. Ihre Eltern waren so sehr beschäftigt, dass sie gar nicht mitbekommen haben, wie die kleine Annette sich alleine gefühlt hat.

Das ängstliche Kind: Bei Michael tauchen oft Angstgefühle auf in Gegenwart von männlichen Vorgesetzten oder Autoritätspersonen. Er fühlt sich dann plötzlich wieder ganz klein, wie in Gegenwart seines Vaters, der oft sehr unberechenbar und jähzornig war und ihn angebrüllt oder geschlagen hat. Michael hat sich in Gegenwart seines Vaters nie sicher gefühlt, die Launen des Vaters waren unberechenbar und unkontrollierbar.

Das beschämte Kind: Wenn Claudia als erwachsene Frau alleine in einem Kaffee sitzt oder sich unter fremden Menschen befindet, taucht oft ein starkes Gefühl von Scham und Peinlichkeit auf. Sie fühlt sich dann wieder wie früher in der Schule, als sie von den anderen Kindern gehänselt und ausgelacht wurde. Ihr Bedürfnis zur Gruppe dazu zu gehören wurde damals verletzt.

Das wütende Kind: Wenn Tanjas Freund gehen möchte, dann macht sie ihm oft eine Szene, wird wütend und schlägt die Tür zu. Hinter der Wut steckt eigentlich die Angst vor dem Verlassenwerden, aber das traut sie sich ihm nicht zu sagen. Wenn das wütenden innere Kind auftaucht, fühlt sich Tanja wenigstens noch stark und nicht so verletztlich. Das wütende Kind ist oft, wie ein Schutz vor noch schwierigeren Gefühlen.

Bedürfnisse erkennen und versorgen

Unser inneres Kind wird häufig dann aktiv, wenn gegenwärtige Situationen in Verbindung stehen mit unserem ganz persönlichen wunden Punkt. Meistens erinnert die gegenwärtige Situation an eine vergangene Situation, in der wir emotional verletzt, gekränkt wurden oder unsere Bedürfnisse nicht berücksichtigt wurden. Der Zusammenhang ist uns nicht immer bewusst.

Unser inneres Kind meldet sich meistens auf der Gefühlsebene, dabei können sehr unterschiedliche Gefühle auftreten, es kann eine starke Angst oder Trauer auftauchen, es können Scham oder Schuldgefühle sein oder auch eine intensives Wutgefühl. Diese Gefühle sind uns meistens sehr vertraut und sehr unangenehm. Spontan reagieren wir oft mit Vermeidung. »Bloß weg hier« oder Abwehr und Aggression.

Stellen Sie sich nun vor, was wäre, wenn dieses altbekannte Gefühl von damals z.B., »Ich fühle mich einsam und verlassen«, heute das bekommt, was es damals eigentlich gebraucht hätte. Oder anders ausgedrückt, unser inneres Kind bekommt heute unsere freundliche Zuwendung und wir be-



Manchmal erinnert eine Situation an eine vergangene, in der wir uns Schutz gewünscht hätten.

antworten mitfühlend die tiefe Sehnsucht unseres inneren Kindes, mit dem was es eigentlich gebraucht hätte. Unser einsames, verlassenes Kind hätte es vielleicht einfach damals gebraucht auf den Arm genommen und getröstet zu werden. Wir sorgen als Erwachsene selbst für unser verletztes, inneres Kind. Wir geben ihm hier und heute, was damals gefehlt hat.

Für das ängstliche Kind geht es darum, beschützt zu werden, Sicherheit und bei einem Menschen tiefe Geborgenheit zu erfahren. Das traurige, verlassene Kind braucht unsere Zuwendung und das Gefühl verbunden und geliebt zu sein. Das beschämte innere Kind braucht unsere Zuwendung, das Gefühl dazu zu gehören und anerkannt zu werden.

Dieses innere Gespür zu entwickeln, für das, was unser inneres Kind braucht, wird in unterschiedlichen Therapieansätzen be-

schrieben. Gene Gendlin, der Begründer des Focusing, spricht von »Refilling«, damit meint er das Nachfüllen oder Auffüllen dessen, was damals gefehlt hat. Auf diese Weise kann unser inneres Kind erfahren, wie der Lebensprozess gut weiter geht, es muss nicht mehr steckenbleiben in der alten Kränkung und Verletzung.

In der Ego state-Therapie wird dies als nachträgliches Nähren bezeichnet. Es geht zunächst darum, Akzeptanz und Annahme für unser inneres Kinderleben zu entwickeln. Es zu bemerken und nicht mehr los werden zu wollen oder zu bekämpfen durch Essen, Alkohol oder andere Suchtmittel. Annahme bedeutet diese tiefe Einsicht: auch dieser Teil, auch dieses ätzende Gefühl von Einsamkeit oder Scham gehört zu mir. Annahme bedeute, ich bin bereit es zu erleben und höre auf, dagegen zu kämpfen. Und in einem weiteren Schritt geht es darum, Verständnis für das innere Kinderleben zu entwickeln. Welche Funk-

tion hat es in meinem Erleben? Warum hat meine Seele diesen Anteil entwickelt? Wovor will es mich warnen? Welches Bedürfnis steckt eigentlich dahinter?

Wenn wir uns freundlich, annehmend mit unserem inneren Kind in Beziehung setzen, können wir viel über dessen Bedürfnis und die Funktion in unserem Leben erfahren. Und wir lernen vor allem viel über uns selbst und können erfahren, wie alte eingefrorene Gefühle und Erlebensprozesse wieder aufweichen, lebendig werden und heil werden. Wir können erfahren, wie innere Annahme und Verständnis uns wieder mit unserer inneren Lebendigkeit und Energie verbindet.

Wenn unser inneres Kind hier und heute das erfährt, was es damals gebraucht hätte, können alte Wunden heilen, können stecken gebliebene Prozesse wieder lebendig werden und sich verändern. Erich Kästner spricht davon: »Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.«

Unser inneres Kind dankt uns auf vielfältige Weise dafür, wenn es heute das bekommt, was es damals eigentlich gebraucht hätte. Vielleicht sucht es schon sehr lange nach dieser Antwort, und deshalb meldet es sich auch immer wieder. Die Begegnung mit dem inneren Kind bedeutet Antworten zu finden und lernen freundlich mit dem inneren Anteil zu sein, der es am meisten braucht. ◀

Dr. Matthias Hammer ist Psychologischer Psychotherapeut mit eigener Praxis in Stuttgart.
Seminare und Fortbildungen:
www.matthias-hammer.de

Matthias Hammer: Liebe das Kind in dir ... und entdecke, was dich stark macht.
Gräfe und Unzer, München 2018

Seminarhinweis:

Inneres Kind, innerer Kritiker & Co., 20.–22.11.2019 in Stuttgart. Ein Seminar für Mitarbeitende, die innere Kinderarbeit in ihre Beratungsarbeit integrieren wollen. Informationen zum Seminar finden Sie unter: www.matthias-hammer.de