Stefanie Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden

SPIEGEL Bestseller Platz 1

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

kailash

kailash

Stefanie Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden

Der Schlüssel
zur Lösung (fast)
aller Probleme

kailash

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Dataminings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

47. Auflage
Originalausgabe
© 2015 Kailash Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Lektorat: Carola Kleinschmidt, Mihrican Özdem
Satz und Layout: Satzwerk Huber, Germering
Umschlaggestaltung: ki 36, Editorial Design, München, Daniela Hofner
Umschlagmotiv: 2/Hans Nelemann/Ocean/Corbis
Gestaltung der Innenklappen und Illustrationen: bob-design, Trier
Foto der Autorin: Roswitha Kaster, Riol
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-424-63107-4

www.kailash-verlag.de

Für meine Freundinnen und Freunde

Die meisten Schatten in unserem Leben rühren daher,
dass wir uns selbst in der Sonne stehen.

Ralph Waldo Emerson

Inhalt

Meditationen zum Download 12

Das Kind in dir muss Heimat finden 13

Modelle unserer Persönlichkeit 18

Das Schatten- und das Sonnenkind 22

Wie sich unser inneres Kind entwickelt 25

Exkurs: Ein Plädoyer für die Selbsterkenntnis 29

Was Eltern beachten sollten 31

Die vier psychischen Grundbedürfnisse 35
Das Bedürfnis nach Bindung 35
Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit 36
Exkurs: Der Autonomie-Abhängigkeit-Konflikt 38
Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung 40
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung. 42

Wie unsere Kindheit unser Verhalten prägt 44
Mama versteht mich! Elterliches Einfühlungsvermögen 45
Genetik bis Charakter: Weitere Faktoren, die das innere Kind beeinflussen 47
Das Schattenkind und seine Glaubenssätze 49
Das verwöhnte Schattenkind 52
Kritik an den eigenen Eltern? Gar nicht so einfach! 53

Exkurs: Genetisch bedingt schlecht gelaunt 57

Wie die Glaubenssätze unsere Wahrnehmung bestimmen 59

Wir glauben fast unerschütterlich an unsere Kindheitserfahrungen 62

Das Schattenkind und seine Glaubenssätze: Blitzschnell ungute Gefühle 64

Das Schattenkind, der Erwachsene und der Selbstwert . . . 66

Entdecke dein Schattenkind 69
Übung: Finde deine Glaubenssätze 70
Übung: Spüre dein Schattenkind 76
Finde deinen Kernglaubenssatz 77
Wie man aus negativen Gefühlen aussteigen kann 79
Übung: Die Gefühlsbrücke 80
Exkurs: Problemverdränger und Wenigfühler 81
Was kann ich tun, wenn ich wenig fühlen kann? 84
Unsere Projektion ist unsere Wirklichkeit 86

Die Schutzstrategien des Schattenkindes 89
Selbstschutz: Realitätsverdrängung 93
Selbstschutz: Projektion und Opferdenken. 95
Selbstschutz: Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung 98
Selbstschutz: Harmoniestreben und Überanpassung 100
Selbstschutz: Helfersyndrom 103
Selbstschutz: Machtstreben 105
Selbstschutz: Kontrollstreben 109
Selbstschutz: Angriff und Attacke 111
Selbstschutz: Ich bleibe Kind 113
Selbstschutz: Flucht, Rückzug und Vermeidung 117
Exkurs: Die Angst des Schattenkindes vor Nähe und Vereinnahmung 121
Spezialfall: Flucht in die Sucht 123
Selbstschutz: Narzissmus 127
Selbstschutz: Tarnung, Rollenspiel und Lügen 131
Übung: Finde deine persönlichen Schutzstrategien 134
Das Schattenkind ist immer dabei 135
Du bist der Konstrukteur deiner Wirklichkeit! 136

Heile dein Schattenkind 138
Übung: Finde innere Helfer 139
Übung: Stärke dein Erwachsenen-Ich 140
Übung: Das Schattenkind annehmen 142
Übung: Der Erwachsene tröstet das Schattenkind 143
Übung: Ertappen und umschalten 147
Übung: Überschreiben alter Erinnerungen 149
Übung: Bindung und Sicherheit für das Schattenkind 151
Übung: Schreibe deinem Schattenkind einen Brief 152
Übung: Verstehe dein Schattenkind 153
Übung: Die drei Positionen der Wahrnehmung 156

Entdecke das Sonnenkind in dir 160
Du bist für dein Glück verantwortlich 162
Übung: Finde deine positiven Glaubenssätze 165
1. Positive Glaubenssätze aus der Kindheit 166
2. Umdrehen der Kernglaubenssätze 167
Übung: Finde deine Stärken und Ressourcen 168
Wie Werte uns helfen können 170
Übung: Bestimme deine Werte 173
Auf die Stimmung kommt es an 175
Nutze deine Fantasie und dein Körpergedächtnis 177
Übung: Verankere dein Sonnenkind in dir 178
Das Sonnenkind im Alltag 180

Von den Schutz- zu den Schatzstrategien 182
Unser Glück und Unglück drehen sich um unsere Beziehungen 183
Und noch einmal: Ertappe dich und schalte um! 186
Unterscheide zwischen Tatsache und Interpretation! 190
Übung: Realitätscheck 191
Finde eine gute Balance zwischen Reflexion und Ablenkung! 192
Sei dir selbst gegenüber ehrlich! 194
Übung: Bejahendes Annehmen der Wirklichkeit 197
Übe dich in Wohlwollen! 199
Lobe deinen Nächsten, so wie dich selbst! 202
Gut ist gut genug! 204
Genieße dein Leben! 206
Sei authentisch anstatt lieb Kind! 210
Werde konfliktfähig, und gestalte deine Beziehungen! 213
Übung: Konflikttraining 215
Erkenne, wann du loslassen musst! 219
Übe dich in Empathie! 222
Höre zu! 226

Setze gesunde Grenzen! 230
Exkurs: Das Schattenkind und das Burn-out 233
Übung: Auflösen von Gefühlen 236
Lerne, Nein zu sagen! 238
Vertraue dir selbst und dem Leben! 240
Reguliere deine Gefühle! 244
Exkurs: Das impulsive Schattenkind 247
Die Kuhmeditation 249
Übung: Eine kleine Lektion in Sachen Schlagfertigkeit 250
Du darfst enttäuschen! 252
Exkurs: Schatzstrategien gegen Sucht 254
Überwinde deine Trägheit 261
Übung: Sieben Schritte gegen Schieberitis 266
Löse deinen Widerstand auf! 267
Pflege Hobbys und Interessen! 270
Übung: Finde deine persönlichen Schatzstrategien 273
Übung: Integration von Schatten- und Sonnenkind 274
Erlaube dir, du selbst zu sein! 276

Literaturverzeichnis 279

Sachregister 281

Meditationen zum Download

Für eine intensivere Arbeit mit dem inneren Kind hat Stefanie Stahl zwei Fantasiereisen eingesprochen: *Die Schattenkind-Trance* und *Die Sonnenkind-Trance*. Sie können sie kostenlos herunterladen unter:
www.kailash-verlag.de/daskindindir

Das Kind in dir muss Heimat finden

Jeder Mensch braucht einen Ort, an dem er sich geborgen, sicher und willkommen fühlt. Jeder Mensch sehnt sich nach einem Ort, an dem er sich entspannen kann und wo er ganz er selbst sein darf. Im Idealfall war das eigene Elternhaus ein solcher Platz. Wenn wir uns von unseren Eltern angenommen und geliebt gefühlt haben, dann hatten wir ein warmes Heim. Unser Zuhause war genau das Zuhause, nach dem sich jeder Mensch sehnt: eine herzerwärmende Heimat. Und dieses Gefühl aus Kinderzeiten, angenommen und willkommen zu sein, verinnerlichen wir als ein grundlegendes positives Lebensgefühl, das uns auch als Erwachsene begleitet: Wir fühlen uns geborgen in der Welt und in unserem Leben. Wir haben Selbstvertrauen und können auch anderen Menschen Vertrauen schenken. Man spricht auch vom sogenannten Urvertrauen. Dieses Urvertrauen ist wie eine Heimat in uns selbst, denn es gibt uns inneren Halt und Schutz.

Nicht wenige Menschen verbinden jedoch mit ihrer Kindheit vorwiegend unschöne Erinnerungen, manche sogar traumatische. Andere Menschen hatten eine unglückliche Kindheit, aber haben diese Erfahrungen verdrängt. Sie können sich kaum noch erinnern. Wieder andere meinen hingegen, ihre Kindheit wäre »normal« oder sogar »glücklich« gewesen, was sich jedoch bei näherem Hinsehen als Selbstbetrug herausstellt. Doch auch wenn man die Erfahrungen von Unsicherheit oder Ablehnung in der Kindheit verdrängt hat

oder als Erwachsener vor sich selbst herunterspielt, so zeigt sich doch im Alltagsleben, dass das Urvertrauen dieser Menschen nicht sehr ausgeprägt ist. Sie haben Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl, sie zweifeln immer wieder, ob ihr Gegenüber, ihr Partner, die Chefin oder die neue Bekanntschaft sie wirklich mag und ob sie willkommen sind. Sie mögen sich selbst nicht so richtig, verspüren viele Unsicherheiten und haben oft Beziehungsschwierigkeiten. Sie konnten kein Urvertrauen entwickeln und empfinden deswegen wenig inneren Halt. Stattdessen wünschen sie sich, dass die anderen ihnen ein Gefühl von Sicherheit, Schutz, Geborgenheit und Heimat vermitteln. Sie suchen nach einer Heimat bei ihrem Partner, ihren Kollegen, auf dem Fußballplatz oder im Kaufhaus. Und sie sind stets aufs Neue enttäuscht, wenn die anderen Menschen ihnen bestenfalls sporadisch ein Heimatgefühl vermitteln können. Sie merken nicht, dass sie in der Falle stecken: Wer keine innere Heimat hat, wird sie auch im Außen nicht finden.

Wenn wir von diesen Kindheitsprägungen sprechen, die, neben unseren Erbanlagen, sehr stark unser Wesen und unser Selbstwertgefühl bestimmen, dann sprechen wir von einem Persönlichkeitsanteil, der in der Psychologie als »das innere Kind« bezeichnet wird. Das innere Kind ist sozusagen die Summe unserer kindlichen Prägungen – guter wie schlechter, die wir durch unsere Eltern und andere wichtige Bezugspersonen erfahren haben. An die allermeisten dieser Erfahrungen erinnern wir uns nicht auf der bewussten Ebene. Sie sind jedoch im Unbewussten festgeschrieben. Man kann deshalb sagen: Das innere Kind ist ein wesentlicher Teil unseres Unbewussten. Es sind die Ängste, Sorgen und Nöte, die wir von Kindesbeinen an erlebt haben. Und zugleich sind es auch alle positiven Prägungen aus unserer Kindheit.

Vor allem die negativen Prägungen machen uns als Erwachsene jedoch oft Schwierigkeiten. Denn das Kind in uns tut viel dafür, damit es Kränkungen und Verletzungen, die ihm in seiner Kindheit zugefügt wurden, nicht noch einmal erleben muss. Und zugleich

strebt es immer noch danach, seine Wünsche nach Sicherheit und Anerkennung erfüllt zu bekommen, die in seiner Kindheit zu kurz gekommen sind. Die Ängste und Sehnsüchte wirken im Untergrund unseres Bewusstseins. Auf der bewussten Ebene sind wir unabhängige Erwachsene, die ihr Leben gestalten. Doch unser inneres Kind beeinflusst auf der unbewussten Ebene unser Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln ganz maßgeblich. Sogar sehr viel stärker als unser Verstand. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Unterbewusstsein eine sehr machtvolle psychische Instanz ist, die zu 80 bis 90 Prozent unser Erleben und Handeln steuert.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Michael bekommt immer wieder Wutanfälle, wenn seine Lebensgefährtin Sabine etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Neulich vergaß sie beim Einkaufen seine Lieblingswurst, und er ist richtiggehend ausgeflippt. Sabine war wie vor den Kopf geschlagen – für sie fehlte einfach nur die Wurst. Für Michael schien jedoch die Welt aus den Fugen geraten zu sein. Was war da passiert?

Michael ist sich nicht darüber bewusst, dass es das innere Kind in ihm ist, das sich von Sabine nicht genügend beachtet und respektiert fühlt, wenn sie seine Lieblingswurst vergisst. Er weiß nicht, dass der Grund für seine enorme Wut nicht Sabine und die vergessene Wurst ist, sondern eine tief liegende Verletzung aus der Vergangenheit: nämlich der Umstand, dass seine Mutter seine Wünsche als Kind nicht ernst genommen hat. Sabine hat mit ihrem Versäumnis lediglich Salz in diese alte Wunde gestreut. Doch weil Michael der Zusammenhang zwischen seiner Reaktion auf Sabine und den Erfahrungen mit seiner Mutter nicht bewusst ist, kann er nur wenig Einfluss auf seine Gefühle und sein Verhalten nehmen. Der Streit um die Wurst ist nicht der einzige Konflikt dieser Art in ihrer Beziehung. Michael und Sabine streiten sich häufig um banale Dinge, weil beiden nicht bewusst ist, worum es ihnen *wirklich* geht. Denn so wie Michael wird auch Sabine von ihrem inneren Kind gesteuert. Ihr inneres Kind reagiert sehr empfindlich auf Kritik,

weil sie es früher ihren Eltern selten recht machen konnte. Michaels Wutanfälle lösen also auch in Sabine alte Kindgefühle aus. Sie fühlt sich dann klein und wertlos und reagiert entsprechend gekränkt und beleidigt. Manchmal denken beide sogar, es wäre besser, sich zu trennen, weil sie sich so häufig wegen Kleinigkeiten fetzen und sich dabei gegenseitig so tief verletzen.

Hätten Sie jedoch einen Einblick in die Sehnsüchte und Verletzungen ihres inneren Kindes, könnten sie sich genau darüber austauschen, statt sich an der Oberfläche über eine vergessene Wurst oder ein Tick zu viel Kritik zu streiten. Sie würden sich dann sicherlich viel besser verstehen. Und sie würden sich näherkommen, anstatt sich gegenseitig anzugreifen.

Dabei ist das Unwissen um das innere Kind nicht nur der Grund für Konflikte in Paarbeziehungen. In vielen Konflikten kann man – wenn man die Zusammenhänge kennt – sehen, dass hier nicht Erwachsene mit einem guten Selbstbewusstsein einen Konflikt lösen, sondern innere Kinder miteinander kämpfen. Zum Beispiel wenn der Angestellte auf die Kritik des Chefs reagiert, indem er den Job hinwirft. Oder wenn ein Staatsmann die Grenzverletzung eines anderen Staatsmannes mit dem militärischen Angriff beantwortet. Die Unwissenheit um das innere Kind verursacht, dass viele Menschen mit sich und ihrem Leben unzufrieden sind, Konflikte zwischen Menschen entstehen und nicht selten unkontrolliert eskalieren können.

Dabei gehen auch jene Menschen, deren Kindheit vorwiegend glücklich war und die Urvertrauen erworben haben, in der Regel nicht völlig sorgenfrei und problemlos durchs Leben. Auch ihr inneres Kind hat gewisse Blessuren erfahren. Denn es gibt keine perfekten Eltern und keine perfekten Kindheiten. Auch sie haben neben guten Prägungen von ihren Eltern auch schwierige Anteile übernommen, die ihnen im späteren Leben Probleme bereiten können. Vielleicht sind diese Probleme nicht so augenfällig wie Michaels Wutanfälle. Vielleicht tut man sich schwer, Menschen außerhalb

der Familie zu vertrauen. Oder man trifft nicht gern große Entscheidungen. Oder man bleibt lieber unter seinen Möglichkeiten, als sich zu weit aus dem Fenster zu hängen. Doch in jedem Fall ist es so, dass die negativen Prägungen aus der Kindheit uns einschränken, unsere Entwicklung und auch unsere Beziehungen behindern.

Letztlich gilt für fast alle Menschen: Erst wenn wir Bekanntschaft und Freundschaft mit unserem inneren Kind schließen, werden wir erfahren, welche tiefen Sehnsüchte und Verletzungen wir in uns tragen. Und wir können diesen verletzten Teil unserer Seele akzeptieren und bis zu einem gewissen Grad sogar heilen. Unser Selbstwert kann hierdurch wachsen, und das Kind in uns wird endlich eine Heimat finden. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen friedlicher, freundlicher und glücklicher gestalten. Und es ist auch die Voraussetzung dafür, dass wir uns von Beziehungen, die uns nicht guttun oder sogar krank machen, lösen können.

Dieses Buch will dir helfen, dein inneres Kind kennenzulernen und Freundschaft mit ihm zu schließen. Es wird dich dabei unterstützen, alte Muster, die dich immer wieder in Sackgassen und ins Unglück führen, abzulegen. Es wird dir zeigen, wie du stattdessen zu neuen und hilfreichen Einstellungen und Verhaltensweisen findest, mit denen du dein Leben und deine Beziehungen wesentlich glücklicher gestalten kannst.

Anmerkung zum »Du«: Das Du überbrückt die Distanz, die normalerweise zwischen dem Autor und dem Leser besteht. Und genau das ist meine Absicht, wenn ich in diesem Buch das Du verwende. Denn unser inneres Kind reagiert auf ein Du. Aber nicht auf ein Sie.

Modelle unserer Persönlichkeit

An der Oberfläche unseres Bewusstseins erscheinen uns unsere Probleme oft verworren und schwer lösbar. Auch fällt es uns manchmal schwer, die Handlungen und Gefühle anderer Menschen zu verstehen. Wir haben nicht den richtigen Durchblick – weder bei uns selbst noch bei den anderen. Dabei ist die menschliche Psyche eigentlich gar nicht so kompliziert aufgebaut. Vereinfacht gesagt, kann man sie in verschiedene Persönlichkeitsanteile unterteilen: So gibt es die kindlichen Anteile in uns und die erwachsenen Anteile, und es gibt eine bewusste und eine unbewusste Ebene unserer Psyche. Wenn man diese Struktur der Persönlichkeit kennt, kann man damit bewusst arbeiten und wird viele seiner Probleme lösen, die vorher unlösbar erschienen. Wie das geht, will ich dir in diesem Buch erklären.

Wie ich bereits geschrieben habe, ist das »innere Kind« eine Metapher, die die unbewussten Anteile unserer Persönlichkeit umschreibt, die in unserer Kindheit geprägt wurden. Dem inneren Kind wird unser Gefühlsleben zugeordnet: Angst, Schmerz, Trauer, Wut, aber auch Freude, Glück und Liebe. Es gibt also sowohl positive und glückliche Anteile des inneren Kindes als auch negative und traurige. Beide wollen wir in diesem Buch näher kennenlernen und mit ihnen arbeiten.

Daneben gibt es das Erwachsenen-Ich, das wahlweise auch als der »innere Erwachsene« bezeichnet wird. Diese psychische Ins-

tanz umfasst unseren rationalen und vernünftigen Verstand, also unser Denken. Im Modus des Erwachsenen-Ichs können wir Verantwortung übernehmen, planen, vorausschauend handeln, Zusammenhänge erkennen und verstehen, Risiken abwägen, aber auch das Kind-Ich regulieren. Das Erwachsenen-Ich handelt bewusst und absichtlich.

Sigmund Freud war übrigens der Erste, der die Persönlichkeit in verschiedene Instanzen aufteilte. Was in der modernen Psychologie als das innere Kind oder auch Kindheits-Ich bezeichnet wird, hieß bei ihm das Es. Das Erwachsenen-Ich bezeichnete Freud als das Ich. Und dann beschrieb er noch das sogenannte Über-Ich. Dieses ist eine Art moralischer Instanz in uns, die in der modernen Psychologie auch als das Eltern-Ich oder der »innere Kritiker« bezeichnet wird. Wenn wir uns im Modus des inneren Kritikers befinden, dann sprechen wir in etwa wie folgt mit uns: »Stell dich nicht so dumm an! Du bist nix, und du kannst nix! Das packst du sowieso nie!«

Neuere Therapieansätze, wie zum Beispiel die sogenannte Schematherapie, unterteilen diese drei Hauptinstanzen von Kindheits-, Erwachsenen- und Eltern-Ich in weitere Unterinstanzen auf, so zum Beispiel in das »verletzte innere Kind«, das »fröhliche innere Kind«, das »wütende innere Kind«, das »strafende« und das »wohlwollende Eltern-Ich«. Auch der bekannte Hamburger Psychologe Schulz von Thun identifiziert eine ganze Reihe von Unterpersönlichkeiten, die dem Menschen innewohnen, und hat den Begriff vom »inneren Team« geprägt.

Ich möchte jedoch die Dinge möglichst unkompliziert und pragmatisch halten. Wenn man mit vielen inneren Instanzen gleichzeitig arbeitet, dann wird es schnell anstrengend und umständlich. Deswegen beschränke ich mich in diesem Buch auf das fröhliche innere Kind, das verletzte innere Kind und den inneren Erwachsenen. Diese drei Instanzen reichen nach meiner Erfahrung völlig aus, um seine Probleme zu lösen. Die Begriffe »fröhliches inneres

Kind« und »verletztes inneres Kind« ersetze ich jedoch durch »Sonnenkind« und »Schattenkind«. Diese sind viel schöner und griffiger. Sie stammen allerdings nicht von mir, sondern von meiner alten Freundin und Kollegin Julia Tomuschat, deren höchst lesenswertes Buch »Das Sonnenkind-Prinzip« im Herbst 2016 erscheint.

Das Sonnenkind und das Schattenkind sind beides Ausprägungen unseres Persönlichkeitsanteils, der als das »innere Kind« bezeichnet wird und der für unser Unbewusstes steht. Streng genommen gibt es sozusagen nur *ein* Unbewusstes, also *ein* inneres Kind. Außerdem ist das innere Kind auch nicht immer ein unbewusstes Gefühl. Sobald wir mit ihm arbeiten, wird es bewusst. Das Sonnen- und das Schattenkind bezeichnen wiederum unterschiedliche Bewusstseinszustände. Diese Unterscheidung ist vor allem eine pragmatische und keine wissenschaftliche. Ich habe in meiner langjährigen Arbeit als Psychotherapeutin eine Problemlösestruktur entwickelt, die sich der Metaphern des Sonnen- und des Schattenkindes bedient und mit der du fast alle Probleme lösen kannst. Die Einschränkung *fast* gilt für alle Probleme, die *nicht in dein*er Hand liegen. Zu diesen zähle ich vor allem Schicksalsschläge wie Krankheit, Tod eines geliebten Menschen, Krieg, Naturkatastrophen, Gewaltverbrechen, sexueller Missbrauch. Wobei man einschränkend hinzufügen muss, dass auch die Bewältigung solcher Schicksalsschläge mit von der Persönlichkeit der Betroffenen abhängt. Menschen, die schon vor einem Schicksalsschlag stark mit ihrem Schattenkind zu kämpfen hatten, haben es natürlich schwerer als jene, die eher über ein Sonnenkindgemüt verfügen. Insofern können auch Menschen, deren Hauptproblem ein Schicksalsschlag ist, etwas aus diesem Buch ziehen. Am meisten profitieren jedoch Menschen von diesem Buch, deren Probleme »hausgemacht« sind, und das sind alle Probleme, die im weitesten Sinne innerhalb der eigenen Verantwortung liegen. Zu diesen zählen alle Beziehungsprobleme, aber auch depressive Verstimmungen, Stress, Zukunftsangst, mangelnde Lebensfreude, Panikattacken, Zwangshandlungen usw.

Denn diese Probleme gehen letztlich auf die Prägungen unseres Schattenkindes – oder mit anderen Worten ausgedrückt – auf unser Selbstwertempfinden zurück.

Das Schatten- und das Sonnenkind

Wie wir fühlen und welche Gefühle wir überhaupt in uns wahrnehmen können beziehungsweise welche Gefühle in unserem Erleben zu kurz kommen, hängt wesentlich von unserem angeborenen Temperament und unseren Kindheitserfahrungen ab. Einen wichtigen Einfluss nehmen hier unsere unbewussten *Glaubenssätze*. Unter einem Glaubenssatz versteht man in der Psychologie eine tief verankerte Überzeugung, die eine Einstellung zu uns selbst oder zu unseren zwischenmenschlichen Beziehungen ausdrückt. Viele Glaubenssätze entstehen in den ersten Lebensjahren durch die Interaktion zwischen dem Kind und seinen nächsten Bezugspersonen. Ein innerer Glaubenssatz kann beispielsweise lauten »Ich bin okay!« oder auch »Ich bin nicht okay!«. In der Regel verinnerlichen wir im Laufe unserer Kindheit und unseres weiteren Lebens sowohl positive als auch negative Glaubenssätze. Die positiven Glaubenssätze wie »Ich bin okay« entstanden in Situationen, in denen wir uns von unseren wichtigsten Bezugspersonen angenommen und geliebt fühlten. Sie stärken uns. Die negativen Glaubenssätze wie »Ich bin nicht okay« entstanden dagegen in Situationen, in denen wir uns falsch und abgelehnt fühlten. Sie schwächen uns.

Das *Schattenkind* umfasst unsere negativen Glaubenssätze und die daraus resultierenden belastenden Gefühle wie Trauer, Angst, Hilflosigkeit oder Wut. Hieraus wiederum resultieren die sogenannten Selbstschutzstrategien, kurz: Schutzstrategien, die wir

entwickelt haben, um mit diesen Gefühlen klarzukommen beziehungsweise um sie am besten gar nicht zu spüren. Typische Schutzstrategien sind zum Beispiel: Rückzug, Harmoniestreben, Perfektionsstreben, Angriff- und Attacke oder auch Macht- und Kontrollstreben. Auf die Glaubenssätze, die Gefühle und die Selbstschutzstrategien werde ich noch ausführlich zu sprechen kommen. Jetzt musst du nur verstehen, dass das Schattenkind für jenen Anteil unseres Selbstwertgefühls steht, der verletzt und entsprechend labil ist.

Das *Sonnenkind* hingegen steht für unsere positiven Prägungen und guten Gefühle. Es steht für alles, was fröhliche Kinder ausmacht: Spontaneität, Abenteuerlust, Neugierde, Selbstvergessenheit, Vitalität, Tatendrang und Lebensfreude. Das Sonnenkind ist eine Metapher für den intakten Anteil unseres Selbstwertgefühls. Auch Menschen, die ein sehr schweres Päckchen aus ihrer Kindheit zu tragen haben, haben durchaus auch gesunde Anteile in ihrer Persönlichkeit. Auch in ihrem Leben gibt es Situationen, in denen sie nicht überreagieren, und sie kennen Momente, in denen sie freudig, neugierig und verspielt sind – in denen also das Sonnenkind zum Zuge kommt. Gleichwohl kommt bei Menschen, die eine sehr bedrückende Kindheit hinter sich haben, das Sonnenkind zumeist viel zu selten zum Vorschein. Deswegen werden wir in diesem Buch das Sonnenkind ganz besonders fördern und das Schattenkind in uns trösten, damit es sich gesehen fühlt, sich beruhigen kann und genügend Raum für das Sonnenkind entsteht.

Es dürfte so weit klar geworden sein, dass es der Schattenkindanteil unserer Psyche ist, der uns immer wieder Probleme macht. Vor allem, wenn er unbewusst und somit unreflektiert bleibt. Dies möchte ich noch einmal am Beispiel von Michael und Sabine verdeutlichen: Wenn Michael sein Verhalten mit dem Blick seines Erwachsenen-Ichs betrachtet, dann ist ihm durchaus bewusst, dass er häufig überreagiert. Er hat sich deswegen auch schon oft vorgenommen, seine Wut zu bezähmen. Manchmal gelingt ihm dies auch,

meistens aber nicht. Der Grund für den mäßigen Erfolg seiner guten Vorsätze ist, dass sein innerer Erwachsener, also sein bewusst denkender Verstand, nicht informiert ist über die Verletzungen seines Schattenkindes. Und deswegen kann der innere Erwachsene keinen Einfluss auf das Schattenkind nehmen. Sein bewusst denkender, vernünftiger Verstand bekommt also keine Kontrolle über seine Gefühle und sein Verhalten, die von seinem Schattenkind bestimmt werden.

Wenn Michael seine Wutanfälle erfolgreich regulieren wollte, dann müsste er sich über den Zusammenhang zwischen seiner kindlichen Kränkung durch seine Mutter und Sabines Verhalten bewusst sein. Er müsste reflektieren, dass sein Schattenkind eine Dauerwunde in sich trägt, die immer dann schmerzt, wenn das Schattenkind meint, dass seine Wünsche nicht genügend respektiert würden. Ab diesem Moment könnte sein innerer Erwachsener sein Schattenkind in etwa wie folgt beruhigen: »Pass mal auf, nur weil Sabine deine Lieblingswurst vergessen hat, heißt das nicht, dass sie dich nicht liebt und deine Wünsche nicht ernst nimmt. Sabine ist nicht Mama. Und Sabine ist, genauso wie du, nicht perfekt. Das heißt, sie kann und darf auch mal etwas vergessen, auch wenn es ausgerechnet deine Lieblingswurst ist!« Durch die bewusste Trennung seines Schattenkindes von dem erwachsenen Anteil in ihm hätte Michael die vergessene Wurst nicht als einen Mangel an Respekt und Liebe seitens Sabine interpretiert, sondern als ein menschliches Versehen. Durch diese kleine Korrektur seiner Wahrnehmung wäre erst gar keine Wut in ihm aufgekommen. Wenn Michael also seine Wutanfälle in den Griff bekommen möchte, dann muss er sein Bewusstsein auf sein Schattenkind und dessen Verletzungen lenken. Und er muss lernen, bewusst in den Modus des wohlwollenden und besonnenen Erwachsenen-Ichs zu wechseln, das auf die Impulse des Schattenkindes angemessen und liebevoll reagieren kann, statt Sabine ständig mit den Wutimpulsen seines Schattenkindes zu überfallen.

Wie sich unser inneres Kind entwickelt

Die Persönlichkeitsanteile des Sonnen- und des Schattenkindes werden wesentlich, wenn auch nicht ausschließlich, durch die ersten sechs Lebensjahre geprägt. Die ersten Lebensjahre in der Entwicklung eines Menschen sind deshalb so wichtig, weil sich in dieser Zeit seine Gehirnstruktur mit ihren ganzen neuronalen Netzen und Verschaltungen herausbildet. Die Erfahrungen, die wir in dieser Entwicklungsphase mit unseren nahen Bezugspersonen machen, spuren sich deswegen tief in unser Gehirn ein. Wie Mama und Papa mit uns umgehen, ist wie eine Art Blaupause für alle Beziehungen unseres Lebens. In der Beziehung zu unseren Eltern lernen wir, was wir von uns selbst und von zwischenmenschlichen Beziehungen zu halten haben. Unser Selbstwertgefühl entsteht in diesen ersten Lebensjahren und damit einhergehend auch unser Vertrauen in andere Menschen oder – im weniger günstigen Falle – unser Misstrauen gegenüber anderen Menschen und in zwischenmenschliche Beziehungen.

Allerdings sollte man sich hier davor hüten, zu sehr in Schwarz und Weiß zu denken. Denn keine Eltern-Kind-Beziehung war ausschließlich schlecht oder gut. Auch wenn wir eine gute Kindheit hatten, gibt es in jedem von uns einen Anteil, der Verletzungen davongetragen hat. Dies liegt schon in der kindlichen Situation als solcher begründet: So kommen wir klein, nackt und völlig schutzlos auf die Welt. Für den Säugling ist es überlebenswichtig, dass er eine Bindungsperson findet, die sich seiner annimmt, ansonsten

stirbt er. Wir sind also nach der Geburt und auch noch eine lange Zeit danach in einer vollkommen unterlegenen und abhängigen Lebenslage. Deswegen gibt es in jedem von uns auch ein Schattenkind, das sich unterlegen und klein fühlt, das von sich annimmt, es sei nicht okay. Außerdem können auch die liebevollsten Eltern ihrem Kind nicht jeden Wunsch erfüllen. Sie müssen es notwendigerweise auch begrenzen. Vor allem das zweite Lebensjahr, wo das Kleinkind bereits laufen kann, ist durch viele Verbote und Begrenzungen seitens der Eltern bestimmt. Das Kind wird ständig ermahnt, das Spielzeug nicht kaputt zu machen, die Vase nicht anzufassen, nicht mit dem Essen zu spielen, aufs Töpfchen zu gehen, vorsichtig zu sein usw. Das Kind spürt also häufig, dass es etwas falsch macht, also irgendwie »nicht okay« ist.

Neben diesen minderwertigen Gefühlen weisen die allermeisten Menschen jedoch auch innere Zustände auf, in denen sie sich als »okay« und wertvoll empfinden. Wir haben ja in unserer Kindheit nicht nur Schlechtes erfahren, sondern auch Gutes: Zuwendung, Geborgenheit, Spiel, Spaß und Freude. Deswegen weisen wir auch einen Anteil in uns auf, den wir als das Sonnenkind bezeichnen.

Schwierig wird die Situation für das (reale) Kind, wenn seine Eltern grundsätzlich mit der Erziehung und Fürsorge überfordert sind und es anbrüllen, schlagen oder vernachlässigen. Kleine Kinder können nicht beurteilen, ob die Handlungen ihrer Eltern gut oder schlecht sind. Aus der kindlichen Perspektive sind die Eltern groß und unfehlbar. Wenn der Vater das Kind anbrüllt oder gar schlägt, dann denkt das Kind nicht: »Papa kann mit seinen Aggressionen nicht umgehen und benötigt eine Psychotherapie!«, sondern es bezieht die Schläge auf sein eigenes »Schlechtsein«. Bevor das Kind Sprache erworben hat, kann es ja noch nicht einmal denken, dass es schlecht wäre, sondern es fühlt nur, dass es bestraft wird und offensichtlich schlecht oder zumindest falsch ist.

Überhaupt lernen wir durch unser Fühlen in den ersten zwei Lebensjahren, ob wir grundsätzlich willkommen sind oder nicht. Die

ganze Versorgung des Säuglings und Kleinkindes läuft körperlich ab: das Füttern, Baden, Wickeln. Und ganz wichtig: das Streicheln. Durch das Streicheln, durch liebevolle Blicke und die Stimmlage der Pflegepersonen erfährt das Kind, ob es willkommen ist auf dieser Welt oder nicht. Und weil wir in den ersten zwei Lebensjahren den Handlungen unserer Eltern völlig ausgeliefert sind, entsteht in dieser Zeit das sogenannte Urvertrauen oder eben auch ein Urmisstrauen, denn die Vorsilbe »Ur« deutet an, dass es sich hierbei um eine ganz tiefe, existenzielle Erfahrung handelt. Diese Erfahrungen spuren sich tief in das Körpergedächtnis ein. Menschen, die Urvertrauen entwickelt haben, fühlen auf einer ganz tiefen Ebene ihres Bewusstseins Vertrauen in sich selbst, was auch die grundlegende Voraussetzung ist, um anderen Menschen vertrauen zu können. Menschen, die hingegen kein Urvertrauen erworben haben, fühlen sich auf einer tiefen Ebene verunsichert und bringen ihren Mitmenschen mehr Misstrauen entgegen. Wenn ein Mensch Urvertrauen entwickelt hat, dann befindet er sich häufig im Modus des Sonnenkindes. Hat er dieses Urvertrauen hingegen nicht erworben, dann nimmt das Schattenkind einen großen Raum in ihm ein.

Man hat auch inzwischen in neurobiologischen Studien nachweisen können, dass Kinder, die in den ersten Lebensjahren viel Stress, zum Beispiel in Form einer lieblosen Behandlung, erfahren haben, ihr Leben lang eine erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen aufweisen. Dies macht sie auch als Erwachsene sehr anfällig für Stress: Sie reagieren heftiger und empfindlicher auf Stressoren und sind mithin psychisch weniger belastbar als Menschen, deren Kindheit vorwiegend von viel Sicherheit und Geborgenheit bestimmt war. In unserem Bild bedeutet dies, dass die Betroffenen häufig mit ihrem Schattenkind identifiziert sind.

Aber auch die weiteren Entwicklungsjahre sind natürlich sehr wichtig und prägend. Und natürlich haben auch noch andere Bezugspersonen als unsere Eltern einen Einfluss auf uns, wie beispielsweise die Großeltern, Mitschüler oder Lehrer. Aber ich

möchte mich auf den Einfluss der Eltern beziehungsweise der Hauptbezugspersonen begrenzen, weil das Buch ansonsten zu umfangreich wird. Du kannst aber, wenn deine Erfahrungen mit Gleichaltrigen, einer Lehrerin oder deiner Oma besonders wichtig waren, alle Übungen in diesem Buch auch auf diese Personen beziehen.

Mit unserem bewussten Verstand, also dem Erwachsenen-Ich, können wir uns ja ohnehin nicht an die ersten zwei Lebensjahre erinnern, auch wenn sich diese in unserem Unterbewusstsein eingespurt haben. Bei den meisten Menschen setzen die ersten Erinnerungen mit dem Kindergartenalter oder später ein. Ab dieser Zeit können wir uns bewusst daran erinnern, wie Mama und Papa uns behandelt haben und wie unsere Beziehung zu ihnen war.