

Petra Dannemeyer & Ralf Dannemeyer

Das Potenzial des Inneren Kindes nutzen

Dein Weg zu emotionaler Freiheit



Petra Dannemeyer & Ralf Dannemeyer
Das Potenzial des Inneren Kindes nutzen
Dein Weg zu emotionaler Freiheit



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

PETRA DANNEMEYER & RALF DANNEMEYER

DAS POTENZIAL DES INNEREN KINDES NUTZEN

DEIN WEG ZU EMOTIONALER FREIHEIT

Junfermann Verlag
Paderborn
2020



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2020
Coverfoto	© pzaxe – 123rf.com
Autorenfoto	Matthias Eckert – www.fotowerkstatt.com
Illustrationen im Buchinneren	Katja Czech; Christian Berger (Abbildungen zum Persönlichkeitspentagramm und zum Meridianklopfen; www.mindreflection.de)
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0086-4

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN 978-3-7495-0084-0 (EPUB), 978-3-7495-0070-3 (Print),
978-3-7495-0085-7 (MOBI).

Dieses Buch dient Menschen, deren Interesse primär ihrem persönlichen Wachstum gewidmet ist. Was die Leserinnen und Leser damit in der Praxis anfangen, unterliegt ihrer eigenen Verantwortung. Insbesondere ist der Inhalt nicht als Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlungen zu verstehen.

Für all die Menschen, die sich uns anvertraut, die mit uns geforscht,
die uns zugehört und mit uns um neue Erkenntnisse gerungen haben.

Dieses Buch ist eine Hommage an die Liebe und die Kraft der Menschen.

Inhalt

Zur Einstimmung: zwei Vorworte in einem	11
 TEIL I: WAS IST DIE MITGIFT?	 15
1. Geburt und Vergessen	17
1.1 Wir kommen emotional frei auf die Welt.....	17
1.2 Das einzigartige Potenzial des Menschen	19
 2. Die Liebe-Angst-Polarität – ein Dilemma der menschlichen Existenz	25
2.1 Der Kampf um das Leben und die Liebe	26
2.2 Der Gegenpol von Liebe ist die Angst	30
 3. Die sieben emotionalen Gifte und die Entstehung unserer Glaubenssätze	41
3.1 Erstes emotionales Gift: „Du bist für die Gefühle anderer verantwortlich!“	42
3.2 Zweites emotionales Gift: „Das kannst du nicht alleine!“	44
3.3 Drittes emotionales Gift: „Sei wachsam! Lass dich nicht betrügen!“	47
3.4 Viertes emotionales Gift: „Zähme deine Emotionen! Pass dich an!“	49
3.5 Fünftes emotionales Gift: „Frag nicht so viel! Sei nicht so neugierig!“	54
3.6 Sechstes emotionales Gift: „Pass auf! Sei vorsichtig!“	58
3.7 Siebtes emotionales Gift: „Du bist schuld!“	61
3.8 Kurz & bündig: die sieben Gifte und ihre Wirkung.....	66
 4. Der Kampf um das psychologische Überleben	69
4.1 Familienregeln – Fluch oder Segen?	69
4.2 Vier unzertrennliche Freunde – Teil I.....	72
4.3 Weit weg vom Wesenskern: die Schwingungsmuster	76
4.4 Vier unzertrennliche Freunde – Teil II	88
 5. Das Ego und seine Masken	91
5.1 Unser Selbstbild ist eine Illusion	92
5.2 Von Masken und Rollenspielen	94

TEIL II: LÖSUNGEN: DEN WESENSKERN NEU ERFORSCHEN	101
6. Die Utopie: Was, wenn wir einfach unseren Wesenskern leben?	103
6.1 Liebend sein.....	103
6.2 Intuitiv sein.....	108
6.3 Arglos sein	109
6.4 Authentisch sein	111
6.5 Neugierig sein	112
6.6 Kreativ sein.....	115
6.7 Unschuldig sein.....	118
6.8 Mit dem <i>Ho'oponopono</i> Liebe und inneren Frieden finden	121
7. Die Transformation der Angst	123
7.1 Die zweite Angst: Opfer zu werden.....	123
7.2 Die erste Angst: den Wesenskern zu leben	128
8. Das Persönlichkeitspentagramm – was ist wirklich wichtig im Leben?.....	135
8.1 Das Erkenntnisfeld: zwischen Intuition und Verstand	139
8.2 Das Geschlechterfeld: zwischen Frau und Mann	145
8.3 Das Kontaktfeld: zwischen Gemeinschaft und Alleinsein.....	150
8.4 Das Kommunikationsfeld: zwischen zuhören und reden	155
8.5 Das Hierarchiefeld: zwischen führen und führen lassen	159
8.6 Kurzmeditation zum Abschluss der Arbeit auf dem Persönlichkeitspentagramm.....	167
8.7 Julias Trennung von Robert – ein Erkenntnisprozess auf dem Persönlichkeitspentagramm.....	169
9. Die Begegnung mit dem Inneren Kind und die Transformation der Angst.....	175
9.1 Philipps Geschichte: Kann ein Kind schuldig sein?	177
9.2 Julias Geschichte: Der aussichtslose Kampf um die Liebe ihrer Eltern	182
10. Wer steuert dein Boot? – Das Geheimnis der Lebensschiffe	189

TEIL III: ÜBUNGEN ZUM SELBSTCOACHING FÜRS LEBEN.....	201
Altes Denken entmachten	203
Übung 1: das Sieben-Schritte-Programm zur Neutralisierung der sieben Gifte.....	203
Übung 2: Schluss damit! Die Transformation limitierender Glaubenssätze.....	207
Übung 3: Ärger als Spiegel des Egos	208
Übung 4: Das ICH im Spiegel	209
Übung 5: Selbstliebe lernen	210
Übungen zur Transformation der Angst.....	215
Übung 6: Frieders Transformation der ersten Angst	215
Übung 7: Die Transformation der ersten Angst (allgemein).....	216
Übung 8: Lauras Geschichte – und ihre Transformation der Angst	217
Entdecke die Kreativität deines Wesenskerns.....	220
Übung 9: Musik entdecken.....	220
Übung 10: Farben entdecken	221
Übung 11: Bewegung entdecken.....	222
Übung 12: Was wäre, wenn ... – mit Freunden „spinnen“	223
Übung 13: Eine Traumabsicht schenken lassen.....	224
Übung 14: Träume wahr werden lassen	225
Was wirklich wichtig ist im Leben	226
Übung 15: Gebrauchsanleitung für das Persönlichkeitspentagramm	226
Übung 16: Zwiegespräch mit dem Inneren Kind:	
Sich selbst besser verstehen, lieben und „groß“ werden	229
Zum Schluss: Glücksregen.....	231
Danksagung.....	233
Literatur.....	235

Zur Einstimmung: zwei Vorworte in einem

„Du bist zu alt, um deine Eltern verantwortlich zu machen.“

Dieser Satz begleitete mich, Petra Dannemeyer, in meiner therapeutischen Arbeit immer wieder. Dreizehn Jahre lang leitete ich eine psychologische Beratungsstelle. Es kamen Manager und selbständige Handwerker mit psychosomatischen Störungen, weil es ihnen nicht gelang, ihre beruflichen und privaten Herausforderungen unter einen Hut zu bringen. Oder Eltern, die vor dem Scherbenhaufen ihrer zerbrochenen Ehe standen und nun wenigstens für die gemeinsame Erziehung ihrer Kinder nach einer guten Lösung suchten. Ich arbeitete mit Frauen, die noch als Erwachsene unter den ihnen zugefügten Schmerzen und Demütigungen aus der Kindheit litten. Besonders beklemmend war es für mich, wenn Mädchen und Jungen aus dem örtlichen Kinder- und Jugendheim mir nach zumeist langwieriger Blockade ihre Geschichte offenbarten. Ich erlebte, was es bedeutet, wenn einem kleinen Menschen die Seele gebrochen wird. Der Heimleiter, ein guter Freund und Kollege, schickte mir auch Jugendliche. Er hoffte, dass sie im therapeutischen Einzelsetting lernen würden, ihre unbändige Wut zu zügeln.

Meine scheinbar so verschiedenen Fälle hatten einen gemeinsamen Nenner: Die Menschen sehnten sich nach Liebe und Glück. Doch sie fühlten sich als Opfer und litten darunter. Allein fanden sie keinen Ausweg aus dieser Rolle.

Das war vor 27 Jahren. Ich kam damals aus der Forschung und fühlte mich noch unerfahren in therapeutischen Dingen. Doch ich brannte darauf, verborgene Muster und Strukturen in meinem neuen Wirkkreis zu ergründen. Die Frage, die mich während dieser Zeit umtrieb, kann ich heute beantworten: Was genau ist es, das diese Menschen von ihrer emotionalen Not befreit? Was könnte ihnen, jenseits von „Tsjakkaa“ und Problem-bagatellisierung, nachhaltig helfen? Und da setzte sich der Grundgedanke dieses Satzes durch: Du bist zu alt, um deine Eltern verantwortlich zu machen.

Ich begriff, dass es ihnen nicht half, den Eltern oder den Umständen die Schuld für die eigene Lebensgestaltung zuzuschreiben. Das lenkt nur ab vom eigentlichen Thema und vom eigenen Potenzial. Emotional frei werden setzt voraus, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Das bringt die Menschen neu in Kontakt mit ihrem Wesenskern, mit ihren Träumen und Sehnsüchten. Wem es gelingt, den Fokus auf sich selbst zu richten, findet bald einen Weg, die emotionalen Verstrickungen der Vergangenheit zu entwirren und abzustreifen.

Dieser Lösungsansatz war und ist für mich die Antwort auf meinen selbst gestellten Forschungsauftrag: Warum erleben sich einige Menschen als Opfer – gefangen in Unzufriedenheit, Wut oder einer stabilen Grundtraurigkeit –, während andere mit einem

durchaus ähnlichen Schicksal ein glückliches Leben führen? Diese Forschung führe ich in meiner Arbeit als Trainerin und Coach auch heute weiter. Das Ergebnis, den heutigen Stand der Erkenntnisse, findest du in diesem Buch.

*

„Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen.“

Dieser Satz von Viktor Frankl* begleitete mich, Ralf Dannemeyer, in meiner Arbeit als Wissenschaftsjournalist und inspiriert mich heute als Coach und Trainer. Ich erlebte, wie Frauen und Männer auf den oberen Stufen der Karriereleiter unter dem Druck des eigenen Anspruchs oder der öffentlichen Meinung zusammenbrachen. Ich weiß, wie sich eine Schreibhemmung anfühlt – und wie der dadurch aus den Tiefen des Unbewussten aufsteigende Selbstzweifel das Leben verdunkelt. Ich erlebe heute als Coach und Trainer, wie erfolgreiche Menschen an Auftrittsangst leiden, Konflikte nicht aushalten oder an dem Gedanken verzweifeln, Aufträge und Erfolge könnten ausbleiben.

Ein Aspekt verbindet diese Menschen: die Angst, Opfer zu werden. Völlig unabhängig vom konkreten Thema schlummert sie gut getarnt im Unbewussten. Sie zeigt sich nicht als die Illusion, die sie in Wahrheit ist. Sondern sie spült diffuse weitere Ängste aus dem Inneren hoch: Wehe, wenn du ausgelacht oder kritisiert oder allein gelassen wirst! Wehe, wenn du versagst und deinen Job verlierst!

Die Betroffenen werden meist nicht Opfer einer zwingenden Realität, sondern ihrer Ansprüche und Ängste und, vor allem, der uralten Überzeugung, nicht zu genügen.

Sie lassen sich von sich selbst ziemlich viel gefallen!

Seit über 30 Jahren treibt mich die Frage um, wie Menschen ein gelingendes Leben führen können, wie sie ihren Sehnsüchten folgen und ihre Träume wahr werden lassen. Die Ergebnisse dieser Forschung findest du in diesem Buch.

*

Der Weg zu emotionaler Freiheit ist unser Herzensanliegen in der gemeinsamen Arbeit. Wir beide sind ihn selbst gegangen. Wir wissen, wie steinig er manchmal sein kann. Wie steil es anfangs nach oben geht und wie beängstigend mitunter auch die Abgründe sind, die sich bei einem Rückschritt plötzlich auftun können. Und wir beide haben erfahren, wie leicht es ist, an sich selbst zu zweifeln, anderen die Schuld zu geben und sich als Opfer zu fühlen. Wir wissen aber auch, wie unbefriedigend dieser Zustand ist. Und wie viel beglückender es ist, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, die

* Viktor Frankl (1905–1997) war Neurologe und Psychiater. In seinem Buch ... *trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* (2018) beschreibt der Österreicher, wie es ihm gelang, an einem Ort der größten Unmenschlichkeit den Glauben an den Sinn des Lebens aufrechtzuerhalten.

Aufstiege zu wagen und auch in die Abgründe zu schauen. Nach Lösungen zu suchen und Rückschritte mit Gelassenheit zu korrigieren.

Wenn dir das nur ein-, zweimal gelingt, weißt du, dass du es kannst! Und damit hast du die große Magie der Veränderung entdeckt: lieben und vertrauen. Liebe zu dir selbst und Vertrauen in die eigene Kraft. Wenn es dir gelingt, dich aus alten Verstrickungen zu befreien, wirst du erkennen, was dein ureigener Wesenskern ist – also: *wer du bist*. Dann möchtest du wahrscheinlich erforschen, wonach du dich schon dein Leben lang sehnst und wie du deine tiefste Sehnsucht Realität werden lässt.

Dieses Buch lüftet das Geheimnis um diesen Wesenskern: Was er ist, wie er sich hinter den Masken des Egos versteckt und wie du seinen grauen Mantel in den schönsten Farben neu erstrahlen lässt. Sei gespannt!


Wir zeigen dir in diesem Buch Möglichkeiten, deinem Inneren Kind zu begegnen und dich aus den Verstrickungen deiner Vergangenheit zu befreien, deine Eltern oder die Umstände endlich aus der Verantwortung für dein Leben zu entlassen und dir von deinem Ego nicht mehr alles gefallen zu lassen.

Das ist unserer Ansicht nach die Voraussetzung für ein glückliches, selbstbestimmtes Leben. Tief in deinem Inneren wächst damit eine Kraft, die dich auch in Krisen stärkt, damit du diese leichter meistern kannst.

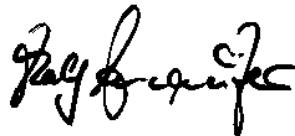
Unser Buch ist dafür geschrieben, Liebe in die Welt zu senden. Unser leitendes Motiv, unsere tiefste Sehnsucht ist es, die Erde zu einem Ort zu machen, an dem Menschen sich einander emotional frei und zugleich mit Respekt und Wertschätzung zuwenden. Diese Veränderung beginnt bei der Liebe zu sich selbst. Denn nur wenn du in der Lage bist, dich selbst aufrichtig zu lieben, wirst du wissen, wie du diese Liebe mit anderen teilen kannst.

Wir wünschen dir viel Spaß mit diesem Buch, wir wünschen dir Aha-Erlebnisse und die Kraft und den Mut, Neues auszuprobieren.

Willkommen in unserer Welt!



Deine Petra Dannemeyer



Dein Ralf Dannemeyer

PS: Es wird dir schon im Vorwort aufgefallen sein, dass wir einfach „du“ sagen, wie in unseren Seminaren. Das schafft für uns die Nähe und das Vertrauen, die aus unserer Sicht der Nährboden für eine motivierende Lernatmosphäre sind. Oder, um es mit dem Philosophen Martin Buber (1962, Seite 79 f.) zu sagen: „Die Beziehung zum Du ist un-

mittelbar. Alles wirkliche Leben ist Begegnung. Liebe ist die Verantwortung eines Ich für ein Du. Am Anfang steht die Beziehung. Der Mensch wird am Du zum Ich.“

PPS: Ein paar Worte zu unserer Genderregelung. Wir finden, dass Formulierungen wie „Teilnehmerinnen und Teilnehmer“, „Klientinnen und Klienten“, „Politikerinnen und Politiker“ Texte in die Länge ziehen, den Lesefluss stören und gestelzt klingen. Andererseits schließt eine rein männliche Formulierung fast die Hälfte der Menschheit sprachlich aus (laut Deutsche Stiftung Weltbevölkerung [2019] leben heute 7,7 Milliarden Menschen auf der Erde – 3,82 Milliarden Frauen, 3,89 Milliarden Männer). Deshalb wechseln wir im Text zwischen den Geschlechtern, wählen mal die feminine, mal die maskuline Form. Und gelegentlich nutzen wir, wenn es sich gut in den Lesefluss einfügt, das Gendersternchen, also zum Beispiel Kämpfer*in oder Spieler*in. Gemeint sind immer Männer und Jungen, Frauen und Mädchen ebenso wie Transgender – eben alle Menschen dieser einen Welt.

Teil I

Was ist die MitGIFT?

Wir beginnen unsere Reise durch dieses Buch mit einem großen Wunder: der Geburt eines Menschen. Der Wesenskern ist noch unangetastet. Der Mensch ist emotional frei. So kommen wir auf diese Welt.

Doch damit ist es bald vorbei. Noch bevor unser Gehirn so ausgebildet ist, dass wir unseren Wesenskern bewusst leben könnten, haben wir vergessen, *wer wir sind*. Denn wir leben in einer ständigen Liebe-Angst-Polarität. Die macht uns glauben, es wäre gefährlich, uns so zu zeigen, wie wir sind. Also setzen wir Masken auf und spielen unsere Rollen. Die Angst vor der Verletzung unseres sogenannten Inneren Kindes lässt uns nach bestimmten Mustern „schwingen“. Immerzu. Dabei entfernen wir Menschen uns immer weiter von unserem Wesenskern und büßen in diesem Prozess der Entfremdung von uns selbst immer mehr von unserer emotionalen Freiheit ein.

Wir zeigen in diesem Buch, dass wir Menschen im Grunde Königinnen und Könige sind oder Heldinnen und Helden oder – na, jedenfalls ganz besondere Wesen. Aber leider ist davon nicht mehr viel zu spüren, wenn wir erst unsere emotionale Freiheit verloren haben.

Doch der Reihe nach: Lies im ersten Teil, welche Strukturen und (Familien-)Regeln dazu führen, dass wir vergessen, *wer wir sind*. Damit bist du gut vorbereitet auf den zweiten Teil. Der hilft dir, eine Strategie zu entwickeln, mit der du dir deine emotionale Freiheit Stück für Stück zurückholst. Dann kannst du deine tiefste Sehnsucht leben.

Sei gespannt!

1. | Geburt und Vergessen

*„Ein neugeborenes Baby
ist wie der Anfang aller Dinge –
es ist Staunen, Hoffnung,
Traum aller Möglichkeiten.“*

– Eda J. LeShan*

1.1 Wir kommen emotional frei auf die Welt

Wie erlebt ein Fötus seine Geburt? Wir wissen es nicht, können es nicht wissen. Das Neugeborene kann es uns nicht mitteilen. Und wenn es ein paar Jahre später über die Fähigkeit verfügt, zu denken und die Gedanken in Worte zu fassen, kann es sich nicht mehr erinnern. Wenn wir so wenig über die Wahrheit sagen können, arbeiten wir gern mit der Theorie des *Als-ob* (Vaihinger, 2013). Das ist ein philosophischer Ansatz, bei dem etwas ganz und gar Unrealistisches für einen Moment als wahr unterstellt wird. Das Ziel sind Forschung und Erkenntnisgewinn. In diesem Buch wirst du häufiger die Wirkung der Theorie des Als-ob erleben. Tun wir einstweilen mal so, *als ob* das Neugeborene uns von seiner Geburt berichten könnte. Dann würde es vielleicht Folgendes sagen:

Das Baby: „So erlebe ich meine Geburt“

„Der Raum, der mich umgibt, ist dunkel und warm. Ich fühle mich schwerelos. Aus der Ferne kann ich Geräusche wahrnehmen, mal lauter und dann wieder leiser. Ich werde sanft geschaukelt. Manchmal spüre ich, wie etwas den Raum um mich berührt. Es fühlt sich sanft an. Alles ist vertraut und sicher, schon seit langer Zeit. Doch heute spüre ich einen Impuls. Ich weiß jetzt, dass die Zeit gekommen ist, diesen Raum zu verlassen. Der Weg führt in einen winzigen engen Tunnel. Ich werde es schaffen, ihn zu durchqueren.

Und jetzt spüre ich auch, dass ich Hilfe bekomme. Eine starke Anspannung, ein Pressen in dem Raum um mich, hilft mir, meine Reise zu beginnen. Ich komme ein Stück voran. Dann die zweite Anspannung, und wieder schiebe ich mich vorwärts. Die Geräusche außerhalb des Raumes werden lauter. Plötzlich wird es um mich herum heller und kühler. Und dann gibt der Tunnel mich frei. Ich bin orientierungslos, habe für einen kurzen Moment Todesangst, denn das Licht blendet mich und mir ist, als ob ich erstickte und vielleicht ins Bodenlose falle. Doch ich will leben!

Mit einem lauten Schrei befreie ich mich von meiner Angst. Plötzlich kann ich atmen. Ich spüre, wie ich getrennt werde von dem Wesen, in dessen Raum ich gelebt habe. In

* Eda LeShan war eine amerikanische Schriftstellerin, Fernsehmoderatorin, Beraterin, Erzieherin und Dramatikerin. Sie galt als „Stimme des Respekts für die Integrität der Kinder“.

mir ist der tiefe Wunsch nach Wärme und Berührung. Und schon werde ich geschaukelt, fast so wie in dem Raum. Ich werde sicher gehalten und eingehüllt in weichen Stoff. Ich rieche das Wesen, welches mich mit einem Lächeln ansieht. Es riecht so ähnlich, wie es in dem Raum roch, in dem ich so lange gelebt habe. Und dann schmecke ich die Brust, die mich sofort nährt. Ich bin voller Glück und Liebe. Es ist einzigartig, auf dieser Welt zu sein.“

So oder ähnlich könnte ein Baby seine Geburt erleben, wenn es auf dieser Welt willkommen geheißen wird.

Genauer wissen wir es von den Müttern, denn sie können es uns erzählen:

Die Mutter: „So erlebe ich die Geburt meines Kindes“

„Meine Hände umschließen sanft die Wölbung meines Bauches. Es hat sich wieder bewegt. Mit sanfter Stimme spreche ich zu ihm. Seit Tagen warte ich darauf, dass die Reise beginnt. Jetzt scheint es so weit zu sein. In dem Zimmer, in dem ich mein Kind zur Welt bringen werde, umgeben mich helle Farben; ich sehe ein Wasserbecken, ein großes Bett und ein Windspiel, dessen Töne mich sanft einhüllen. Am Bett steht ein CTG – also ein Wehenschreiber. Er hat mir vor ein paar Minuten signalisiert, dass das Kleine seine Reise bereits begonnen hat.

Ich nehme einen tiefen Atemzug und rieche den angenehmen Duft frischer Kräuter. Meine Bauchdecke zieht sich unter den Kontraktionen der Wehen zusammen. Es ist ein Schmerz, der sich so anders anfühlt als all die psychischen und körperlichen Schmerzen, die ich in meinem Leben bisher kennengelernt habe. Der Schmerz verbindet sich mit dem Gefühl tiefer Liebe, tiefen Vertrauens in meine Kraft und großer Hoffnung. Ich weiß, dass ich das hier schaffen werde. Und indem ich das denke, kommen mir auch Zweifel.

Kann ich eine gute Mutter sein? Wird sich mein Kleines wohlfühlen? Werde ich es so lieben können, dass es glücklich wird? Und wird es mich lieben? Die nächste Schmerzwellen reißt die Zweifel mit sich fort. Ich konzentriere mich auf das, was jetzt geschieht. Und als hätte das Kind nur auf diesen Moment gewartet, befreit es sich aus der Enge und wird ans Licht gespült. Kurz ringt es nach Luft, dann erfüllt ein greller Schrei den Raum. Das Baby schließt die Augen, als wäre es vom Licht geblendet, und sein Kopf bewegt sich suchend hin und her. Die Hebamme trennt die Nabelschnur, die uns noch immer verbindet. Ein beglückender und zugleich schmerzhafter Prozess. Nicht, dass die Durchtrennung der Nabelschnur körperliche Schmerzen bereitet, nein: Es tut seelisch so sehr weh, dass ich weinen möchte. Denn jetzt ist die Einheit zwischen uns aufgehoben, wir sind zwei getrennte Wesen in einem gemeinsamen Leben. Doch im Moment mag ich die Trennung nicht akzeptieren. Sanft wiege ich das Kind in meinen Armen und spüre erneut die Verbundenheit zwischen uns. Bewundernd schaue ich auf mein Kind. Es ist, als wären wir eingehüllt in ein sanftes Leuchten.

Ich merke ihm die Anspannung der letzten Stunden nicht an. Ich spüre die Liebe, die von ihm ausgeht, das Vertrauen und die Authentizität. Es hat keine Angst, obwohl es doch gerade erst seinen seit Monaten vertrauten Raum verlassen hat. In der neuen Welt ist es lauter, heller, kühler, und mein Baby ist plötzlich auf sich allein gestellt. Die Nahrung, die es in meinem Körper einfach so bekommen hat, muss es sich jetzt selbst holen, es muss allein atmen und es könnte fallen, wenn ich es nicht halte. Doch das Kind vertraut der neuen Welt, von der auch ich ein Teil bin. Es ist eingeschlafen und seine Sanftheit rührt mich zu Tränen. Ich lasse es zu und weine – vor Glück.“

1.2 Das einzigartige Potenzial des Menschen

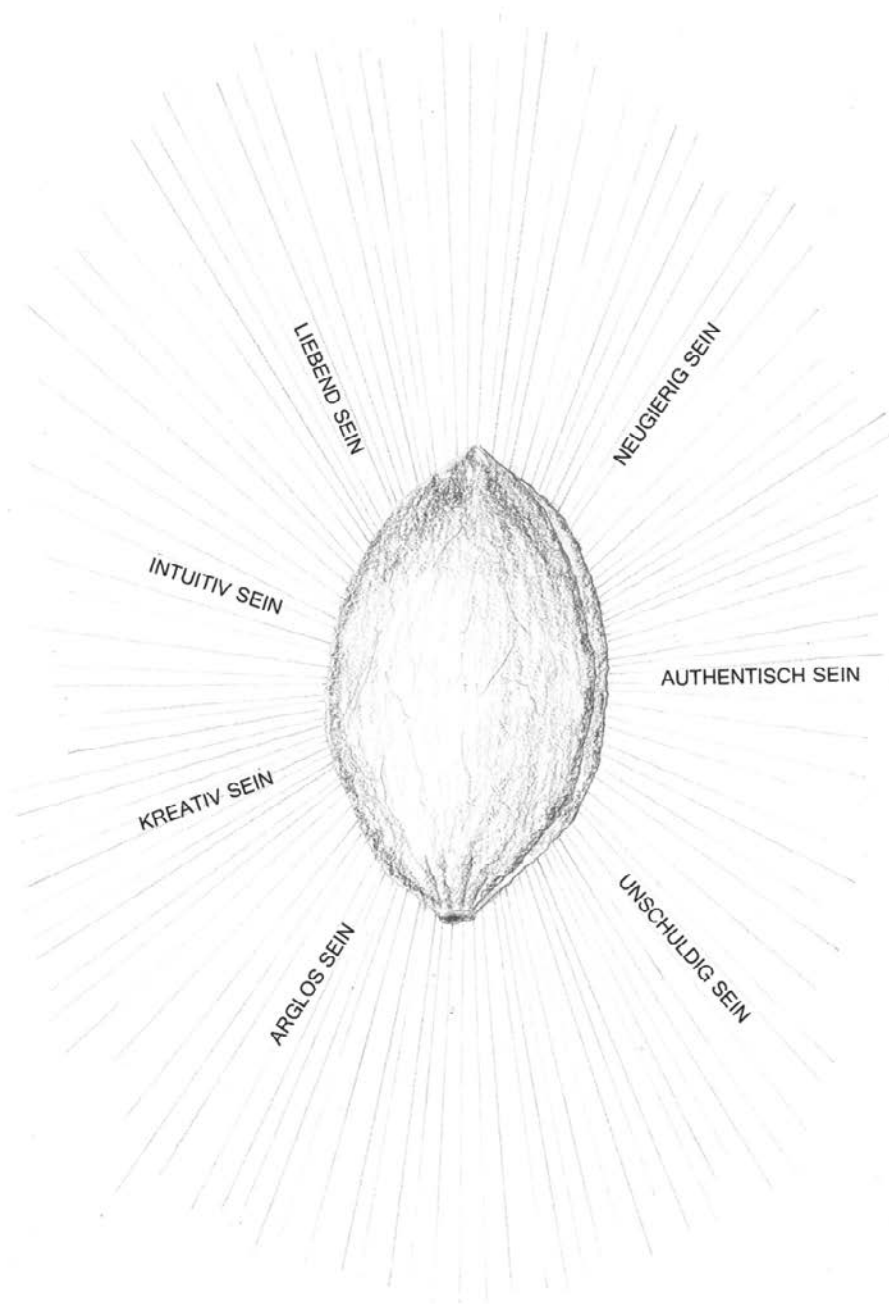


Wenn ein Kind auf die Welt kommt, trägt es Licht und Liebe in seine neue Umgebung. Sein einzigartiges Potenzial ist gewissermaßen sein Begrüßungsgeschenk. Ob und wie es sich entwickelt, wie intensiv das Licht in den folgenden Jahren im Leben des Menschen strahlt, ob die Liebe sich immer weiter entfalten darf oder verkümmert – das hängt von vielen Faktoren ab. Vor allem von der Qualität der Beziehungen zu den für das Kind wichtigsten Menschen.

Was können wir lernen, wenn wir Babys beobachten? Sie geben sich allem, was sie erleben, vollkommen hin. Vielleicht beobachtet das Kind ein Mobile, das über seinem Bettchen hängt. Oder es entdeckt, wie es an einem Greifling Glockentöne erzeugt. Oder wie es Stoffwürfel stapeln und den Stapel wieder umwerfen kann: All dies geschieht mit voller Hingabe. Es sieht, hört und fühlt dabei unendliche Welten – ein sich ständig wandelndes schöpferisches Szenario. Babys sind authentisch, unschuldig, arglos, kreativ und neugierig. Was sie tun, geschieht mit kindlicher Einfachheit – ursprünglich, klar, voller Hingabe.

Gleich nach der Geburt zeigt das Baby ein besonderes Interesse für seine wichtigsten Bezugspersonen, für die menschliche Stimme und das Gesicht. Vom ersten Tag an – und noch davor, also während der Schwangerschaft – entsteht eine Beziehung zwischen dem Kind und den Menschen um es herum. Wenige Wochen nach der Geburt beginnt das Kind, die Mama zu „spiegeln“: Öffnet sie den Mund, streckt die Zunge heraus oder spitzt die Lippen zu einem Kussmund – macht das Baby dasselbe. Oder es versucht, die Mama nachzuahmen, so lange, bis es gelingt. Und wenn diese die Bewegungen oder Töne des Babys nachahmt, strampelt das Kind und dankt mit einem wonnevollen Lachen. Was da zwischen dem Baby und seinen nächsten Bezugspersonen entsteht, lässt sich nur mit dem Zauber vergleichen, den frisch Verliebte erleben. Genau so funktioniert das Spiel des Verliebten und des Flirtens: Die Partner beobachten einander, erraten und ertasten, was den anderen bewegt. Dann versuchen sie, Signale auszusenden, und beobachten genau, ob sie damit eine Reaktion des anderen hervorlocken können. Dieses Spiel der Liebe, dieser Resonanzaufbau zwischen Menschen, steht nicht nur am Anfang einer erwachsenen zwischenmenschlichen Beziehung. Damit beginnt auch das menschliche Dasein, das Leben: Liebe!

Ein Kind wird – hoffentlich – in Liebe gezeugt und als Liebe geboren. Es ist gewissermaßen aus dem Stoff gemacht, aus dem Liebe in einem umfassenden Sinne gemacht ist. Der Mensch verfügt damit zu Beginn seines Lebens über ein Potenzial, das wir seinen Wesenskern nennen möchten. Dieser *Wesenskern* besteht aus den folgenden sieben Seinsaspekten:



1. **Liebend sein.** Das Kind gibt bedingungslose Liebe. Und es braucht bedingungslose Liebe. Nicht nur, um sich wohlfühlen, um glücklich zu sein. Sondern, um sich zu entwickeln, unter Umständen sogar, um überleben zu können.
2. **Intuitiv sein.** Lachen, Toben, in die Hände klatschen, komische Geräusche ausprobieren, Chaos anrichten und Fratzen schneiden: Kindliches Spiel bedeutet Leichtigkeit und Spaß. Das Kind erlebt sich dabei in verschiedenen Rollen, erprobt ständig neue Situationen und erlebt eine beinahe unendliche Fülle an Handlungs- und Interaktionsmöglichkeiten. Dabei probiert es die Dinge intuitiv aus, handelt aus sich heraus und erkundet Muster und Regeln, was es mag und was nicht und wie die Dinge funktionieren. Deshalb ist das kindliche Spiel unabdingbare Voraussetzung für Entwicklung, Veränderung und das Entstehen sozialer Kompetenz.
3. **Arglos sein, vertrauen.** Auch Misstrauen ist eine dem Kind noch unbekannte Kategorie. Denn Misstrauen setzt zweierlei voraus: eine (negative) Erfahrung und die Generalisierung derselben. Beides ist Kindern fremd.
4. **Authentisch sein.** Das Kind zeigt seine Gefühle offen. Ob wonnevolles Lachen und Strampeln oder Weinen und Schreien – alles wird unmittelbar gezeigt. Ohne dass eine Strategie oder eine Absicht dahintersteckt. Es hat noch keine Maske, keine Persönlichkeit, keinen Plan. Es ist emotional frei.
5. **Neugierig sein.** Der Mensch wird mit einem großen Fragezeichen geboren. Wie ist diese Welt? Was kann ich hier erleben, erfahren, lernen? Wie funktionieren die Dinge? Was kann ich tun, um sie zu verändern? Wie kann ich einen anderen Menschen am besten erreichen, für mich gewinnen, lieben? Diese angeborene Gier auf Neues ist die Bedingung für Lernen und für Veränderung.
6. **Kreativ sein.** Das Kind ist, während es seine Welt erforscht, praktisch unbelastet von Erfahrung und Vorwissen. Diese Freiheit ist der Zustand echter, unbändiger Kreativität. Ein kreativer Mensch probiert andauernd irgendetwas aus, um den Dingen und Menschen in der Umgebung ihre Geheimnisse zu entlocken. Wer, wie mancher Erwachsener, die Dinge ausschließlich „richtig“ machen will, wählt dafür nur Wege, die von anderen herausgefunden wurden. Das ist nicht kreativ. Das Kind kennt den richtigen Weg nicht. Es ahnt jedoch, dass es einen gibt. Deshalb experimentiert es und darf „Fehler“ machen. Diese erlebt es jedoch nicht als Fehler, sondern als eine Möglichkeit, die nicht so gut funktioniert. Also probiert es eine andere aus, bis es funktioniert. Das ist echte Kreativität, das ist Schöpfung!
7. **Unschuldig sein.** Das Kind kommt als unschuldiger Beobachter auf die Welt. Es bewertet nichts und niemanden, sondern es erlebt forschend seine Umgebung. Es hat noch keine Vergangenheit, in der es für irgendetwas hätte verantwortlich werden können. Schuld oder Verantwortung sind deshalb keine Kategorien, die ein Kind kennt oder von sich aus kennenlernen würde. Aus dieser Unschuld erwachsen die Klarheit und der Mut, alles erst einmal zuzulassen, alles zu erleben und die Welt zu erforschen.

Zu diesen Seinsqualitäten kommt eine klare zeitliche Orientierung: Das Kind interessiert sich für alles, was ist – die Gegenwart. Das Neugeborene verfügt bis etwa zum dritten Lebensjahr über ein sogenanntes implizites Gedächtnis: Es kann sich an Gerüche erinnern, den Herzschlag der Mutter und wie es durch Saugen an die ersehnte Milch kommt. Erst später, etwa ab dem dritten Lebensjahr, entwickeln Kinder langsam die Fähigkeit, zwischen gestern, heute oder morgen zu unterscheiden. Die generelle Gegenwartsorientierung ermöglicht dem Kind Entwicklung, macht es gewissermaßen zu einem Veränderer, einem Entwickler, einem Schöpfer.

Wenn Arglosigkeit, Liebe, Neugierde, Intuition, Authentizität, Kreativität und Unschuld sowie der Fokus auf das Hier und Jetzt den Wesenskern eines kleinen Kindes ausmachen, was ist dann mit uns Erwachsenen? Was bleibt davon übrig? Und wie werden wir die, die wir heute sind?

Die gute Nachricht: Unser Wesenskern, der angeborene, bleibt immer unser Wesenskern. Er ist das Geschenk unseres Inneren Kindes. Eine unzerstörbare Ressource.

Die schlechte Nachricht: Im Laufe unserer Entwicklung, auf dem Weg vom Kind zum Erwachsenen, vergessen wir Menschen das. Wir leben dann nicht mehr entsprechend unseres Wesenskerns und unseres Potenzials, sondern auf der Grundlage der Regeln anderer Menschen. Manchmal ist das gut so, wenn die Regeln lebensfreundlich und großzügig sind und dem Kind helfen, sein Potenzial, sein Selbstwertgefühl und seine Selbstliebe zu entfalten. Manchmal verursachen die Wertvorstellungen, Glaubenssätze und Regeln der nächsten Bezugspersonen viel psychologisches Leiden, das nachhaltig die Zukunft des Menschen beeinflussen wird: Vielleicht fühlt es sich an, als ob wir auf der Bremse stehen, wenn wir privat oder beruflich gern etwas verändern würden. Vielleicht leidet unser Selbstwertgefühl oder das Selbstvertrauen. Oder es macht uns traurig, dass andere erfolgreich sind und etwas tun können, was wir so gern tun würden – uns aber nicht trauen. Diese und noch viele andere Limitationen entstehen, während wir unseren Wesenskern vergessen. Doch wie kann es sein, dass der Mensch seinen Wesenskern einfach so vergisst? Auf den folgenden Seiten beschreiben wir, wie es dazu kam.

Die zweite gute Nachricht: Es ist nie zu spät, dies zu korrigieren! Dazu müssen wir unseren Wesenskern vom Staub alter Zeiten befreien. Auch ein Diamant, der verstaubt, verliert seine Strahlkraft. Putzen wir also unseren Wesenskern – und er erstrahlt neu in vollem Glanze und funkelt dann in allen Farben des Diamanten. Was da funkelt und strahlt, ist das Geschenk unseres Inneren Kindes, das wir dann, nun als Erwachsene, leben dürfen. Wie genau „Wesenskern putzen“ funktioniert, wie genau wir ihn erkennen und dann unser Potenzial leben – davon berichtet dieses Buch. Doch zunächst müssen wir ein Geheimnis der menschlichen Existenz lüften, um zu verstehen, wie wir unseren Wesenskern vergessen konnten.