

Gabriela Bunz-Schlösser

# **Hand in Hand mit dem inneren Kind**

Wie Sie Bedürfnisse aus der Vergangenheit  
nachholen und alte Wunden heilen

**mvg**verlag 

# 1 Kapitel

## Mein eigener Weg zu meinem inneren Kind

---

---

Vor ca. zehn Jahren brachte mir eine Patientin das Buch „Aussöhnung mit dem inneren Kind“ von Erika J. Chopich und Margaret Paul in meine Praxis mit. Die Lektüre hat mich sehr gefesselt und mir gleichzeitig klar gemacht, dass ich mit meinem inneren Kind noch eine Menge zu tun habe. Ich hatte zwar schon zehn Jahre lang drei Zusatzausbildungen in psychotherapeutischen Therapieformen gemacht (wie das katathyme Bilderleben, das Psychodrama und die Verhaltenstherapie), aber mit meinem inneren Kind habe ich dabei noch nie gearbeitet.

Um Psychotherapeut werden zu können, muss man sich mithilfe der zu erlernenden Therapiemethode mehr oder weniger auch selbst therapieren lassen, um Probleme, die man vor allem noch aus der Kind- und Jugendzeit mit sich herumschleppt, möglichst aufzulösen. Dies ist sehr wichtig, damit einigermaßen gewährleistet ist, dass der Therapeut später nicht eigene ungelöste Probleme auf seine Patienten projiziert. Außerdem ist für den Therapeuten wichtig zu wissen, wie sich der Patient fühlt, bei dem man diese Methode anwendet.

Das oben genannte Buch hat mich zwar sehr dazu angeregt, mit meinem inneren Kind zu arbeiten, aber nach einigen Versuchen habe ich das wieder abgebrochen, weil mir systematische Anleitungen gefehlt haben. Auch in dem später von den gleichen Autorinnen erschienenen Buch „Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind“ fand ich leider nicht das, was ich benötigt hätte, um systematisch mit dem inneren Kind an mir zu arbeiten. Also habe ich versucht, aus dem Gelesenen und meinen drei erlernten Therapiemethoden verschiedene Elemente (wie Rollenwechsel, imaginatives Verfahren und z.B. das Ausprobieren neuer Verhaltensweisen mithilfe innerer Vorstellungsbilder) herauszunehmen und damit eine möglichst einfache, klare und systematische Arbeit mit dem inneren Kind zu entwickeln.

Weil ich in mancher Hinsicht ein ungeduldiger Mensch bin – was in diesem Fall ausnahmsweise mal ein Segen war – und gleich herausfinden wollte, was diese Methode bewirken kann, habe ich dann gleich drei Wochen lang täglich zehn Minuten bis ca. eine halbe Stunde damit an mir gearbeitet. Der Erfolg war für mich phänomenal. Ich habe dadurch etwas verloren, das mich schon mein ganzes Leben begleitet hat und das ich trotz so vieler Therapiejahre (um selbst Therapeut werden zu können) nicht verloren hatte, nämlich das Gefühl, mutterseelenallein auf dieser Welt zu sein. Dieses Gefühl hatte mich bis dahin mein ganzes Leben lang begleitet. Es trat mal weniger und mal mehr auf. Aber so ca. alle ein bis zwei Monate hatte ich Tage, an denen ich mich völlig zurückzog, wieder einmal bis auf die Grundfeste meiner Persönlichkeit von den Menschen enttäuscht war, mich ungeliebt, nicht verstanden und eben mutterseelenallein fühlte. An diesen Tagen war meine Stimmung sehr gedrückt, sehr traurig. Ich ließ mir jedoch nichts anmerken – nach dem Motto: „... und wie’s da drin aussieht, geht niemanden was an!“

Aber nach drei Wochen Arbeit mit meinem inneren Kind ist dieses Gefühl, mutterseelenallein auf dieser Welt zu sein, bis zum heutigen Tag nie wieder aufgetaucht. Und das ist nun über neun Jahre her! Falls irgendwann auch nur minimale Ansätze davon auftreten, weiß ich sofort, was ich in meiner inneren Vorstellung machen muss, um mich in wenigen Minuten wieder gut zu fühlen.

Mittlerweile habe ich in meiner psychotherapeutischen Praxis Hunderten von Patienten und Klienten diese Methode beigebracht. Alle, die damit eine Zeit lang regelmäßig gearbeitet haben, kamen zu gleichwertig guten Erfolgen für sich. Ich möchte Ihnen nun diese Methode in der *Hoffnung* vorstellen, dass Sie selbst Lust bekommen, diese für sich auszuprobieren – und mit der *Gewissheit*, dass Sie, wenn Sie mindestens drei Wochen lang täglich kurz damit arbeiten, erfolgreich sein werden.

In Kapitel 9 finden Sie zwei Protokolle, die Ihnen auf eindrückliche Art zeigen, wie man mit dieser Methode arbeiten kann. *Barbara* hat ihre Drei-Wochen-Arbeit mit ihrem inneren Kind, die sie allein durchführte, jeweils laut ausgesprochen und auf Tonband aufgenommen. So können Sie genau mitverfolgen, wie sie mit sich selbst gearbeitet hat.

*Michael* hat ein Vier-Wochen-Protokoll angefertigt. Diesmal aber auf eine andere Art. Er hat kurz inhaltlich geschildert, was bei dem jeweiligen gedanklichen Zusammentreffen mit ihm als Erwachsenen und ihm als Kind passiert ist. Anschließend hat er jeweils dokumentiert, wie sich durch die Arbeit mit seinem inneren Kind innerhalb von vier Wochen seine Beziehungskrise, die er damals hatte, verändert hat.

Beide Berichte sind Anhaltspunkte dafür, wie die Arbeit mit Ihrem inneren Kind aussehen kann.

# 2 Kapitel

## Wer oder was ist das innere Kind?

---

---

Das innere Kind ist kein Phantom oder Hirngespinnst. Es ist ein Teil von jedem von uns. Lassen Sie es mich an einem einfachen Beispiel aus dem Alltag erklären:

Wenn man auf einen Menschen wütend ist und vorhat, ihm ordentlich die Meinung zu sagen, ist es sehr sinnvoll, sich vorher zu überlegen, dass dieser Mensch nicht nur aus dem Anteil besteht, der einem im Moment maßlos auf die Nerven geht, sondern dass er (so ist es jedenfalls meistens) durchaus auch andere Anteile in sich hat, die man mag, liebt, schätzt usw. Es ist viel sinnvoller, wenn wir ihm erst sagen, was wir an ihm mögen, und ihm anschließend das mitteilen, was uns wütend macht, als wenn wir einen Rundumschlag durchführen. Letzteres führt schon rein bildhaft dazu, dass von der Person nichts mehr übrig bleibt als etwas „undefinierbar platt Gewalztes“. Entsprechend sehen häufig die Reaktionen dieses „Restes“ der Person aus. Wenn wir dem Menschen, mit dem wir ein „Hühnchen zu rupfen“ haben, allerdings erst klarmachen, dass wir nicht ihn als Ganzes verurteilen, sondern dass uns nur von ihm ein Teil gerade sehr auf die Nerven geht, dann bleibt bei unserem Gegenüber trotz der Kritik ein großer Teil an Persönlichkeit unangefochten, die nichts mit dem zu tun hat, was uns im Moment gerade „stinkt“. Dadurch haben Sie die Chance, dass der andere Ihre Kritik akzeptieren kann und sich zumindest überlegt, ob er sein Verhalten nicht ändern sollte.

Nebenbei ist immer sehr zu empfehlen, in zwischenmenschlichen Beziehungen zueinander einen *Boden* zu bauen. Einen Boden, auf dem man auch noch gut steht, wenn einem etwas Unangenehmes mitgeteilt wird. Diesen Boden kann man am besten bauen, wenn man dem anderen ganz viele kleine Details, die wir gut an ihm finden, so oft wie möglich mitteilt. Wenn der Mensch einmal genug positives Feedback erhalten hat, kann er Kritik meistens nicht nur gut ertragen, sondern sie auch konstruktiv umsetzen. Und es lohnt sich auch, den

Menschen, mit dem man in einer wichtigen Beziehung steht, zu bitten, die positiven Dinge, die ihm an einem selbst auffallen, mitzuteilen. Wir haben das alle nicht gelernt, aber es ist meines Erachtens die wichtigste Grundlage für unsere positive Weiterentwicklung wie auch für den Abbau von Gewalt.

Menschen, die Gewalt ausüben, sind meist Menschen, die in ihrem Herzen unsicher und ängstlich sind und sich nicht trauen, „normale“ aggressive Reaktionen zu zeigen. So kommt dann die Gewalttat wie aus „heiterem Himmel“ – ohne Vorankündigung. Wenn wir es schaffen zu lernen, den Menschen viel mehr positive Rückmeldungen zu geben, werden sie sicherer und damit weniger ängstlich. Auf diese Weise könnte in vielen Fällen Gewalt verhindert werden.

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass das Wichtigste für eine gute Weiterentwicklung eines jeden Menschen das Bauen dieses *Bodens* ist. Loben ist sehr einfach. Man kann sich gut daran gewöhnen! Man muss nur daran denken, die Menschen auch mal zu loben, und dies sollte natürlich ehrlich gemeint sein! Wenn ich jemandem dauernd sage, dass er toll sei, und mir im Stillen das Gegenteil denke, sind solche falschen Lobesworte geradezu schädlich. Sie fördern nur das eingebildete Ego des Menschen und versetzen ihn damit in eine Scheinwelt, aus der er früher oder später böse herausfallen wird.

Das *Kind* in Ihnen braucht auch diesen *Boden*, den es meistens nicht hat. Und so erscheint es nur allzu logisch, dass ein großer Teil des Heilungsprozesses darin besteht, dass Sie diesen Boden herstellen, indem Sie Ihrem inneren Kind gut zureden, Mut machen, es loben, anerkennen usw.

Kommen wir noch einmal darauf zurück, wie wichtig es ist, den Menschen in seinen verschiedenen „Anteilen“ zu sehen und zu lernen, diese auch in der jeweiligen Situation auseinander zu halten. Es könnte z.B. sein, dass

Sie einen sehr liebenswerten Anteil in sich haben, einen hilflosen, einen rechthaberischen, einen überpeniblen, einen, auf den man sich 150-prozentig verlassen kann, einen schüchternen, einen starken, wenn es um Ihre Rolle im Beruf geht, usw.

Das innere Kind ist auch so ein Anteil von uns, ebenso wie es der Erwachsene in uns ist, der wir heute sind (ich gehe davon aus, dass dieses Buch in erster Linie „Erwachsene“ lesen). Ein dritter Anteil, der auf diese Ebene passt, ist der Mensch, der wir in Zukunft sein werden. Dieser „Zukunftsmensch“ weicht von dem „Erwachsenen“, der wir heute sind, nur dann ab, wenn wir uns weiterentwickeln. Aber selbst wenn wir das nicht bewusst tun, werden wir z.B. in den nächsten 20 Lebensjahren viele neue Erfahrungen machen, die uns vielleicht verändern, ohne dass wir selbst viel dazu beigetragen hätten.

Sie können sich wahrscheinlich vorstellen, dass Sie Ihre momentane Lebenssituation anders sehen, wenn Sie diese in 20 Jahren noch einmal rückwirkend betrachten. Durch den Abstand zur heutigen Situation können Sie sie wahrscheinlich objektiver betrachten.

Der Rollenwechsel vom Erwachsenen zum Kind und umgekehrt bedeutet gleichzeitig immer, dass Sie die Szene, um die es sich gerade handelt, aus unterschiedlichen Blickwinkeln sehen können. Sie werden erstaunt sein, wie oft Sie Situationen aus der Kindperspektive anders betrachten und empfinden, als wenn Sie sich in der Erwachsenen-Rolle befinden und sich von dort aus in das eigene Kind „einfühlen“. Ich bin immer wieder verblüfft, dass der Rollenwechsel Perspektiven hervorbringt, an die man als Erwachsener gar nicht denkt.

So zeigt sich auch, dass wir uns in unsere eigenen Kinder immer nur bedingt einfühlen können. Um wirklich zu erahnen, was in ihnen vorgeht, ist ein gedanklicher Rollenwechsel (auch in die Körpergröße und entsprechende Perspektive zur Umwelt) notwendig und Erfolg

versprechend. Und ebenso wird es Ihnen gehen, wenn Sie als der Erwachsene, der Sie heute sind, an Situationen aus Ihrer Kindheit und Jugendzeit denken. Heute sehen Sie alles mit Abstand. Damals steckten Sie mittendrin in den Freuden und Leiden des jeweiligen Alters.

Das innere Kind ist also der Anteil in Ihnen, der Sie früher einmal waren. Wenn Sie ein ängstliches Kind waren, ist es der ängstliche Anteil in Ihnen, der heute vielleicht auch noch so ab und zu plötzlich in Form von Ängsten auftaucht, die Sie eigentlich als Erwachsener in dem Maße gar nicht mehr haben müssten. Aber Sie erleben die Ängste in der entsprechenden Situation als unangemessen stark. Oder Sie waren vielleicht ein recht wildes Kind und man hatte Mühe, Sie zu bändigen. Irgendjemand hat dies aber dann vielleicht mit Brachialgewalt geschafft. Und heute sind Sie möglicherweise alles andere als wild, sondern überangepasst und zurückhaltend, und Sie wären, wenn Sie es sich selbst erlauben würden, oft gerne temperamentvoll, würden gerne Tango tanzen oder beispielsweise auf eine andere Art voller Spaß herumtoben. Aber nein: Man hat Ihnen dies mit Gewalt abgewöhnt und Sie sind bis heute in sich „eingerostet“ und müssten ordentlich „geölt“ werden, damit Sie wieder so in die Gänge kommen, wie es Ihrem eigentlichen Wesenskern entspricht. Das alles vermag die Arbeit mit dem inneren Kind.

Wir reagieren als Erwachsene in manchen Situationen noch genauso, wie wir als Kind reagiert haben, weil irgendetwas in uns noch nicht verstanden hat, dass wir in der Zwischenzeit längst erwachsen geworden sind und z.B. die böse Großmutter, die uns früher das Leben zur Hölle gemacht hat, „eigentlich“ längst nicht mehr unser Leben bestimmt. Doch irgendwie tut sie es noch immer, obwohl sie vielleicht schon vor langer Zeit gestorben ist. Sie tut natürlich gar nichts mehr, aber wir reagieren immer noch mit der Überlebensstrategie, die wir uns als Kind zurechtgelegt haben, um die Situation heil zu

überstehen. Das kann so aussehen, dass wir in einer Situation, in der uns ein anderer Mensch in der heutigen Zeit das Leben zur Hölle macht, noch genauso reagieren, wie wir es als Kind taten, nämlich z.B. verängstigt, schweigend, mit Druck im Bauch usw., anstatt diesem Menschen klare Grenzen zu setzen.

Das Wort „*Überlebensstrategie*“ bezeichnet eine der wichtigsten Verhaltensweisen, die wir uns als Kind unbewusst zurechtgelegt haben. Wir sind immer so schnell dabei, andere Menschen für individuelle Verhaltensweisen zu verurteilen. Wenn wir lernen, die dahinter verborgene Überlebensstrategie zu erkennen, können wir solches Verhalten anders einordnen. Wenn ich verstehe, wie ein Mensch zu seinen problematischen Verhaltensweisen gekommen ist, kann ich besser damit umgehen. Ich werde sein Verhalten dann z.B. nicht sofort auf mich beziehen, sondern als Muster erkennen, wie der andere früher mit solchen Situationen fertig geworden ist. Das heißt aber nicht, dass wir ein ungutes Verhalten akzeptieren sollten. Wir können auch keinen Mord tolerieren, aber wenn wir versuchen zu verstehen, wie ein Mörder zu seiner Tat kam, werden wir vielleicht anders mit ihm umgehen können.

Das Fatale ist, dass wir oft gar nicht begriffen haben, dass wir diese Formen von Überlebensstrategien (wie z.B. völligen Rückzug) heute als erwachsene Menschen gar nicht mehr benötigen, da wir inzwischen ganz andere Möglichkeiten haben könnten, uns zu wehren. Bei der Arbeit mit dem inneren Kind können wir solche neuen Strategien aus der Rolle des Erwachsenen heraus in den Vorstellungsbildern ausprobieren, falls sie in unserem Verhaltensrepertoire noch nicht enthalten sind.

Unsere Überlebensstrategien werden uns dann zunehmend bewusst. Sie werden lernen, dass Sie diese heute nicht mehr benötigen, sondern längst in schwierigen Situationen anders handeln können, als Sie es als Kind getan haben.