



Stefanie  Stahl

*Das Kind
in dir
muss
Heimat
finden*

Der Schlüssel
zur Lösung (fast)
aller Probleme


kailash

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Limitierte Sonderausgabe

© 2015 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Lektorat: Carola Kleinschmidt, Mihrican Özdem

Umschlaggestaltung: ki 36, Editorial Design, München

Umschlagmotiv: 2/Hans Nelemann/Ocean/Corbis

Gestaltung der Innenklappen und Illustrationen: bob-Design, Trier

Foto der Autorin: Susanne Wysocki

Satz und Layout: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63282-8

www.kailash-verlag.de

Für meine Freundinnen und Freunde

*Die meisten Schatten in unserem Leben rühren daher,
dass wir uns selbst in der Sonne stehen.*

Ralph Waldo Emerson

Inhalt

Meditationen zum Download	12
Vorwort – 10 Jahre »Das Kind in dir muss Heimat finden«	13
Das Kind in dir muss Heimat finden	17
Modelle unserer Persönlichkeit	22
Das Schatten- und das Sonnenkind	26
Wie sich unser inneres Kind entwickelt	29
Exkurs: Ein Plädoyer für die Selbsterkenntnis	33
Was Eltern beachten sollten	35
Die vier psychischen Grundbedürfnisse	39
Das Bedürfnis nach Bindung	39
Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit	40
Exkurs: Der Autonomie-Abhängigkeit-Konflikt	42
Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung	44
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung	46

Wie unsere Kindheit unser Verhalten prägt.	48
Mama versteht mich! Elterliches Einfühlungs-	
vermögen	49
Genetik bis Charakter: Weitere Faktoren, die das innere	
Kind beeinflussen	51
Das Schattenkind und seine Glaubenssätze	53
Das verwöhnte Schattenkind	56
Kritik an den eigenen Eltern? Gar nicht so einfach!	57
 Exkurs: Genetisch bedingt schlecht gelaunt	 61
 Wie die Glaubenssätze unsere Wahrnehmung	
bestimmen	63
 Wir glauben fast unerschütterlich an unsere	
Kindheitserfahrungen	66
 Das Schattenkind und seine Glaubenssätze:	
Blitzschnell ungute Gefühle	68
 Das Schattenkind, der Erwachsene und der Selbstwert ...	70
 Entdecke dein Schattenkind	73
<i>Übung: Finde deine Glaubenssätze</i>	<i>74</i>
<i>Übung: Spüre dein Schattenkind</i>	<i>80</i>
Finde deinen Kernglaubenssatz	81
Wie man aus negativen Gefühlen aussteigen kann	83
<i>Übung: Die Gefühlsbrücke</i>	<i>84</i>
Exkurs: Problemverdränger und Wenigfühler	85
Was kann ich tun, wenn ich wenig fühlen kann?.....	90
Unsere Projektion ist unsere Wirklichkeit	90

Die Schutzstrategien des Schattenkindes	93
Selbstschutz: Realitätsverdrängung	97
Selbstschutz: Projektion und Opferdenken	99
Selbstschutz: Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung	102
Selbstschutz: Harmoniestreben und Überanpassung	104
Selbstschutz: Helfersyndrom	107
Selbstschutz: Machtstreben	109
Selbstschutz: Kontrollstreben	113
Selbstschutz: Angriff und Attacke	115
Selbstschutz: Ich bleibe Kind	117
Selbstschutz: Flucht, Rückzug und Vermeidung	121
Exkurs: Die Angst des Schattenkindes vor Nähe und Vereinnahmung	125
Spezialfall: Flucht in die Sucht	127
Selbstschutz: Narzissmus	131
Selbstschutz: Tarnung, Rollenspiel und Lügen	135
<i>Übung: Finde deine persönlichen Schutzstrategien</i>	138
Das Schattenkind ist immer dabei	139
Du bist der Konstrukteur deiner Wirklichkeit!	140
 Heile dein Schattenkind	 142
<i>Übung: Finde innere Helfer</i>	143
<i>Übung: Stärke dein Erwachsenen-Ich</i>	144
<i>Übung: Das Schattenkind annehmen</i>	146
<i>Übung: Der Erwachsene tröstet das Schattenkind</i>	147
<i>Übung: Ertappen und umschalten</i>	151
<i>Übung: Überschreiben alter Erinnerungen</i>	153
<i>Übung: Bindung und Sicherheit für das Schattenkind</i>	155
<i>Übung: Schreibe deinem Schattenkind einen Brief</i>	156
<i>Übung: Verstehe dein Schattenkind</i>	157
<i>Übung: Die drei Positionen der Wahrnehmung</i>	160

Entdecke das Sonnenkind in dir	164
Du bist für dein Glück verantwortlich	166
<i>Übung: Finde deine positiven Glaubenssätze</i>	169
1. Positive Glaubenssätze aus der Kindheit	170
2. Umdrehen der Kernglaubenssätze	171
<i>Übung: Finde deine Stärken und Ressourcen</i>	172
Wie Werte uns helfen können	174
<i>Übung: Bestimme deine Werte</i>	177
Auf die Stimmung kommt es an	179
Nutze deine Fantasie und dein Körpergedächtnis	181
<i>Übung: Verankere dein Sonnenkind in dir</i>	182
Das Sonnenkind im Alltag	184
 Von den Schutz- zu den Schatzstrategien	 186
Unser Glück und Unglück drehen sich um unsere Beziehungen	 187
Und noch einmal: ertappe dich und schalte um!	190
Unterscheide zwischen Tatsache und Interpretation!	194
<i>Übung: Realitätscheck</i>	195
Finde eine gute Balance zwischen Reflexion und Ablenkung!	 196
Sei dir selbst gegenüber ehrlich!	198
<i>Übung: Bejahendes Annehmen der Wirklichkeit</i>	201
Übe dich in Wohlwollen!	203
Lobe deinen Nächsten, so wie dich selbst!	206
Gut ist gut genug!	208
Genieße dein Leben!	210
Sei authentisch anstatt lieb Kind!	214
Werde konfliktfähig, und gestalte deine Beziehungen!	217
<i>Übung: Konflikttraining</i>	219
Erkenne, wann du loslassen musst!	223
Übe dich in Empathie!	226
Höre zu!	230

Setze gesunde Grenzen!	234
Exkurs: Das Schattenkind und das Burn-out	237
<i>Übung: Auflösen von Gefühlen</i>	240
Lerne, Nein zu sagen!	242
Vertraue dir selbst und dem Leben!	244
Reguliere deine Gefühle!	248
Exkurs: Das impulsive Schattenkind	251
Die Kuhmeditation	253
<i>Übung: Eine kleine Lektion in Sachen Schlagfertigkeit</i>	254
Du darfst enttäuschen!	256
Exkurs: Schatzstrategien gegen Sucht	258
Überwinde deine Trägheit	265
<i>Übung: Sieben Schritte gegen Schieberitis</i>	270
Löse deinen Widerstand auf!	271
Pflege Hobbys und Interessen!	274
<i>Übung: Finde deine persönlichen Schatzstrategien</i>	277
<i>Übung: Integration von Schatten- und Sonnenkind</i>	278
Erlaube dir, du selbst zu sein!	280
Literaturverzeichnis	283
Sachregister	285

Meditationen zum Download

Für eine intensivere Arbeit mit dem inneren Kind hat Stefanie Stahl zwei Fantasiereisen eingesprochen: *Die Schattenkind-Trance* und *Die Sonnenkind-Trance*. Sie können sie kostenlos herunterladen unter: **www.kailash-verlag.de/daskindindir**

Vorwort

10 Jahre »Das Kind in dir muss Heimat finden«

Als ich *Das Kind in dir muss Heimat finden* geschrieben habe, hätte ich nie geahnt, wie viele Menschen sich in diesem Buch wiederfinden würden. Inzwischen sind viele Jahre vergangen, und das Buch hat weit mehr Menschen erreicht, als ich es mir je hätte vorstellen können. Dafür bin ich zutiefst dankbar.

Aber wie ist es eigentlich dazu gekommen?

Ich wünschte, ich könnte jetzt mit einer dramatischen Geschichte aufwarten – einer persönlichen Heldenreise mit schmerzvollen Kindheitserfahrungen, dunklen Tälern und der glorreichen Erkenntnis am Ende. Aber nein, die Wahrheit ist: Ich hatte das große Glück, ein geliebtes Kind zu sein. Und dafür bin ich meinen inzwischen verstorbenen Eltern, Walter und Mona Stahl, aus tiefstem Herzen dankbar. Natürlich war auch bei uns nicht alles perfekt. Ein paar kleine Fehlprogrammierungen durfte ich auch bei mir selbst erkennen und korrigieren, aber sie gingen nie an das Fundament meines Selbstwertgefühls.

Das Konzept vom Schatten- und Sonnenkind entstand also nicht aus eigener Not, sondern – wie so oft im Leben – mitten aus der praktischen Arbeit mit meinen Klientinnen und Klienten. Das Schatten- und Sonnenkind kamen zu mir wie eine Art Offenbarung:

Ich erinnere mich noch gut an einen ganz bestimmten Tag: Eine Klientin, ich nenne sie Sarah, kam zur Sitzung und sagte: »Frau Stahl, ich würde heute gern mal etwas ganz Konkretes machen!« – »Okay,« hörte ich mich sagen, »dann nehmen wir jetzt mal einen Stift und einen Zettel und malen die Silhouette eines kleinen Kindes ...« Und in dieser Sitzung entwickelte ich spontan das Schattenkind mit seinen Glaubenssätzen, Gefühlen und Selbstschutzstrategien.

Sarah war zutiefst berührt. Sie sagte: »Ja, das bin ich! Genau das ist mein Problem!« Und ich dachte still bei mir: *Steffi, das da hat Potenzial.*

Von da an war die Idee nicht mehr aufzuhalten. Ich entwickelte die Arbeit mit dem Schattenkind weiter, stellte ihm ein Sonnenkind zur Seite – als Symbol für das starke, gesunde Selbst – und ergänzte das Ganze durch den inneren Erwachsenen als regulierende Instanz. Was daraus entstand, war ein verständlicher, klar strukturierter Lösungsweg, der sich in der Praxis als erstaunlich wirksam zeigte. Und zwar nicht, weil er besonders kompliziert wäre, sondern weil er auf den Kern unserer psychischen Stabilität zielt: unser Selbstwertgefühl. Mein ganzes Leben lang habe ich mich mit der Frage beschäftigt: Wie tickt der Mensch? Ich war und bin immer auf der Suche nach den tieferliegenden psychischen Grundmustern. Mit dem Schatten- und dem Sonnenkind habe ich eine Struktur gefunden, die genau das greifbar macht. Das Buch ist im Grunde wie ein großer Lösungsweg – eine Art innerer Kompass, mit dem jede und jeder seine persönlichen Probleme besser verstehen und bearbeiten kann. Denn so individuell unsere Themen auch wirken: Im Kern beruhen sie meist auf denselben psychischen Grundmechanismen.

Dass daraus eines der erfolgreichsten psychologischen Bücher im deutschsprachigen Raum werden würde, damit habe ich wirklich nicht gerechnet. Achtmal in Folge auf der Jahresbestsellerliste, millionenfach verkauft, in über 30 Sprachen übersetzt, international gelesen von Seoul bis São Paulo – das ist einfach unglaublich.

Und das Schönste: Ich bekomme immer wieder Rückmeldungen von Menschen, die sagen, dieses Buch habe ihr Leben verändert. Nicht weil es ihnen sagt, wie sie sein *müssen*, sondern weil es ihnen zeigt, dass sie einfach sie selbst sein dürfen.

Die Botschaft dahinter ist im Grunde ganz einfach – und gerade deshalb so wirksam: *Es ist gar nicht so schwer. Du kannst das schaffen.*

Dieser Satz macht unheimlich vielen Menschen Mut. Er nimmt Druck raus. Er vermittelt Hoffnung. Und er lädt dazu ein, sich selbst nicht mehr als Problem, sondern als Lösung zu begreifen. Und ja, ich glaube, dass genau das den Erfolg des Buches ausmacht: Es ist psychologisch fundiert, aber gleichzeitig ermutigend. Es nimmt Menschen ernst, ohne sie zu überfordern.

Diese Jubiläumsausgabe ist für mich mehr als ein Rückblick – sie ist auch eine Einladung. Vielleicht hast du das Buch schon vor Jahren gelesen. Vielleicht ist es dein Einstieg in die Welt der Psychologie. Vielleicht bist du noch jung und fängst gerade erst an, dich selbst besser verstehen zu wollen. Oder du bist jemand, der nie gedacht hätte, dass ihn »so ein Psychobuch« mal berührt – und dann war plötzlich doch etwas drin, das dich direkt angesprochen hat.

Was ich dir sagen möchte: Es ist okay, wenn du nicht perfekt bist. Es ist okay, wenn du manchmal zweifelst, dich zurückziehst oder überreagierst. All das hat Gründe, und all das darf sein. Du musst nicht deine komplette Vergangenheit aufarbeiten, um ein erfüllteres Leben zu führen. Manchmal reicht es, einen ersten kleinen Schritt zu machen. Ein Gefühl zu verstehen. Einen Gedanken zu hinterfragen. Oder deinem inneren Kind einfach mal zuzuhören.

Die Botschaft dieses Buches ist ganz schlicht: *Du bist nicht kaputt. Du bist formbar.*

Du kannst dich entwickeln. Und du darfst dabei auch Fehler machen.

Ich wünsche dir, dass dieses Buch dir Mut macht, dich selbst ernst zu nehmen. Und dass du spürst: Veränderung ist möglich –

für jede und jeden. Egal, wie alt du bist. Egal, wo du im Moment stehst.

Denn das innere Kind wohnt in uns allen. Und wenn wir lernen, ihm zuzuhören, statt es wegzudrängen, dann wird unser Leben nicht nur bewusster, sondern auch wärmer, klarer und freier.

Herzlich
Deine Steffi

Das Kind in dir muss Heimat finden

Jeder Mensch braucht einen Ort, an dem er sich geborgen, sicher und willkommen fühlt. Jeder Mensch sehnt sich nach einem Ort, an dem er sich entspannen kann und wo er ganz er selbst sein darf. Im Idealfall war das eigene Elternhaus ein solcher Platz. Wenn wir uns von unseren Eltern angenommen und geliebt gefühlt haben, dann hatten wir ein warmes Heim. Unser Zuhause war genau das Zuhause, nach dem sich jeder Mensch sehnt: eine herzerwärmende Heimat. Und dieses Gefühl aus Kinderzeiten, angenommen und willkommen zu sein, verinnerlichen wir als ein grundlegendes positives Lebensgefühl, das uns auch als Erwachsene begleitet: Wir fühlen uns geborgen in der Welt und in unserem Leben. Wir haben Selbstvertrauen und können auch anderen Menschen Vertrauen schenken. Man spricht auch vom sogenannten Urvertrauen. Dieses Urvertrauen ist wie eine Heimat in uns selbst, denn es gibt uns inneren Halt und Schutz.

Nicht wenige Menschen verbinden jedoch mit ihrer Kindheit vorwiegend unschöne Erinnerungen, manche sogar traumatische. Andere Menschen hatten eine unglückliche Kindheit, aber haben diese Erfahrungen verdrängt. Sie können sich kaum noch erinnern. Wieder andere meinen hingegen, ihre Kindheit wäre »normal« oder sogar »glücklich« gewesen, was sich jedoch bei näherem Hinsehen als Selbstbetrug herausstellt. Doch auch wenn man die Erfahrungen von Unsicherheit oder Ablehnung in der Kindheit verdrängt hat

oder als Erwachsener vor sich selbst herunterspielt, so zeigt sich doch im Alltagsleben, dass das Urvertrauen dieser Menschen nicht sehr ausgeprägt ist. Sie haben Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl, sie zweifeln immer wieder, ob ihr Gegenüber, ihr Partner, die Chefin oder die neue Bekanntschaft sie wirklich mag und ob sie willkommen sind. Sie mögen sich selbst nicht so richtig, verspüren viele Unsicherheiten und haben oft Beziehungsschwierigkeiten. Sie konnten kein Urvertrauen entwickeln und empfinden deswegen wenig inneren Halt. Stattdessen wünschen sie sich, dass die anderen ihnen ein Gefühl von Sicherheit, Schutz, Geborgenheit und Heimat vermitteln. Sie suchen nach einer Heimat bei ihrem Partner, ihren Kollegen, auf dem Fußballplatz oder im Kaufhaus. Und sie sind stets aufs Neue enttäuscht, wenn die anderen Menschen ihnen bestenfalls sporadisch ein Heimatgefühl vermitteln können. Sie merken nicht, dass sie in der Falle stecken: Wer keine innere Heimat hat, wird sie auch im Außen nicht finden.

Wenn wir von diesen Kindheitsprägungen sprechen, die, neben unseren Erbanlagen, sehr stark unser Wesen und unser Selbstwertgefühl bestimmen, dann sprechen wir von einem Persönlichkeitsanteil, der in der Psychologie als »das innere Kind« bezeichnet wird. Das innere Kind ist sozusagen die Summe unserer kindlichen Prägungen – guter wie schlechter, die wir durch unsere Eltern und andere wichtige Bezugspersonen erfahren haben. An die allermeisten dieser Erfahrungen erinnern wir uns nicht auf der bewussten Ebene. Sie sind jedoch im Unbewussten festgeschrieben. Man kann deshalb sagen: Das innere Kind ist ein wesentlicher Teil unseres Unbewussten. Es sind die Ängste, Sorgen und Nöte, die wir von Kindesbeinen an erlebt haben. Und zugleich sind es auch alle positiven Prägungen aus unserer Kindheit.

Vor allem die negativen Prägungen machen uns als Erwachsene jedoch oft Schwierigkeiten. Denn das Kind in uns tut viel dafür, damit es Kränkungen und Verletzungen, die ihm in seiner Kindheit zugefügt wurden, nicht noch einmal erleben muss. Und zugleich

strebt es immer noch danach, seine Wünsche nach Sicherheit und Anerkennung erfüllt zu bekommen, die in seiner Kindheit zu kurz gekommen sind. Die Ängste und Sehnsüchte wirken im Untergrund unseres Bewusstseins. Auf der bewussten Ebene sind wir unabhängige Erwachsene, die ihr Leben gestalten. Doch unser inneres Kind beeinflusst auf der unbewussten Ebene unser Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln ganz maßgeblich. Sogar sehr viel stärker als unser Verstand. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Unterbewusstsein eine sehr machtvoll psychische Instanz ist, die zu 80 bis 90 Prozent unser Erleben und Handeln steuert.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Michael bekommt immer wieder Wutanfälle, wenn seine Lebensgefährtin Sabine etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Neulich vergaß sie beim Einkaufen seine Lieblingswurst, und er ist richtiggehend ausgeflippt. Sabine war wie vor den Kopf geschlagen – für sie fehlte einfach nur die Wurst. Für Michael schien jedoch die Welt aus den Fugen geraten zu sein. Was war da passiert?

Michael ist sich nicht darüber bewusst, dass es das innere Kind in ihm ist, das sich von Sabine nicht genügend beachtet und respektiert fühlt, wenn sie seine Lieblingswurst vergisst. Er weiß nicht, dass der Grund für seine enorme Wut nicht Sabine und die vergessene Wurst ist, sondern eine tief liegende Verletzung aus der Vergangenheit: nämlich der Umstand, dass seine Mutter seine Wünsche als Kind nicht ernst genommen hat. Sabine hat mit ihrem Versäumnis lediglich Salz in diese alte Wunde gestreut. Doch weil Michael der Zusammenhang zwischen seiner Reaktion auf Sabine und den Erfahrungen mit seiner Mutter nicht bewusst ist, kann er nur wenig Einfluss auf seine Gefühle und sein Verhalten nehmen. Der Streit um die Wurst ist nicht der einzige Konflikt dieser Art in ihrer Beziehung. Michael und Sabine streiten sich häufig um banale Dinge, weil beiden nicht bewusst ist, worum es ihnen *wirklich* geht. Denn so wie Michael wird auch Sabine von ihrem inneren Kind gesteuert. Ihr inneres Kind reagiert sehr empfindlich auf Kritik,

weil sie es früher ihren Eltern selten recht machen konnte. Michaels Wutanfälle lösen also auch in Sabine alte Kindgefühle aus. Sie fühlt sich dann klein und wertlos und reagiert entsprechend gekränkt und beleidigt. Manchmal denken beide sogar, es wäre besser, sich zu trennen, weil sie sich so häufig wegen Kleinigkeiten fetzen und sich dabei gegenseitig so tief verletzen.

Hätten Sie jedoch einen Einblick in die Sehnsüchte und Verletzungen ihres inneren Kindes, könnten sie sich genau darüber austauschen, statt sich an der Oberfläche über eine vergessene Wurst oder ein Tick zu viel Kritik zu streiten. Sie würden sich dann sicherlich viel besser verstehen. Und sie würden sich näherkommen, anstatt sich gegenseitig anzugreifen.

Dabei ist das Unwissen um das innere Kind nicht nur der Grund für Konflikte in Paarbeziehungen. In vielen Konflikten kann man – wenn man die Zusammenhänge kennt – sehen, dass hier nicht Erwachsene mit einem guten Selbstbewusstsein einen Konflikt lösen, sondern innere Kinder miteinander kämpfen. Zum Beispiel wenn der Angestellte auf die Kritik des Chefs reagiert, indem er den Job hinwirft. Oder wenn ein Staatsmann die Grenzverletzung eines anderen Staatsmannes mit dem militärischen Angriff beantwortet. Die Unwissenheit um das innere Kind verursacht, dass viele Menschen mit sich und ihrem Leben unzufrieden sind, Konflikte zwischen Menschen entstehen und nicht selten unkontrolliert eskalieren können.

Dabei gehen auch jene Menschen, deren Kindheit vorwiegend glücklich war und die Urvertrauen erworben haben, in der Regel nicht völlig sorgenfrei und problemlos durchs Leben. Auch ihr inneres Kind hat gewisse Blessuren erfahren. Denn es gibt keine perfekten Eltern und keine perfekten Kindheiten. Auch sie haben neben guten Prägungen von ihren Eltern auch schwierige Anteile übernommen, die ihnen im späteren Leben Probleme bereiten können. Vielleicht sind diese Probleme nicht so augenfällig wie Michaels Wutanfälle. Vielleicht tut man sich schwer, Menschen außerhalb

der Familie zu vertrauen. Oder man trifft nicht gern große Entscheidungen. Oder man bleibt lieber unter seinen Möglichkeiten, als sich zu weit aus dem Fenster zu hängen. Doch in jedem Fall ist es so, dass die negativen Prägungen aus der Kindheit uns einschränken, unsere Entwicklung und auch unsere Beziehungen behindern.

Letztlich gilt für fast alle Menschen: Erst wenn wir Bekanntschaft und Freundschaft mit unserem inneren Kind schließen, werden wir erfahren, welche tiefen Sehnsüchte und Verletzungen wir in uns tragen. Und wir können diesen verletzten Teil unserer Seele akzeptieren und bis zu einem gewissen Grad sogar heilen. Unser Selbstwert kann hierdurch wachsen, und das Kind in uns wird endlich eine Heimat finden. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen friedlicher, freundlicher und glücklicher gestalten. Und es ist auch die Voraussetzung dafür, dass wir uns von Beziehungen, die uns nicht guttun oder sogar krank machen, lösen können.

Dieses Buch will dir helfen, dein inneres Kind kennenzulernen und Freundschaft mit ihm zu schließen. Es wird dich dabei unterstützen, alte Muster, die dich immer wieder in Sackgassen und ins Unglück führen, abzulegen. Es wird dir zeigen, wie du stattdessen zu neuen und hilfreichen Einstellungen und Verhaltensweisen findest, mit denen du dein Leben und deine Beziehungen wesentlich glücklicher gestalten kannst.

Anmerkung zum »Du«: Das Du überbrückt die Distanz, die normalerweise zwischen dem Autor und dem Leser besteht. Und genau das ist meine Absicht, wenn ich in diesem Buch das Du verwende. Denn unser inneres Kind reagiert auf ein Du. Aber nicht auf ein Sie.

Modelle unserer Persönlichkeit

An der Oberfläche unseres Bewusstseins erscheinen uns unsere Probleme oft verworren und schwer lösbar. Auch fällt es uns manchmal schwer, die Handlungen und Gefühle anderer Menschen zu verstehen. Wir haben nicht den richtigen Durchblick – weder bei uns selbst noch bei den anderen. Dabei ist die menschliche Psyche eigentlich gar nicht so kompliziert aufgebaut. Vereinfacht gesagt, kann man sie in verschiedene Persönlichkeitsanteile unterteilen: So gibt es die kindlichen Anteile in uns und die erwachsenen Anteile, und es gibt eine bewusste und eine unbewusste Ebene unserer Psyche. Wenn man diese Struktur der Persönlichkeit kennt, kann man damit bewusst arbeiten und wird viele seiner Probleme lösen, die vorher unlösbar erschienen. Wie das geht, will ich dir in diesem Buch erklären.

Wie ich bereits geschrieben habe, ist das »innere Kind« eine Metapher, die die unbewussten Anteile unserer Persönlichkeit umschreibt, die in unserer Kindheit geprägt wurden. Dem inneren Kind wird unser Gefühlsleben zugeordnet: Angst, Schmerz, Trauer, Wut, aber auch Freude, Glück und Liebe. Es gibt also sowohl positive und glückliche Anteile des inneren Kindes als auch negative und traurige. Beide wollen wir in diesem Buch näher kennenlernen und mit ihnen arbeiten.

Daneben gibt es das Erwachsenen-Ich, das wahlweise auch als der »innere Erwachsene« bezeichnet wird. Diese psychische Ins-

tanz umfasst unseren rationalen und vernünftigen Verstand, also unser Denken. Im Modus des Erwachsenen-Ichs können wir Verantwortung übernehmen, planen, vorausschauend handeln, Zusammenhänge erkennen und verstehen, Risiken abwägen, aber auch das Kind-Ich regulieren. Das Erwachsenen-Ich handelt bewusst und absichtlich.

Sigmund Freud war übrigens der Erste, der die Persönlichkeit in verschiedene Instanzen aufteilte. Was in der modernen Psychologie als das innere Kind oder auch Kindheits-Ich bezeichnet wird, hieß bei ihm das Es. Das Erwachsenen-Ich bezeichnete Freud als das Ich. Und dann beschrieb er noch das sogenannte Über-Ich. Dieses ist eine Art moralischer Instanz in uns, die in der modernen Psychologie auch als das Eltern-Ich oder der »innere Kritiker« bezeichnet wird. Wenn wir uns im Modus des inneren Kritikers befinden, dann sprechen wir in etwa wie folgt mit uns: »Stell dich nicht so dumm an! Du bist nix, und du kannst nix! Das packst du sowieso nie!«

Neuere Therapieansätze, wie zum Beispiel die sogenannte Schematherapie, unterteilen diese drei Hauptinstanzen von Kindheits-, Erwachsenen- und Eltern-Ich in weitere Unterinstanzen auf, so zum Beispiel in das »verletzte innere Kind«, das »fröhliche innere Kind«, das »wütende innere Kind«, das »strafende« und das »wohlwollende Eltern-Ich«. Auch der bekannte Hamburger Psychologe Schulz von Thun identifiziert eine ganze Reihe von Unterpersönlichkeiten, die dem Menschen innewohnen, und hat den Begriff vom »inneren Team« geprägt.

Ich möchte jedoch die Dinge möglichst unkompliziert und pragmatisch halten. Wenn man mit vielen inneren Instanzen gleichzeitig arbeitet, dann wird es schnell anstrengend und umständlich. Deswegen beschränke ich mich in diesem Buch auf das fröhliche innere Kind, das verletzte innere Kind und den inneren Erwachsenen. Diese drei Instanzen reichen nach meiner Erfahrung völlig aus, um seine Probleme zu lösen. Die Begriffe »fröhliches inneres

Kind« und »verletztes inneres Kind« ersetze ich jedoch durch »Sonnenkind« und »Schattenkind«. Diese sind viel schöner und griffiger. Sie stammen allerdings nicht von mir, sondern von meiner alten Freundin und Kollegin Julia Tomuschat, deren höchst lesenswertes Buch »Das Sonnenkind-Prinzip« im Herbst 2016 erscheint.

Das Sonnenkind und das Schattenkind sind beides Ausprägungen unseres Persönlichkeitsanteils, der als das »innere Kind« bezeichnet wird und der für unser Unbewusstes steht. Streng genommen gibt es sozusagen nur *ein* Unbewusstes, also *ein* inneres Kind. Außerdem ist das innere Kind auch nicht immer ein unbewusstes Gefühl. Sobald wir mit ihm arbeiten, wird es bewusst. Das Sonnen- und das Schattenkind bezeichnen wiederum unterschiedliche Bewusstseinszustände. Diese Unterscheidung ist vor allem eine pragmatische und keine wissenschaftliche. Ich habe in meiner langjährigen Arbeit als Psychotherapeutin eine Problemlösestruktur entwickelt, die sich der Metaphern des Sonnen- und des Schattenkindes bedient und mit der du fast alle Probleme lösen kannst. Die Einschränkung *fast* gilt für alle Probleme, die *nicht in deiner* Hand liegen. Zu diesen zähle ich vor allem Schicksalsschläge wie Krankheit, Tod eines geliebten Menschen, Krieg, Naturkatastrophen, Gewaltverbrechen, sexueller Missbrauch. Wobei man einschränkend hinzufügen muss, dass auch die Bewältigung solcher Schicksalsschläge mit von der Persönlichkeit der Betroffenen abhängt. Menschen, die schon vor einem Schicksalsschlag stark mit ihrem Schattenkind zu kämpfen hatten, haben es natürlich schwerer als jene, die eher über ein Sonnenkindgemüt verfügen. Insofern können auch Menschen, deren Hauptproblem ein Schicksalsschlag ist, etwas aus diesem Buch ziehen. Am meisten profitieren jedoch Menschen von diesem Buch, deren Probleme »hausgemacht« sind, und das sind alle Probleme, die im weitesten Sinne innerhalb der eigenen Verantwortung liegen. Zu diesen zählen alle Beziehungsprobleme, aber auch depressive Verstimmungen, Stress, Zukunftsangst, mangelnde Lebensfreude, Panikattacken, Zwangshandlungen usw.

Denn diese Probleme gehen letztlich auf die Prägungen unseres Schattenkindes – oder mit anderen Worten ausgedrückt – auf unser Selbstwertempfinden zurück.

Das Schatten- und das Sonnenkind

Wie wir fühlen und welche Gefühle wir überhaupt in uns wahrnehmen können beziehungsweise welche Gefühle in unserem Erleben zu kurz kommen, hängt wesentlich von unserem angeborenem Temperament und unseren Kindheitserfahrungen ab. Einen wichtigen Einfluss nehmen hier unsere unbewussten *Glaubenssätze*. Unter einem Glaubenssatz versteht man in der Psychologie eine tief verankerte Überzeugung, die eine Einstellung zu uns selbst oder zu unseren zwischenmenschlichen Beziehungen ausdrückt. Viele Glaubenssätze entstehen in den ersten Lebensjahren durch die Interaktion zwischen dem Kind und seinen nächsten Bezugspersonen. Ein innerer Glaubenssatz kann beispielsweise lauten »Ich bin okay!« oder auch »Ich bin nicht okay!«. In der Regel verinnerlichen wir im Laufe unserer Kindheit und unseres weiteren Lebens sowohl positive als auch negative Glaubenssätze. Die positiven Glaubenssätze wie »Ich bin okay« entstanden in Situationen, in denen wir uns von unseren wichtigsten Bezugspersonen angenommen und geliebt fühlten. Sie stärken uns. Die negativen Glaubenssätze wie »Ich bin nicht okay« entstanden dagegen in Situationen, in denen wir uns falsch und abgelehnt fühlten. Sie schwächen uns.

Das *Schattenkind* umfasst unsere negativen Glaubenssätze und die daraus resultierenden belastenden Gefühle wie Trauer, Angst, Hilflosigkeit oder Wut. Hieraus wiederum resultieren die sogenannten Selbstschutzstrategien, kurz: Schutzstrategien, die wir

entwickelt haben, um mit diesen Gefühlen klarzukommen beziehungsweise um sie am besten gar nicht zu spüren. Typische Schutzstrategien sind zum Beispiel: Rückzug, Harmoniestreben, Perfektionsstreben, Angriff- und Attacke oder auch Macht- und Kontrollstreben. Auf die Glaubenssätze, die Gefühle und die Selbstschutzstrategien werde ich noch ausführlich zu sprechen kommen. Jetzt musst du nur verstehen, dass das Schattenkind für jenen Anteil unseres Selbstwertgefühls steht, der verletzt und entsprechend labil ist.

Das *Sonnenkind* hingegen steht für unsere positiven Prägungen und guten Gefühle. Es steht für alles, was fröhliche Kinder ausmacht: Spontaneität, Abenteuerlust, Neugierde, Selbstvergessenheit, Vitalität, Tatendrang und Lebensfreude. Das Sonnenkind ist eine Metapher für den intakten Anteil unseres Selbstwertgefühls. Auch Menschen, die ein sehr schweres Päckchen aus ihrer Kindheit zu tragen haben, haben durchaus auch gesunde Anteile in ihrer Persönlichkeit. Auch in ihrem Leben gibt es Situationen, in denen sie nicht überreagieren, und sie kennen Momente, in denen sie freudig, neugierig und verspielt sind – in denen also das Sonnenkind zum Zuge kommt. Gleichwohl kommt bei Menschen, die eine sehr bedrückende Kindheit hinter sich haben, das Sonnenkind zumeist viel zu selten zum Vorschein. Deswegen werden wir in diesem Buch das Sonnenkind ganz besonders fördern und das Schattenkind in uns trösten, damit es sich gesehen fühlt, sich beruhigen kann und genügend Raum für das Sonnenkind entsteht.

Es dürfte so weit klar geworden sein, dass es der Schattenkindanteil unserer Psyche ist, der uns immer wieder Probleme macht. Vor allem, wenn er unbewusst und somit unreflektiert bleibt. Dies möchte ich noch einmal am Beispiel von Michael und Sabine verdeutlichen: Wenn Michael sein Verhalten mit dem Blick seines Erwachsenen-Ichs betrachtet, dann ist ihm durchaus bewusst, dass er häufig überreagiert. Er hat sich deswegen auch schon oft vorgenommen, seine Wut zu bezähmen. Manchmal gelingt ihm dies auch,

meistens aber nicht. Der Grund für den mäßigen Erfolg seiner guten Vorsätze ist, dass sein innerer Erwachsener, also sein bewusst denkender Verstand, nicht informiert ist über die Verletzungen seines Schattenkindes. Und deswegen kann der innere Erwachsene keinen Einfluss auf das Schattenkind nehmen. Sein bewusst denkender, vernünftiger Verstand bekommt also keine Kontrolle über seine Gefühle und sein Verhalten, die von seinem Schattenkind bestimmt werden.

Wenn Michael seine Wutanfälle erfolgreich regulieren wollte, dann müsste er sich über den Zusammenhang zwischen seiner kindlichen Kränkung durch seine Mutter und Sabines Verhalten bewusst sein. Er müsste reflektieren, dass sein Schattenkind eine Dauerwunde in sich trägt, die immer dann schmerzt, wenn das Schattenkind meint, dass seine Wünsche nicht genügend respektiert würden. Ab diesem Moment könnte sein innerer Erwachsener sein Schattenkind in etwa wie folgt beruhigen: »Pass mal auf, nur weil Sabine deine Lieblingswurst vergessen hat, heißt das nicht, dass sie dich nicht liebt und deine Wünsche nicht ernst nimmt. Sabine ist nicht Mama. Und Sabine ist, genauso wie du, nicht perfekt. Das heißt, sie kann und darf auch mal etwas vergessen, auch wenn es ausgerechnet deine Lieblingswurst ist!« Durch die bewusste Trennung seines Schattenkindes von dem erwachsenen Anteil in ihm hätte Michael die vergessene Wurst nicht als einen Mangel an Respekt und Liebe seitens Sabine interpretiert, sondern als ein menschliches Versehen. Durch diese kleine Korrektur seiner Wahrnehmung wäre erst gar keine Wut in ihm aufgekommen. Wenn Michael also seine Wutanfälle in den Griff bekommen möchte, dann muss er sein Bewusstsein auf sein Schattenkind und dessen Verletzungen lenken. Und er muss lernen, bewusst in den Modus des wohlwollenden und besonnenen Erwachsenen-Ichs zu wechseln, das auf die Impulse des Schattenkindes angemessen und liebevoll reagieren kann, statt Sabine ständig mit den Wutimpulsen seines Schattenkindes zu überfallen.

Wie sich unser inneres Kind entwickelt

Die Persönlichkeitsanteile des Sonnen- und des Schattenkindes werden wesentlich, wenn auch nicht ausschließlich, durch die ersten sechs Lebensjahre geprägt. Die ersten Lebensjahre in der Entwicklung eines Menschen sind deshalb so wichtig, weil sich in dieser Zeit seine Gehirnstruktur mit ihren ganzen neuronalen Netzen und Verschaltungen herausbildet. Die Erfahrungen, die wir in dieser Entwicklungsphase mit unseren nahen Bezugspersonen machen, spuren sich deswegen tief in unser Gehirn ein. Wie Mama und Papa mit uns umgehen, ist wie eine Art Blaupause für alle Beziehungen unseres Lebens. In der Beziehung zu unseren Eltern lernen wir, was wir von uns selbst und von zwischenmenschlichen Beziehungen zu halten haben. Unser Selbstwertgefühl entsteht in diesen ersten Lebensjahren und damit einhergehend auch unser Vertrauen in andere Menschen oder – im weniger günstigen Falle – unser Misstrauen gegenüber anderen Menschen und in zwischenmenschliche Beziehungen.

Allerdings sollte man sich hier davor hüten, zu sehr in Schwarz und Weiß zu denken. Denn keine Eltern-Kind-Beziehung war ausschließlich schlecht oder gut. Auch wenn wir eine gute Kindheit hatten, gibt es in jedem von uns einen Anteil, der Verletzungen davongetragen hat. Dies liegt schon in der kindlichen Situation als solcher begründet: So kommen wir klein, nackt und völlig schutzlos auf die Welt. Für den Säugling ist es überlebenswichtig, dass er eine Bindungsperson findet, die sich seiner annimmt, ansonsten