Das innere Kind:
Eine zentrale psychische Größe

Quellentext: Harald Reinhardt – http://www.psychosyntheseinstitut.de

• Was ist das „Innere Kind“?

Das innere Kind ist eine Metapher für einen besonders wichtigen Teil der Psyche. Es steht für

- das ursprüngliche, natürliche eigene Wesen, das noch unbeeinflusst ist von Erziehung, Kultur, Sozialisation. Sozusagen die „reine“ Persönlichkeit;
- die Ganzheit aller Ressourcen und allen innerlichen Potentials in jedem Menschen: wie im Samen der ganze Baum, so ist im Inneren Kind (Kind-Archetyp) der ganze Mensch enthalten;
- das werdende und wachsende Leben im Menschen, das „ewig junge Leben“. Etwas im Menschen will sich stetig entwickeln und erneuern. Das Innere Kind birgt somit Potential zu weiterer Entfaltung und ist mit den Aspekten „Hoffnung“ und „Glauben an die Zukunft“ eng verbunden;
- den vielleicht wichtigsten Zugang zu sich selbst. Die Ahnung vom Zustand / der Gestimmtheit des Kindes (z.B. im inneren Bild) ist ein wertvoller Hinweis darauf, wie man aktuell mit sich selber umgeht. Das Innere Kind ist somit eine zentrale Größe in Bezug auf Beziehung, sowohl die Beziehung zu sich selber als auch zu anderen. Will man authentisch mit anderen in Beziehung treten, sind eine unverstellte Beziehung zum Inneren Kind und die damit verbundene Selbstannahme essentiell.

• Wiederholung der Eltern-Kind Beziehung

Wesentlich zum Verständnis der Psychologie des Inneren Kindes ist, dass man – in der Regel unbewusst – sich selber / sein Inneres Kind so behandelt, wie man einst als Kind von den Eltern (oder anderen wichtigen Bezugspersonen in der Kindheit) behandelt wurde.

Beispiel: *War der Vater streng und hat stets fehlerfreie Leistungen gefordert, hat man diese Erwartungshaltung unbewusst verinnerlicht und verlangt sich selbst und anderen stets fehlerfreie Leistungen ab, obwohl vielleicht im Außen niemand mehr da ist, der diese Forderung stellt.*

Auch erlebt man häufig (solange diese Zusammenhänge unbewusst bleiben!) schicksalshaft eine Wiederholung der Beziehung zu den Eltern in Beziehungen zu Partnern oder anderen Mitmenschen. Unbewusst sucht der Mensch sich Personen, die ihn bzw. sie auf ähnliche Weise “prüfen“ oder seelisch in Not bringen, wie es einst die Eltern getan haben.

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn
Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de

Beispiel: Ein Mann trifft auf eine Partnerin, die sich immerfort bedürftig zeigt, so dass der Mann in die Rolle des „Kümmernden“ gerät. Die gleiche Rolle hatte er unbewusst bereits in der Beziehung zu seiner Mutter eingenommen. Bespiel: Eine Frau trifft auf einen Partner, der sie immer wieder abwertet und geringschätzt, so wie die Frau es schon als Kind bei ihrem Vater erlebt hat.

Dies alles „überkommt“ Menschen, damit sie „wach“ werden, also eine Bewusstwerdung dieser Zusammenhänge geschieht. Viele Kämpfe und Verhinderungen mit Partnern sind im Kern Ausdruck einer unerlösten innerlichen Beziehung zu den Eltern.

• Erlösung der Beziehung zu sich selbst und anderen

Weder der Vorwurf an den Partner noch die (manchmal notwendige!) tatsächliche Konfrontation der Eltern (bzw. sonstiger prägender Bezugspersonen) bringen dem Inneren Kind (allein) Heil und inneren Frieden.

Drei Schritte sind notwendig für eine Erlösung der Beziehung zum Inneren Kind (und damit auch zu Personen im Außen):

1) **Bewusstwerdung**
   Ausreichend aus einer beobachtenden Position auf die Beziehung zu sich / seinem Inneren Kind und anderen schauen. So kann das Wirken der unbewussten Dynamiken (unerlöste Elternbeziehung, Wiederholung mit Partnern) deutlicher werden.
   Stichwort: Achtsamkeit

2) **Katharsis (Ausdruck unausgedrückter Gefühle)**
   In der Vergangenheit hat man wahrscheinlich als Kind in bestimmten Situationen Gefühle zurückgehalten, da man in der natürlichen Rolle des Unterlegenen / Abhängigen war. Der (nachträgliche) Ausdruck dieser Gefühle ist sehr wichtig, da unausgedrückte Gefühle die freie persönliche Weiterentwicklung behindern! Sie binden den Menschen an die Zeit, aus der die Gefühle stammen. So kann man an Jahren alt sein, aber immer noch einen sehr verletzten kindlichen Teil in sich tragen, der unbewusst das Handeln auch nach Jahrzehnten noch maßgeblich beeinflusst. Darum muss (endlich) herausdürfen, was als Kind nicht ausgedrückt wurde. Dieser Ausdruck ist in der Regel auch ohne reale Konfrontation der Eltern wirksam.

3) **Verantwortung**
   Jeder Mensch ist unschuldig in Bezug auf die erlebte Erziehung. Der Mensch kann nichts dafür, wie seine Eltern etc. ihn bzw. sie erzogen haben. Und dennoch ist es des erwachsenen Menschen Pflicht, sich selbst bzw. seinem Inneren Kind gegenüber die volle Verantwortung zu übernehmen für alle Wunden, die in ihm bzw. ihr entstanden sind und zu lernen, sich eigenverantwortlich um sein Inneres Kind zu „kümmern“.

Nur so können die Bedürfnisse und Wünsche des Inneren Kindes erfüllt werden, so dass das im Inneren Kind vorhandene **Potential** sich entfalten kann!

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn
Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de

Beispiel: Nachdem über eine gewisse Zeit ausreichend der Schmerz und die Wut über die in der Kindheit vermisste Zuwendung ausgedrückt wurde, ist das Innere Kind erlöster und kann zeigen, welche Talente es hat und wie es das Leben des erwachsenen Menschen bereichern kann.

Einstiegsübung in 10 Schritten

Einstiegserläuterung: Die folgende Übung dient dazu, das Bewusstsein so weit zu entschleunigen und von Absichten zu befreien, dass aus dem autonomen Gehirn (limbischen System) unwillkürliche (also nicht absichtlich erzeugte) Signale wie innere Bilder, Körpersignale oder spontane Gedanken das Bewusstsein erreichen können.

Thema der Übung ist die Beziehung zu sich selbst, symbolisiert in der Metapher des „Inneren Kindes“. Dort, wo man unbewusst eine nachteilige Beziehung zu sich selbst entwickelt hat (z.B. ein zu kritischer, zweifelnder oder fordernder Blick auf sich selber), kann diese Übung helfen, sich dieser Situation bewusster zu werden, um sie anschließend selbstbestimmter neu zu gestalten.

1) Setzen Sie sich bequem hin, Füße parallel auf dem Boden, Rücken an der Lehne. Schließen Sie die Augen. Nehmen Sie einige Minuten wahr, wie ihr **Atem** von selber ein- und ausströmt. Nehmen Sie auch wahr, wie **Gedanken** von selber kommen und gehen. Seien Sie absichtslos einverstanden mit dem freien Atem- und Gedankenfluss, seien Sie wie ein Beobachter. **Lassen Sie sich Zeit.** Eine **entschleunigte Atmosphäre** ist unbedingt notwendig, damit die Signale des autonomen Gehirns das Bewusstsein erreichen können.
2) Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die **Phantasie, dass in Ihrem Inneren ein Kind lebt.** Lassen Sie sich Zeit und warten Sie absichtslos und gelassen, ob ein Produkt ihres autonomen Gehirns (ein inneres Bild, eine Körperwahrnehmung, ein vager Gedanke…) Ihnen bewusst wird.
3) Wenn Sie mit etwas (inneres Bild, Körperwahrnehmung…) im Kontakt sind, **vertiefen Sie behutsam den Kontakt**. Was ahnen Sie: wie geht es ihrem Inneren Kind? Denken Sie nicht nach, sondern öffnen Sie ihr Bewusstsein für weitere Signale aus dem autonomen Gehirn. Lassen Sie sich Zeit.
4) Fragen Sie sich tief innen drin: **fühlt das Kind sich ausreichend von Ihnen** (dem Erwachsenen) **gesehen, wahrgenommen, gewertschätzt**?
5) Was ahnen Sie, was sich dieses Kind am meisten wünscht, was braucht es am meisten, was scheint **seine verborgene Sehnsucht** zu sein? Lassen Sie sich Zeit.
6) Was würde sich dieses Kind wohl am meisten wünschen, **was Sie als Erwachsener mal mit ihm machen?**

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn
Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de

7) Fragen Sie das Kind **direkt**: **Was brauchst du von mir?** Seien Sie den aufsteigenden Gedanken und Gefühlen so offen wie möglich gegenüber, machen Sie nichts weg, fügen Sie nichts hinzu, nehmen Sie das, was Ihnen unwillkürlich bewusst wird, so wie es kommt. Lassen Sie sich Zeit.
8) Fragen Sie sich abschließend: sind Sie **bereit,** das Bedürfnis des Kindes ein Stück weit mehr ernst zu nehmen und auf das Bedürfnis mehr einzugehen?
9) **Bleiben Sie auch diesbezüglich absichtslos und offen** für das, was aus Ihrem autonomen Gehirn aufsteigt. Spüren Sie an ihrem Körper, wie es sich anfühlt, wenn Sie mit der Phantasie spielen, mehr auf den Wunsch des Kindes einzugehen. Falls Sie z.B. Unsicherheit, Skepsis oder Kritik spüren, ist auch das „richtig", es ist wie es ist, nehmen Sie es wahr.
10) Wenn Sie möchten, können Sie abschließend dem Inneren Kind noch etwas ausdrücken oder sagen.

Bei regelmäßiger Anwendung (dreimal bis fünfmal in der Woche) kann diese Übung Sie dabei unterstützen, eine bewusstere Beziehung zu Ihren tieferen Wünschen und Bedürfnissen zu entwickeln, ihre Eigenliebe zu stärken und selbstbestimmter ihre Lebensweise so zu gestalten, dass Sie ihren Wünschen und Bedürfnissen mehr entspricht.

Wenn Sie Fragen zu der Übung haben, schreiben Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an.

Mit freundlichen Grüßen

Daniel Schwanekamp

Haftungsausschluss:
Dieser Text ist ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt. Er stellt keine Beratung des Nutzers bzw. der Nutzerin dar und gibt keine Behandlung vor.
Die Anwendung der angebotenen Übungen, Techniken und sonstiger Informationen erfolgt stets auf eigene Gefahr. Ich übernehme keine Gewähr für die Richtigkeit der gegebenen Informationen.
Die zur Verfügung gestellten Informationen bieten keinen Ersatz für professionelle Beratung, Diagnosen und Behandlung. Bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden wenden Sie sich bitte immer an einen Arzt, Heilpraktiker, Psychologen oder Psychiater. Ich rate ausdrücklich davon ab, die zur Verfügung gestellten Informationen zum Zwecke der Selbstbehandlung anzuwenden.

Für Schäden oder andere ungewollte Folgen, die durch eine Anwendung der zur Verfügung gestellten Informationen entstehen, schließe ich eine Haftung aus.

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn
Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de