

MATTHIAS HAMMER

Liebe
das *Kind*
in dir

... und entdecke,
was dich stark macht



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Dr. Diane Zilliges

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6793-4

2. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Emiliano Bastita, Shutterstock

Illustrationen: Claudia Lieb, München

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6793 06_2020_01

Aktualisierung 2020/004

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden?. Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

EIN LIEBEVOLLER UMGANG MIT INNEREN KINDANTEILEN SCHENKT IHNEN:

- Klarheit über die emotionalen Vorgänge in Ihnen
- Bewusstheit über innere kindliche Anteile, die Ihr Leben prägen
- Mittel und Wege, um sich mit Ihrem inneren Kind aussöhnen zu können
- die Möglichkeit für ein effektives Aufräumen mit der Vergangenheit
- die Kraft, die Erwachsenenposition in Ihrem Inneren einzunehmen
- zunehmende emotionale Ausgeglichenheit
- insgesamt mehr Selbstliebe und Achtsamkeit im Alltag

Vorwort

Kennen Sie das, dass Sie manchmal überrollt werden von intensiven Gefühlen der Unsicherheit, Angst oder Wut? Plötzlich sind Sie nicht mehr so richtig erwachsen: Sie fühlen sich wie ein Kind. Ihr Empfinden kommt Ihnen sehr bekannt vor, es hat sich seit Kindertagen kaum verändert. Es ist ein Teil von Ihnen, ein Teil Ihrer Persönlichkeit. Und es lebt seine Programme oft zu Ihrem Leidwesen und dem Ihrer nächsten Mitmenschen aus. Psychologen nennen den dabei aktiven Persönlichkeitsanteil »das innere Kind«. Es umfasst alle frühen Prägungen, Beziehungserfahrungen und Kindheitserinnerungen. In unserem inneren Kind werden diese – positiven und negativen – Dinge verdichtet und zusammengefasst. Sie sind uns meistens nicht bewusst und bestimmen dennoch unser Fühlen, Denken und Handeln. Vor allem die negativen Beziehungserfahrungen können uns als Erwachsene Schwierigkeiten bereiten. Unser inneres Kind schlägt Alarm, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen – wie damals in dem Streit mit dem Vater. Es wird aktiv, wenn die Kritik des Partners ähnlich klingt wie die häufige Ablehnung der Mutter. In uns läuft das Altbekannte ab. Leider jedoch passt es oft nicht in die Gegenwart. Denn es ist nicht der Erwachsene, der da handelt, sondern das innere Kind.

Dieses Buch ist wie eine Reise nach innen. Sie können dabei erfahren, wie Sie Kontakt zu Ihrem inneren Kind aufnehmen, wie Sie eine freundliche innere Beziehung aufbauen und wie Sie Ihr inneres Kind mit neuen positiven Erfahrungen der Gegenwart heilen. Alte, in der Kindheit erlernte Gedächtnisprogramme und Glaubenssätze können dabei verändert werden. Neue Erfahrungen können die alten verletzenden Erinnerungen korrigieren.

Es ist sehr wirkungsvoll, einen heilsamen Umgang mit den Kindprogrammen in Ihnen zu finden. Sie lernen dabei, sich

bewusst zu machen, was in Ihnen abläuft und wann Ihr inneres Kind die Führung übernimmt. Achtsam und liebevoll können Sie dann Ihre Position als Erwachsener einnehmen, das Kind auf positive Weise unterstützen und die alten Muster auflösen. Durch Ihr inneres Kind können Sie zudem sehr viel über sich selbst lernen und bald besser mit Ihren Gefühlen umgehen. Sie können in Kontakt mit Ihrer Lebendigkeit, Emotionalität und Spontanität kommen. Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch eine wertvolle Hilfe und ein Wegweiser für Sie darstellt, um Freundschaft mit Ihrem inneren Kind zu schließen und auf tiefe Weise zu erleben, dass Sie genau so in Ordnung sind, wie Sie sind.

Thea Katharina Hammer

Die positive Energie Ihres glücklichen inneren Kindes zu erfahren ist eine große Bereicherung.



Das Kind in Ihnen

In jedem von uns lebt als Persönlichkeitsanteil das Kind, das wir einmal waren. Es ist die Personifizierung all der Erfahrungen, die wir in den ersten Lebensjahren machten - ob positiv oder negativ. Dieses »innere Kind« zu entdecken kann der Anfang eines erfüllten Lebens sein.

INNERES KIND, WAS HEISST DAS?

Ein amerikanischer Psychologe hat sich einmal über eine Klientin lustig gemacht und ihr geraten, nur mit ihrem inneren Kind zu sprechen, wenn sie schwanger sei. Der Kollege hatte leider nicht verstanden, was mit »innerem Kind« gemeint ist. Doch in unterschiedlichen psychologischen Therapieansätzen wird inzwischen sehr wirkungsvoll mit diesem Konzept gearbeitet.

Was meinen wir also, wenn wir vom inneren Kind sprechen? Damit ist gemeint, dass frühere wichtige Lebenserfahrungen als unbewusste, automatische emotionale Reaktionen in unserem Gedächtnis abgespeichert werden. In Situationen, die ähnlich erscheinen wie damals, kann es sein, dass genau dieselben Gefühlszustände auftreten wie früher und wir uns plötzlich viel jünger und zudem unangemessen wütend, verunsichert oder beschämt fühlen. In uns läuft das alte Programm ab, das in uns seit Jahrzehnten festgelegt scheint.

ÜBERWÄLTIGT VON GEFÜHLEN

Vielleicht kennen auch Sie Situationen, in denen Sie sich über sich selbst wundern. Es wurde ein emotionaler Klingelknopf gedrückt und Sie reagieren nicht mehr wie eine erwachsene Person. Die Gefühle, die Sie sonst immer so gut im Griff haben, entgleiten Ihnen. Sie werden regelrecht überrollt. Sie bekommen einen Tunnelblick, werden unflexibel und emotional. Irgendwie ahnen Sie dabei, dass Ihre Reaktion übertrieben und unangemessen ist, aber Sie sind wie gefangen in dem, was Sie gerade fühlen. Sie können gerade nicht anders. Sie reagieren wie ein Kind, in diesen Momenten ist Ihr Verhalten nicht planbar und steuerbar. Die frühen Lernerfahrungen und Kindprogramme werden für uns als Erwachsene tatsächlich vor allem auf der

Gefühlsebene spürbar. Unser inneres Kind macht sich bemerkbar durch Trauer, Minderwertigkeitsgefühle, durch Angst oder Wut. Vielleicht sitzen wir plötzlich weinend vor unserem Chef oder knallen die Tür beim Streit mit dem Partner. Der Teil unserer Persönlichkeit hat dann die Führung übernommen, der noch nicht erwachsen ist: das innere Kind.

Es ist zutiefst menschlich und normal, dass wir innere Kindanteile in uns tragen. Je weniger unsere Bedürfnisse in der Kindheit von unseren Eltern befriedigt wurden, desto eher tragen wir traurige, beschämte, frustrierte oder alleingelassene Kindanteile in uns. Wenn wir hingegen eine Kindheit erlebt haben, in der wir liebevoll umsorgt wurden, sind weniger verletzte Kindanteile in uns.

PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Plötzlich voller Selbstzweifel

Sandra ist 35. Sie kommt zu Weihnachten zu ihren Eltern zu Besuch und steht abends im Bad ihrer Kindheit. Plötzlich fühlt sie sich genau wie früher: Sie schaut sich an und fühlt sich dabei klein und hässlich. Die erwachsene Frau schaut in den Spiegel, aber sie schaut sich aus den Augen des neunjährigen Mädchens an, das sie früher einmal war. In ihr läuft das innere Kindprogramm ab, das Sandra sehr gut aus ihrer Kindheit kennt. Dieses Programm hat die Führung übernommen, seit Sandra das Elternhaus betreten hat. Sie weiß, dass sie über die Feiertage wieder zu viel essen wird und sich ständig dick und minderwertig fühlen und sehr kritisch im Spiegel betrachten wird. Das Verrückte ist: Sobald sie ihr Elternhaus nach den Festtagen verlässt und wieder in ihrer eigenen Wohnung ankommt, fühlt sie sich wie eine erwachsene Frau. Das sich als minderwertig ansehende innere Kind tritt in den Hintergrund.

PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Plötzlich allein und verlassen

Carla ist viel beschäftigt, sie muss Kinder, Beruf und Haushalt unter einen Hut bekommen. Sie ist es gewohnt, dass sie viel um die Ohren hat. Heute hat sie endlich einen freien Tag. Sie checkt noch kurz im Handy ihre Nachrichten und stellt fest, dass sich niemand gemeldet hat. Endlich mal Ruhe! Doch plötzlich taucht ein Gedanke und ein diffuses Gefühl auf: »Ich bin nicht wichtig.« Ein leichtes Unwohlsein macht sich breit. Irgendwie erinnert sie das Gefühl an früher als Jugendliche, als sie oft allein in ihrem Zimmer saß. Ihr Vater war als Außendienstmitarbeiter aktiv und wechselte oft die Stelle, sodass die ganze Familie umziehen musste. Die häufigen Orts- und Schulwechsel haben bei Carla das Gefühl hinterlassen, nicht dazuzugehören. Sie hat sich oft traurig und allein gefühlt.

Und heute ist das vergangene Erleben wieder ganz präsent. Für Carla fühlt es sich wieder ganz real an, allein zu sein und keine beste Freundin zu haben. Sie fühlt sich wieder wie das zwölfjährige Mädchen, das nach der Schule allein zu Hause irgendwie die Zeit rumbringen muss. Ein innerer Kindanteil hat sich gemeldet. Wenn dieser Anteil die Führung übernimmt, sieht und erlebt die erwachsene Carla die Welt durch die Augen des Mädchens, das sie einmal war. Das Wissen und die Erfahrung der Erwachsenen sind in diesen Momenten in den Hintergrund gerückt. Die tiefe Sehnsucht nach Bindung, Geborgenheit und Zugehörigkeit der kleinen Carla sind wieder ganz präsent.

Die erwachsene Frau wundert sich über sich selbst, warum so komische Gefühle hochkommen. Ist sie wirklich zufrieden und glücklich mit ihrem Partner, der Familie und dem Beruf? Oder macht sie sich da nur etwas vor? Dieses

Gefühl des Alleinseins ist hartnäckig, sie fühlt sich dadurch belastet und würde es am liebsten schnell loswerden. Doch wie?

PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Plötzlich voller Wut

Manfred ist oft sehr wütend auf seinen Chef. Er hat den Eindruck, dass der seinen Kollegen immer als Erstes über die wichtigen Dinge informiert. Beim Meeting darf der Kollege das Projekt vorstellen und Manfred darf wieder nur zuschauen, obwohl er den Großteil dafür geleistet hat. Er würde dem Vorgesetzten diese Ungerechtigkeit am liebsten ins Gesicht brüllen, bei der letzten Besprechung hat er schon türenknallend den Raum verlassen. Er ist selbst überrascht, wie stark die Wut in ihm kocht, weil er sich eigentlich in dem Unternehmen ganz wohlfühlt und die Arbeit ihm Spaß macht. Doch das innere wütende Kind übernimmt manchmal die Führung. Es fühlt sich dann an wie früher, als seine Eltern sich nur um seine kleinere Schwester gekümmert haben. Er empfand es als ungerecht, wie sie die »süße Kleine« bevorzugt haben. Seine Wünsche und Bedürfnisse wurden von den Eltern oft nicht gesehen. Das hat ihn gekränkt und wütend gemacht. Irgendwann war er nur noch der aggressive und trotzigere ältere Bruder. Und in der Firma benimmt er sich genauso auch heute.

AFFEKTBRÜCKE – RUTSCHBAHN IN DIE KINDHEIT

Sandra, Carla und Manfred aus den bisherigen Fallbeispielen werden vom vergangenen Erleben eingeholt und sind alle drei überrascht, wie stark ihre Gefühle sind. Wir wollen uns Manfreds Situationen etwas genauer ansehen. Es erscheint

ihm sehr ungerecht, dass der Chef einen Kollegen bevorzugt behandelt. Es ist nachvollziehbar, in so einem Fall irritiert, gekränkt oder auch ärgerlich zu reagieren. Doch bei Manfred geschieht etwas, das in der Psychologie »Affektbrücke« genannt wird: Er rutscht emotional in eine alte, ihm seit Langem vertraute Situation. Er fühlt sich verletzt und gekränkt wie damals als Kind, als seine Eltern die kleinere Schwester bevorzugt haben. Irgendwann hat er gemerkt, dass er trotzig, wütend oder aggressiv sein konnte, um die Aufmerksamkeit der Eltern zu bekommen und den Kontakt zwischen ihnen und der Schwester zu stören. Auf diese Weise ist in ihm ein aggressives inneres Kind entstanden. Es war für ihn in der damaligen Situation eine wichtige Reaktion, um sich gegen die Ungerechtigkeit der Eltern zu wehren und ihre Aufmerksamkeit doch noch zu erhalten. Dieses emotionale Programm wird aber auch heute noch in Situationen abgespult, die ihm irgendwie ähnlich erscheinen wie die Situation in der Kindheit – wie eben bei der Bevorzugung des Kollegen durch den Chef.

DIE GUTE NACHRICHT: ES LÄSST SICH WANDELN

Emotional Gelerntes, wie unsere in der Kindheit erworbenen Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen, galten lange Zeit als fest eingebrannte Programme in unserem Gehirn, die wir nur wenig oder gar nicht verändern können. Es schien, als ob unser Gehirn den Schlüssel für diese früh gelernten Programme verloren hat.

Wo sitzt unser inneres Kind im Gehirn?

Früh erworbenes Wissen bezeichnen wir auch als implizites Wissen, das in unserem impliziten Gedächtnis abgespeichert wird. Wir sind uns dessen oft nicht bewusst, obwohl es unsere emotionalen, gedanklichen und die Verhaltensreaktionen steuert. Diese impliziten Gedächtnisinhalte sind vorwiegend im subkortikalen limbischen System und Arealen der rechten Großhirnrinde abgespeichert. Dort sind auch unsere Kindprogramme vorrangig verankert. Zum expliziten Wissen im expliziten Gedächtnis hingegen gehören bewusste Erinnerungen und Erfahrungen, die für uns leicht zugänglich und präsent sind. So wissen wir zum Beispiel, wie wir ein Fahrrad reparieren oder Muffins backen.

Goethes Faust sagt: »Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust.« Wenn es doch nur zwei wären!

Neuere neuropsychologische Forschungen zeigen jedoch, dass wir uns auf die Neuroplastizität verlassen können. Damit ist gemeint, dass neuronale Netzwerke lebenslang modifiziert und umgebildet werden können. Unser Gehirn kann also auch diese früh erlernten Programme verändern und neue Inhalte ins Leben bringen. Neuropsychologen und klinische Psychologen nennen diesen Prozess Gedächtnisrekonsolidierung. Dabei wird emotional Gelerntes in einem therapeutischen Prozess über mehrere Sitzungen mit neuen heilsamen Erfahrungen verknüpft. Das führt zu

einer Abschwächung, Verstärkung, Veränderung oder auch Tilgung des ursprünglich Gelernten. In diesem Buch werden wir uns damit beschäftigen, unsere verletzten inneren Kindanteile fürsorglich mit dem zu versorgen, was sie damals gebraucht hätten, und dabei auch unser glückliches inneres Kind zu stärken.

SIE SIND MEHR ALS IHRE KINDANTEILE

Kindanteile sind ein wichtiger Teil unseres Erlebens, aber eben nur ein Teil und nicht das Ganze. Es ist hilfreich zu erkennen, dass intensive Gefühle des Alleinseins, der Traurigkeit oder Wut zu unserem Persönlichkeitsanteil des inneren Kindes gehören können – und wir zugleich mehr als das sind. Wenn wir erfahren: »Aha, da ist ja wieder das traurige Kind in mir«, dann können wir Abstand bekommen und den inneren Anteil beobachten, ohne ihn pur auszuagieren.

Unser Seelenleben besteht aus einem komplexen Zusammenspiel vieler innerer Anteile. Bereits Sigmund Freud wies darauf hin, dass die Persönlichkeit aus verschiedenen inneren Instanzen besteht, dem Es, Ich und Über-Ich. Wenn wir von inneren Kindanteilen sprechen, dann sind diese am ehesten dem Es von Freud zuzuordnen, dem Sitz der Triebe und des Unbewussten.

Es gibt verschiedene andere Ansätze, die unser Seelenleben zu beschreiben versuchen. Der bekannte Psychologe Friedemann Schulz von Thun spricht vom »inneren Team« und der systemische Psychotherapeut Richard Schwartz von der »inneren Familie«, zu denen jeweils das innere Kind gehört. Diese Ansätze versuchen, etwas deutlich zu machen, was uns im Alltag bestimmt. Die inneren Seelenteile erleben wir schon beim ersten Weckerklingeln. Genervt schlagen wir ihn vielleicht aus, ein Anteil in uns möchte einfach im warmen kuscheligen Bett liegen bleiben. Ein anderer Anteil sagt jedoch: »Du musst aufstehen, sonst wird es dann wieder hektisch.« Dieser

pflichtbewusste Anteil zählt uns dann auf, was wir alles tun müssen und welche Termine anstehen. Oft ist das Geschehen noch viel komplizierter und mehrere Anteile wirken zusammen (oder gegeneinander). Unsere inneren Selbstgespräche und widerstreitenden Gefühle sind nichts anderes als der Dialog innerer Anteile.

Angemessene Emotionen

Wie unterscheiden wir nun, ob eine Emotion angemessen oder Ausdruck des verletzten inneren Kindes ist?

Angemessene Emotionen fühlen sich stimmig an, sind frisch und lebendig, verbunden mit dem aktuellen Leben. Diese Emotionen können in der Intensität reguliert werden und stellen eine wichtige Information in Bezug auf den Moment dar. Wir können angemessene Emotionen authentisch und bejahend erleben und sie in sinnvolles, unserer Entwicklung dienliches Verhalten umsetzen. Sie aktivieren uns eher, als dass sie uns bremsen.

Inneres-Kind-Emotionen

Im Gegensatz zu angemessenen Emotionen sind sie stärker oder anhaltender, als es in der Situation angemessen wäre. Oft sind sie verbunden mit dem Erleben eines Kontrollverlusts. Diese Emotionen aus dem inneren Kindanteil sind uns altbekannt und eher mit vergangenen Situationen als mit der Gegenwart verbunden. Meist sind sie sehr persönlich auf das eigene Selbst bezogen, wenig differenziert und häufig mit einem Rückzug aus der Situation verbunden. Sie schneiden uns vom gegenwärtigen Leben ab und sind begleitet von destruktiven Gedanken und Gefühlen.

HEIMAT DES KINDES: DIE GEFÜHLE

Die meisten Gefühle, die wir erleben, treten als schnelle Reaktion auf unsere Umwelt auf. Sie helfen uns dabei, unser Leben zu bewältigen. Wenn wir mit dem Fahrrad zu schnell