

MATTHIAS HAMMER

Liebe das *Kind* in dir

... und entdecke,
was dich stark macht



GU

4 Vorwort

Das Kind in Ihnen

- 8 Inneres Kind, was heißt das?
- 8 Überwältigt von Gefühlen
- 17 Wenn das Kind in Führung geht
- 20 **Das innere Kind wahrnehmen und annehmen**
- 21 Entdecken, dass da jemand ist
- 22 Wie zeigt sich Ihr inneres Kind?
- 26 **Das traurige innere Kind**
- 26 Die alltägliche Trauer
- 28 Der traurige innere Anteil
- 31 **Das ängstliche innere Kind**
- 31 Die alltägliche Angst
- 32 Der ängstliche innere Anteil
- 37 **Das schuldige und beschämte Kind**
- 37 Die alltägliche Scham
- 38 Der beschämte innere Anteil
- 41 Alltägliches Schulterleben
- 41 Der schuldige innere Anteil
- 44 **Das wütende innere Kind**
- 44 Die alltägliche Wut
- 45 Der wütende innere Anteil
- 48 **Gut zu kennen: Drei Emotionssysteme**
- 52 **Das glückliche innere Kind**
- 54 **Kindlich oder erwachsen?**
- 55 Vorsicht Falle: Identifikation
- 56 Vorsicht Falle: Vermeidung

Der Erwachsene in Ihnen

- 64 **Den Erwachsenen wecken**
- 64 Einer, der sieht
- 67 Qualitäten des Erwachsenen
- 75 Der Raum des Angenommenseins
- 78 **Unser Umgang mit uns selbst**

Die Heilung des inneren Kindes

- 82 **Heute noch das Gestern verwandeln**
- 82 Das innere Kind schrittweise heilen
- 84 Transformierende Erfahrungen für das innere Kind



- 90 **Kommunikation mit dem inneren Kind**
- 91 Mögliche Schwierigkeiten
- 94 **Katastrophenorientierung lockern**
- 94 Erfahrungen, die uns guttun
- 97 Noch einmal: Bedürfnissysteme
- 98 Wahrnehmungsfilter

- 133 Kontakt zur primären Scham
- 139 Heilsame Erfahrungen im Alltag sammeln
- 142 **Das wütende innere Kind heilen**
- 143 Den Wut-Teufelskreis beenden
- 148 Die Wut als innerer Beschützer
- 154 **Einfach in Ordnung**

Ihm geben, was es braucht

- 106 **Das glückliche innere Kind**
- 106 Der Zugang
- 108 Glückliche Momente = glückliches inneres Kind
- 112 **Das traurige innere Kind heilen**
- 112 Emotionaler Beistand
- 116 Eine sichere Bindung aufbauen
- 120 **Das ängstliche innere Kind heilen**
- 121 Was hätte das Kind gebraucht?
- 128 Den Schutz unmittelbar und körperlich erfahren
- 129 **Das beschämte, schuldige Kind heilen**
- 130 Das Scham- und Schuldmuster kennenlernen

Zum Nachschlagen

- 157 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 158 Sachregister
- 160 Impressum mit GU-Garantie





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.

DAS INNERE KIND

WAHRNEHMEN UND ANNEHMEN

Wenn sich unser inneres Kind zeigt und in ohnehin kniffligen Situationen Alarm schlägt, kann es problematisch werden. So kann beispielsweise das jährliche Mitarbeitergespräch so schon schwierig genug sein, vor allem wenn es in der vergangenen Zeit Konflikte gab oder vertragliche Klärungen anstehen. Noch viel schwieriger wird es aber, wenn sich unser unsicheres, sich minderwertig fühlendes Kind meldet und sagt: »Ich bin nicht gut genug. Andere leisten viel mehr.« Am liebsten würden wir das Gespräch verschieben und die Auseinandersetzung mit dem Chef ganz vermeiden.

Doch geht es uns wirklich besser, wenn wir dem Gespräch aus dem Weg gehen? Ist der Rat unseres inneren Kindes wirklich hilfreich? Sicher nicht. Im Gegenteil: Wenn wir Situationen wie diese meiden, nehmen Unsicherheit und Angst langfristig zu.

Viel hilfreicher ist es, sich den kindlichen Anteil in uns selbst bewusst zu machen und ihm als Erwachsener zur Seite zu stehen. Unser inneres Kind braucht einen Partner, der ihm hilft zu reifen und erwachsen zu werden. Oft sind dabei die Inhalte, die uns unser Kind mitteilt, nicht so wichtig, wichtiger ist, wie wir darauf reagieren und damit umgehen.

*»Wir glauben Erfahrungen zu machen,
aber die Erfahrungen machen uns.«*

EUGÈNE IONESCO

ENTDECKEN, DASS DA JEMAND IST

Ich möchte Sie einladen, sich mit den unsicheren Situationen in Ihrem Leben schrittweise auseinanderzusetzen. In den folgenden Kapiteln erhalten Sie viele Anregungen, um sich inneren Kindanteilen zu stellen, ihre Sprache und ihre Bedürfnisse besser kennenzulernen und schließlich als Erwachsener liebevoll und fürsorglich mit ihnen umgehen zu können. Das kann Ihr gesamtes Leben vereinfachen und Sie Ihren Zielen näher bringen.

Wenn Sie sich und Ihre Persönlichkeitsanteile besser verstehen, bemerken Sie, dass viele Gedanken und Gefühle, die Sie haben, letztlich zu Ihrem inneren Kind gehören und auf die Vergangenheit bezogen sind. Deshalb ist es wichtig, die Existenz und die Energie des inneren Kindes anzunehmen, aber nicht allem zu glauben, was es Ihnen einredet.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN KINDSTIMMEN

Um einen inneren Kindanteil besser zu verstehen, hat es sich bewährt, ihn nach dem Gefühl zu benennen, das in ihm vorherrscht. Wenn Angst dominiert, dann zeigt sich demnach das ängstliche Kind. Wenn es Wut oder Scham ist, dann das wütende oder beschämte Kind. Insgesamt haben sich in meiner Praxis und Erfahrung fünf Typen des inneren Kindes herauskristallisiert:

- Trauriges Kind
- Ängstliches Kind
- Beschämtes/schuldiges Kind
- Wütendes Kind
- Glückliches Kind

Es gibt natürlich viele weitere innere Kindanteile, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben, zum Beispiel das impulsive, das trotzige, misstrauische oder psychosomatische Kind. Ich habe mich in diesem Buch auf die Kindanteile beschränkt, die mit unseren Grundgefühlen verbunden sind und aus meiner Sicht sehr häufig vorkommen.



PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Carla fühlt sich verlassen

Erinnern Sie sich an Carla von Seite 10? Wenn ihr Mann auf Dienstreise ist, fühlt sie sich einsam und verlassen, obwohl sie endlich Zeit hätte, Freundinnen zu treffen oder einem Hobby nachzugehen. Aber sie hat wieder das Gefühl, das sie von früher kennt: nicht dazugehören. Da sie als Kind oft in diesem Zustand war, entwickelte sich bei ihr ein trauriges inneres Kind. Und das meldet sich bei ihr in Zeiten, die sie an das Alleinsein damals erinnern. Wenn es auftaucht, hat Carla keinen Zugang zu ihren Bedürfnissen und Stärken der Gegenwart. Die kleine einsame Carla hat die innere Führung übernommen. Innere Kindprogramme wiederholen emotional die vergangene Situation. Deshalb sieht Carla in diesen Momenten nur, dass ihr Mann sie für zwei Tage verlassen hat.

DER TRAUIGE INNERE ANTEIL

Wenn wir als Kind erfahren haben, dass unser zentrales Bedürfnis nach Bindung, Beziehung und Liebe nicht erfüllt wurde, dass wir nicht verstanden und angenommen wurden, dann erleben wir viel Traurigkeit. Im Laufe der Zeit entwickeln wir ein trauriges inneres Kind. Es kann durch unterschiedliche Erfahrungen entstehen. Carla, die Sie bereits kennen, erlebte als Kind mit der Familie viele Umzüge. Sie war oft allein zu Hause und musste immer wieder neu beginnen, Freundschaften aufzubauen. Sie fühlte sich oft allein in den neuen Schulklassen, und sobald sie Freunde fand, zog die Familie wieder um. Andreas Eltern hatten oft Streit. Irgendwann war der Vater ausgezogen. Sie hatte nur noch wenig Kontakt zu ihm, weil es ihre Mutter so wollte. Andrea versuchte ihre Trauer für sich zu behalten, um die Mutter nicht zusätzlich zu belasten. Die war schon überfordert genug.

Mikes Eltern waren in einer religiösen Gemeinschaft mit strengen Regeln und vielen Verboten und Vorschriften. Er fühlte sich oft anders, allein und ausgeschlossen. In der Schule und den Cliques der Gleichaltrigen fühlte er sich nie richtig dazugehörig.

In solchen Situationen wurde das kindliche Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit enttäuscht und es ist den Erwachsenen nicht gelungen, dem Kind zu helfen, die Trauer und das Verlassensein angemessen zu verarbeiten. So bildete sich ein trauriges, verlassenes inneres Kind heraus, das im Erwachsenenleben jederzeit aktiv werden kann. Vielleicht waren diese frühen Momente zusätzlich verbunden mit der Botschaft: »Du musst jetzt stark sein!« Das verlassene Kind musste dann vieles mit sich allein ausmachen.



REFLEXION

Wie zeigt es sich bei Ihnen?

In welchen Situationen wird Ihr trauriges, verlassenes inneres Kind aktiv? Gibt es Momente im Alltag, wo Ihr wunder Punkt berührt wird, der mit Trauer und Verlassenheit zusammenhängt? Machen Sie sich solche Situationen bewusst. Können Sie Ähnlichkeiten zwischen der damaligen und der heutigen Situation feststellen? Was ist heute anders? Machen Sie sich die Unterschiede deutlich. Sie verdeutlichen Ihnen, dass Sie heute anders reagieren können.

Fragen Sie sich auch: Was braucht Ihr verlassenes Kind heute? Und was brauchen Sie als Erwachsener in der jetzigen Situation? Welche Ressourcen haben Sie heute?

UNSER UMGANG MIT UNS SELBST

Mit Achtsamkeit und Freundlichkeit mit sich selbst umzugehen, muss gelernt werden. Kaum jemand tut das einfach so und ganz natürlich. Denn: Wir gehen mit uns selbst und mit unserem inneren Kind genauso um, wie es früher unsere Eltern oder andere Bezugspersonen mit uns taten. Dies zu entlarven hilft uns, unseren eigenen fürsorglichen Umgang mit uns zu finden. Genau das ist nämlich auch der Umgang, den wir unserem inneren Kind gegenüber an den Tag legen. Um unser Verhalten besser zu verstehen, können wir uns fragen: »Wo habe ich das gelernt? Sind meine Eltern so mit mir umgegangen?« Die folgenden Kapitel werden Ihnen weitere Anregungen geben.



PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Selbstgesprächen lauschen

Sonja spürt Trauer und einen dicken Kloß im Hals. Ihr kommt der Gedanke: »Reiß dich zusammen, anderen geht es viel schlechter.« Sonja kommt diese Stimme bekannt vor, ihre Mutter hat oft so reagiert, weil sie mit den Gefühlen von Sonja nicht umgehen konnte. Die Mutter wollte nicht, dass die Kinder Gefühle zeigen. Sonja wurde kürzlich fünfzig, doch ihr fällt es bis heute schwer, mit ihren Gefühlen zu sein.

Michael spürt zwar den Kontakt zu seinem Kind. Er nimmt den freudigen Drang nach Neuem, nach Spiel und Spaß wahr. Doch da taucht in ihm eine Stimme auf: »Lass das, konzentriere dich, verplempere nicht deine Zeit!« Sie erinnert ihn an seinen Vater.



REFLEXION

Wie wollen Sie mit sich umgehen?

Wenn Sie bemerken, dass Sie sich innerlich antreiben, kritisieren oder hart mit sich selbst umgehen, können Sie sich fragen: »Wer spricht da gerade? Wer geht da gerade so hart mit mir um?« Vielleicht erinnern Sie sich dann an eine Person von früher oder Sie hören die Worte, die Sie in der Kindheit oft gehört haben, wenn mit Ihnen geschimpft wurde. Bitten Sie nun diesen Anteil, für einen Moment beiseitezutreten, danken Sie ihm dafür, dass er sich heute noch so viel Mühe gibt, und fragen Sie sich als erwachsene Person, wie Sie mit sich umgehen wollen. Dafür können Sie sich die folgenden Fragen stellen:

- Wann gehe ich wirklich annehmend und freundlich mit mir um?
- Welche Haltung oder welcher Anteil hält mich davon ab?
- Was steht zwischen mir und meinem inneren Kind? Was hindert mich an einer annehmenden, liebevollen Haltung zu meinem Kind? Denke ich ab und zu an das beschämte, traurige oder wütende Kind? Was hindert mich daran, mit dieser Seite meines Erlebens annehmend umzugehen? Was hindert mich daran, dieser Seite einfach einmal freundlich Hallo zu sagen?
- Fragen Sie vor allem: Will ich meine Muster fortsetzen, will ich so lieblos oder leistungsorientiert mit mir selbst umgehen, wie früher mit mir umgegangen wurde?

Lassen Sie sich Zeit für diese Fragen und finden Sie immer tiefer heraus: Wie wollen Sie mit sich selbst umgehen? Einfach so wie bisher? Oder wollen Sie lernen, mit sich selbst freundlich und annehmend zu sein? Und damit auch immer mit Ihrem inneren Kind?

DAS TRAUrige

INNERE KIND HEILEN

Unser trauriges inneres Kind ist in Situationen entstanden, in denen wir uns als Kind alleingelassen fühlten oder wenn etwas sehr Wichtiges verloren gegangen ist. Unser Bedürfnis nach Bindung wurde verletzt. Deshalb sind Schlüsselerfahrungen, die uns Verbundenheit, Zugehörigkeit und Annahme schenken, das Heilmittel für unser trauriges Kind.

EMOTIONALER BEISTAND

Wenn Sie sich traurig, allein oder verletztlich fühlen, was brauchen Sie dann am meisten? In emotional schwierigen Zeiten brauchen wir alle mehr oder weniger dasselbe: Es tut uns gut, wenn jemand für uns da ist. Wenn jemand zuhört und es nicht gleich besser weiß oder uns kritisiert. Wenn sich jemand Zeit nimmt, um uns und unser Leid zu verstehen. Es tut gut, wenn wir jemanden haben, dem wir unsere wahren Gefühle zeigen können. Es tut gut, wenn jemand Hilfe anbietet. Unterschiedliche Situationen erfordern natürlich unterschiedliche Reaktionen. Im Kern geht es aber darum, dass uns jemand vermittelt: »Ich stehe zu dir. Ich bin für dich da. Du bist mir wichtig und ich wünsche dir, dass es dir wieder gut geht. Ich will dir helfen, so gut ich kann.« Wenn unser trauriges Kind spürbar ist, ist es hilfreich, wenn wir unsere innere Präsenz und Aufmerksamkeit in unseren Körper lenken. Wichtig ist dabei, dass wir das verletzte Kind als Anteil wahrnehmen. Sie wissen ja: Wir sind mehr als der Anteil. Dann können wir dem Gefühl erlauben, in unserem inneren Raum des Erlebens da zu sein. Häufig entstand das traurige Kind in Situationen, in denen wir mit unseren Gefühlen allein gelassen wurden oder völlig überfordert waren, bestimmte Gefühle zu verarbeiten. Wir hätten Trost und Unterstützung

gebraucht, aber es war niemand da. In der Vorstellung helfen und trösten wir deshalb heute als Erwachsene unser inneres Kind. In uns gibt es unverarbeitete Gefühle, in denen unser inneres Kind noch feststeckt. Also sagen wir zu ihm: »Hallo, du bist nicht mehr allein. Ich bin für dich da.« Durch die Präsenz des Erwachsenen, aber auch durch Vorstellungen, wie wir heute ganz anders mit den alten Situationen umgehen könnten, helfen wir dem Kind, das Ungelöste zu verarbeiten.



REFLEXION

Was tat gut?

Versuchen Sie sich zu erinnern, was Ihnen in einer schwierigen Lebenssituation konkret gutgetan hat. Was haben Sie als gute Unterstützung erlebt? Der Unterstützer hat ...

- ... Ihnen zugehört und war einfach für Sie da. Sie konnten sich aussprechen und hatten das Gefühl, verstanden zu werden.
- ... Sie in den Arm genommen.
- ... Unterstützung angeboten: »Kann ich etwas für dich tun?«
- ... Sie besucht und sich Zeit genommen.
- ... praktisch geholfen, für Sie eingekauft oder beim Umzug mit angepackt, eine Übernachtungsmöglichkeit angeboten.
- ... gefragt, wie es Ihnen geht.
- ... gespürt und mit Worten ausgedrückt, wie schwierig die Situation gerade für Sie ist.

Was uns als Erwachsenen guttut und uns tröstet, unterscheidet sich gar nicht so sehr von dem, was auch unserem inneren Kind guttut.

AUSSÖHNUNG MIT DER VERGANGENHEIT

Das Kind in uns: Egal, wie alt wir sind – wir tragen versteckte kindliche Anteile in uns. Oft brechen sie in unsere Gegenwart ein und beeinflussen unser Denken und Handeln heute. So zeigt sich zum Beispiel hinter der ständigen Suche nach Anerkennung ein ängstliches, hinter aufbrausender Ungeduld ein wütendes inneres Kind. Mittels Selbsttest finden Sie eigene verborgene Anteile.

Alte Wunden heilen: Bewährte Strategien und Übungen aus Verhaltenstherapie und Achtsamkeitsforschung helfen, den wahren Bedürfnissen Ihres inneren Kindes auf die Spur zu kommen. Sie erfahren, wie Sie diese erfüllen und sich mit Ihrer Vergangenheit aussöhnen können. Entdecken Sie den entscheidenden Schlüssel für mehr Selbstbewusstsein, Lebensfreude und harmonischere Beziehungen!

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6174-1



www.gu.de