

## Heilsame Erfahrungen für das Inneren Kind \*

Die Arbeit mit dem Inneren Kind liegt mir ganz besonders am Herzen.

Seit ich 1995 anfang, nach vielen Fortbildungen und Erfahrungen als Person und als Psychotherapeutin, regelmäßig Seminare zum Inneren Kind anzubieten, beobachte ich, wie jedes Mal vorher und währenddessen ein inneres Hüpfen im meinem Brustraum entsteht. Mein inneres Kind freut sich und jubelt manchmal richtig, wenn in fremden, offensichtlich erwachsenen Leute Kinder auftauchen, mit denen mein inneres Kind mitfühlen kann.

Kinder lieben dramatische oder traurige Geschichten, die gut ausgehen, und meine Arbeit mit dem Inneren Kind ist voll von solchen Geschichten. Mein inneres Kind verfolgt die Prozesse oder Erlebnisse der anderen Kinder sehr aufmerksam, und während es ja weiß, dass wir einen guten Ausgang finden werden, bangt es jedes Mal ein wenig mit und ist erleichtert, wenn wieder ein Erwachsener seinem Kind aus einer schlimmen Lage heraushilft – wenn also wieder eine Geschichte gut ausgeht.

Und außerdem: Menschen wirken einfach liebenswerter, weicher, berührbarer und schlicht jünger, wenn sie den Kontakt zu ihrem Inneren Kind aufnehmen und wirken lassen.

Oder wie die Transaktionsanalyse schon wusste: auf der Ebene der freien Kinder kann man viel Spaß haben.

Das alles sind gute Gründe für mich, diesem Artikel zu schreiben, obwohl gerade „unsere“ (damit beziehe ich mein Inneres Kind ein) Osterferien anfangen. Und schon höre ich in mir die kleine Stimme, die mich drängt, ja nicht zu viel Arbeit hineinzugeben, nur das Wichtigste zu schreiben, damit die Leser auch Spaß an dieser Arbeit bekommen und lernen, wie das geht.

Um es kurz zu machen, werde ich nur Grundzüge meiner Vorgehensweise vermitteln und beanspruche nicht, einen allgemeinen Überblick oder Vergleich verschiedener Ansätze zu bieten.

Für mich passt es übrigens nicht im Plural von den „Inneren Kindern“ zu sprechen, da ich ja immer nur mit einem Kind arbeite, nämlich dem jüngeren Ich des Klienten, natürlich in verschiedenen Altersstufen und in verschiedenen energetischen Färbungen (traurig, lebhaft, trotzig...). „Kinder“ im Plural bezeichnen für mich mehrere Personen, während es tatsächlich immer die eine Person ist, der ich in verschiedenen Lebenskontexten begegne.

### **Holding - sich selbst halten und gehalten sein**

Die annehmende und achtsame Beziehung zu sich selbst ist – wie allgemein im Focusing – auch der Kern meiner Arbeit mit dem Inneren Kind.

Wenn ich mit meinen Händen z.B. seitlich meinen Kopf halte, dann kann ich mit meinem Bewusstsein, meiner Aufmerksamkeit nur in meinen Händen sein, die den Kopf halten. Diese Perspektive ist bei der Arbeit mit dem Inneren Kind mit der Position des inneren Erwachsenen vergleichbar, der sich dem Kind, das er früher war, bereitwillig zuwendet, es hält. Dann kann ich die Perspektive wechseln und mit meiner Aufmerksamkeit nur in meinem Kopf sein, der gehalten wird. Jetzt kann ich spüren, wie ich gehalten werde, so wie ein Kind erlebt, wie es von dem Erwachsenen angeschaut, angesprochen oder berührt wird.

\* 2004 im Focusing-Journal des Dt. Ausb.-Institut DAF veröffentlicht.

So wie ich meinen Kopf mechanisch oder gar kritisch-vorwurfsvoll (weil er schmerzt) halten kann oder liebevoll, tröstend, beruhigend oder absichtslos, kann ich dem Inneren Kind ganz unterschiedlich gegenüber treten.

Wenn ich (als Erwachsene) es ehrlich liebevoll halten kann wie etwas sehr Wertvolles, bin ich gerührt und beglückt über diese Kompetenz, so für jemanden, für mich selbst, da zu sein und etwas zu geben.

Beim Kopfhaltan werden natürlich auch meine Hände angenehm warm und durchlässig, so wie es auch bereichernd ist, mit einer Kinderseele und der frischen Unmittelbarkeit eines Kindes in Kontakt zu kommen..

Wenn ich (als Kind) liebevoll, mit Verständnis und Achtung, als etwas Wertvolles behandeln werde, sogar in einer Situation, in der ich emotional in Not bin, verlassen, verletzt, verwirrt oder beschämt, wird mich das So - gehalten - werden stärken und etwas in mir wird heilen.

Diese **neue Beziehungserfahrung** schafft ein verändertes Körpergefühl, ein neues So - Sein auf beiden Seiten. Es stärkt die erwachsene Person und schafft für das Kind von damals ein neues Heute, das zuerst wie ein Wunder neben dem alten Trauma steht und dies mit der Zeit allmählich verblassen lässt. Das Schlimme oder Schwere von früher wird gewusste Geschichte und überlagert nicht mehr die gefühlte Gegenwart.

Dies ist ein ähnlicher Prozess wie die Wirkung eines stimmigen Lösungsbildes bei einer Familienaufstellung. Es führt zu einer neuen Erfahrung „so könnte das Leben auch sein“ oder „es hätte so leicht sein können“, die manchmal auch von Trauer und Bedauern begleitet wird.

### **Den „Inneren Kritiker“ beachten und entschärfen**

Da das Innere Kind zunächst oft schmerzliche oder peinliche Erlebnisse einbringt, reagiert der Focussierende nicht selten beschämt, genervt, bedroht oder ärgerlich auf dieses Kind.

Man könnte sagen, er identifiziert sich mit seinem „Inneren Kritiker“, der strukturgebunden mit Abwertung und Kontrolle auf das Kind losgehen will.

Natürlich wird sich das „Kind“ dem „Kritiker“ nicht öffnen, sondern es wird sich noch schlechter, hilfloser und „falsch“ fühlen, seine strukturgebundene Reaktion wird nur verstärkt.

Hier wird der Focusing-Begleiter/ Therapeut in besonderem Maße gebraucht, um die Focusing - Grundhaltungen als Modell und in Form von Vorschlägen in die Begegnung des Focussierenden mit seinem Inneren Kind einzubringen.

Der focussierende Erwachsene sollte unterstützt werden, sich zuhörend und annehmend sowohl seinem Inneren Kind zuzuwenden als auch seinen Inneren Kritiker und dabei eine klare Trennung zwischen beiden aufrechtzuerhalten, die verhindert, dass der „Innere Kritiker“ direkt auf das „Inneren Kind“ einwirken kann.

Bildlich gesprochen (s.u.) kann der Klient aus der Erwachsenenposition einen Arm um sein Inneres Kind und den anderen Arm um den Inneren Kritiker legen und sie so von einander fernhalten, um dann mit jeder Teilpersönlichkeit nach einander einen eigenen stimmigen und klärenden Kontakt aufzunehmen.

Dabei ist es hilfreich, den „Inneren Kritiker“ als ursprünglich schützende Energie aufzufassen, als innere Instanz, die die Person (damals das Kind) vor möglicher Außenkritik bewahren und die lebensnotwendige Anerkennung für die Person sichern will. Dieser Teil reagiert wie ein Wächter auf mögliche Veränderung oft mit Angst, die vom status quo garantierte Sicherheit und Zuwendung zu verlieren. Er macht auf das Überschreiten einer Grenze aufmerksam, hinter der er ein Risiko vermutet. Allerdings versteckt er seine Angst meist hinter einer machtvollen, selbstbewussten oder aggressiven Fassade, die das Innere Kind einschüchtern kann.

Glücklicherweise sind auch Innere Kritiker lernfähig und besonders durch gelöste Innere Kind-Prozesse zu beeindrucken, da es ihnen ja von Anfang an um das Wohlergehen ihres (damaligen) Kindes ging.

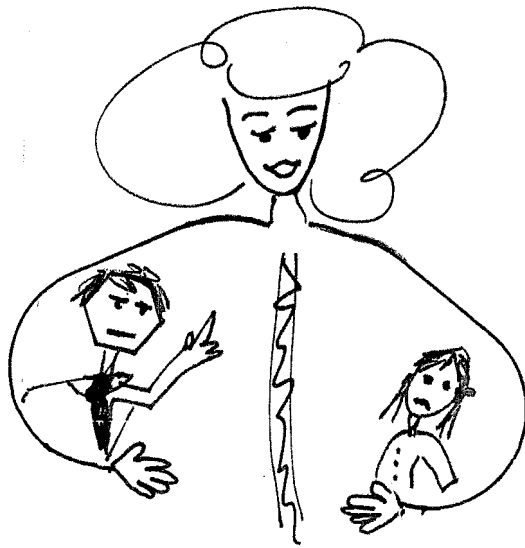


Abb. Zum Inneren Kind und zum Inneren Kritiker getrennt Kontakt aufnehmen

### Der Einstieg: Kontakt aufnehmen

Im Laufe der Zeit habe ich viele Wege erprobt, zum Inneren Kind Zugang zu finden. Besonders bewährt hat sich das „**Interview zur Kindheit**“, bei dem Teilnehmer einander eine Reihe von Fragen stellen, z.B.

"Erzähl mir von..."

- einem Tier, das du gern hattest
- einem Luftballon
- einem Kleidungsstück, das du (nicht oder besonders gern) mochtest
- etwas, das du dir für dein Taschengeld gekauft hast
- einem Erwachsenen, dem du viel verdankst, der dich positiv geprägt hat
- einer Lieblingssendung im Fernsehen
- deinem schönsten Kindergeburtstag
- einer Sandburg oder Kontakt mit dem Meer

Wo war deine Lieblingsstelle in der Natur?      Wie schmeckte dein Lieblingsbonbon/ Eis?

Was hatten deine Sinne als Kind gern?      Wie hast du als Kind die Jahreszeiten erlebt? etc.

Durch dieses Interview (oder auch Selbstbefragung) entsteht Kontakt zur Erlebenswelt des Inneren Kindes, auch zu seinen Ressourcen, einfachen kindlichen Erfahrungen und Freuden.

Ein weiterer unmittelbarer Zugang entsteht im Rahmen von **Berührung** und **Bewegung** z.B. in einem Partnerübung. Durch angeleitete Erfahrungen, z.B. zu führen und geführt zu werden, Nähe und Distanz zu erleben, sich miteinander und gegeneinander zu bewegen, werden kindliche Erfahrungen aktualisiert, die dann mit Focusing zu einer Begegnung mit dem Inneren Kind weitergeführt werden können.

Für eine erste Focusingsitzung allein oder mit einem Begleiter empfehle ich, nach dem Freiraum schaffen einfach ein **Foto** von sich selbst als Kind auftauchen zu lassen.

Oft ist es lohnend und im Sinne der Fortsetzungsordnung sehr stimmig, mit dem ersten auftauchenden Foto zu arbeiten und sich o.a. Fragen (1. – 3. ) zu stellen..

Erfahrungsgemäß beziehen sich die spontan auftauchenden inneren Bilder zum Inneren Kind – genau wie frei auftauchende Focusing-Themen – auf die aktuelle Lebenssituation und haben wie Träume das Potential in sich, die Entwicklung der PerSon stimmig voranzubringen.

### Das methodische Vorgehen

Mit den Teilnehmer meiner Seminar bespreche ich in der Regeln folgendes handout, hier in einer *erläuterten Version*:

---

Als Erwachsene haben wir die Chance, mit dem (verletzlichen) inneren Kind Verbindung aufzunehmen, seine Bedürfnisse herauszufinden und bewusst **mit eigener elterlicher Achtsamkeit** für das Kind zu **sorgen**.

Der Erlebende braucht in seiner Vorstellung **einfach** nur als heutiger Erwachsener dem Kind Gesellschaft zu leisten, mit ihm zu sprechen wie mit einem realen Kind des entsprechenden Alters, es zu halten, **tatsächlich** aufmerksam, fürsorglich, geduldig und ehrlich zu **sein**.

*Dies also in der Vorstellung handelnd Schritt für Schritt „wirklich“ zu tun.*

Das genügt, um die Art zu verändern, in der das Kind sich selbst und die Welt erfährt.

*Nach neuropsychologischer Forschung sollen intensiv imaginierte Erfahrungen im Gehirn dieselben Gedächtnisstrukturen bilden wie tatsächliche Erfahrungen (!?).*

Das gleichzeitige klare **Doppelbewusstsein**, das Vorhandensein von Kind und Erwachsenen, ermöglicht es, alte, vielleicht schmerzhaft Erfahrungen aus einem passendem **Abstand** heraus und in Rahmen einer liebevollen Beziehung noch einmal zu erleben und damit zu verändern.

Manchmal taucht ein Kind auf, das eine **Ressource** mitbringt für den heutigen Erwachsenen z.B. eine verschüttete Energie der Freude, Vitalität, Kreativität, des selbstvergessenen Spiels.

Das **Auftauchen** des Bewusstseinszustandes "inneres Kind" erkennst du innerlich an Gefühlen wie Angst, Hilflosigkeit, Scham, Wut, überhaupt an „unangemessen“ intensiven Gefühlen.

Von außen nimmt man oft einer kindlichen Haltung, Gesichtsausdruck, Gesten, Stimme, Satzstruktur wahr. Wenn die Person sich des Kindzustandes nicht bewusst ist, kann der Begleiter auf das Kind aufmerksam machen: "Ist da jetzt in dir auch ein kleiner...(Ralf)?"

Der Focussierende erscheint dem Kind als der eigene **heutige Erwachsene** (aus der Zukunft) *und sollte auch vom Begleiter/ Therapeuten in dieser Energie gehalten werden. Daher spricht der Begleiter den Focussierenden auch direkt an „was möchtest du (als heutiger Erwachsener) deinem Kind jetzt sagen?“ (statt: „Was möchte der Erwachsene jetzt tun?“)*

Es sollte nicht versucht werden, das Verhalten der damaligen Bezugspersonen zu verändern, sondern dem Kind durch den **Kontakt mit den heutigen Erwachsenen** eine heilsame neue Erfahrung zu vermitteln: Denn nur der innere Erwachsene ist jetzt für das Kind zuständig, nur er kann heute sein inneres Kind wahrnehmen, nicht mehr seine Eltern!

**Mögliche Fragen** die der Begleiter/ Therapeut oder der Focussierende sich selbst stellen kann, immer wieder neu im Laufe des Prozesses:

### **1. das Kind in der Situation – von außen betrachtet**

**Wie alt** ist (ungefähr) das Kind, das auftaucht? Was hat es an?

**Wo, in welcher Situation** taucht das Kind auf? Ggf. **Details** über die Situation, den Ort oder Kontext z.B. ist es hell oder dunkel, im Haus oder draußen, wie sieht der Raum aus, was ist rechts, links, vorne, hinten etc.? **Was passiert gerade** oder ist gerade passiert?

### **2. der heutige (focussierende) Erwachsene**

**Wie geht es dir als Erwachsenen**, wenn du jetzt dich als dieses Kind siehst (Focusing)?

Ist da jetzt Wärme, Zuneigung, Mitgefühl oder Interesse **körperlich** zu spüren für das Kind?

*Oder braucht der Erwachsene zuerst selbst innere Schritte, um mit Angst, Überforderung, Identifikation etc. umzugehen, die einer wohlwollenden Kontaktaufnahme mit dem Kind im Weg stehen? Manchmal ist es zunächst notwendig, über Focusing Freiraum herzustellen, sich in der heutigen Stärke und Kompetenz als Erwachsener zu verankern, Unterstützung zu holen oder Ansprüche abzubauen.*

### **3. das innere Erleben des Kindes**

**Wo in deinem Körper** spürst du, wie es dem Kind jetzt geht? Welches Körpergefühl repräsentiert jetzt im Focussierenden die Resonanz des Kindes?

*Dies ist der innere Bezugspunkt (felt sense) des Kindes in der Begegnungssituation mit seinem Erwachsenen. An dieser Empfindung können wir überprüfen, wie der Prozess vorangetragen werden kann. Was braucht das Kind in dieser Situation? Was würde gut tun, unterstützen?*

*Hier macht es wenig Sinn, das Kind direkt danach zu fragen, sondern Impulse dazu im Erwachsenen entstehen zu lassen, die er versuchsweise in konkrete Handlungsschritte umsetzt.*

**Wie verändert sich das Körpergefühl des Inneren Kindes** und das innere **Bild** vom Kind durch den Kontakt mit dem Erwachsenen und durch dessen Handlungsschritte?

*Wenn wir eine passenden Handlung finden und auf der Vorstellungsebene tatsächlich ausführen z.B. das Kind ansprechen, auf den Arm nehmen, aus dem Zimmer tragen o.ä., dann entsteht – oftmals überraschend schnell - ein körperlich spürbarer Shift im kindlichen Erleben z.B. die Erstarrung oder die Angst, der Schmerz lösen sich auf, es fühlt sich fließender an und auch das innere Bild vom Kind ändert sich, es schaut z.B. den Erwachsenen an, oder lächelt oder sagt etwas oder hüft auf eine Wiese...*

### **Der Begleiter/ Therapeut als „Supervisor“ der Begegnung**

Wenn das Kind aufgetaucht ist, sollte der **Begleiter/** Therapeut mit dem Erwachsenen beraten, wie der mit seinem Kind stimmig Verbindung aufnehmen möchte. Er sollte **das Kind also nicht direkt ansprechen**, sich nicht als „positiven Elternteil“ einbringen.

Der Begleiter kann jedoch im „Supervisionsgespräch“ mit dem Erwachsenen (!) eigene Ideen und Vorschläge beitragen, was vielleicht für das Kind in der Situation hilfreich oder unterstützend wäre. *„Wäre es stimmig für dich, jetzt mit dem Kind Kontakt aufzunehmen? Du könntest dich z.B. erst einmal in die Nähe setzen ... Seifenblasen in die Luft pusten, um zu zeigen, dass jemand da ist, der etwas Schönes für das Kind bringen möchte, ohne es zu bedrängen“*

*Der Begleiter/ Therapeut kann sich immer wieder fragend (s.o.) rückversichern, was gerade im Prozess geschieht, z.B. „Bist du schon bei dem Kind ... hast du ihm schon gesagt... Was geschieht jetzt in dir, wenn du... es im Arm hältst?“*

Das **Herausgehen** aus der traumatischen Situation ist oft ein sehr wesentlicher Schritt und darf nicht als Weglaufen missverstanden werden. Das Kind hatte damals nicht die Freiheit und Selbständigkeit, eine schädigende Situation oder Konstellation zu verlassen und z.B. zu den Nachbarn oder einer netten Pflegefamilie einzuziehen. Daher kann es jetzt eine stimmige Lösung sein, die damaligen Situation einfach an der Hand des heutigen Erwachsenen hinter sich zu lassen und gemeinsam in die heutige reale Lebensumgebung „umzusiedeln“.

### **Abschluss gestalten**

Der Begleiter/ Therapeut sollte darauf achten, dass der Focussierende nicht plötzlich vom Kind weggeht, indem er z.B. die Augen öffnet und ins Alltagsbewusstsein zurückkehrt.

Es sollte in Ruhe ein **für beide stimmigen Abschluss** der Begegnung gefunden werden.

Z.B. kann der Erwachsene das Kind fragen: "was können wir sonst noch tun, bevor wir aufhören?" oder deutlich machen, dass er auch da ist, wenn alles in Ordnung ist oder wiederkommt, wenn er gebraucht wird. Manchmal ist es stimmig, das Kind evtl. auch in das heutige Leben mitzunehmen oder ihm bewusst einen Platz im Körper einzuräumen, an dem er es bei sich trägt.

Einige verabreden sich z.B. mit dem Kind zu bestimmten Zeiten des Tages z.B. vor dem Einschlafen, manche gestalten Plätze in der Wohnung für das Kind oder nehmen das Innere Baby in Herznähe an der Schulter liegend mit oder geben damit eine Weile „schwanger“.

## **Die Stärke, sich selbst gegenüber erwachsen zu sein**

Es ist nicht nur angenehm, die positiven kindlichen Energien wieder zu spüren.

Auch sich als fähig zu erleben, gegenüber inneren Teilen, speziell im Umgang mit dem Inneren Kind, eine erwachsene Position einzunehmen, ist eine kraftvolle und das Selbstbewusstsein stärkende Erfahrung. Es vermittelt etwas, das Verhaltenstherapeuten Selbstmanagementkompetenz und Selbstwirksamkeitserleben nennen..

Viele Therapieklienten fühlen sich von kindlichen Zuständen wie Angst, Hilflosigkeit, Trotz, Schuld und Trauer überwältigt und dominiert. Für manche sind ihre kindlichen Gefühle der Impulsivität, Spontaneität oder Verwirrtheit, auch „heilige Kühe“, mit denen sie gewohnheitsmäßig identifiziert sind, während sie unter deren konkreten Auswirkungen im Alltag leiden. Manche benutzen auch die Fähigkeiten des Inneren Kindes, um z.B. berufliche oder Beziehungsziele zu erreichen und überlasten das Innere Kind mit Verantwortung..

Sich in einer nüchternen, klaren erwachsenen Energie zu bewegen, in der man wahrnehmen, beurteilen, sich emotional distanzieren, entscheiden und Verantwortung übernehmen kann, ist oft ungewohnt oder zunächst ungewollt.

Besonders wenn das Kind früher gegenüber den realen Erwachsenen in seiner Umgebung Misstrauen, Angst oder Verachtung empfand, hat es sich vielleicht entschlossen, niemals so „erwachsen“ zu werden und wehrt sich heute, eine erwachsene Haltung entstehen zu lassen.. Manchmal braucht es dann eine Neuentscheidung und die eigene innere Erlaubnis, im guten Sinn für sich selbst erwachsen sein zu dürfen.

Erleichternd ist es auch, die Möglichkeit kennen zu lernen, bestimmte Situation im beruflichen und öffentlichen Leben nur als Erwachsener anzugehen, das Innere Kind manchmal bewusst herauszuhalten und es währenddessen unbeschwert zu Hause spielen zu lassen.

Umgekehrt kann man es genießen, wenn in nahen oder intimen Beziehungen auch die Inneren Kinder der Partner dabei sein dürfen und gesehen werden, ohne sich heimlich am eigenen Erwachsenen vorbei an den Partner zu „hängen“ mit der Erwartung, durch dessen Liebe „geheilt“ zu werden. Ob es uns nun gefällt oder nicht: wir selbst bleiben heute für unser Inneres Kind zuständig. Die gute Botschaft ist: wenn wir diese Beziehung einmal hergestellt haben und pflegen, ist das Innere Kind niemals mehr allein.

### Weiterführende Literatur

J. Abrams (Hrsg.): Die Befreiung des Inneren Kindes, dtv TB 1996.

J. Bradshaw: Das Kind in uns, Knaur TB, 1994.

G. Bunz-Schlösser: Hand in Hand mit dem inneren Kind, mvg Verlag, 2003.

R. Kurz: Körperzentrierte Psychotherapie- Die Hakomi Methode, Kösel, 1994.

L. Reddemann: Imagination als heilsame Kraft, Pfeiffer, Klett-Cotta, 2001.

A. Samuels & E. Lukan : Im Einklang mit dem inneren Kind. Herder TB, 1999.

Neu: M. Hellwig: Befreie dein inneres Kind, Lüchow Verl., 2007.

Dr. Sybille Ebert-Wittich

Dipl.- Psych., Psychol. Psychotherapeutin, Focusingtherapeutin u. Ausbilderin (The FocusingInstitute, New York)

Focusing-Zentrum Rheinland – Pielstr. 5 - 56154 Boppard - T 06742-1359 www.focusingzentrum.de