

PETER BARTNING

Auf dem Weg mit dem Inneren Kind

Einübung in einen heilsamen Umgang mit sich selbst

Da findet sich doch inmitten dieser Ausgabe über »Kinder« ein Artikel über das *Innere Kind*. »Weshalb?« und: »Was ist denn damit überhaupt gemeint?« – so mögen sich manche Leserinnen und Leser vielleicht fragen.

Die erste Frage ist leicht zu beantworten: Weil das Innere Kind munter in unserem Alltag mitmisch, größtenteils ohne dass wir uns dessen bewusst würden. Und wenn dann auch reale Kinder da sind, dann kann man sich praktisch ganz sicher sein, dass sich unsere Inneren Kinder *immer* melden, wenn gerade etwas Interessantes mit den leibhaftigen Kindern vorgeht. Die Antwort auf die zweite Frage muss etwas ausführlicher ausfallen:

Was kann man sich unter dem Inneren Kind vorstellen?

Das Innere Kind ist ein symbolhafter Ausdruck für Teile unserer Psyche. Dass unsere Psyche verschiedene »Teile« hat, ist eigentlich eine uns allen vertraute Alltagserfahrung. Oft drücken wir das z. B. so aus: »Mein Verstand sagt mir ..., aber mein Gefühl sagt was anderes.« Oder poetischer mit Goethe: »Zwei Seelen wohnen, ach!, in meiner Brust.« (Es gibt noch weitere Teile in uns, aber ich will hier das dabei bewenden lassen.) Im Folgenden geht es mir um diejenigen Teile der Psyche, durch die alle Erfahrungen und die damit verbundenen Gefühle unserer Kindheit unauslöschlich in unserem Gehirn gespeichert sind, wo sie jederzeit reaktiviert werden können.

Nun rührt besonders die Geburt eines Kindes immer sehr stark an die Kindheit – und damit an die Inneren Kinder – der Eltern an und belebt wieder viele Gefühle, ohne dass sie sich dessen bewusst werden. Das können sehr schöne Gefühle sein, z. B. wenn ein frisch gebackener Vater ganz versunken mit dem (realen) Kind spielt und darüber Zeit und Raum vergisst. Dann kommt bei ihm »das Kind im Manne« zum Vorschein, und mit diesem (Inneren) Kind kommen vielleicht auch tiefe Glücksgefühle, die aus seiner eigenen Kindheit stammen, als er selbst so versunken und Zeit und Raum vergessend gespielt hatte. (Ein entsprechender Terminus »Kind in der Frau« ist nicht gebräuchlich – warum eigentlich nicht?)

Aber es können auch problematische Gefühle zum Vorschein kommen. Nämlich dann, wenn ein verletztes Inneres Kind aktiviert wird. *Ohne dass man sich vielleicht dessen bewusst wird*, kann beispielsweise schnell Zwietracht entstehen: ein Streit mit dem realen Kind (was vielleicht so lebendig und glücklich ist, wie man es selbst früher in der eigenen Kindheit nicht hatte

sein dürfen). Oder ein Zerwürfnis mit dem Partner, zum Beispiel über Erziehungsfragen (was dann vielleicht bedeutet: »Wie gehst du eigentlich mit *meinem Inneren Kind* um?«).

Mithin mischen unsere Inneren Kinder immer mit; meist mehr oder weniger unerkannt von uns Erwachsenen. Insofern muss in dieser Ausgabe über »Kinder« auch unbedingt das *Innere Kind* einen Platz bekommen!

Sind wir unserem Inneren Kind hilflos ausgeliefert?

Teils – teils. Es ist ja allgemein bekannt, dass unser Unterbewusstsein den weitaus größten Teil unserer Persönlichkeit darstellt und damit auch den beträchtlichsten Teil unserer Entscheidungen fällt, ohne dass wir es merken – wie sollten wir das auch. Und das Innere Kind ist ja überwiegend auch im Unterbewusstsein verankert. Warum das so ist, will ich erläutern und muss dazu ein wenig ausholen.

Wenn wir als Kinder seelisch verletzt worden sind, entsteht natürlich *Schmerz*. Wenn das Kind dann befürchtet, dass der Schmerz immer wieder eintreten könnte, kommt als zusätzliches Gefühl noch *Angst* hinzu. Früher oder später gerät das Kind in *Wut*. Es drückt damit aus: »Hier muss sich was grundlegend ändern!« Aber wenn die Eltern schon nicht mit Schmerz oder Angst angemessen umgehen konnten, dann mit Wut sicherlich schon gar nicht. Dann geschieht eine Art Quantensprung: Die allermeisten Kinder entdecken – unterbewusst! – eine geniale Einrichtung der Psyche: die Abwehr. Mithilfe dieser werden solche Gefühle aus dem Bewusstsein verdrängt. Abgewehrte Gefühle sind aber keineswegs verschwunden, sie ruhen im Unterbewusstsein weiter.¹

Wenn wir uns also nicht mit diesem mächtigsten Teil unseres Selbst befassen würden, wären wir unserem Unterbewusstsein in der Tat mehr oder weniger hilflos ausgeliefert. Wenn wir nicht auf die Stimme unseres Inneren Kindes hören – wenn wir also unsere Gefühle nicht so beachten, meldet es sich umso stärker. Und im Laufe der Jahrzehnte kann das durchaus Formen annehmen, dass wir gar nicht mehr so recht wissen, wie uns geschieht. Wie eine Art innerer Zwang, ja geradezu wie ein Fremdbestimmtsein von Außen kann uns dann das Handeln des Inneren Kindes vorkommen. Denn unser Inneres Kind will endlich geheilt werden! Sonst würde durch die Abwehr ja ein Teil von unserer Psyche gegen andere Teile kämpfen, und das erzeugt eine immense Zerrissenheit.

¹ Es muss betont werden, dass natürlich auch Verletzungen *durch besondere Umstände* veranlasst werden können. Wenn Eltern von einem Frühgeborenen zum Beispiel auch jeden Tag an den Brutkasten kämen und alle nur erdenkliche Liebe zeigten, würde das Frühgeborene aller Wahrscheinlichkeit nach trotzdem einen großen Schmerz fühlen: »Ich bin so allein!« Und das wiederum wird nach menschlichem Ermessen ebenfalls die Gefühlskaskade von Schmerz- Angst- Wut einleiten, die dann durch die Abwehr zu einem vorläufigen Verstummen gebracht werden müsste.

Darüber hinaus hat die Abwehr einen hohen Preis: Sie muss ja mindestens ebenso groß sein wie Schmerz plus Angst plus Wut! Wie viel seelische Energie bleibt dann noch zum Leben und Glücklichsein? Nicht mehr viel. So entsteht als Folge der Abwehr innere Leere, Energielosigkeit, Sinnlosigkeitsgefühl, vielleicht gar Depression – je nach Schwere der abgewehrten Themen und Gefühle. Unbekümmerter Freude, Kreativität und unbeschwerte Glücksgefühle hingegen sind dann nur noch sehr eingeschränkt möglich.

Demgegenüber können wir uns durchaus daran machen, dieses Innere Kind in uns bewusst wahrzunehmen, uns mit ihm auseinanderzusetzen, und dann womöglich Schritt für Schritt zu heilen.

Der Ursprung von allem: Liebesmangel

Unsere Eltern konnten damals nicht mehr Liebe geben, als sie einmal selbst empfangen haben. Wir Menschen hängen alle durch eine Art Schicksalskette zusammen: Urahnen, Ahnen, unsere Eltern, wir Kinder – durch die Generationen hindurch wird ein mehr oder weniger starker Liebesmangel »weitervererbt«. Im AT wird dies bekanntermaßen auf eine Trennung des Menschen von Gott, dem Urquell der Liebe, zurückgeführt.

Und diese Trennung, die »(Erb-) Sünde«, heißt ja auf Hebräisch wie auf Griechisch bedeutungsvoll »Zielverfehlung«, wie beim Bogenschießen. Also wieweit das vom Schöpfer gesetzte Lebensziel verfehlt wurde. Psychologisch bedeutet diese »Zielverfehlung«, wie weit ich innerlich »von mir weg« gekommen bin. Und zu echter Erfüllung und kongruentem Leben gehört immer ein Wachsen in Hingabe und Liebe.

Wie man sich mit dem verletzten Inneren Kind auseinandersetzt

Wir fühlen Ereignisse nach, die möglicherweise seelische Wunden herbeigeführt haben. Dabei muss betont werden, dass es nicht um ein *objektives* Geschehen geht. Da wir Situationen immer subjektiv interpretieren, können sich Kinder zum Beispiel ungeliebt fühlen, weil sie nur Ereignisse *falsch aufgefasst* haben. Wir sollten uns daher erinnern: Wie war das damals, welche Situationen waren typisch oder bedeutungsvoll für meine Kindheit? Wie verhielten sich dabei meine Eltern? Und vor allem: Wie habe ich mich in diesen Situationen *geföhlt*? Und je mehr man so sich mit sich selbst befasst, desto mehr gibt das Unterbewusstsein an Erinnerungen frei. Und desto leichter wird es mir fallen, mein Inneres Kind mit seinen Besonderheiten kennenzulernen und anzunehmen.

Nun könnte der Einwand kommen, dass wir unsere Vergangenheit nicht ändern können. Solange unser Gehirn funktioniert, werden wir alle unsere Vergangenheit mit uns herumtragen. Was sollte also ein Herumröhren in alten Situationen nützen, außer dass es alten Schmerz wieder belebt?

Richtig, wir können Vergangenes nicht mehr ungeschehen machen. In-
des können wir uns sehr wohl einige Besonderheiten unserer Psyche zu-
nutze machen, um eine Umgestaltung unserer *gefühlsmäßigen Reaktionen* auf
diese *gefühlte* Vergangenheit herbeizuführen. Zum Beispiel reagiert unsere
Psyche nicht nur auf reale Ereignisse, sondern auch auf Imaginationen.
Und das kann uns folgendermaßen zugute kommen: Als wir Kind waren,
hatten wir in vielen Situationen keinen Erwachsenen, dem wir bei seeli-
schen Schmerzen unser Leid hätten klagen können und der uns dann ge-
tröstet hätte. Also mussten wir selbst damit fertig werden. Und da bot es
sich einfach an, das Ganze zu verdrängen, also ins Unterbewusstsein aus-
zulagern und damit diese ganze Tragik in Gang zu setzen. Heutzutage kön-
nen wir lernen, unserem Inneren Kind durch Imagination uns als starken
Erwachsenen an die Seite zu stellen, den wir damals real gebraucht hätten.
Damit ist wirklich erreichbar, dass wir unsere Kindheit sozusagen im Nach-
hinein verändern. Bildlich gesprochen können wir sozusagen eine positive
Datei in die – ja nicht löschbaren – Erinnerungen *zusätzlich* implantieren.

Die Arbeit mit dem Inneren Kind bedeutet also nicht, dass man etwa
nun alles aufgraben muss. Es ist keineswegs sinnvoll, sich etwa krampf-
haft an irgendwelche Begebenheiten aus der Kindheit erinnern zu wollen.
Vielmehr gilt: Erinnerungen und Gefühle kommen von selbst, in aller Re-
gel portionsweise, sodass man sie gut verkraften kann. Wir sollten ledig-
lich als Erwachsene mit unserer liebevollen Aufmerksamkeit da sein.

Übungen

1. Wir begeben uns an einen Ort, real oder/und fantasiert, an dem wir uns
sicher und geborgen fühlen. Diesen »Sicheren Inneren Ort«² erkunden wir
in einer Fantasiereise und verbinden uns mit diesem intensiven Gefühl von
Sicherheit und Geborgenheit:

- Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf alles, was es zu *sehen* gibt.
- Wir achten als nächstes darauf, was es alles dort zu *hören* gibt. Mee-
resrauschen, Wind in den Bäumen – je nachdem.
- Vielleicht gibt es auch etwas zu *riechen* oder zu *schmecken*? Vielleicht
der Duft von frischem Heu, vielleicht klares Quellwasser?
- Als nächstes gilt es wahrzunehmen, was sich sonst noch an *Körperge-
fühlen* einstellt: Wind auf der Haut? Wärme der Sonne? Wie geht es
unseren Muskeln, wie ist die Atmung, wie der Puls?
- Wir spüren dann besonders dieses *Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit*.
Vielleicht können wir diese Gefühle gar im Körper lokalisieren, uns
darin »baden«.

2 Diese Übung ist besonders durch die Traumatherapie von Luise Reddemann bekannt geworden. Auf
meiner Webseite www.beziehungsheilung.de können Sie die vollständige Anleitung finden, ausdrucken
sowie auch herunterladen als MP3-Datei. Gehen Sie dazu auf LOGIN und geben Sie dann in Groß-
buchstaben folgendes Passwort ein: SIO

- Wenn wir uns das Innere Kind vorstellen können – nicht jeder kann das –, dann fassen wir es jetzt an der Hand, führen es überall herum und zeigen ihm alles, was wir gerade erlebt haben. – Mit etwas Übung kann man durchaus beide Rollen nacheinander fühlen: den Erwachsenen und das Innere Kind.
- Zuletzt suchen wir ein kleines Andenken, das uns an diesen Ort erinnert. Vielleicht eine Feder, ein Steinchen, ein Blatt? Ein solches Souvenir bewirkt eine klassische Konditionierung: im Laufe der Zeit wird dieser Gegenstand mit dem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit verbunden.
- Schließlich sollte man sich und dem Inneren Kind sagen, dass man bei Bedarf jederzeit wieder hierher zurückkehren kann.
- Wir sollten uns das Andenken beschaffen und es entweder als Erinnerung bei uns tragen oder an einen Platz stellen, wo wir es öfter am Tage sehen.

Je häufiger man diese Übung anwendet, desto schneller wird es gelingen, in dieses Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit zu gelangen. Im Idealfall genügen wenige Sekunden. Als Tageszeit bietet es sich an, diese Übung vielleicht abends vor dem Schlafengehen zu machen. Ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit wird da gewiss willkommen sein. Und jedes Mal wird damit wieder ein Stückchen Heilwerden des Inneren Kindes geschaffen!

2. Eine andere Übung soll alle widerstreitenden Teile unserer Psyche miteinander versöhnen. Wie oben beschrieben kämpfen wir ja gegen uns selbst, wenn wir unser Inneres Kind unterdrücken. Stattdessen wäre ein »versöhnter« Zustand das Ziel, denn er bringt uns unserem Urzustand nahe, in dem wir uns ja einmal befunden hatten. Hierzu passt die Übung »Liebe hinschicken«³, die allen in uns auftauchenden Gedanken und/oder Gefühlen gilt:

Ich fühle mich z. B. gerade schlecht. Dann sage ich: »Hallo, schlechtes Gefühl, ich schicke dir Liebe!« – Kleine Pause – Es steigt in mir ein Gedanke auf: »Das ist doch Quatsch mit dieser Übung!« Dann sage ich: »Gedanke, dass das Quatsch ist mit dieser Übung, ich schicke dir Liebe!« Vielleicht kommt dann ein neues Gefühl in mir hoch, nämlich Schmerz: »Hallo Schmerz, ich schicke dir Liebe!« – Die Übung sollten wir mehrere Minuten lang absichtslos durchführen. Dann können früher oder später problematisch Gefühle transformiert werden.

Das »Geheimnis« dieser sehr wirksamen Übung besteht darin, dass ausnahmslos *alle* Teile unserer Psyche geliebt werden wollen. Und Liebe ist die größte Macht in unserem Kosmos. (Nicht verwunderlich, denn im NT steht ja bekanntermaßen »Gott ist Liebe« – 1 Joh 4,16). Jetzt bekommen wir sozu-

3 Diese Übung hat Werner Ablass in seinem Buch »Leide nicht – liebe« beschrieben. Ich empfehle Ihnen die Lektüre dieses Buches sehr, da es Sie gewissermaßen in eine Atmosphäre der Liebe zu sich selbst hineinbringen kann.

sagen das »Kleingeld« in die Hand, wie wir es anstellen können, *uns selbst* zu lieben. Und dazu genügt es, das Lieben nur auszusprechen!

3. Der »Moment of Excellence«⁴ ist von der Vorhergehensweise ähnlich wie bei dem oben beschriebenen »Sicheren Inneren Ort«. Allerdings geht es jetzt um einen *realen* Moment oder ein *reales* Ereignis, in dem wir uns *als Erwachsener* recht stark oder lebendig, kraftvoll, präsent fühlten. So ein Ereignis kann zum Beispiel das Gefühl nach einer bestandenen Prüfung sein, nach einer bewältigten Fahrradtour oder das Glücksgefühl nach der Geburt Ihres Kindes. – Das Innere Kind wird bei dieser Übung nicht mitgenommen. Vorzugsweise könnten wir diese Übung morgens machen, um dann lebendig und kraftvoll in den Tag zu gehen.

Ausblick

Wir sollten uns nicht mit weniger zufrieden geben als mit unserem Geburtsrecht: wir alle sind als »Prinzen« und »Prinzessinnen«⁵ auf die Welt gekommen! Einige Menschen hingegen wollen anscheinend aber lieber »glückliche Frösche« bleiben, anstelle von ihrem Geburtsrecht Gebrauch zu machen. Das meint: Viele sind damit zufrieden, sich *nur ein bisschen glücklicher* zu fühlen und nicht vollständig im Laufe der Zeit aus den Kindheitsprägungen auszusteigen. Das wäre schade, denn wir haben die Wahl!

Ich hoffe, ich habe Sie neugierig machen können, diese Spur einmal selbst zu verfolgen. Denn unermessliche Schätze gibt es *auf dem Weg mit dem Inneren Kind!*



Der Artikel stellt das Buch von Peter Bartning vor:
Peter Bartning, Auf dem Weg mit dem Inneren Kind. Leben im Einklang mit sich selbst, Freiburg 2012.

PETER BARTNING, geboren 1952, war Gemeindepastor mehrerer (Baptisten-) Gemeinden, bevor er seine »Praxis für Beziehungsheilung« eröffnete. Er leitet u. a. seit 2005 Kurse zum Inneren Kind, lebt in Lübeck und ist über www.beziehungsheilung.de erreichbar.

- 4 Diese Übung stammt aus der Tradition des NLP. Meine genaue Anleitung können Sie ebenfalls ausdrucken sowie herunterladen; Passwort: MOX
- 5 Diese Bezeichnungen müssten für Christen eigentlich selbstverständlich sein – die wir alle sozusagen von unserem himmlischen »Abba« abstammen. – Indes finden sich diese Bezeichnungen auch bei Erik Berne, dem Begründer der Transaktionsanalyse. Von ihm ist auch das Folgende.