



Das innere Kind wecken

Das innere Kind ist ein versteckter Teil in unserer Psyche. Wenn wir als Erwachsene den Kontakt mit dem inneren Kind nicht spüren und verstehen, blockieren wir unsere Lebensenergie. Darum ist es wichtig, seine Emotionen wie Ängste, Frustrationen oder Einsamkeit anzunehmen und verstehen zu lernen.

von Claudia Baltisberger

Es ist unglaublich schön, wie man mit dir herumalbern kann, obwohl du bald fünfzig bist!», meint Roland. «Wenn wir uns im kühlen Fluss treiben lassen, fühle ich mich unbeschwert und eins mit der Natur. Staunend, jauchzend, in die Kindheit zurückversetzt. Als ich hingegen im Frühjahr meinen Vater in den Tod begleitet habe, war ich abwechselnd eine Erwachsene und dann wieder das traurige, liebesbedürftige Kind», erzählt die Therapeutin Regula Zwicky von ihren eigenen Erfahrungen.

Das innere Kind ist eine wichtige Teilpersönlichkeit des Menschen. Genauso wie das Erwachsenen-Ich oder die vielen

Teilcharaktere, die in uns schlummern: der Helfer, der Perfektionist, der Lehrer, der Vagabund usw. In der Psychosynthese nach Roberto Assagioli drückt sich unser Selbst über Teilpersönlichkeiten aus. Das innere Kind besitzt dabei eine besonders grosse psychodynamische Struktur und ist Teil unseres Ganzen. Es denkt und empfindet mit. So zeigen sich viele Gesichter und Facetten. Das innere Kind lebt in jedem von uns und braucht Liebe sowie Anerkennung.

Die Erziehung prägt

Überraschend viele Menschen haben in der Kindheit körperlichen und seelischen

Schmerz erlitten. Diese unausgeheilten Verletzungen, die sich im Alltag in Form von Angst, Depression, Sucht, Verwirrung, Trennung oder Krankheit zeigen, erschweren unser Leben unnötig. Die meisten sind sich der Zusammenhänge zwischen dem inneren Kind und dem Leben als Erwachsener nicht bewusst.

Ein Kind passt sich so gut es geht der Erwachsenenwelt an, weil es geliebt werden möchte und andererseits seine Eltern bedingungslos liebt. Ursprüngliche, spontane Gefühle werden verdrängt und können meist nicht gelebt werden. Glaubensmuster wie «wenn du dich nicht anpasst, bist du schlecht» oder «wenn du nicht

gehörst, werde ich krank» sind tief in unserem Unterbewusstsein und in unserem Körper verankert. Verhält sich das Kind mal nach seinem eigenen Trieb, nach seiner inneren Natur, wird es von Schuldgefühlen geplagt. Es hat sich ja nicht elternkonform verhalten, und seine Eltern werden enttäuscht sein. Der Teufelskreis der Anpassung beginnt aufs Neue.

Gefühle von Liebe, Frustration und Schuld vermischen sich. Das Kind ist in seiner emotionalen Entwicklung verwirrt. Die Anpassung an die Umwelt einerseits und die Wahrnehmung der eigenen ursprünglichen Emotionen andererseits führen zum Dilemma. Weil ein Mensch nicht fähig ist, diese gegensätzlichen Schuld- und Liebes-Gefühle beziehungsweise Liebes- und Frustrations-Ausbrüche richtig einzuordnen, findet eine Abspaltung der Empfindungen statt. Die Überlebensstrategie entspricht schliesslich dem Abspalten des inneren Kindes. Sodann ist ein Teil der kreativen Lebensenergie blockiert. Dies führt zu einer verminderten Lebensqualität, allenfalls verbunden mit Krankheit oder Depression.

Diese «ver-rückten» Überlebensstrategien oder Muster werden in der Kindheit durch das Elternhaus geprägt, gepaart mit den kollektiven Einflüssen von Umwelt und Zeitgeist. Sie wiederholen sich später beim Erwachsenen durch das unbewusste



Kindliche Neugierde und Unternehmungslust – von Erwachsenen oft abgewürgt.

Verhalten des unerlösten inneren Kindes. Das Erwachsenenleben ist ähnlich geprägt von Anpassung, Abhängigkeit, Sehnsucht oder Kontrolle – alles aus Angst vor Liebesentzug.

Befreiung im Herzen

Monikas Vater war jähzornig. Die Kinder mussten sich zu Hause ruhig verhalten, sonst hätte der Vater getobt. Zudem litt er an epileptischen Anfällen. Rücksichtnahme war gross geschrieben. Es gab Zeiten, da durften die Kinder nur auf den Zehenspitzen durch die Wohnung schleichen. Die

Eltern hatten ein eigenes Geschäft. Ihr Leben war geprägt durch viel Arbeit.

Traurigkeit, Anpassung, zurückgedrängte Frustration, Atembeschwerden und Asthma sind die Auswirkungen dieser einengenden Lebensbedingungen in Monikas Kindheit. Heute leidet die 35-Jährige unter einer Teilpersönlichkeit, einem Muster, das sehr streng mit sich selbst ist. Sie stellt an ihren Beruf hohe Anforderungen. Sie braucht für ihre Arbeit viel Zeit und nimmt alles genauer als ihre Kolleginnen. Erschöpfung und Frustration sind das Resultat.

Ihre Sexualität lässt zu wünschen übrig. Sie zeigt sich verklemmt, obwohl sie schon jahrelang mit ihrem Mann zusammenlebt. In Gesellschaft mit anderen Menschen fühlt sie sich oft unwohl und eingeschüchtert. Es kommt auch vor, dass sie von anderen ausgenutzt wird.

In der Therapiearbeit mit Monika ist es wichtig, zuerst die Lebensumstände des inneren Kindes und die daraus resultierenden Gefühle und Glaubensmuster zu erkennen und zu benennen. Durch gezielte Anleitung wird die Kommunikation mit dem inneren Kind aufgenommen. Die Klientin empfindet die Körpergefühle, Emotionen und Gedanken des Kindes in vollem Bewusstsein nach.

In einem zweiten Schritt geht es darum, die wirklichen Bedürfnisse des Kindes zu spüren und zu akzeptieren. Somit kann Monika dem inneren Kind immer mehr



Herumalbern zu zweit: das innere Kind wieder aufleben lassen.



Ein Zusammenleben verschiedener Generationen spricht das innere Kind Erwachsener direkt an.

Freiraum gewähren, den es in der Jugendzeit nicht erhalten hat.

Während der ganzen Therapiearbeit ist es wichtig, die wahren Umstände in der Kindheit anzuschauen. Es braucht Zeit, die authentischen Bedürfnisse und Gefühle des inneren Kindes zu akzeptieren und zu entwickeln. Doch daraus entsteht eine gesunde Selbstliebe. Die defizitären Bedürfnisse des inneren Kindes werden durch die Akzeptanz und die Herzensliebe des Erwachsenen aufgefüllt.

Die wachsende Herzensliebe lässt verwirrende, «ver-rückte» Gefühle erkennen, benennen und loslassen. Die ersten wichtigen Schritte zur Transformation des inneren Kindes sind getan. Das Leben kann sich neu nach innen und somit auch nach aussen, zur Umwelt orientieren und auf Liebe und Vertrauen aufbauen. Die Lebens-

energie kommt ins Fließen, und die Lebensqualität wird nicht zuletzt durch das Resonanzgesetz «so wie innen, so aussen» gesteigert. Eine neue Ordnung wird hergestellt, das Verwirrende, «Ver-rückte» in Ordnung gebracht.

Partner- und Freundschaften bauen sich nun auf Liebe und Vertrauen und nicht durch Anpassung oder Kontrolle auf. Monika erlebt immer öfters Momente in der Natur oder im Urlaub, wo sie sich absolut gut fühlt. Sie öffnet sich und genießt das Leben mit all ihren Sinnen. Bei der Arbeit macht sich ihre gewissenhafte alte Teilpersönlichkeit noch ab und zu bemerkbar. Monika hat jedoch Tipps erhalten, wie sie mit solchen Situationen besser umgehen kann. Ihre strenge und harte Seite weicht sich langsam auf. Monika kann endlich öfters aus vollem Herzen lachen.

Jungbrunnen und positive Power

Das erlöste innere Kind hat ein unerschöpfliches Potenzial an Lebensenergie, Spontaneität, Kreativität und Intuition. Vertrauen, Liebe und der Glaube an das Gute lassen einen Erwachsenen viele positive Erfahrungen machen – vorausgesetzt, die Person ist in liebevollem Kontakt mit dem inneren Kind. Unnötige Sorgen und Ängste schmelzen angesichts dieser freudvollen Energie dahin. Das Leben besteht wieder aus Staunen und dem Glauben an Wunder – die Wahrheit, die hinter der alltäglichen Erfahrung der Erwachsenenwelt liegt. Sie wird in Märchen fantasievoll beschrieben. Kinder bzw. das Kind in uns liebt Märchen, deren Sinn es intuitiv erfassen kann.

Die Freude an der Natur, die Abenteuerlust und das Entdecken der Sinne macht wieder Spass. Wir haben Lust, zu spüren, zu riechen, zu schmecken und zu tasten. Die Begegnung mit einem seelisch offenen Menschen ist Ausdruck des gelebten inneren Kindes. In der traditionellen chinesischen Medizin ist die Freude der Gefühlsausdruck des Herzens. Wir wissen, dass sich Zufriedenheit und Glücksgefühle auf unser Hormonsystem und den körperlich-seelischen Gesundheitszustand positiv auswirken. Menschen, die mit dem inneren Kind in Kontakt sind, haben eine besondere Ausstrahlung. Sie werden oft jünger geschätzt. Die Persönlichkeit wird durchstrahlt vom Wesenhaften, vom Seelischen. Diese Menschen besitzen einen ansteckenden authentischen Gefühlsausdruck und können durch die Lebendigkeit des inneren Kindes mit allen Altersgruppen kommunizieren.

Auch in der Partnerschaft zeigt sich, wie lebendig die inneren Kinder sein können. Regula, die Therapeutin, und ihr Freund

WEITERE INFORMATIONEN

Regula Zwicky ist Therapeutin und Dozentin für Bachblütenkunde, Psychologie und Kommunikation mit eigener Praxis in Zürich. Sie hat ein Studium in Körper-Psychosynthese und transpersonaler Psychologie abgeschlossen und ist Mitglied des Naturärzte-Verbandes (NVS) sowie des Erfahrungsmedizinischen Registers (EMR). Kurse unter: www.terrafloris.ch

Roland gehen im Sport spielerisch miteinander um und zeigen sich ausgelassen. Im Fall von Trauer, Alleinsein oder bei auftauchenden Angstgefühlen unterstützt sich das Paar gegenseitig. Bei der Sterbebegleitung ihres Vaters wusste Regula als Erwachsene immer, was zu tun war. Daneben hat sich aber auch das Kind in ihr bemerkbar gemacht: mit Hilflosigkeit, Schmerz, Einsamkeit und Bildern vergangener Erlebnisse. Als ihr Vater schliesslich verschied, war eine unendliche, bedingungslose Liebe im Raum – Regulas inneres Kind durfte Heilung erfahren.

Zurück zur Gemeinschaft

Eine Gesellschaft, in der Kinder, Erwachsene und alte Menschen voneinander getrennt leben, ist nicht vollkommen. Warum haben Erwachsene im Umgang mit Kindern zum Teil Mühe? Weshalb vereinsamen alte und junge Menschen? Was ist der Auslöser für die vielen Singles? Leider gibt es Menschen, die das Potenzial ihrer zur Verfügung stehenden inneren Energi-

en und Ressourcen nicht leben. Regula Zwicky weist auf die vielen Teilpersönlichkeiten hin, die dominieren: Individualität oder falscher Ehrgeiz sowie Perfektionismus. Für einen Perfektionisten zum Beispiel produzieren Kinder Chaos und Lärm, deshalb lässt er sein inneres Kind nicht leben. Würde er seine abgespaltenen Teilpersönlichkeiten besser kennen und integrieren, wäre er ausgeglichener und würde im Kinderlärm sogar Lebensfreude erkennen. Die Integration des inneren Kindes hat also psychosoziale Auswirkung. Eine Heilung des Individuums impliziert immer auch eine Heilung im Sozialen, in der Gemeinschaft.

Regula Zwicky mag sich gut an ihre eigene Kindheit mit ihren Grosseltern erinnern. Alt und Jung haben sich fast täglich im Dorf gesehen. Während die Eltern arbeiteten, hat die Grossmutter die Kinder mit Märchen und Geschichtenerzählen unterhalten. Die alte Dame lässt die Kinder ihre bedingungslose Liebe spüren. Eine Bereicherung. Regula kann diese Erlebnis-

se heute mit ihrem Patenjungen nachleben. So wird ihr inneres Kind direkt angesprochen. Vor Altersresidenzen und Heimen schreckt sie persönlich zurück. Ein Zusammenleben unter verschiedenen Generationen wäre natürlicher.

Schaffen wir es, die Kommunikation mit unserem inneren Kind aufzunehmen und seine Bedürfnisse zu stillen, können wir die Umgebung besser integrieren. Die positive Energie steigert unsere Spontaneität. Der Egoismus nimmt langsam ab. Wir öffnen uns gegenüber unserer Mitwelt und lernen, unsere Mitmenschen und uns selbst mehr zu lieben. ■

WEITERE INFORMATIONEN

Erika J. Chopich und Margaret Paul:
Aussöhnung mit dem inneren Kind.
256 Seiten. Ullstein Taschenbuch-Verlag. ISBN 3-548-35731-8.
Erika J. Chopich und Margaret Paul:
Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ca. 200 Seiten.
Ullstein Taschenbuch-Verlag.
ISBN 3-548-36702-X.

www.tg-messe.ch

29. Thurgauer Frühjahrsmesse

Donnerstag, 31. März

bis Sonntag, 3. April 2005

auf dem Areal der
Zuckerfabrik
Frauenfeld

total trendy

Donnerstag und Freitag: 13.30 bis 21.30 Uhr
Samstag: 10.30 bis 21.30 Uhr
Sonntag: 10.30 bis 20.00 Uhr