

JULIA SAHM

*Dein Inneres Kind
will satt werden*

Julia Sahm

Dein Inneres Kind will satt werden

*So stillst du deinen seelischen Hunger und
befreist dich von emotionalem Essen*

COPRESS

Copyright © 2024 Stiebner Verlag GmbH, Lothstraße 4, 80335 München

Text: Julia Sahm

Illustration: Adobe Stock/Oli

Cover: Weiss Werkstatt München

Layout & Satz: Danaï Afrati

Gedruckt bei Balto print, Litauen

ISBN 978-3-7679-1301-1

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Buch wurden von der Autorin und den Mitarbeiter:innen des Verlags sorgfältig geprüft. Eine Garantie wird jedoch nicht übernommen. Autorin und Verlag können für eventuell auftretende Schäden nicht haftbar gemacht werden.

Wir produzieren unsere Bücher mit großer Sorgfalt und Genauigkeit. Trotzdem lässt es sich nicht ausschließen, dass uns in Einzelfällen Fehler passieren. Auf unserer Webseite finden sich bei dem jeweiligen Titel eventuelle Korrekturen (Errata). Sollten ihr in diesem Buch einen Fehler finden, so bitten wir um einen Hinweis an verlag@stiebner.com. Für solche Hinweise sind wir sehr dankbar, denn sie helfen uns, besser zu werden.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text and Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

www.stiebner.com

Inhaltsverzeichnis:

ÜBER DIESES BUCH	9
DAS HUNGRIGE INNERE KIND	11
WIESO WIR AUCH ZU HAUSE HEIMWEH HABEN KÖNNEN.....	17
Das Bedürfnis nach Bindung	18
Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit	19
Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung	20
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Anerkennung	21
TRAUMA	23
Entwicklungs-trauma vs. Schocktrauma.....	23
Über- und Untererregung	25
Traumabedingte Glaubenssätze	28
ÜBERLEBENSSTRATEGIEN.....	33
Erkenne deine Überlebensstrategien	36
Verdrängung.....	38
Perfektionismus	39
Schönheitswahn.....	40
Harmoniestreben und Überanpassung.....	41
Helfersyndrom	42
Kontrollstreben	43
Angriff und Attacke	44
Rückzug und Flucht.....	45
Narzissmus	46
(Ess-)Sucht.....	47
EINFÜHRUNG IN DAS THEMA SUCHT.....	48
Sucht als chronische (wiederkehrende) Erkrankung.....	51
Sucht aus der Perspektive der Gesellschaft.....	53

Esssucht aus der Perspektive der Gesellschaft	55
Der Unterschied zwischen Leidenschaft und Sucht.....	58
Die Jagd nach sofortiger Befriedigung.....	60
Gibt es so etwas wie süchtig machende Substanzen?	62
Wie Suchtpotenzial entsteht	64
<i>Dopamin</i>	64
<i>Endorphine</i>	67
Wie die Veranlagung zu einer Sucht entsteht.....	71
<i>Veranlagung aufgrund der Gene</i>	71
<i>Veranlagung aufgrund von beschädigten Neurotransmitter-</i> <i>systemen</i>	74
<i>Veranlagung aufgrund eines Überschusses an Stresshormonen</i>	75
<i>Veranlagung aufgrund mangelnder Selbstregulation</i>	77
<i>Fazit – wie die Veranlagung zu einer Sucht entsteht</i>	80
Die Suchtpersönlichkeit.....	82
Warum gerade Esssucht?	84

EMOTIONALES ESSEN UND ESSSUCHT ÜBERWINDEN –

10 SCHRITTE ZU SEELISCHER FREIHEIT	87
<i>Schritt 1: Übe dich in Selbstmitgefühl</i>	94
<i>Schritt 2: Übe dich in Ehrlichkeit</i>	96
<i>Schritt 3: Übe dich in Achtsamkeit</i>	99
<i>Schritt 4: Übe dich in Engagement</i>	105
<i>Schritt 5: Erkenne deine Suchtgedanken</i>	107
<i>Schritt 6: Definiere deine Form der Abstinenz</i>	110
<i>Auslösereiz: Nahrungsmittel</i>	110
<i>Auslösereiz: Rituale und Gewohnheiten</i>	116
<i>Auslösereiz: Emotionale Stressoren</i>	118
<i>Schritt 7: Verschalte dein Gehirn neu</i>	122
<i>Visualisierung – die Macht der Vorstellungskraft</i>	125
<i>Rebranding – Gehirnwäsche zu deinem Vorteil</i>	127
<i>Rewording – die Macht der Sprache</i>	131

Schritt 8: Lerne Körper und Seele als Einheit zu verstehen	135
<i>Das autonome Nervensystem (ANS).....</i>	<i>137</i>
<i>Neurozeption.....</i>	<i>137</i>
<i>Die Polyvagal-Theorie.....</i>	<i>139</i>
<i>Balance zwischen den Zuständen</i>	<i>144</i>
<i>Das Social-Engagement-System (SES)</i>	<i>147</i>
<i>Vier Methoden, um dein Nervensystem aktiv zu regulieren</i>	<i>150</i>

Schritt 9: Stärke deine zwischenmenschliche und spirituelle	
Verbundenheit.....	154
<i>Der Unterschied zwischen Intensität und Intimität.....</i>	<i>155</i>
<i>Die Suchtbeziehung</i>	<i>156</i>
<i>Wahre Intimität</i>	<i>157</i>
<i>Verbinde dich mit deiner Spiritualität</i>	<i>159</i>
<i>Verbinde dich mit Gleichgesinnten.....</i>	<i>161</i>
<i>Heile deine Beziehungen</i>	<i>162</i>
<i>Löse und meide toxische Beziehungen</i>	<i>164</i>

Schritt 10: Reparenting – schenke dir selbst die Liebe,	
die dir als Kind gefehlt hat	168
<i>Focusing: Verbinde dich mit deinen Bedürfnissen.....</i>	<i>170</i>
<i>Emotional Freedom Technique (EFT): Neue Glaubenssätze</i>	
<i>verinnerlichen</i>	<i>172</i>
<i>Spiel: Schenke dir die Leichtigkeit, die dir als Kind gefehlt hat.....</i>	<i>180</i>

WIE DU MIT EINSAMKEIT, ENTTÄUSCHUNG UND ÄRGER	
UMGEHST.....	191

ERFAHRUNGSBERICHT MICHAELA GÄSSLE, 53 JAHRE	203
--	------------

Danksagung	204
Vita	205
Quellen	206

Über dieses Buch

Mit diesem Buch möchte ich dich dabei unterstützen, die wichtigste Beziehung deines Lebens zu heilen – die Beziehung zu dir selbst. Denn die meisten psychischen und viele physische Probleme sind auf eine destruktive Beziehung zum eigenen Selbst zurückzuführen. Welche Beziehung wir als Erwachsene zu uns selbst führen, hängt wiederum maßgeblich von den Erfahrungen ab, die wir als Kind mit unseren nächsten Bezugspersonen gemacht haben. Unsere ersten Bindungserfahrungen prägen den Weg, den wir intuitiv einschlagen, um durch die holprigen Straßen des Lebens, der Liebe, der Gesundheit und der Arbeit zu navigieren. Auch dein Essverhalten ist nicht einfach auf mangelnde Disziplin oder fehlende Willenskraft zurückzuführen, sondern vielmehr der Ausdruck einer ungesättigten Kinderseele.

Hier erwarten dich keine Ernährungsratschläge oder Fitnessübungen, denn ich gehe davon aus, dass du dieses Buch gerade in den Händen hältst, weil du nach etlichen vergeblichen Diätversuchen auf diesem Gebiet bereits Profi bist. Die Frage, die dieses Buch beantwortet, ist diese: Warum fällt es dir trotz dieses theoretischen Wissens über Ernährung und Sport so schwer, auf Essen zu verzichten? Gemeinsam werden wir auf die Erfahrungen deiner Kindheit blicken und erforschen, in welchem Zusammenhang dein heutiges Essverhalten steht.

Die meisten Menschen glauben, dass ihre Kindheit längst hinter ihnen liegt, in Wirklichkeit beeinflusst ihre Gegenwart jedoch nichts so stark wie die offenen Wunden ihrer Kindheit. Um Heilung zu erfahren, ist es erst mal hilfreich, die Vergangenheit eines Menschen auf die dysfunktionalen kognitiven und emotionalen Muster zu ergründen, die seinen heutigen destruktiven Verhaltensweisen zugrunde liegen. Jedoch reicht dieser Blick in die Vergangenheit allein nicht aus. Er wirkt sich im Gegenteil sogar negativ aus: Stellen wir lediglich die Defizite und den erfahrenen Schmerz in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit, laufen wir Gefahr, diese noch zu verstärken. Aus diesem Grund fokussiert sich mein Ansatz auf konkre-

te Handlungsmöglichkeiten im Hier und Heute, ohne die Vergangenheit dabei außer Acht zu lassen.

Im ersten Teil dieses Buches vermittele ich dir umfangreiches Hintergrundwissen über die Funktionsweise der menschlichen Psyche. Du lernst zum Beispiel, was ein Trauma ist, wie es entsteht und welche destruktiven Überlebensstrategien sich daraus entwickeln können.

Da den wenigsten Menschen bewusst ist, dass ihr Essverhalten alle Kriterien einer Sucht erfüllt, beschäftigen wir uns außerdem ausführlich mit dem Thema Sucht. Das vermittelte psychologische Hintergrundwissen schult dein Reflexionsvermögen und unterstützt dich dabei, ein besseres Verständnis für dich und deine Verhaltensweisen zu entwickeln.

Im zweiten Teil des Buches erwarten dich dann zehn konkrete Handlungsschritte, die dir dabei helfen werden, die im ersten Teil gewonnene Selbsterkenntnis in Selbstwirksamkeit umzusetzen und dich somit bei der Überwindung von emotionalem Essen und Esssucht zu unterstützen.

Dieses Buch ist für alle, die mutig und neugierig genug sind, sich auf die spannende Reise zu dem Teil ihres Selbst zu machen, der sich bisher hinter destruktiven Selbstschutzstrategien versteckt hält. Das Ziel ist, dass du durch das Lesen und Arbeiten in und mit diesem Buch deine verletzte Kinderseele heilst und auf diese Weise eine authentischere, tiefere, lebendigere und leichtere Beziehung zu dir selbst, zu anderen Menschen und allgemein zum Leben aufbaust.

Bitte sei dir jedoch zu jeder Zeit darüber bewusst, dass die Inhalte in diesem Buch keine Psychotherapie ersetzen.

Zusätzlich zu den Ausführungen in diesem Buch werde ich dir auch immer wieder thematisch passende Podcast-Folgen empfehlen. Wenn du magst, hast du so die Möglichkeit, die Inhalte über einen weiteren Sinneskanal aufzunehmen und somit noch tiefer zu verankern. Ein Podcast ist ein Audiobeitrag, der über das Internet kostenfrei zur Verfügung steht. Meinen Podcast findest du unter dem Namen »Lifestyle schlank« auf meiner Webseite shinecoaching.de oder auf allen Podcast-Apps wie Spotify oder Itunes.

Das hungrige Innere Kind

Ein Kind, das sich von seinen Eltern gesehen, akzeptiert, gewollt und geliebt fühlt, entwickelt positive Gefühle für sich selbst und die Welt und lernt, sich selbst und anderen Menschen zu vertrauen. Auf diese Art und Weise entsteht das sogenannte Urvertrauen. Dieses Urvertrauen sorgt dafür, dass ein Mensch auch als Erwachsener mit viel Leichtigkeit und Unbeschwertheit durchs Leben geht.

Unglücklicherweise erfahren jedoch nur die wenigsten Menschen das Privileg einer unbekümmerten Kindheit. Denn leider ist es für Eltern so gut wie unmöglich, sämtliche Bedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen, vor allem dann nicht, wenn ihre eigenen Bedürfnisse nicht ausreichend befriedigt wurden. Deswegen tragen viel mehr Menschen, als du vielleicht ahnst, tiefe seelische Verletzungen aus ihrer Kindheit mit sich herum.

Erschwerend hinzu kommt die Tatsache, dass diese Verletzungen dem Verletzten selbst meist gar nicht bewusst sind. Denn schon früh entwickeln wir Menschen Überlebensstrategien, die uns helfen, sie zu verdrängen und negative Gefühle zu kompensieren. Verdrängung bedeutet, dass wir etwas aus unserem Bewusstsein in unser Unterbewusstsein verschieben. Ab dem Zeitpunkt ist unserem Verstand die Verletzung zwar nicht mehr bewusst, das heißt jedoch nicht, dass die Verletzung tatsächlich verschwunden oder gar verheilt ist. Auch nach dem erfolgreichen Verdrängen ist die Verletzung ein Teil von uns und beeinflusst aus dem Unterbewusstsein heraus klammheimlich unser restliches Leben.

Damit du besser verstehst, was ich damit meine, möchte ich dir an dieser Stelle den Unterschied zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein erklären.

Das Bewusstsein ist verantwortlich für deine Fähigkeit, logisch zu denken, und für deine objektive Entscheidungsfähigkeit. Es ist der analytische und denkende Teil deines Verstandes. Der Teil, der hier gerade aufmerksam diese Zeilen liest, Dinge infrage stellt und rationalisiert. Das Bewusstsein bewertet Geschehnisse, fällt Urteile und unterscheidet zwischen Gut und Böse, zwischen Richtig und Falsch.

Das Unterbewusste hingegen kennt keine Rationalität. Es arbeitet nicht analytisch und verfolgt keine Logik. Es regelt alle unbewussten körperlichen Prozesse wie deine Atmung, deinen Herzschlag oder deine Verdauung. Gleichzeitig ist es der Speicher all deiner Erfahrungen. Alles, was du jemals erlebt, empfunden, gerochen oder gesehen hast, ist in deinem Unterbewusstsein gespeichert. Du kannst dich vielleicht an viele Dinge bewusst nicht mehr erinnern, trotzdem ist alles auf der Festplatte deines Unterbewusstseins gespeichert.

Nicht nur der Ablauf einer Erfahrung wird auf dieser Festplatte gespeichert, sondern auch der dazugehörige Emotionscode. Mit Emotionscode meine ich das, was du während der Erfahrung gefühlt hast. Dein Unterbewusstsein speichert jedes Gefühl, das du jemals gefühlt hast. Es vergisst einfach nichts!

Während du dich mit deinem bewussten Verstand an viele Geschehnisse in deinem Leben nicht mehr erinnern wirst, ist der in der damaligen Situation entstandene Emotionscode in dir trotzdem für immer aktiv. Du verzieht beispielsweise das Gesicht oder produzierst Speichel, wenn du dir lediglich vorstellst, eine Zitrone zu essen. Warum ist das so? Weil du irgendwann mal die Erfahrung gemacht hast, dass Zitronen sauer sind. Hättest du in deinem Leben noch nie eine Zitrone gegessen, würdest du bei der reinen Vorstellung, eine Zitrone zu essen, nicht so reagieren. Die Erfahrung ist in deinem Unterbewusstsein abgespeichert und sobald du an eine Zitrone denkst, werden diese Erfahrung und die dazugehörige Reaktion sofort automatisch wieder abgerufen.

Die Summe aller Kindheitserfahrungen, positiver wie negativer, wird in der Psychologie oft »das Innere Kind« genannt. Wenn ich im weiteren Verlauf vom hungrigen Inneren Kind spreche, beziehe ich mich damit auf die negativen Kindheitsprägungen, die manche Kolleg:innen auch als Schattenkind bezeichnen. Der Teil des Inneren Kindes ist hungrig nach Liebe, Anerkennung, Sicherheit und Geborgenheit und versucht, diesen Hunger mit übermäßigem Essen zu stillen.

Zum Glück erleben wir in unserer Kindheit jedoch auch schöne Dinge und werden also auch positiv geprägt. Wenn ich vom satten Inneren Kind spreche, dann beziehe ich mich auf diese positiven Prägungen, die einige meiner Kolleg:innen wie Julia Tomuschat und Stefanie Stahl auch Sonnenkind nennen.

Das Innere Kind ist also ein wesentlicher Teil unseres Unterbewusstseins. Bildlich kannst du dir das vielleicht so vorstellen: Das Innere Kind sitzt in unserem Unterbewusstsein in einer Schaltzentrale und zieht von dort aus die Fäden für unser Verhalten im Hier und Jetzt. Aus dieser Schaltzentrale heraus versucht es mit aller Kraft dafür zu kämpfen, dass unser erwachsenes Ich nicht die gleichen Verletzungen und Kränkungen erfährt, die wir in unserer Kindheit bereits erfahren mussten. Um sich für den Kampf zu wappnen und Sicherheit herzustellen, erlernt es Überlebensstrategien wie Angriff und Attacke, Kontroll- oder Machtstreben. Gleichzeitig kämpft es unermüdlich dafür, dass das Erwachsene Ich die Anerkennung bekommt, die ihm als Kind gefehlt hat.

Damit es nicht wie als Kind in der Bedeutungslosigkeit versinkt, setzt es Selbstschutzstrategien wie Perfektionsstreben, Schönheitswahn, Harmoniestreben/Überanpassung, Helfersyndrom oder Narzissmus ein. All diese unbewussten Überlebensstrategien kosten das erwachsene Ich sehr viel Kraft und Energie. Der entstandene Stress und die fehlende Energie werden dann nicht selten über Suchtverhaltensweisen wie eben übermäßiges Essen oder Konsum von Alkohol und anderen Drogen kompensiert. Die Flucht in die Sucht ist also indirekt eine weitere Überlebensstrategie, auf die ich in diesem Buch besonders eingehen möchte.

Auf der bewussten Ebene erscheinen wir alle wie autonome Erwachsene, in Wahrheit werden jedoch all unsere »erwachsenen« Entscheidungen auf unbewusster Ebene durch unser Inneres Kind beeinflusst. Und obwohl unser Inneres Kind mit seinen Selbstschutzstrategien die besten Absichten verfolgt, ist es trotzdem »nur« ein Kind und deshalb nicht in der Lage, erwachsene Entscheidungen zu treffen. Oder würdest du ein dreijähriges Kind bei einer wichtigen Entscheidung um Rat bitten? Wahrscheinlich nicht.

In der Realität lassen wir Menschen uns jedoch täglich unbewusst von unserem Inneren Kind beraten, was wiederum fatale Auswirkungen auf unser Leben und auch auf unsere Gesellschaft hat. Kinder sind nämlich von Natur aus bis zu einem gewissen Alter egozentrisch. Das bedeutet, dass sie alles, was geschieht, auf sich selbst beziehen. Sie erleben sich selbst als das Zentrum der Welt. Dieser Egozentrismus ist keine Charak-

tereigenschaft, sondern eine ganz normale Entwicklungsphase, die jedes Kind durchläuft.

Der Begriff Egozentrismus geht auf den Schweizer Entwicklungspsychologen Jean Piaget zurück, der damit vor allem die Unfähigkeit eines Kindes beschreibt, sich in die Rolle eines anderen hineinzuversetzen bzw. den Blickwinkel eines anderen einzunehmen. Kinder gehen davon aus, dass alle anderen Menschen ihre Vorstellungen, Gedanken und Bedürfnisse teilen. Die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen und zwischen Bedürfnissen und Vorstellungen zu differenzieren, lernen Menschen erst im späteren Verlauf ihres Lebens.¹

Auch die Fähigkeit, logisch und rational zu denken, erwirbt ein Mensch erst im Laufe seiner Entwicklung. Ein Erwachsener, der permanent mit seinem hungrigen Kind identifiziert ist, handelt deshalb auch als Erwachsener überdurchschnittlich oft egozentrisch, irrational und unlogisch.

Wenn ich davon spreche, mit dem Inneren Kind identifiziert zu sein, meine ich damit, dass das Kind in der »Schaltzentrale« das Steuer in der Hand hält, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Aufgrund dieses fehlenden Bewusstseins geht es in den meisten Büros, Sportvereinen oder Beziehungen auch oft zu wie im Kindergarten. In Wahrheit streiten dort gar nicht die Erwachsenen miteinander, sondern ihre verletzten Inneren Kinder. Auf bewusster Ebene geht es um die Fertigstellung eines Projekts, das Einhalten der Spielregeln oder das Verschließen der Zahnpastatube; in Wirklichkeit sind diese Streitgründe jedoch lediglich Trigger (Auslöser), die tiefe Kränkungen und Verletzungen aus der Kindheit hervorrufen.

Vielleicht hilft dir das folgende Beispiel, das Gesagte besser zu verstehen: Meine Klientin Anna schlägt schreiend und weinend auf ihren Partner Peter ein. Was ist passiert? Peter ist heute nicht wie versprochen um 19 Uhr, sondern erst um 19.20 Uhr nach Hause gekommen. Peter ist von Annas Reaktion genervt und überfordert. Er versteht das ganze Drama nicht. Anna erlebt jedoch in diesem Moment tatsächlich ein Drama, nämlich eine Art Retraumatisierung.

Solche Situationen kamen in Annas und Peters Beziehung öfter vor. Sobald Anna sich von einem emotionalen Ausbruch wieder erholt hatte, fragte sie sich regelmäßig selbst, warum sie so überempfindlich auf Ver-

spätungen reagierte. Jahrelang fand sie keine Antwort darauf. Sie verstand lediglich, dass Peters Verspätungen in ihr das Gefühl hervorrufen, nicht wichtig genug zu sein.

Für Peter war eine Verspätung dagegen nur eine Lappalie. Er fühlte sich wiederum durch das Schreien und Schlagen seiner Partnerin sehr verletzt.

Während einer Coachingsitzung stieg Anna plötzlich ein Bild aus ihrer Kindheit in den Kopf. Auf diesem Bild sitzt sie als kleines Mädchen vor ihrer Ballettklasse und wartet auf ihre Mutter. Die Mutter, die sonst immer pünktlich erschien, verspätete sich an diesem Tag um zwei Stunden. Diese zwei Stunden fühlten sich für Anna wie eine Ewigkeit an. Während sie wartete, plagten sie quälende Gedanken. Natürlich hatte sie Angst, dass ihrer Mutter etwas zugestoßen sein könnte. Aber etwas anderes nagte zusätzlich an ihr: Am Tag zuvor hatte sie sich mit ihrer Mutter gestritten. Wollte sie sie nun nicht mehr bei sich haben?

Kurz bevor die Ballettschule schloss, kam ihre Mutter endlich hereingestürmt. Anna rannte weinend auf sie zu. Sie wünschte sich nichts sehnlicher als eine beruhigende Umarmung. Doch Annas Mutter war in diesem Augenblick nicht in der Lage, ihr Kind zu umarmen, denn Annas Bruder war von einem Auto angefahren worden und lag im Krankenhaus. Die Mutter zitterte am ganzen Leib und Anna konnte spüren, dass sie vollkommen unter Strom stand. Anstatt ihre weinende Tochter in den Arm zu nehmen, schrie sie Anna an: »Reiß dich zusammen! So ein Theater macht ja nicht mal dein Bruder, und der liegt im Krankenhaus!«

Für lange Zeit war in Annas Familie nichts mehr, wie es früher einmal war. Ihr Bruder lag mit schweren Verletzungen mehrere Wochen im Krankenhaus und ihre Mutter war mit der Situation überfordert. So blieb für die kleine Anna wenig Liebe und Aufmerksamkeit übrig. Kein Wunder, dass dieses Erlebnis eine tiefe Verletzung in Annas Psyche hinterließ.

Da sich diese Wunde jedoch jahrelang in Annas Unterbewusstsein versteckte, konnte sie auch nie richtig geheilt werden. Im Gegenteil, sobald sich eine nahestehende Person verspätete, riss sie regelmäßig wieder auf. Erst als sich Anna darüber bewusst wurde, konnte sie die Wunde peu à peu heilen und lernen, auf Verspätungen anders zu reagieren.

Anna hatte also verstanden, dass gar nicht ihr Mann an ihren schrecklichen Gefühlen schuld war, sondern ein unverarbeitetes Trauma aus ihrer Kindheit, also sprach sie diese frühkindliche Verletzung ihrem Partner

gegenüber offen an. Und nun bemühte sich Peter, vermehrt pünktlich zu sein oder seine Verspätungen zumindest anzukündigen. Außerdem überlegten die beiden gemeinsam, was Anna, sollte es wieder einmal zu einem Gefühlsausbruch kommen, in einem solchen Moment wirklich braucht. Sie kamen zu dem Schluss, dass Anna sich, wie damals beim Wiedersehen mit ihrer Mutter, immer noch einfach eine feste Umarmung wünscht. Annas Selbstreflexion und das Teilen ihrer Erkenntnis schenkte dem Paar neue Handlungsmöglichkeiten, die die Qualität ihrer Beziehung enorm erhöhte.

Je bewusster wir uns also über die Verletzungen unserer Kindheit werden, desto leichter können wir unsere Gefühle und schließlich auch unser Verhalten im Hier und Jetzt verändern. Erst wenn wir ein Bewusstsein für die Bedürfnisse unseres Inneren Kindes entwickeln, können wir diesen verletzten Anteil als einen Teil von uns annehmen und ihn bis zu einem gewissen Grad heilen.

Wieso wir auch zu Hause Heimweh haben können

In den ersten sechs Lebensjahren bildet sich die Gehirnstruktur eines Menschen mit seinen ganzen neuronalen Netzen und Verschaltungen aus. Die Erfahrungen, die ein Mensch mit seinen Eltern oder anderen nahen Bezugspersonen zu dieser Zeit macht, prägen sich tief in sein Unterbewusstsein ein. Um sich gesund entwickeln zu können, muss ein Kind nicht nur in seinen körperlichen Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken, Schlaf, Wärme oder Atmung befriedigt werden, sondern auch in seinen psychischen Grundbedürfnissen.

In der Psychologie gibt es zur Anzahl und Art psychischer Grundbedürfnisse verschiedene Theorien, die sich leicht unterscheiden. Besonders anerkannt und empirisch gut belegt ist der Ansatz des Psychologen Klaus Grawe, der folgende vier Grundbedürfnisse benennt:

- > Das Bedürfnis nach Bindung
- > Das Bedürfnis nach Autonomie und Kontrolle
- > Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung
- > Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Anerkennung

Wird eines oder mehrere dieser Grundbedürfnisse in der Kindheit nicht ausreichend erfüllt, führt dies zu psychischen Symptomen. Auch wenn man meinen könnte, dass wir von unendlich vielen verschiedenen emotionalen Problemen geplagt werden, lassen sich alle auf die Verletzung eines oder mehrerer dieser vier Grundbedürfnisse zurückführen.

In dem Maße, in dem diese Grundbedürfnisse in der Frühzeit unseres Lebens erfüllt werden, entwickeln wir Fähigkeiten, die uns im Erwachsenenalter ermöglichen, sie weiterhin im Auge zu behalten und zu befriedigen.

DAS BEDÜRFNIS NACH BINDUNG

Das Bedürfnis nach Bindung ist ein biologischer Überlebensmechanismus, der sicherstellt, dass ein Säugling eine Person in seiner Nähe hat, die ihn versorgt und schützt. Säuglinge fühlen sich mit ihrer Mutter eins. Sie wissen nicht, wo sie selbst aufhören und wo die Mutter anfängt. Sie sind sozusagen mit ihr verschmolzen. Die Mutter hat deshalb die schwierige Aufgabe, die Bedürfnisse des Babys zu interpretieren. Liegt sie meistens richtig mit ihren Vermutungen, entsteht eine vertrauensvolle Bindung zwischen ihr und dem Kind.

In diesem Optimalfall lernt der Säugling, dass seine Bedürfnisse wichtig und richtig sind und dass andere Menschen sich gut um ihn sorgen. So erfährt er die Welt von Anfang an als einen vertrauenswürdigen Ort. Das erworbene Urvertrauen bietet ihm die Grundlage dafür, sich auch im weiteren Verlauf seines Lebens sicher an andere Menschen binden zu können.

Wird einem Menschen eine solche verlässliche Bindungserfahrung verwehrt, entwickelt er Bindungsstörungen und in vielen Fällen auch psychische Erkrankungen, die auf Traumata zurückzuführen sind. Wenn Eltern ihre Kinder vernachlässigen, ablehnen oder sogar misshandeln, wird das kindliche Bedürfnis nach Bindung erheblich frustriert. Das Ausmaß der Vernachlässigung bestimmt das Ausmaß der Frustration und damit auch die Größe des Selbstwertgefühls und des Urvertrauens. Wird unser Bindungsbedürfnis in den ersten Jahren nicht befriedigt, fehlt uns ein Leben lang das Vertrauen in andere Menschen und wir erleben zudem Bindungs- oder Verlustängste.

DAS BEDÜRFNIS NACH AUTONOMIE UND SICHERHEIT

Am anderen Ende unseres Bindungsbedürfnisses steht das Bedürfnis nach Autonomie. Ein Kind will nicht nur umsorgt werden, sondern auch die Welt entdecken. Im Alter zwischen einem und drei Jahren erfahren Kinder zunehmend, dass sich ihre eigenen Wünsche von denen anderer Menschen unterscheiden. Kinder haben ein großes Bedürfnis, eigenständig zu sein, und jede selbstständige Handlung stärkt ihr Selbstvertrauen. Im Idealfall sollten Eltern ihren Kindern zu dieser Zeit ermöglichen, ihren Radius zu erweitern, während sie gleichzeitig immer noch Schutz und Sicherheit bieten. Damit bedienen sie sowohl das Bedürfnis nach Bindung als auch das nach Autonomie.

Autonomie bedeutet Kontrolle und Kontrolle bedeutet Sicherheit. Wenn Eltern ihre Kinder überbehüten, zu stark kontrollieren oder zu enge Grenzen setzen, frustrieren sie die Autonomieentwicklung ihres Kindes. Diese Ängstlichkeit und das übertriebene Kontrollbedürfnis werden vom Kind verinnerlicht. Das führt dazu, dass es auch im Erwachsenenalter oft noch sehr unselbstständig ist und die Verantwortung für sein Leben auf andere Menschen überträgt.

Kinder, die in ihrem Bedürfnis nach Bindung oder Autonomie frustriert werden, finden sich im Erwachsenenalter oft in einem von zwei Extremen wieder. Entweder sie haben ein übersteigertes Bedürfnis nach Autonomie oder nach Bindung. In beiden Fällen beeinflusst diese extreme Ausrichtung ihre Bindungsfähigkeit. Ein übertriebenes Bedürfnis nach Autonomie äußert sich zum Beispiel in Bindungsangst, während ein extremes Bedürfnis nach Bindung Verlustangst auslöst.

DAS BEDÜRFNIS NACH LUSTBEFRIEDIGUNG

Es liegt in der Natur des Menschen, nach Lust und Freude zu streben und Unlustgefühlen aus dem Weg zu gehen. Wir alle sehnen uns nach lustvollen Erfahrungen wie gutem Essen, guten Gesprächen, gutem Sex, harmonischen Beziehungen und erfolgreichen Ergebnissen im Job. Gleichzeitig wollen wir negative Erfahrungen wie das Einhalten einer Diät, den Schmerz einer Trennung, zwischenmenschliche Konflikte oder Misserfolge bei der Arbeit vermeiden.

Gefühle wie Freude, Glück, Leichtigkeit, Lebendigkeit, Sicherheit und Geborgenheit heißen wir mit offenen Armen willkommen, während wir Angst, Schmerz, Enttäuschung oder Verletzung lieber vermeiden. Ein gesunder und ausgeglichener Umgang mit Lust- und Unlustgefühlen ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die uns unsere Eltern beibringen können.

Lernen Kinder nicht die Fähigkeit zur Frustrationstoleranz, zum Belohnungsaufschub und zum Triebverzicht, werden sie ein Leben lang impuls-gesteuerte Handlungen vollziehen. Diese verschaffen zwar unmittelbare Befriedigung, führen jedoch langfristig zu physischen und psychischen Problemen.

Eltern stehen vor der herausfordernden Aufgabe, ihr Kind weder zu sehr zu verwöhnen noch zu sehr zu begrenzen. Verwöhnten Kindern fällt es auch im Erwachsenenalter schwer, ihr Lustempfinden zu begrenzen. Auf der anderen Seite entwickeln sich Kinder, die zu sehr begrenzt wurden, oft zu Rebellen, die aus Trotz im späteren Leben maßlos ihrem Lustempfinden nachgeben. Die Balance zwischen Lusterfüllung und Triebverzicht zu finden ist jedoch, unabhängig von der individuellen kindlichen Prägung, für alle Menschen eine lebenslange Herausforderung.

DAS BEDÜRFNIS NACH SELBSTWERTERHÖHUNG BZW. ANERKENNUNG

Jeder von uns hat das Bedürfnis, von anderen Menschen wertgeschätzt und anerkannt zu werden. Forscher erklären dieses Bedürfnis evolutionsbiologisch so, dass unsere Vorfahren in Horden zusammenlebten und voll und ganz auf ihre Gruppe angewiesen waren, um in der Natur überleben zu können. Ein Einzelner wäre den Angriffen wilder Tiere schutzlos ausgeliefert gewesen. Und auch die Jagd eines Einzelnen war weniger erfolgversprechend als die gemeinschaftliche Jagd.

Außerdem sind wir genetisch darauf ausgelegt, uns fortzupflanzen, und auch deshalb ist Verbundenheit und Anerkennung ein Grundbedürfnis. Ohne vom anderen Geschlecht als begehrenswert wahrgenommen zu werden, könnten wir unsere Gene nicht weitertragen.

Studien zeigen, dass Personen, die gegen ihren Willen dauerhaft isoliert werden, sogar das Interesse am Leben verlieren, keinen Appetit mehr verspüren, schneller erkranken und in vielen Fällen sogar sterben. Man könnte also auch sagen, dass das Bedürfnis nach Anerkennung dem Bedürfnis nach Bindung entspringt.

Auch unser Selbstwert entwickelt sich nicht von allein, sondern wir erfahren unseren Wert durch die Reaktionen anderer Menschen, die als Spiegel für uns fungieren. Der erste Spiegel, in den wir schauen, ist in der Regel das Gesicht unserer Mutter. Wenn eine Mutter beispielsweise ihr Kind anlächelt, weiß das Kind, dass seine Mutter glücklich darüber ist, dass es da ist. Wir sind also schon seit dem Säuglingsalter darauf konditioniert, unseren Selbstwert an der Reaktion anderer festzumachen.

Menschen, die als Kind viel Anerkennung und Liebe durch ihre Eltern erfahren haben, entwickeln ein starkes Selbstwertgefühl und sind im späteren Leben weniger abhängig von externer Bestätigung.