

Die Arbeit mit dem Inneren Kind / Inner-Child-Arbeit

von Anke Gartelmann

Auf der Suche nach ihr
meiner Seele
Die ich irgendwo verloren habe
Wann eigentlich?
Und was ist seitdem aus ihr geworden?

(nach Paul Claudel)

Die Arbeit mit dem inneren Kind wird schon seit den 1980er-Jahren psychotherapeutisch eingesetzt, um persönliche Wachstumsprozesse zu unterstützen. Es ist eine Methode, die ursprünglich aus den USA kommt und von ganzheitlich denkenden Therapeutinnen schon lange geschätzt wird. Neuerdings wird sie sogar in eine moderne Therapierichtung wie der Schematherapie von Jeffrey E. Young, die kognitiv-verhaltenstherapeutische Ursprünge hat, integriert. Die Vorgehensweise wird dort Reparenting oder Neubeelterung genannt.

Das innere Kind

Ausgangspunkt ist das Konzept eines inneren Kindes in jedem Menschen. Es erlebt das ganze Spektrum intensiver Gefühle wie Freude, Schmerz, Glück und Traurigkeit. Das innere Kind oder unser wahres inneres Selbst lebt in der Sphäre von Sein, Fühlen und Erleben, genau wie das kleine Kind, das wir einmal waren. Es ist die Quelle unserer Lebendigkeit, unserer Begeisterungsfähigkeit und unserer Fähigkeit, uns zu wundern und in Erstaunen zu geraten. Wenn dieser innere Persönlichkeitsanteil, unser Wesenskern, sich geliebt und angenommen fühlt, reicht nur ein flüchtiger Kontakt mit ihm, um die Tür zu reiner Lebensfreude zu öffnen. Aus dem natürlichen inneren Kind fließen unsere Kreativität, unsere Intuition und unsere Fähigkeit, anderen Menschen zu vertrauen.

All diese Qualitäten wurden aber bei jedem von uns im Verlauf der Kindheit durch Verletzungen, Konditionierungen und traumatische Erlebnisse mehr oder weniger verschüttet – der Kontakt zum inneren Kind, zum ursprünglichen Sein, schlicht zu unseren spontanen und echten Gefühlen ist mehr oder weniger verlorengegangen. Das kann sich darin äussern, dass wir uns mit anderen Menschen und der Existenz unverbunden fühlen, ein tiefes Gefühl von Leere, Einsamkeit oder Freudlosigkeit empfinden.



Die innere Kritikerin

Vom Augenblick unserer Geburt an entwickelt sich ein anderer Teil unserer Persönlichkeit, der kritische Erwachsene, ähnlich dem Konzept des Über-Ich aus der Psychoanalyse. Wir beobachten, wie sich unsere Eltern und andere Betreuungspersonen verhalten, erleben wie wir behandelt werden und lernen von unzähligen Vorbildern, wie wir uns selbst gegenüber liebevoll oder weniger liebevoll verhalten können. Wir übernehmen Überzeugungen, Lebensziele, Werte und Normen. So lernen wir, unseren Gefühlen nicht zu trauen, ein Grossteil des Gefühlsspektrums nicht mehr wahrzunehmen, uns so von unserer Lebendigkeit abzuschneiden. Das ursprünglich natürliche innere Kind wird in Schach gehalten von verletzenden Beurteilungen und Entwertungen vom inneren kritischen Erwachsenen-Anteil. Die meisten von uns lernen, sich durch unterschiedlichste Strategien von aktuellen Gefühlen abzulenken, sie zu vermeiden, sich vor ihnen zu schützen.

Die Erwachsene und die Absicht zu lernen

Bei der Arbeit mit dem inneren Kind gibt es die Chance, sich für die Absicht zu lernen zu entscheiden. Mit der Absicht, zu lernen und das vergessene innere Kind wiederzufinden, sind wir bereit, unseren Schmerz zu fühlen und zu verstehen, wie wir Leid täglich selbst neu erschaffen. Wir lernen, Verantwortung für unsere eigenen Gefühle zu übernehmen. Seelische Wunden aus der Vergangenheit können durch liebevolle Aufmerksamkeit und Zuwendung geheilt werden.

Die liebevolle Erwachsene in uns ist der Persönlichkeitsanteil, der in der Inner-Child-Arbeit gestärkt und weiterentwickelt wird. Es ist der mutige Teil der Persönlichkeit, der sich bemüht, das innere Kind mit allen Gefühlen, auch den momentan unangenehmen, wahrzunehmen, anzunehmen, zu umsorgen und zu unterstützen. Er setzt sich dafür ein, aktiv die Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte und kreativen Ideen des inneren Kindes zu realisieren. Das innere Kind ist hungrig und der Erwachsene bereitet eine Mahlzeit zu. Das Kind möchte Kontakt zu anderen und der Erwachsene greift zum Telefon. Unheilsamen Angewohnheiten werden freundlich und klar Grenzen gesetzt. Dieses Inner Bonding – die Festigung des Kontakts zwischen innerem Kind und liebevollem Erwachsenen-Ich – ermöglicht eine Art Neubeelterung, die sich jeder Mensch selbst schenken kann.

Konkrete Methodik

Schöne oder schmerzliche Erinnerungen aus der Vergangenheit können in der Imagination wachgerufen werden. Durch einen inneren Rollentausch mit dem Kind von damals wird den Gefühlen und Empfindungen, egal welcher Altersstufe, nachgespürt. Das innere Kind wird ernst genommen und gesehen. Mit Hilfe der Vorstellungskraft kann die liebevolle Erwachsene von heute vergangene Bilder umgestal-



ten und das innere Kind unterstützen. Die innere Welt wird verwandelt, was sich auch positiv auf reale aktuelle Beziehungen und Verhaltensmuster auswirkt. Unerfüllte Bedürfnisse können zunächst in der Imagination, später im Alltag nachgeholt werden. Alte Wunden werden geheilt.

Der Dialog mit dem inneren Kind (Inner Bonding) kann auch durch Methoden aus dem Psychodrama (Rollentausch mit leerem Stuhl) oder fiktive Briefe / Tagebücher und Selbstbeobachtungen sowie Arbeitsbücher unterstützt werden. Wichtige Schritte dabei sind das (An-)Erkennen von Anspannung, Kummer, Angst, Scham, Enttäuschung, Trauer, Traurigkeit, Einsamkeit, Leere, Wut, Niedergeschlagenheit, Verstörtheit, Panik. Wir entscheiden uns, uns auch mit diesen Seiten des eigenen Wesens anzufreunden, uns nicht mehr zwanghaft davor zu schützen. Es wird die Absicht gewählt, etwas über den Schmerz von damals zu lernen. Unheilsame Glaubensmuster, die den Schmerz auch heute noch täglich neu erschaffen, werden aufgespürt und erforscht. Freundliche und unterstützende innere Dialoge ersetzen mit der Zeit blockierende und beurteilende Selbstgespräche. Der Erwachsene lernt, die notwendigen Schritte im Alltag einzuleiten, um in der Gegenwart Freude und Erfüllung zu finden.

Wann ist Inner-Child-Arbeit sinnvoll?

Bei Beziehungsproblemen, mangelndem Selbstbewusstsein, leichten depressiven Verstimmungen, Ängsten und bei der Sehnsucht nach einem intensiven, lebendigen, spritzigen und prallen Leben. Die Arbeit mit dem inneren Kind kann begleitend bei allen klinischen Diagnosen hilfreich sein, um innere Kraftquellen (Ressourcen) aufzubauen.

Mit folgenden Büchern arbeite ich gerne:

Gabriela Bunz-Schlösser. Nimm dein inneres Kind an die Hand. Wie du deine Vergangenheit loslässt und im Heute glücklich wirst. Mvg Verlag, 2018

Renate Seifarth. Heile das Kind in dir. Mit Achtsamkeit und Mitgefühl sich selbst befreien. O.W. Barth Verlag, 2018

Matthias Hammer. Liebe das Kind in dir . . . und entdecke, was dich stark macht. Gräfe und Unzer, 2018

