



Das Kind in uns

Traumatische Erlebnisse aus der Kindheit prägen unser ganzes Leben. Wenn wir mit unserem inneren Kind in Kontakt treten, können wir alte Verletzungen heilen und neue Lebensqualität gewinnen.

TEXT: Susanne Wolf

„Das Kind, das wir einmal waren, lebt in uns weiter.“ Mit diesem einfachen Satz beschreibt die systemische Familientherapeutin und Buchautorin Ulrike Dahm die Essenz des inneren Kindes: „Erlebnisse der Kindheit prägen unser ganzes Leben“, erklärt sie, denn kaum ein Mensch könne auf eine „ideale“ Kindheit zurückblicken. Im Gegenteil: „Viele Menschen leiden noch viele Jahre später an den inneren Verletzungen, die sie als Kind erfahren mussten.“ Die gute Nachricht: „Als Erwachsener hat man die Chance, die Wunden aus der Vergangenheit selbst zu heilen“, ermuntert Dahm dazu, sich mit der eigenen Kindheit zu versöhnen.

ABGRUNDTIEFER SCHMERZ
Den Begriff des „inneren Kindes“ hat der amerikanische Psychologe und

Autor John Bradshaw geprägt, und er meint damit „die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit.“ Psychologin Mag. Peter Ganahl erklärt: „Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle, wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut.“ Ganahl vergleicht unser Seelenleben mit einer Theaterbühne, auf der es verschiedene Mitspieler gibt – einer

WISSEN
INNERE WUNDEN HEILEN
Verschiedene Ansätze der „Inneren-Kind-Arbeit“ werden in therapeutisch angewendet. Gemeinsames Ziel dieser ist es, seelische Wunden zu heilen, falsche Glaubensmuster zu erkennen, Probleme selbstverantwortlich zu lösen sowie liebevollen Umgang mit sich selbst zu bewirken.

www.istockphoto.com

EXPERTEN

Ulrike Dahm
Systemische Psychotherapeutin und Buchautorin in München
www.psychotherapie-paartherapie-muenchen.de/ulrike-dahm.php



Peter Ganahl
Gesundheitspsychologe in Deutschlandsberg
www.peterganahl.at



Sylvia Wintersperger
Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Vorsitzende des Österreichischen Netzwerkes für Traumatherapie
www.oent.at



Helmut Jedliczka
Psychotherapeut und Coach in Wien
www.psyonline.at/jedliczka-helmut



übernehmen?“, erklärt Jedliczka. Dem verletzten und gekränkten inneren Kind werden dabei alternative Erfahrungen wie beispielsweise liebevolle Eltern angeboten.

„Den Ausschlag gibt dabei die Erfahrung eines sicheren Ortes, an dem das Kind in mir sich geborgen fühlt.“ Jedliczka

empfiehlt, diese Arbeit mit einem Therapeuten zu beginnen, um sie danach selbständig fortführen zu können.

DAS MÄDCHEN VON DAMALS

In der Traumatherapie ermöglicht die Arbeit mit dem verletzten inneren Kind einen wichtigen Zugang zu heilsamen Erfahrungen. Traumatherapeutin Dr. Sylvia Wintersperger

arbeitet in ihrer Praxis mit dieser Methode. Sie erklärt anhand eines Beispiels den Einfluss, den das innere Kind auf spätere Lebenssituationen

haben kann:

„Eine Frau, die als Kind sexuell missbraucht wurde, verwandelt sich jedes Mal, wenn sie einem Mann

„Plötzlich ist man das Mädchen von damals.“

Traumatherapeutin Sylvia Wintersperger

begegnet, wieder in das Mädchen von damals. Dann wird ihre Stimme plötzlich piepsig und sie lässt es zu, dass sie in Beziehungen gerät, in denen sich Muster von früher wiederholen und sie schlecht behandelt wird. Obwohl sie genau weiß, dass eine bestimmte Art von Mann ihr nicht gut tut, wird sie immer wieder an solche Männer geraten und sich mit ihnen einlassen.“

WISSEN

INNERE ERLEBNISWELTEN

Was ist das innere Kind?
In jedem Menschen gibt es das innere Kind, das die Gefühle repräsentiert. Der innere Erwachsene ist der rationale Teil, der denkt, plant und handelt. Dieses Kind können wir uns als uns selbst vorstellen, als wir ca. fünf Jahre alt waren: Voller Neugier, Lebendigkeit, spielerischer Frische und unverdeckten Gefühlen, die wir in diesem Alter deutlich spüren konnten. Das innere Kind weiß genau, was es mag und was nicht.

Wie geht man mit dem Kind um?
Damit kein Schaden für die Person entsteht, braucht dieses Kind einen liebevollen inneren Erwachsenen, der es überwacht und lenkt, und dabei die Kindlichkeit zulässt.



- Ich nehme das innere Kind an:**
- Ich bin selbst verantwortlich für mein Glück.
 - Ich bin bereit, meine Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen.
 - Ich bin offen für Neues und Veränderungen in meinem Leben.
 - Ich bin stark genug, für mich selbst zu sorgen und Verantwortung zu übernehmen.
 - Ich darf neugierig, verspielt, albern, spontan, lebendig, sensibel, zornig und traurig sein.

von ihnen ist unser inneres Kind. Falls unter den Mitspielern eine Person ist, von der wir uns bedroht fühlen, deutet das auf ein unverarbeitetes Trauma aus der Kindheit hin.

TRAUMATA VERARBEITEN

„Traumata können von einmaligen Erlebnissen wie Krieg oder Unfällen ebenso ausgelöst werden wie von langfristigen unangenehmen Erfahrungen“, erklärt der Wiener Psychotherapeut Mag. Dr. Helmut Jedliczka: „Hier reicht der Bogen von einer lieblosen, vernachlässigt empfundenen Kindheit bis zum sexuellen Missbrauch.“ Zentral sei das Empfinden der existenziellen Bedrohung. Die Frage, die traumatisierte Personen sich stellen müssten, sei: „Wie kann ich für mich selbst die Verantwortung