

IN DIESEM KAPITEL

Verschiedene Persönlichkeitsmodelle der Psychologie

Die Merkmale des Inneren Kindes

Erläuterung von Arbeitsmethoden und Begriffen in der Inneren-Kind-Arbeit

Kapitel 1

Zum Verständnis des Inneren Kindes

Das Innere Kind ist ein Begriff, der in den letzten Jahren in Deutschland populär geworden ist. Tatsächlich gibt es kein real existierendes Kind, das in uns lebt. Das Innere Kind ist lediglich ein theoretisches Modell beziehungsweise ein therapeutisches Konzept der Persönlichkeit, das seit etwa 1990 vor allem durch die Bücher des amerikanischen Psychologen John Bradshaw (1933–2016) *Das Kind in uns. Wie finde ich zu mir selbst* und der beiden amerikanischen Psychotherapeutinnen Erika Chopich und Margaret Paul *Aussöhnung mit dem Inneren Kind* bekannt wurde. Im Jahr 2015 veröffentlichte die deutsche Psychologin Stefanie Stahl ihren Ratgeber *Das Kind in dir muss Heimat finden* und landete damit einen Bestseller.

In der Psychologie hat die Beschäftigung mit den inneren Zuständen der Kindheit eine lange Tradition. Doch naturgemäß wurde in diesem Bereich vorrangig zur Heilung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen geforscht. Durch das fortschreitende gesellschaftliche Interesse an psychologischem Hintergrundwissen und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung wurden die Erkenntnisse auch für die normale Lebensbewältigung interessant.

In diesem Kapitel fasse ich verschiedene Persönlichkeitsmodelle der Psychologie sowie die Entstehung des Wesens und der Eigenheiten des Inneren Kindes zusammen. Sie werden verstehen, warum das Alter zwischen null und vier Jahren die wohl prägendste, aber gleichzeitig auch in großen Teilen unbewussteste Zeit eines Menschen ist. Gleichzeitig erfahren Sie, dass viele Verhaltensmuster eines Erwachsenen noch immer seinen besten Bewältigungsstrategien aus der Kindheit entsprechen. Wenn Sie interessiert sind, lernen Sie abschließend noch ein paar Begriffe und Methoden kennen, die ich im Rahmen der Inneren-Kind-Arbeit mit meinen Klienten verwende.

Unterschiedliche therapeutische Persönlichkeitsmodelle

Die menschliche Psyche oder Persönlichkeit ist weder sichtbar noch anfassbar, also greifbar. Eventuelle Funktionsstörungen können nicht wie beim Körper durch Röntgen- und Ultraschallgeräte oder die Magnetresonanztomografie (MRT) transparent dargestellt und erkennbar gemacht werden. Obwohl die Neurologie, Hirn- und Verhaltensforschung inzwischen das komplizierte Zusammenspiel zwischen Gefühlen, Verhalten und Gehirnprozessen besser erklären können, ist die Ursache und Heilung vieler seelischer Phänomene bisher noch ein Geheimnis. Da die Wissenschaft der Psychologie deshalb gewissermaßen im »luftleeren Raum« agieren muss, wurden immer wieder neue Theorien und Modelle entwickelt, wie die Psyche funktionieren könnte. Ein einheitliches Theoriemodell existiert bis heute nicht.

Einig sind sich die Forscher inzwischen, dass die Psyche keine abgeschlossene, unveränderliche Einheit ist. Denn auch seelisch gesunde Menschen nehmen vor allem in Entscheidungssituationen gleichzeitig in sich ganz verschiedene Impulse, Meinungen, Gedanken und Gefühle wahr, die oft auch noch widersprüchlich sind. Es scheint, als würden sich innerlich unterschiedliche Stimmen zu Wort melden, die zum Teil völlig unvereinbare Interessen vertreten. Besonders spektakulär ist dabei, wenn die tatsächliche Reaktion am Ende oft nicht mit den vorherigen Überlegungen übereinstimmt. Auch das ist keinesfalls krankhaft und kommt im ganz normalen Alltag relativ häufig vor.



Das Erlebnis, dass man scheinbar, ohne es verhindern zu können, vor dem Kühlenschrank steht und eine kalorienreiche Süßigkeit isst statt der beabsichtigten gesunden Möhre, kennt sicherlich fast jeder. Oder denken Sie an den berühmten Gummibaum, der unbedingt abgestaubt werden muss, obwohl die Zeit zur Prüfungsvorbereitung immer knapper wird.

Mehrere Schulen der Psychologie greifen die Vorstellung innerer Stimmen auf, indem sie sie zunächst als »Innere Persönlichkeitsanteile« bezeichnen, denen jeweils ganz charakteristische Eigenschaften zugeordnet sind.

Der Eisberg und das Drei-Instanzen-Modell

Der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud (1856–1939), präsentierte ein einprägsames Bild zur Funktionsweise der Psyche. Mit dem »Eisbergmodell des Bewusstseins« verdeutlichte er, dass das menschliche Verhalten nur zu 10 bis 20 Prozent bewusst gesteuert wird, während das Unbewusste 80 bis 90 Prozent ausmacht. Weiterhin ging er davon aus, dass sich die menschliche Psyche aus drei verschiedenen Teilen (Instanzen) zusammensetzt. Bei ihm konkurrierten in der Persönlichkeit ein lust- und triebgesteuertes »Es« mit einem moralischen »Über-Ich«. Dazwischen befindet sich das vernünftige »Ich« als bewusste Vernunft- und Entscheidungsebene.

Freud war als Erster der Auffassung, dass viele neurotische Störungen ihren Ursprung in der Kindheit haben. Das Ziel der von ihm entwickelten Therapieform Psychoanalyse ist die

Bewusstmachung verdrängter Erfahrungen und Verhaltensmuster aus der frühen Kindheit, um in der Gegenwart situationsangemessen handeln zu können.

Transaktionsanalyse mit ihren Ich-Zuständen

Zwischen 1955 und 1962 entwickelte der amerikanische Psychiater Eric Berne (1910–1970) mit dem Konzept der Transaktionsanalyse ein ähnliches Modell der Persönlichkeitsstruktur. Nach seinen Beobachtungen umfasst die Persönlichkeit eines Menschen ebenfalls drei unterschiedliche Bewusstseinszustände, die jeweils durch eine typische Kombination aus Denken, Fühlen und Verhalten gekennzeichnet sind. Er unterscheidet

- ✓ einen Eltern-Ich-Zustand, in dem elterliche Verhaltensweisen und Wertesysteme imitiert werden,
- ✓ einen Erwachsenen-Ich-Zustand mit der Fähigkeit zur objektiven Wahrnehmung und sachlichen Reaktion im Hier und Jetzt,
- ✓ einen Kind-Ich-Zustand mit einer kindlich spontanen Orientierung.

Alle drei Zustände sind zwar in jedem Menschen vorhanden, aber ihre Ausprägungen individuell verschieden. Außerdem wird situationsbedingt ständig zwischen den Zuständen gewechselt. Das Ziel der Transaktionsanalyse ist ein besseres Verständnis für die eigenen innerpsychischen Dynamiken, um mit anderen Menschen effektiver und konfliktfreier zu kommunizieren.

»Voice Dialogue« oder Psychologie der Selbste

Auch dem Konzept des Voice Dialogue, der 1972 von den amerikanischen Psychologen Hal und Dr. Sidra Stone beschrieben wurde, liegt die Annahme zugrunde, dass die menschliche Persönlichkeit aus vielfältigen Anteilen oder Selbsten (selves) besteht. Solche »inneren Stimmen« entstehen im Rahmen individueller Lebenserfahrungen.

Um das bewusste Ich (aware ego) bildet sich ein System von akzeptierten oder abgelehnten Hauptstimmen (primary selves) sowie verdrängten Anteilen (disowned selves).

In den Voice-Dialogue-Sitzungen lernt der Klient nach und nach:

- ✓ mit seinen internen Stimmen in Kontakt zu treten,
- ✓ sie einzeln »zu Wort« kommen zu lassen,
- ✓ sie deutlicher voneinander zu unterscheiden und
- ✓ ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Verhaltensmotive zu verstehen.

Das Ziel der Arbeit mit dem Voice Dialogue ist die Stärkung des Zugangs zum bewussten Ich sowie eine größtmögliche Akzeptanz der abgelehnten oder verdrängten Stimmen, um destruktive Verhaltensmuster zu verändern und die Beziehungsfähigkeit zu anderen Menschen zu verbessern.

Die Ego-State-Therapie

Etwa 1980 entwickelte das amerikanische Psychologen Ehepaar John (1913–2012) und Helen Watkins (1921–2002) die Ego-State-Therapie zur Behandlung von Traumata. In der zugrunde liegenden Theorie gehen auch sie davon aus, dass die Persönlichkeit aus verschiedenen, zum Teil abgespaltenen Anteilen besteht, die jeweils über eigene Emotionen, Denkweisen, Fähigkeiten und Werte verfügen. Diese unterschiedlichen Anteile bezeichnen sie als »Ego-States«, was übersetzt Ich-Zustände bedeutet.

In der Ego-State-Therapie werden vier Ich-Zustandstypen unterschieden:

- ✓ Geschwächte Ich-Zustände sind durch unverarbeitete Traumata entstanden. Sie reagieren hoch emotional und geraten dadurch schnell außer Kontrolle.
- ✓ Retro-States sind in der Vergangenheit steckengeblieben und begegnen Situationen in der Gegenwart mit unzeitgemäßen Bewältigungsstrategien aus der Kindheit.
- ✓ Konflikt-States konkurrieren mit anderen Ich-Zuständen und wollen sich bei Entscheidungen oder Verhaltensweisen um jeden Preis durchsetzen. Die dadurch entstehenden inneren Konflikte führen zu massiven inneren Spannungen in einem Menschen.
- ✓ Normale Ich-Zustände sind klar und bewusst. Sie sind in der Lage situationsangemessen zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Das Ziel der Ego-State-Therapie ist, den Stress im inneren System der Persönlichkeit zu verringern, indem Klienten zu einem verbesserten Verständnis für ihre zersplitterten inneren Anteile kommen und sie durch eine bewusste, tragfähige Kommunikation wieder zu einer ganzheitlichen Persönlichkeit miteinander verbinden.

Modell des »Inneren Familien-Systems«

Der amerikanische Psychotherapeut Richard C. Schwartz (geboren 1958) geht in seinem etwa 1980 entwickelten Modell des »Inneren Familien-Systems« (IFS) davon aus, dass es für Menschen nicht nur ein System der äußeren Familie gibt, sondern dass ein solches Modell auch in ihrem eigenen Inneren existiert. Die Psyche macht demnach eine Vielzahl innerer Persönlichkeitsanteile aus. Er identifizierte drei zentrale Hauptpersönlichkeiten, die offenbar bei vielen Menschen auftauchen:

- ✓ »Verbannte« sind Anteile mit heftigen oder traumatischen Erinnerungen, die in der Persönlichkeitsstruktur verdrängt werden, um die Funktions- und Lebensfähigkeit eines Menschen zu gewährleisten.
- ✓ »Manager« sind Anteile, die mit verschiedenen Anpassungs- und Autonomiebestrebungen die Sicherheit und das Überleben eines Menschen sicherstellen wollen. Deshalb sorgen sie für eine konsequente Abschottung der »verbannten« Anteile.
- ✓ »Feuerbekämpfer« sind Anteile, die die Manager im Notfall unterstützen, um die verbannten Anteile in Schach zu halten.

Das Ziel der Arbeit mit der Inneren Familie ist es, dass der Klient ein bewusstes inneres Gleichgewicht zwischen seinen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen herstellt, damit er sich wieder entspannter und lebendiger fühlen kann.

Das Innere Team

Der Hamburger Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun (geboren 1944) stellte 1988 ein pragmatisches Theoriemodell vor, in dem er die menschliche Persönlichkeit als ein Arbeitsteam betrachtet. Demnach hat die Hauptpersönlichkeit die gleichen Aufgaben wie ein Teamleiter. Er ist erst dann in der Lage sinnvoll zu entscheiden und zu handeln, wenn er die unterschiedlichen Sichtweisen, Bedürfnisse und Einwände aller seiner als Teammitglieder bezeichneten Inneren Stimmen gehört, verstanden und abgewogen hat. Das Ziel der Arbeit mit dem Inneren Team ist eine Selbstklärung der zum Teil widersprüchlich reagierenden Inneren Stimmen, um am Ende zu einer klaren, authentischen Kommunikation nach außen fähig zu sein.

Die Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Teipersönlichkeiten

Einig sind sich die psychologischen Schulen ebenfalls, dass das Team der Persönlichkeitsanteile – wie in einem realen Arbeitsteam – von einem souveränen Chef oder einer Chefin geführt werden muss, damit ein Mensch bewusst und situationsangemessen entscheiden und handeln kann. Das ist die Aufgabe der Hauptpersönlichkeit, die mit Begriffen wie »Ich«, »Selbst«, »Oberhaupt« oder »Teamleiter« benannt wird. Sie sollte die unterschiedlichen Motive und Bedürfnisse der einzelnen Persönlichkeitsanteile stets aufmerksam wahrnehmen und am Ende »selbst-bewusst« über eine sinnvolle Vorgehensweise entscheiden.



Die bildhafte Personalisierung der eigenen Innenwelt erleichtert es Menschen, ein besseres Verständnis für die manchmal verwirrenden Widersprüchlichkeiten in sich zu erreichen. Denn wer jede Stimme wie eine eigenständige Person in sich mit einem spezifischen Charakter, Gefühlen, Zielen, Erfahrungen und Werten betrachtet, kann im Umgang mit sich selbst die gleichen Strategien anwenden wie im Umgang mit Menschen aus der äußeren Welt.

Bei psychisch gesunden Menschen sind die Grenzen zwischen den Teipersönlichkeiten mehr oder weniger durchlässig. Außerdem leben diese durchaus unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile trotzdem relativ harmonisch miteinander und können von der Hauptpersönlichkeit je nach Bedarf bewusst angesteuert und situationsgerecht gewechselt werden. Gemeinsam machen solche Teipersönlichkeiten somit die psychische Vielschichtigkeit und den seelischen Reichtum eines Menschen aus.

Teipersonlichkeiten können aber auch massive innere Spannungen und Widersprüche verursachen. Vor allem wenn sie im Rahmen eines unbewussten Abwehrmechanismus gegen Schmerz- und Angstgefühle nach einer frustrierenden oder traumatisierenden Erfahrung entstanden sind. Denn gerade solche verdrängten Ich-Anteile werden danach als

34 TEIL I Wichtige Grundlagen zum Inneren Kind

»autonome Persönlichkeiten« ein Eigenleben entfalten und versuchen, mit einem »eigenem« Willen, »eigenen« Gedanken und Gefühlen die Realitätswahrnehmung der Hauptpersönlichkeit zu überlagern.

Innerpsychische Konflikte bis zu krankhaften seelischen Zuständen können auftreten, wenn:

- ✓ die Hauptpersönlichkeit keine Führungsrolle gegenüber den Teipersönlichkeiten einnimmt
- ✓ die Hauptpersönlichkeit kein ausreichendes Bewusstsein von der Existenz und Qualität der einzelnen Teipersönlichkeiten hat
- ✓ die Hauptpersönlichkeit einzelne Teipersönlichkeiten verdrängt oder abspaltet
- ✓ die Teipersönlichkeiten mit ihren unterschiedlichen Strategien zur Erreichung eines Ziels gegeneinander arbeiten



Die Identität eines Menschen scheint aus einem bewussten »Ich« und mehreren Teipersönlichkeiten zu bestehen, die im Verlauf seiner Lebensgeschichte im Rahmen mehr oder weniger verdrängter Erfahrungen entstanden sind. Unpassende Verhaltensweisen werden meist von Teipersönlichkeiten gesteuert, die glauben, sich vor Verletzungen, Schmerzen, Erniedrigung, Unsicherheit und Kritik schützen zu müssen. Ihr Ziel ist, so wenig negative Gefühle wie möglich erleben zu müssen.

Das Modell des Inneren Kindes

In den entsprechenden Büchern der Psychologen John Bradshaw, Erika Chopich und Margaret Paul zum Inneren Kind spielen lediglich zwei Persönlichkeitsanteile eine Rolle. Ihrer Auffassung nach besteht die Psyche aus einem erwachsenen Anteil sowie (mindestens) einem kindlichen Anteil.

Der Innere Erwachsene

- ✓ entspricht vordergründig der Identität eines Menschen
- ✓ ist fest mit dem Bewusstsein verbunden
- ✓ repräsentiert gleichzeitig den sozial gereiften, vernünftig und logisch denkenden Teil der Persönlichkeit

Das Innere Kind:

- ✓ entspricht dem Teil des Unterbewusstseins eines Menschen, der in den ersten Lebensjahren entstanden ist
- ✓ beinhaltet alle Prägungen und Lernerfahrungen aus der Kindheit sowie automatisierte Verhaltensprogramme und die dort verinnerlichten Überzeugungen und Glaubenssätze

- ✓ kann mehrere kindliche Anteile repräsentieren, die aus unterschiedlichen Altersstufen stammen
- ✓ steht für die authentische Gefühlswelt einer Person mit
 - ihren lebensfrohen Aspekten wie Lebendigkeit, Neugierde, Begeisterungsfähigkeit, Fantasie, Spontaneität, Freude und Sorglosigkeit sowie
 - ihren belastenden, meist verdrängten Aspekten wie (Existenz-, Ablehnungs- und Verlust-) Ängsten, Hilflosigkeit, Minderwertigkeitsgefühlen und Gefühlen von Schuld oder Scham
- ✓ kann überaktiv oder verdrängt sein

Idealerweise sollte der bewusst handelnde Innere Erwachsene jederzeit in einem guten Kontakt mit seinem Inneren Kind sein, um die von dort aufsteigenden Impulse aufmerksam wahrnehmen und situationsangemessen umsetzen zu können. Wenn sich der erwachsene Anteil und die kindlichen Anteile in einer gesunden Balance befinden, fühlt sich ein Mensch als eine lebhafte, souveräne, authentische Persönlichkeit.

Doch häufig übernehmen die kindlichen Anteile unbemerkt die Steuerung der Gedanken, Gefühle und Handlungen in einem Menschen. Entsprechend emotional, unreif und überfordert wird dann sein Denken und Handeln. Genauso oft kommt es vor, dass der Innere Erwachsene die kindlichen Anteile in sich teilweise oder gänzlich ablehnt und verdrängt. Solche Menschen erscheinen übertrieben vernünftig, kontrolliert, starr und unecht. Ihnen fehlt die Emotionalität und Unbeschwertheit, die die kindlichen Anteile auszeichnen.

Warum das Innere Kind ein Teil des Unterbewusstseins ist

Rein wissenschaftlich gesehen entspricht das Innere Kind allen während der Kindheit im Körper, Nervensystem und Gehirn gespeicherten (Lern-) Erfahrungen sowie den daraus entstandenen Denk- und Verhaltensroutinen.



Alles, was Menschen denken, fühlen und tun, wird von Gehirnprozessen vorbereitet, gestaltet und bewertet. Konsequenterweise stellt das Innere Kind lediglich ein komplexes neuronales Netzwerk im Gehirn dar, das die Körperwahrnehmungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen eines Menschen steuert.

Das menschliche Hirn besteht aus drei sich nacheinander entwickelnden Arealen. Zum Zeitpunkt der Geburt ist das menschliche Gehirn noch verhältnismäßig unreif. Mit dem frühesten Hirnteil, dem »Hirnstamm«, der mit dem Rückenmark verbunden ist, existiert in den ersten Tagen nur ein Grundgerüst verschalteter Nervenzellen, das die überlebenswichtigen vegetativen Körperfunktionen und Reflexe wie Herzschlag, Atmung, Saugen und Schlucken kontrolliert.

Mit jedem weiteren Tag reift, vernetzt und strukturiert sich das Gehirn erfahrungsabhängig weiter. Emotionen entstehen und werden im zweiten Hirnareal, dem sogenannten

Limbischen System gespeichert. Es erreicht seine endgültige Vernetzung mit den anderen Hirnregionen im Verlauf der Pubertät. Allerdings bleiben die Gefühle in einem Menschen trotzdem so lange unbewusst, bis etwa ab dem dritten Lebensjahr das letzte Hirnareal, die Großhirnrinde, funktionsfähig ist. Es wird als präfrontaler Cortex oder Neokortex bezeichnet und befindet sich im Stirnbereich.

Erst jetzt ist ein Mensch langsam zu einer bewussten komplexen Wahrnehmungsverarbeitung und zu kognitiven Leistungen (logisches Denken, Vorstellungen, Erinnerungen, Sprechen, Handlungsplanung, Impulsunterdrückung) fähig. Ohne ausreichende Reife dieses für das Bewusstsein und die Vernunft zuständigen Hirnareals ist er nicht in der Lage, die Reaktionen seines Körpers und seiner Nerven bewusst zu unterscheiden und festzustellen: »Ich habe Angst« oder »Ich liebe dich«. Vollständig entwickelt ist der Frontallappen erst etwa im 21. Lebensjahr.



Menschen machen vom ersten Augenblick ihrer Zeugung sowohl positive wie negative Erfahrungen und speichern sie bis zum letzten Atemzug ihres Lebens. Doch da das menschliche Gehirn eine lange Entwicklungszeit benötigt, sind sie meist bis zum dritten Lebensjahr nicht mit dem Bewusstsein und Verstand verbunden. Sie können nicht aktiv erinnert werden. Alle früheren Erfahrungen – und damit das Innere Kind – sind deshalb Teil des Unterbewusstseins.

Grundsätzlich laufen etwa 80 bis 90 Prozent der Prozesse im Gehirn unbewusst ab. Die so genannten Basalganglien sorgen dafür, dass immer wiederkehrende Verhaltensmuster unter »Gewohnheiten« abgespeichert werden, damit alltäglich erforderliche Handlungen wie Laufen, Sitzen, Lesen, Sprechen, Autofahren oder Schnürsenkel zubinden routiniert und ohne Nachdenken ausgeführt werden können. Diese Autopilotfunktion ist jedoch nicht fähig zu entscheiden, ob und wann eine Gewohnheit hilfreich oder hemmend ist.

Je stressiger eine Situation, desto schneller greift das Gehirn selbstständig auf seine am längsten und besten eingespurten Informationen und Programme zurück. Da diese meistens den Wahrnehmungsgewohnheiten und dem Gefühls- und Verhaltensrepertoire der Kindheit entsprechen, setzen sich kindliche Verhaltensweisen auch in erwachsenen Zeiten noch ungewollt durch. So übernimmt das Innere Kind unbemerkt die Kontrolle über das Fühlen, Denken und Handeln des erwachsenen Anteils.



Zu seinem ersten Geburtstag kann sich ein Baby zwar bereits zielgerichtet verhalten und einfache Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung feststellen. Was in diesem Alter vielleicht als Ausdruck von Intelligenz betrachtet werden könnte, sind aber noch keine Leistungen eines logisch funktionierenden Verstands, sondern immer besser koordinierte Auswirkungen motorischer und emotionaler Reiz-Reaktions-Muster. Das Gehirn mit seinen vielfältigen Funktionen wächst und entwickelt sich genauso langsam wie die Muskulatur des Körpers.

Die kindliche Gehirnentwicklung

Im Vergleich zum Tierreich starten Menschen mit einem vergleichsweise unreifen Gehirn und nur wenigen evolutionär angeborenen Verhaltensweisen. Dadurch bleibt genügend

Raum, damit es sich weiter durch wichtige Lernvorgänge ausformen kann, die sein Überleben in den unterschiedlichen Klimazonen, Umweltbedingungen, Kulturen und Lebensformen dieser Erde gewährleisten.

Stimuliert wird das Gehirn durch äußere Sinneseindrücke. Jede Berührung, jedes Geräusch, jeder Geschmack, jede Wahrnehmung mit den Augen entspricht einem Reiz, der das Gehirn erreicht und dort in Nervenzellen abgespeichert wird. Im Laufe der Zeit verbinden sich die Nervenzellen zu Netzwerken. Je mehr Nervenschaltungen entstehen, desto schneller wird die Reizverarbeitung und desto differenzierter können die entsprechenden Reaktionen erfolgen.



Besonders gut funktioniert die Speicherung solcher Impulse und Muster, wenn mit einer bestimmten Erfahrung starke Emotionen wie Überraschung, Angst, Ärger, Wut, Freude oder Liebe verknüpft sind. Denn für das Überleben ist es wichtig, sich zu merken, wenn etwas Neues oder Bedeutsames geschieht.

Je früher und häufiger gleiche Lernerfahrungen mit den zugehörigen Reaktionsweisen abgespeichert werden, desto mehr bündeln sich die beteiligten Nervenbahnen in den neuronalen Netzwerken. Durch Gewohnheiten entstehen gewissermaßen Datenautobahnen im Gehirn, die unbewusste Verhaltensroutinen ermöglichen.

Das ist praktisch, wenn es um immer gleichbleibende Fähigkeiten wie Laufen, Schwimmen, Sprechen, Lesen oder Zähneputzen geht sowie um allgemeingültige Erfahrungen wie das Verständnis, dass eine Herdplatte heiß ist und sich Schnee kalt anfühlt. All das wird vom Gehirn jederzeit völlig automatisiert gesteuert, damit sich ein Mensch nicht immer wieder neu bewusst auf die genauen Abläufe in den Muskelbewegungen zur Körper- und Sprachbeherrschung konzentrieren oder an die einzelnen Unterscheidungsmerkmale in seiner Umwelt erinnern muss.

Doch auf die gleiche Weise werden nicht nur frühe Lebenserfahrungen und Handlungen, sondern auch die zugehörigen Gefühle, Gedanken, Überzeugungen, Prägungen und Werte im Gehirn tief verinnerlicht. Alles, was über Jahre täglich in der gleichen Weise ausgeführt, gefühlt und gedacht wird – egal ob negativ oder positiv –, speichert das Gehirn in seinem für das Unterbewusstsein zuständigen Bereich als Routine ab.

Da sich außerdem das Langzeitgedächtnis erst im Alter zwischen drei und vier Jahren entwickelt, sind die einmal eingespurten Denk- und Handlungsabläufe der ersten Lebensjahre mit dem bewussten Willen nur schwer zu erfassen und zu steuern. Außerdem greift das Gehirn aus Effizienzgründen vor allem in Stresssituationen automatisch auf seine ältesten und bekanntesten Handlungsprogramme zurück, ohne deren Sinnhaftigkeit für die aktuelle Situation zu berücksichtigen. Das ist der Grund, warum Menschen in solchen Momenten wieder besseren Wissens in kindliche Verhaltensweisen zurückfallen.

Wenige Erinnerungen an das Innere Kind

Selbstverständlich besitzen schon Babys die Fähigkeit, sich zu erinnern. Könnten sie sich negative Erfahrungen nicht merken und im Rahmen ihrer Möglichkeiten darauf reagieren,

wären sie kaum überlebensfähig. Doch zunächst handelt es sich eher um instinkthafte Reflexe als um bewusst gesteuerte Verhaltensweisen.

- ✓ Sechs Monate alte Säuglinge behalten Geschehnisse etwa 24 Stunden im Gedächtnis.
- ✓ An ihrem ersten Geburtstag können sie über den Zeitraum eines Monats zurückzublicken.
- ✓ Auch danach steigern sich die Erinnerungszeiträume nur langsam, bis sich ein Langzeitgedächtnis etabliert hat.
- ✓ Hirnforscher gehen davon aus, dass genügend Sprachkompetenz eine wichtige Voraussetzung für die aktive Erinnerungsfähigkeit ist und dauerhafte Erinnerungen deshalb im Durchschnitt erst mit etwa dreieinhalb Jahren verfügbar sind.

Es ist also normal, als Erwachsener keine aktive Erinnerung an die Zeit der frühen Kindheit zu besitzen. Umgekehrt kann es ebenso sein, dass sogar eindrucksvolle innere Bilder in Wirklichkeit keine eigene Rückschau in die real erlebte Vergangenheit sind, sondern sich aus wiederholten Erzählungen anderer Menschen über eine besondere Situation zusammensetzen.



Auch Erinnerungen, die nicht aktiv erinnert oder sprachlich benannt werden können, bleiben in einem Menschen trotzdem für immer präsent. Später äußern sie sich häufig über situationsunangemessene Gefühlsausbrüche oder unerklärliche Reaktionen des Körpers und des Nervensystems. Manchmal tauchen sie als innere Bilder auf, die ab und an ins Bewusstsein gespült werden. Menschen erinnern sich an alles in ihrem Leben. Nur eben nicht bewusst.

Das Innere Kind – impulsiv und hoch emotional

Die menschliche Fähigkeit, logisch zu denken, baut sich nur langsam auf. Doch auch wenn Kinder sich selbst und die Welt nicht verstehen, sind sie trotzdem in der Lage, etwas zu empfinden. Menschen fühlen von der ersten Sekunde ihres Lebens und gerade Kleinkinder erleben ihre Gefühle mit einer absoluten, gewaltigen Intensität.

Bis mindestens zum zweiten Lebensjahr sind Kinder reines, unkontrolliertes Gefühl. Auf jeden Reiz oder zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse reagieren sie unverfälscht und unmittelbar. Doch bis sie denken und sprechen können, verfügen sie im Schreien, Weinen und Lachen lediglich über drei begrenzte Ausdrucksmöglichkeiten für die vielfältigen Facetten von Angst, Freude, Ärger, Trauer, Ekel, Stolz, Scham, Schuld, Neid, Verlegenheit oder Mitleid.

Auch zwischen drei und fünf Jahren ist der Verstand von Kindern noch viel zu wenig ausgereift, als dass sie ihre Gefühle in Worte fassen oder ihre Handlungen kontrollieren könnten. Sie müssen erst mühsam von ihren Bezugspersonen lernen, wie ein (un)angenehmes Gefühl überhaupt heißt, um es einordnen zu können. Denn die bewusste Wahrnehmung der jeweiligen Emotionen ist eine nötige Voraussetzung, um sie regulieren zu können.

Den schwierigen Umgang mit Emotionen lernen Kinder außerdem, indem sie jeden Tag neu prüfen und verinnerlichen, wie ihre Eltern auf ihre Gefühlsäußerungen reagieren. Gleichzeitig nehmen sie das Verhalten der Eltern zum Vorbild. Aus der Verarbeitung all dieser kindlichen Erfahrungen entstehen im Laufe der Zeit zutiefst unbewusste Angewohnheiten, die das Denken und Handeln noch ein Leben lang beeinflussen.



Solange dem bewussten erwachsenen Anteil das Wissen und das Training fehlen, wie eine ausgewogene Emotionsbewältigung funktioniert, besteht die Gefahr, dass sich das Innere Kind immer wieder mit seinen ungezügelten Gefühlen und unreifen Ausdrucksweisen im normalen Alltag durchsetzt. Allgemein positiv bewertete Gefühle wie Freude oder Begeisterung sind dabei sicherlich weniger kritisch als übertriebene Ängste oder unangemessene Wut.

Die heftigsten kindlichen Gefühle werden ausgelöst, wenn die Grundbedürfnisse nach

- ✓ Sicherheit,
- ✓ Geborgenheit und Liebe,
- ✓ Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit,
- ✓ Aufmerksamkeit und Anerkennung sowie
- ✓ Lustbefriedigung

nicht erfüllt werden (können).

Je nach Charakter und den Erfahrungen mit ihrem Umfeld reagieren Kinder entweder mit aggressiven Gefühlen wie Ärger und Wut oder Traurigkeit und Rückzug. Durch Beschämung, Empörung, Zurückweisung, Strafen oder Gleichgültigkeit ihrer Bezugspersonen lernen Kinder nicht, sich zu beherrschen. Sie lernen bestenfalls, wie sie Gefühle unterdrücken oder vortäuschen.



Ohne einen bewussten Zugang und die Kontrolle des Inneren Kindes fürchten und vermeiden erwachsene Menschen noch immer Erinnerungen, Gefühle und Bedürfnisse, die zwar einmal in der Kindheit eine reale Gefahr darstellten, es aber im Erwachsenenleben schon lange nicht mehr sind.

Das »überaktive« Innere Kind

Fast alles, was ein erwachsener Mensch automatisch tut, wurde von seinem Inneren Kind gelernt. Genauso steckt das Innere Kind bis ins hohe Alter hinter vielen selbstverständlichen Denk- und Verhaltensmustern. Das ist völlig unbedenklich, solange sie zur gegenwärtigen Situation passen und eine eigenständige Lebensgestaltung nicht blockieren. Außerdem ist der Zugang zum Inneren Kind der Schlüssel zur lebendigen, authentischen Gefühlswelt eines Menschen. Es spricht auch nichts gegen manchmal eindeutig kindliche Reaktionen, so lange sie konstruktiv sind.

Doch manche Menschen werden nur auf dem Kalender und äußerlich erwachsen. Innerlich bleiben sie der Rolle eines spielerischen, angepassten oder rebellischen Kindes verhaftet. Sie

- ✓ halten eine kindliche Verantwortungslosigkeit für selbstverständlich,
- ✓ überwinden die typischen Beschränkungen und überholten Denkmuster ihrer Kindheit nicht,
- ✓ verharren gegenüber anderen Menschen in der gewohnten untergeordneten Position und
- ✓ hemmen damit ihre Entwicklung in ein selbstständiges, eigenverantwortliches Leben.



Solange das Innere Kind unbemerkt die Persönlichkeit dominiert, verhält sich ein Mensch im wahrsten Sinne des Wortes oft »irrational«, weil der Innere Erwachsene als gereifter, vernünftiger und logisch denkender Teil der Identität nicht in einem ausreichenden und ausgleichenden Maße präsent ist.

Das »spielerische« Innere Kind

Einige der schönsten Eigenschaften eines Kindes sind seine Neugier, Begeisterungsfähigkeit, Sorglosigkeit und seine Fähigkeit, ganz im Hier und Jetzt zu leben. In Verbindung mit einem erwachsenen Verantwortungsgefühl bilden diese Aspekte die Grundlage für ein positives Lebensgefühl. Ohne Zugang zum Inneren Kind ist man von diesen Qualitäten abgeschnitten.

Wer ausschließlich mit dem spielerischen Inneren Kind verbunden ist, der

- ✓ hat ein fehlendes Verantwortungs- und Realitätsbewusstsein.
- ✓ besitzt zu wenig Disziplin und Selbstkontrolle.
- ✓ fühlt sich oft von den Anforderungen des erwachsenen Lebens überfordert.
- ✓ sucht permanente Freizeitvergnügen, exzessive Partys, gute Laune.
- ✓ neigt zu Unzuverlässigkeit und Unpünktlichkeit.
- ✓ konsumiert ungehemmt und riskiert häufig seine Verschuldung.

Das »angepasste« Innere Kind

(Kleine) Kinder müssen nicht nur körperlich gut versorgt werden. Mindestens ebenso wichtig sind ihre seelischen Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Geborgenheit und Anerkennung. Werden diese nur unzureichend oder gar nicht von den Eltern und Bezugspersonen erfüllt oder ihre natürlichen Bedürfnisse abgewertet, vermuten viele Kinder die Ursache bei sich selbst. Sie kommen zu unwahren Überzeugen und Glaubenssätzen über die Welt und ihre Person. Am Ende fühlen sie sich falsch, nicht liebenswert und minderwertig. Um den damit verbundenen Schmerz und ihre Ohnmacht nicht fühlen zu müssen, versuchen sie, mit Überlebensstrategien wie Perfektionismus, Harmoniestreben oder dem Helfersyndrom gegen ihre inneren Überzeugungen anzuarbeiten.

Wer ausschließlich mit dem »angepassten« Inneren Kind verbunden ist:

- ✓ macht seine innere Zufriedenheit abhängig vom Urteil anderer Menschen.
- ✓ hat wenig Zugang zu seinem eigenen Willen, Bedürfnissen und Grenzen.
- ✓ sieht sich gegenüber anderen Menschen automatisch in einer untergeordneten Position und erwartet Führung.
- ✓ neigt zur Überverantwortung.
- ✓ fürchtet sich vor der eigenen Unabhängigkeit und hält sie für Einsamkeit.
- ✓ kann mit Fehlern, Ablehnung und Kritik nur schwer umgehen.

Das »rebellische« Innere Kind

Jedes Kind möchte von sich aus so schnell wie möglich groß und selbstständig werden. Neben seinem Bindungsbedürfnissen muss es auch eine gesunde Selbstbehauptung und Durchsetzungsfähigkeit entwickeln dürfen. Doch nicht alle Eltern oder Bezugspersonen können die natürlichen Autonomiebestrebungen ihres Kindes in einer angemessenen Weise unterstützen. Sie stören diese Entwicklung entweder durch Überbehütung oder zu große Kontrolle. Später wird vor allem die sogenannte Trotzphase zwischen drei und fünf Jahren für beide Seiten eine herausfordernde Zeit.

Mit der Entdeckung der eigenen Identität lebt das Kind seinen eigenen Willen oft mit spontanen und heftigen Aggressionen aus. Das führt schnell zu ablehnenden Reaktionen bei den Eltern und dem Umfeld. Wird die Eigensinnigkeit und Selbstständigkeit des Kindes nicht ausreichend akzeptiert und kann es in diesem Prozess keine vernünftige Kontrolle seiner Emotionen lernen, bleibt es in dieser rebellischen Phase stecken.

Wer ausschließlich mit dem »rebellischen« Inneren Kind verbunden ist,

- ✓ besitzt zu wenig Frustrationstoleranz.
- ✓ neigt zu unreifer Eigensinnigkeit, Trotz und offenem oder verdecktem Widerstand.
- ✓ vermutet permanente Übergriffe anderer Menschen, gegen die er sich verteidigen und schützen muss.
- ✓ versucht andere zu dominieren, um der Gefahr der eigenen Bevormundung vorzubeugen.
- ✓ wird ungnädig und hoch emotional, wenn seine Bedürfnisse von anderen Menschen nicht sofort erfüllt werden.
- ✓ verschleppt oder boykottiert Arbeitsaufträge.
- ✓ widersetzt sich gesellschaftlichen Normen und Regeln.



Es gibt Menschen, die komplett mit ihrem Inneren Kind identifiziert sind, ohne es zu merken. Sie glauben, ihre Verhaltensweisen entsprächen denen einer normalen, erwachsenen Person. Oft lehnen sie ihre vernünftigen inneren Impulse sogar ab und reagieren aggressiv auf entsprechende Hinweise ihrer Umwelt, um ihr verzerrtes Selbstbild zu schützen.

Das verdrängte Innere Kind

Die Kindheit sollte die schönste und unbeschwerteste Zeit im Leben eines Menschen sein. Tatsächlich ist sie es oft nicht. Viele Kinder müssen in einem Klima von permanenter Lieblosigkeit, Kränkungen, Ablehnung oder sogar Gewalt groß werden. Menschen können seelischen Schmerz nicht lange aushalten, weil der Zustand zu viel Energie verbraucht. Emotionaler Rückzug ist dann eine der besten Optionen, um zu überleben.

Flucht in den Verstand

Eine der wirkungsvollsten Techniken, um nicht mehr fühlen zu müssen, ist zu denken. Die Welt der Gedanken und der Logik ist kontrollierbar durch eindeutige Regeln. Dort ist man frei von Schmerzen, von Unberechenbarkeit und Willkür. Man wird pflegeleichter für die Eltern und meistens sogar von der Gesellschaft akzeptiert und bewundert. Je älter Kinder werden und je ausgereifter ihr Gehirn wird, desto besser funktioniert diese Technik. Im Extremfall kann die ausschließliche Konzentration auf den Kopf und das Denken dazu führen, dass sogar der Bezug zum Körper verloren geht.

Flucht in Beschäftigung und Arbeit

Eine zweite Möglichkeit, dem inneren Schmerz zu entkommen, ist Ablenkung und Beschäftigung. Denn man kann Feuer auch mit Feuer bekämpfen. Wer dafür sorgt, dass er ständig unterwegs und im Einsatz ist, hat schlicht keine Zeit, zu fühlen. Egal ob man sich um viele Hobbys kümmert, mit dem Putzen seiner Wohnung auf Trab hält oder für die ganz große Karriere in einem Unternehmen verausgabt. Praktisch ist auch, dass der dadurch entstehende Stress als Ursache gesehen werden kann, um die darunter versteckten Symptome der verdrängten kindlichen Nervosität zu erklären.

Flucht in die Sucht

Die letzte Möglichkeit, um Gefühle auf Abstand halten zu können, ist die Steigerung von anfangs neugierigem Konsum und normalen Beschäftigungen in süchtige Verhaltensweisen. Neben den bekannten stoffgebundenen Süchten wie Rauchen, Alkohol, Medikamente und Drogen gibt es auch stoffungebundene Süchte wie Kaufsucht, Sportsucht, Fernseh-/Computersucht, Spielsucht und Sexsucht.



Wenn ein Kind zufällig ein Verhalten oder Mittel entdeckt, von dem es merkt, dass es seine Verletzbarkeit gegenüber den Eltern oder Bezugspersonen verringert, einen Schmerz erspart oder ihm Macht gibt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es diese Möglichkeit wieder und wieder nutzen wird. Vor allem Sportsucht ist dafür eine unauffällige und gesellschaftlich akzeptierte Möglichkeit.

Verleugnete, bekämpfte und verdrängte Charaktereigenschaften

Aufgrund der langsamen Gehirnentwicklung besitzt ein Mensch in seinen ersten zwei Lebensjahren nur wenig Bewusstsein für seine Identität. Erst im Laufe der Kindheit entwickelt er ein immer genaueres Bild von seinem spezifischen Charakter und seiner individuellen Persönlichkeit. Doch nicht jedes Kind kann sein wahres Wesen frei entdecken. Viele Kinder machen die unangenehme Erfahrung, dass ihre authentischen Gefühle und ihr natürliches Verhalten in ihrem Umfeld zu schmerzhafter Ablehnung und Strafe führen. Doch das Gefühl von Zugehörigkeit ist für ein Kind überlebenswichtig. Um sich diese notwendige Liebe der Eltern zu sichern oder körperliche und seelische Schmerzen zu vermeiden, passt sich das Kind immer perfekter an die Anforderungen seiner Umwelt an.



Erziehung wird durch (unausgesprochene) Erwartungen bestimmt. Schon in den ersten Lebensjahren verinnerlichen Kinder, wie sie sich in ihrem Umfeld zu verhalten haben. Sie wachsen meist unbemerkt in die Wesens- und Rollenerwartungen ihrer Eltern hinein, weil sie mit ihnen kooperieren und ihnen gefallen wollen.

Im Kind entsteht ein charakterliches Idealbild, dem es immer genauer zu entsprechen versucht. Auch negative Vorbilder, wie gewaltvolle oder schwache Personen, prägen dieses Idealbild. Denn das Kind beschließt, dass es auf gar keinen Fall jemals so sein möchte wie solche Menschen. Danach können die echten Impulse aus dem eigenen Innern nur zugelassen werden, wenn sie mit dem Idealbild harmonieren. Ansonsten müssen sie gnadenlos verleugnet, bekämpft und verdrängt werden.

Auf diese Weise wird die eigene Persönlichkeit und Authentizität zugunsten einer »Scheinidentität« geopfert und der entsprechende Selbstbetrug immer weiter perfektioniert. Doch Energie geht nicht verloren. Versteckt unter einer dicken Schicht aus Masken und Rollenzuschreibungen bleibt das wahre Selbst oder verdrängte Innere Kind mit seinen authentischen und oft noch unreifen Gefühlen und Bedürfnissen erhalten. Es wartet sehnüchtig darauf, sich so zeigen zu können, wie es ist.



Viele Kinder entwickeln ein »Ideal- Ich«, das ausschließlich von Anpassung, Bewertung, äußeren Maßstäben und Wertvorstellungen anderer Menschen (anfangs von den Eltern, später von allen zusätzlichen Bezugspersonen, mit denen sie in Kontakt treten) abhängig wird. Sie entfernen sich von ihrer wahren Identität und werden dadurch von permanenter Bestätigung, Lob und Anerkennung von außen abhängig.

Die Folgen eines verdrängten Inneren Kindes

Die Fähigkeit, unangenehme oder unerträgliche Realitäten zu verdrängen, ist ein völlig normales und gesundes Selbstschutzprogramm der menschlichen Psyche. Um seine seelische Stabilität zu erhalten, entstehen in einem Menschen immer wieder das Bedürfnis und die Notwendigkeit, selbst alltägliche Situationen, die ein Zuviel unerträglicher Gefühle

wie Angst, Trauer, Hilf- oder Hoffnungslosigkeit auslösen, zu verdrängen. Vor allem in der Kindheit finden viele solcher Prozesse statt.

Doch Menschen, die ihr Inneres Kind vollständig verdrängen,

- ✓ haben sich von ihrer gesamten Emotionalität verabschiedet.
- ✓ können auch keine positiven Gefühle wie echte Freude, Begeisterung, Zufriedenheit, Stolz, Liebe und Lebensenergie empfinden.
- ✓ befinden sich oft in einem Zustand innerer Leere und Einsamkeit.
- ✓ fühlen sich häufig gelangweilt, fantasielos, depressiv und antriebslos.
- ✓ sind wenig bindungsfähig, weil fühlbare Verbindungen zwischen Menschen durch geteilte Emotionen entstehen.

Erwachsene Verhaltensmuster statt kindliche Erfahrungen ändern

Kindliche Lebensgewohnheiten und Verhaltensmuster sind tief in den Netzwerken des Gehirns verinnerlicht. Doch man bleibt ihnen nicht hilflos ausgeliefert. Sie lassen sich durch längere und vor allem bewusste Lern- und Übungsprozesse verändern.

Sogar erlernte Ängste mit den folgenden Denk- beziehungsweise Verhaltensautomatismen können im Gehirn zwar nicht mehr gelöscht, aber stetig durch neue, positive Erfahrungen in der gleichen Situation überschrieben werden. Doch da es für das Überleben wichtiger ist, sich deutlicher an bedrohliche als an erfreuliche Situationen zu erinnern, braucht das Gehirn unendlich viele intensive Wiederholungen positiver Erlebnisse, bis sich eine einmal eingespurte Angsterfahrung wieder neutralisiert und beherrschbar ist.



Obwohl das menschliche Gehirn mit etwa 21 Jahren seine vollständige Reife erreicht, entwickelt es sich noch das ganze Leben weiter. Das bedeutet, dass sich die neuronalen Strukturen im menschlichen Gehirn zwar in der Kindheit bilden. Aber sie sind auch im Erwachsenenalter noch jederzeit durch neue Lebenserfahrungen veränderbar. Allerdings dauert es, bis neue Denk- und Verhaltensabläufe zu einem festen Teil des inneren Repertoires geworden sind.

Die Ziele der Inneren-Kind-Arbeit

In der Arbeit mit dem Inneren Kind geht es nicht darum, sich vollständig und für immer von einer meist schmerzvollen Vergangenheit zu verabschieden, um endlich ein freier Mensch zu werden. Denn die Vergangenheit lässt sich nicht ändern. Sie ist und bleibt vergangen. Aber die dort entstandenen Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster lassen sich jederzeit korrigieren. Allerdings nicht durch das Erlernen einer zwanghaft positiven Denkweise. Nachhaltig wirksame Veränderungen gelingen erst, wenn die meist unbewussten Abwehr- und Steuerprogramme der Kindheit ans Licht geholt und die dahinter verborgenen echten Gefühle wieder gefühlt werden.

In der Inneren-Kind-Arbeit begibt man sich auf eine faszinierende Reise, um die Vielschichtigkeit der eigenen Persönlichkeit neu zu entdecken und die verdrängten Ecken und Kanten des eigenen Charakters wieder »selbst-bewusst« schätzen zu lernen.



Es ist eine hohe Kunst, seine bisher verdrängten oder überaktiven kindlichen Anteile wahrzunehmen und sie liebevoll anzuschauen, damit sie integriert werden. Doch erst mit diesem Bewusstsein ist ein Ausstieg aus ungesunden Denk- und Verhaltensroutinen in ein selbstbestimmtes Leben möglich.

Ziele der Arbeit mit dem Inneren Kind sind:

- ✓ selbstverständliche Akzeptanz des eigenen, erwachsenen und freien Willens
- ✓ Erreichung einer bewussten und ausgewogenen Balance zwischen kindlichen und erwachsenen Anteilen
- ✓ Pflege eines bewussten, verantwortungsvollen Umgangs mit den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen
- ✓ Fähigkeit zu echter Autonomie und Selbstliebe

Meine Arbeitsmethoden

In diesem Buch beschreibe ich mehrere Fallbeispiele für die Arbeit mit dem Inneren Kind ausführlich. Zu Ihrem besseren Verständnis erfahren Sie hier schon einmal alles Wissenswerte über meine dort genannten Techniken und Methoden.

In meinen Beratungen und Seminaren arbeite ich mit einem breiten Spektrum verschiedener therapeutischer Methoden, passe sie aber ganz individuell an die unterschiedlichen emotionalen Befindlichkeiten und Bedürfnisse meiner Klienten an. Jeder Mensch bringt eine einzigartige Lebensgeschichte mit und benötigt einen maßgeschneiderten Lösungsweg, damit die angestrebten Veränderungsprozesse nachhaltig wirksam bleiben. Die Suche nach der Sinnhaftigkeit von überwertigen Emotionen, hartnäckigen körperlichen Symptomen und destruktiven Verhaltensweisen sowie die Arbeit mit dem Inneren Kind ähneln häufig einem Spagat zwischen Archäologie und Kriminalistik.

»Wer oder was ist schuld, dass ich so geworden bin, wie ich bin?« ist eine der häufigsten Fragen von Klienten. Doch die Bedeutung der Klärung vermeintlicher Schuldfragen aus der Vergangenheit wird in der Regel deutlich überschätzt. Echte Entlastung bringen dagegen spürbar neue Einsichten und Erfahrungen über die unterschiedlichen Beweggründe im menschlichen Denken sowie die Anerkennung, dass jeder Mensch nur eine individuell begrenzte Erkenntnis- und Handlungsfähigkeit besitzt. Ein in diesem Sinne realistischer Blick auf die eingeschränkten Möglichkeiten in der Vergangenheit und die neuen Freiheiten der Gegenwart und Zukunft ist die wichtigste Grundlage für den angestrebten inneren Frieden.

Systemische (Familien-)Aufstellungen

Ein äußerst eindrückliches und flexibles Instrument zur Ursachenforschung und Sichtbarmachung blockierender innerer oder äußerer Einflüsse sowie möglicher Lösungswege sind systemische (Familien-)Aufstellungen. Ursprünglich als Therapiemethode entwickelt, werden sie inzwischen auch zur ganz normalen Lebenshilfe beziehungsweise im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt.

(Familien-)Aufstellungen sind keine Rollenspiele, sondern nutzen die verblüffende Tatsache, dass Menschen (ohne mediale Ausbildung oder spirituelles Talent) in der Lage sind, sich in fremde Menschen einzufühlen, deren Gefühle und Haltungen körperlich wahrzunehmen und dann recht präzise zu beschreiben. In den Anfängen wurde die Methode überwiegend genutzt, um bei familiären Konflikten die unbewussten Motive und Loyalitäten der beteiligten Familienmitglieder zu identifizieren und so das Familiensystem in eine wohltuende Ordnung zu bringen. Im weiteren Verlauf entfernte sich der Blickwinkel der Arbeit vom Familiensystem und wechselte zu den verschiedenen Facetten der Persönlichkeit des Klienten.

Wer in einer systemischen (Familien-)Aufstellung von einem anderen Menschen gespiegelt wird, (das geschieht in der Regel im Rahmen eines Gruppenseminars) kann sich dadurch selbst – mit seinem Verhalten und seinen Gefühlen – zunächst aus einer sicheren Perspektive von außen beobachten. So ist er in der Lage, seine (meist verdrängten) komplexen Gefühle – innerhalb weniger Minuten – selbst zu erkennen. Vor allem findet er dadurch für sich selbst eine schlüssige Antwort auf die bisher meistens unlösbare Frage, welchen tiefen Sinn ein innerer oder äußerer Konflikt hat, was der eigene Anteil daran ist und mit welcher inneren Haltung eine dauerhafte Lösung gelingt.

Systemische Aufstellungen entwickeln sich also immer mehr zu »Selbstbegegnungen«. Statt von außen vermittelt zu bekommen, was richtig oder falsch ist, lernen Klienten, die Sinnhaftigkeit ihres bisherigen Verhaltens aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Danach können sie entscheiden, welche Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen dienlich oder schädlich sind, was sie davon behalten oder verändern möchten.



Ohne konkrete neue Lebenserfahrungen, die zu neuen Gedächtnisinhalten führen, kann sich das Gehirn nicht dauerhaft verändern. Deshalb führt gerade eine erlebnisorientierte Therapiemethode wie die systemischen (Familien-)Aufstellungen zu vergleichsweise schnellen und vor allem nachhaltigen Erfolgen.

Brett-Aufstellungen

In der Regel werden Familienaufstellungen mit lebendigen Stellvertretern in einem Gruppenseminar durchgeführt. Doch für schüchterne Klienten oder Anliegen, die einen diskreten Rahmen benötigen, ist das nicht immer das passende Umfeld. In einer Einzelberatung werden die Stellvertreter durch Holz- oder Spielzeugfiguren ersetzt und auf einem Brett platziert. Durch die räumliche Anordnung, die Größenverhältnisse und die Blickrichtung der Figuren werden auf dem Brett sehr schnell die (bisher unbewussten) Beziehungsdynamiken ersichtlich. Meistens kann der Klient danach selbst sehr gut erkennen, was für ein stimmiges Lösungsbild erforderlich ist.

Symptom-Aufstellungen

In einer Symptom-Aufstellung werden körperliche oder seelische Krankheitssymptome durch Stellvertreter dargestellt, um deren Funktion und Botschaften besser sichtbar und verständlich zu machen. Denn hinter hartnäckigen Körpersymptomen verbergen sich oft Teile einer unverarbeiteten Lebens- und Leidensgeschichte. Im Rahmen eines behutsam aufdeckenden Prozesses ist es nicht selten, dass sich geschwächte Selbstheilungskräfte wieder regenerieren können. Oder es fällt einem Klienten zumindest deutlich leichter, die mit einer Erkrankung gegebenenfalls verbundenen Einschränkungen zu akzeptieren.

Arbeit mit Glaubenssätzen

Ein großer Bestandteil meiner Beratungen ist die Arbeit mit Glaubenssätzen. Das sind mehr oder weniger unbewusste innere Überzeugungen, die sich häufig aus negativen Erfahrungen in der Kindheit bilden und sich im Laufe des Lebens verfestigen. Sie beeinflussen das Denken und Fühlen einer Person, sodass ihr Handeln oft unnötig beeinträchtigt wird oder in der aktuellen Situation nicht angemessen ist. Das Ziel der Arbeit ist, solche Glaubenssätze zu identifizieren, so weit wie möglich ihren Ursprung bewusst zu machen sowie ihre Sinnhaftigkeit für die aktuelle Lebensführung zu hinterfragen. Idealerweise werden Glaubenssätze im Rahmen solcher Bewusstseinsprozesse überflüssig oder können zur Erreichung produktiver Bewältigungsstrategien vernünftig gewandelt werden.

Voice Dialogue

In einer Voice-Dialogue-Sitzung werden Klienten unterstützt, Kontakt mit ihren unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen aufzunehmen, um sie ausführlicher kennenzulernen. Es geht darum, ihre jeweiligen Rollen, Eigenschaften und Absichten herauszufinden und dadurch ein starkes »Bewusstes Ich« (ein starker, gesunder eigener Wille) aufzubauen, das sowohl die dominanten als auch die bis dahin verdrängten inneren Stimmen steuern kann, statt unbemerkt von ihnen gesteuert zu werden.

