

Gelungene Begegnungen mit dem „Inneren Kind“

SKAP 2024

Inneres Kind – innere Kinder?

Innere Kinder – eine Hilfskonstruktion –, die aber sehr gute Dienste leistet bei der Selbstentwicklung, beim Umgang mit inneren Konflikten, beim Verständnis von inneren Prozessen, etc.





Alfred Adler: „Wir sind alle Kinder in einer alternden Haut.“



Alfred Adler: „Das Kind ist der Vater des Mannes.“





Abgewandelt und genauso richtig: „Das Kind ist die Mutter der Frau.“

Das ***Innere Kind*** bezeichnet und symbolisiert

die im Gehirn **gespeicherten Gefühle** und **Erinnerungen** aus der **eigenen Kindheit**.

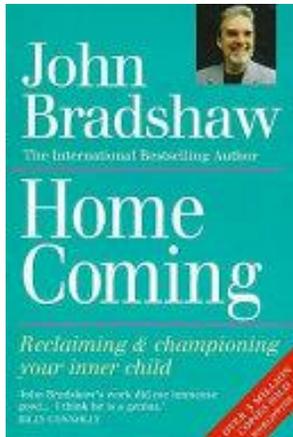
Hierzu gehört das **ganze Spektrum intensiver Gefühle**, wie unbändige Freude, Begeisterung, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde,
Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut.

Das Innere Kind umfasst alles innerhalb des Bereiches von ***Sein, Fühlen*** und ***Erleben***,
das speziellen Gehirnarealen zugeordnet werden kann.

Das Konzept des "Inneren Kindes" und die Aussöhnung und Umgang mit diesem ist
heute Bestandteil vieler gängiger psychotherapeutischer Methoden geworden.

nach John Bradshaw

In den 1990er Jahren sind verschiedene Ansätze der „Inneren-Kind-Arbeit“ entwickelt worden. Wesentliche grundlegende Arbeiten haben John Bradshaw, Erika Chopich und Margaret Paul dazu geleistet.



John Bradshaw



Erika Chopich



Margaret Paul



Für mich ist **Luise Reddemann** mit ihrem Konzept vom „Inneren Kind“ die bedeutendste Mentorin geworden.

Die Vorstellung des „Inneren Kindes“ wird je nach unterschiedlicher Arbeit mit dem Inneren Kind mit anderen (unterschiedlichen, ergänzenden, hilfreichen, etc.) „inneren Elementen“ verbunden, wie beispielsweise „Innerer Helfer“, „Innerer Regisseur“, „Innerer Weiser“, „Innerer Kritiker“, „Innerer Ermutiger“, „Hilfreiche Wesen“, „guter, sicherer Ort“, „Inneres Team“, usw.

Ziel dieser Ansätze ist es,

- a) seelische Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart zu heilen,
- b) ungünstige oder dysfunktionale Glaubens- und Lebensmuster (Lebensstil-Überzeugungen) zu erkennen,
- c) Probleme und Schwierigkeiten im Leben selbstverantwortlich, selbstkompetent und souverän zu lösen,
- d) einen liebevollen Umgang mit sich selbst (Selbstliebe) und anderen zu bewirken.

nach Erika Chopich und Margaret Paul

Alfred Adler spricht manchmal
anstatt vom Lebensstil
vom „kleinen Kerl“ in uns.



„Negative Gedanken sind gefährlicher

als die Kombination von Alkohol, Nikotin und Übergewicht.“

Lena Nevander Friström

Psychotherapeutin und Autorin

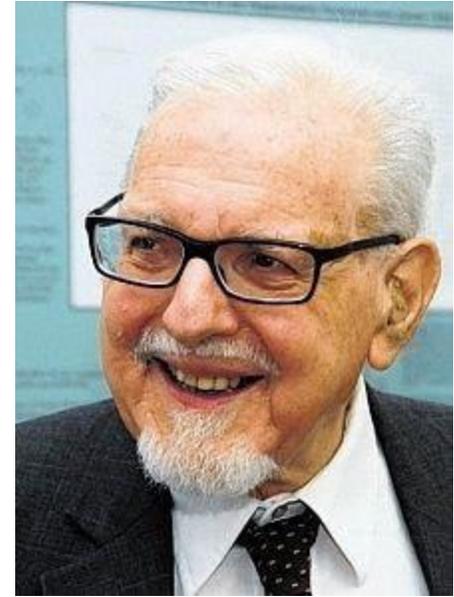




„Die grundlegende Scham
ist der Schmerz darüber,
eigentlich ungeliebt gewesen zu sein.

Sie ist ohne Worte.“

Léon Wurmser



„Das verletzte innere Kind ist die Hauptursache dafür,
dass Menschen sich unglücklich fühlen.“

John Bradshaw

Psychotherapeut

Das verborgene innere Kind



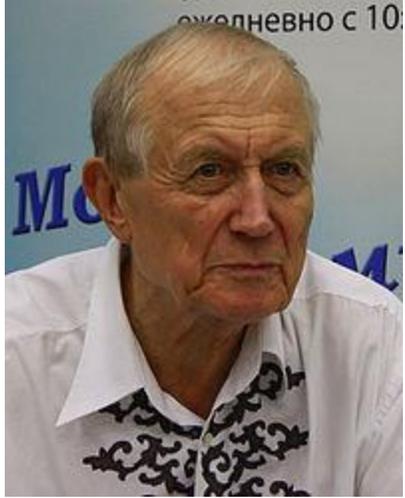
„Sie konnte gar nicht rasch genug laufen,
denn das, vor dem sie davonlief,
lag in ihrem Inneren.“

Karin Altvegen



Was fällt uns auf?





„Wirklich erwachsen zu sein bedeutet,
stets ein wenig Kind zu bleiben.“

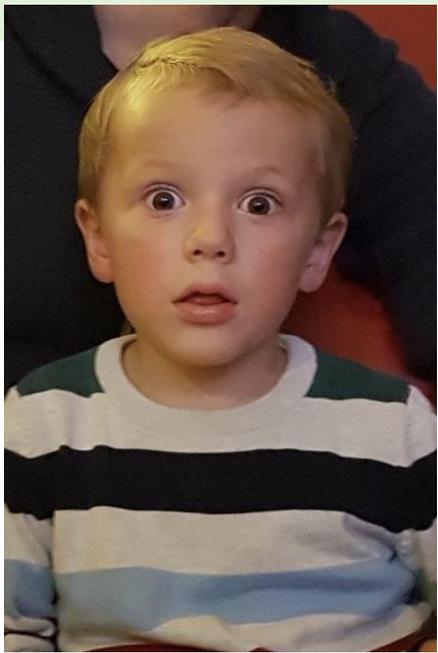
Jewgeni Jewtuschenko



„Was man als Kind geliebt hat,
bleibt im Besitz des Herzens bis ins hohe Alter.“

Khalil Gibran





1. Was denke ich beim Betrachten dieser Bilder?
2. Welche Gefühle habe ich beim Betrachten der Bilder?
3. Wie geht es mir mit Kindern allgemein?
4. Welchen Bezug habe ich zu mir als Kind?

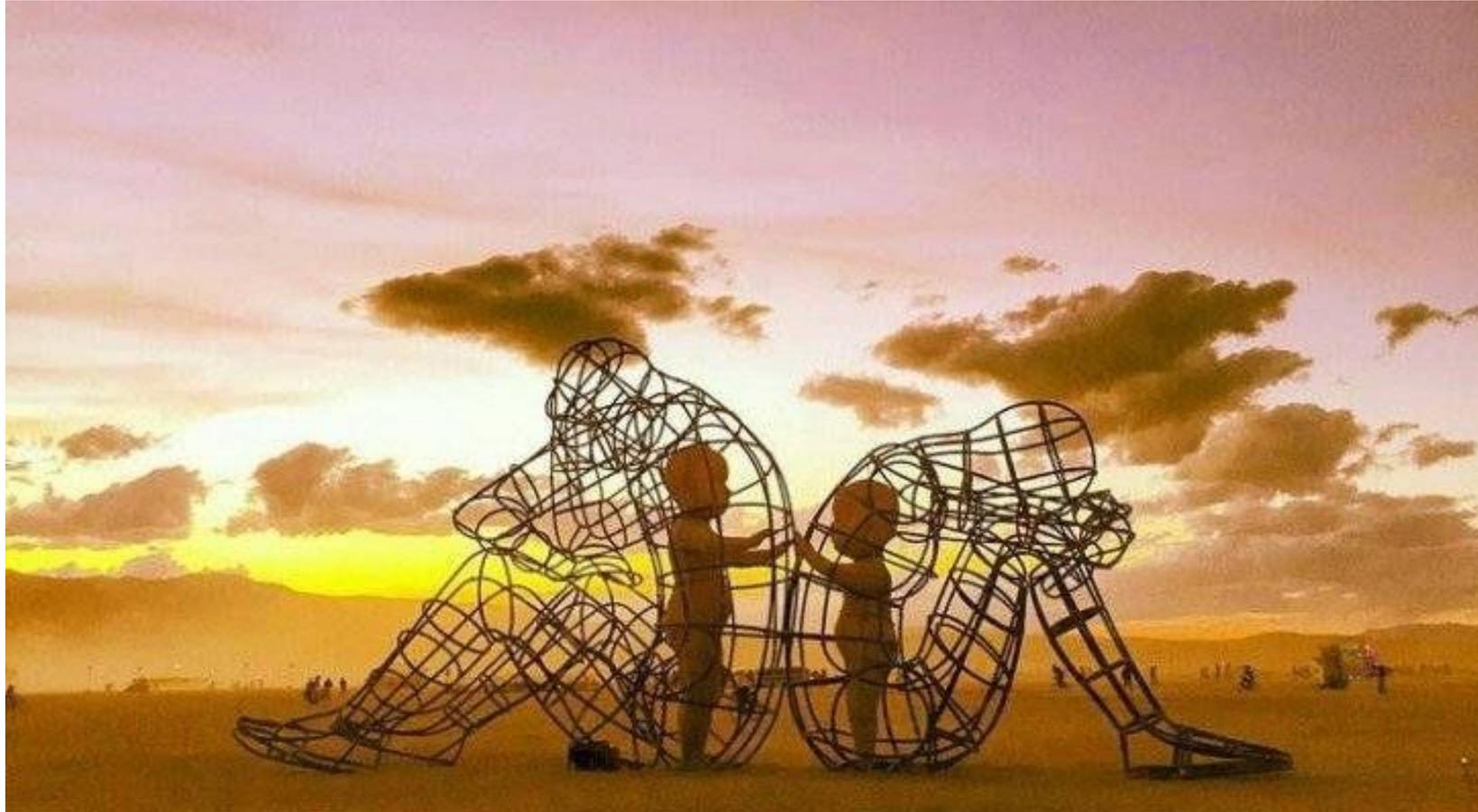


„Wenn wir ein Kind vor uns haben,
haben wir es immer mit zwei Kindern zu tun.

Dem Kind, das vor uns steht, und
dem Kind, das man selbst einmal war.“

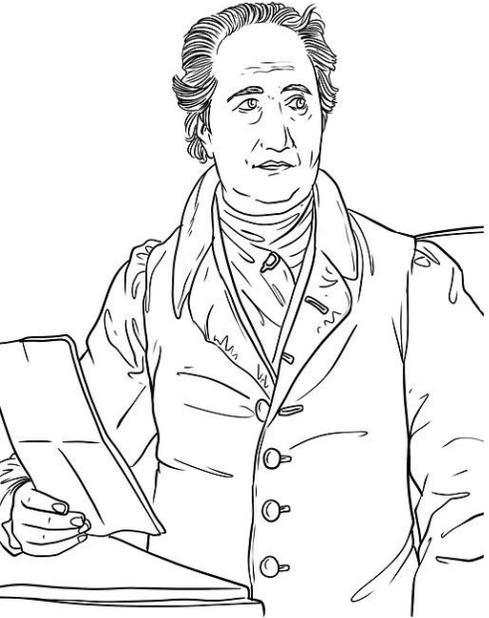
Janusz Korczak





Die „Großen?“ nehmen die „Kleinen?“ nicht wahr.

Wer verhält sich erwachsen?



„Sich selbst nicht zu mögen
ist das Schlimmste,
was einem Menschen zustoßen kann.“

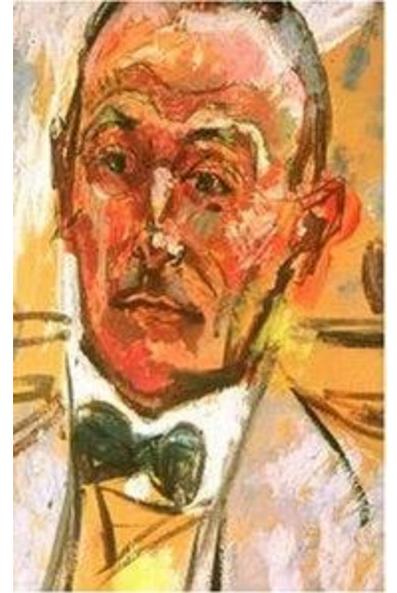
Johann Wolfgang von Goethe

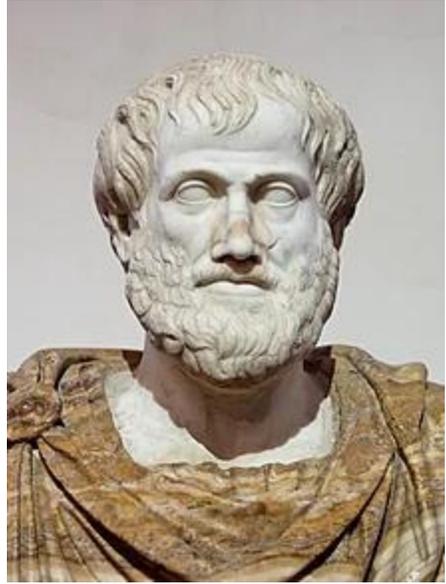


SOMETIMES MY INNER CHILD WISHES SHE WERE OLDER, SO SHE COULD MOVE OUT.

„Ich wollte ja nichts,
als das zu leben,
was von mir selber aus mir herauswollte.
Warum war das so schwer?“

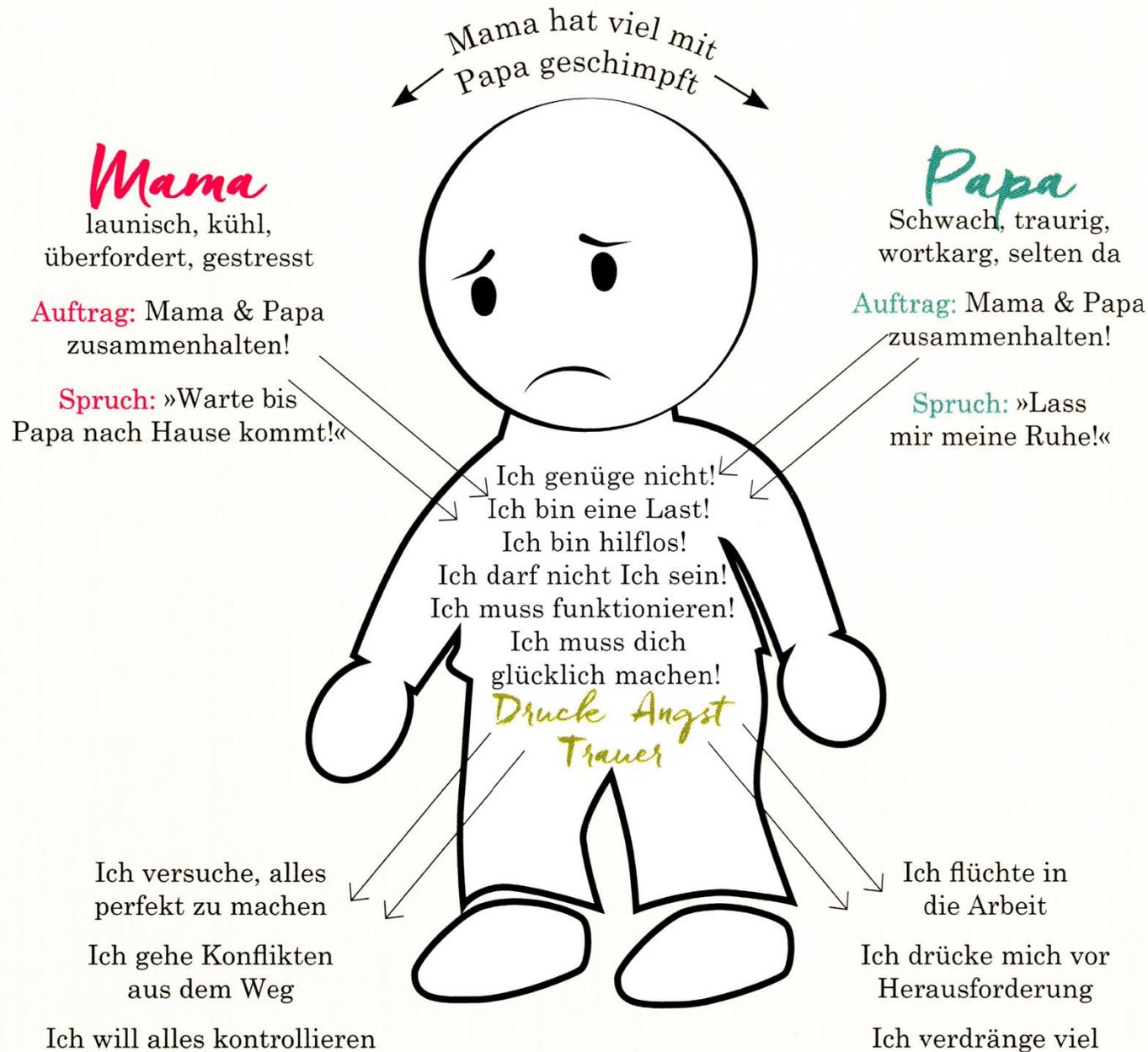
Hermann Hesse





„Die Seele denkt niemals ohne Bilder.“

Aristoteles



Schattenkind

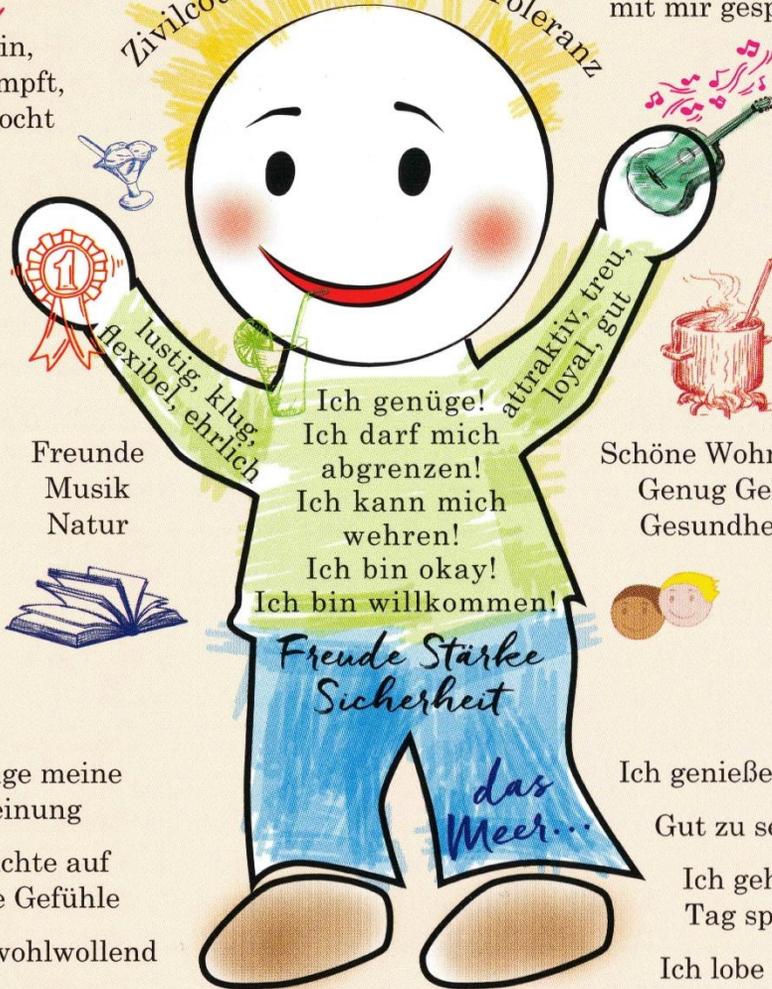
Stefanie Stahl



Mama
konnte lustig sein,
hat für mich gekämpft,
immer lecker gekocht

Zivilcourage, Offenheit, Toleranz

Papa
war lieb, hat schön
mit mir gespielt



Freunde
Musik
Natur

Schöne Wohnung
Genug Geld
Gesundheit

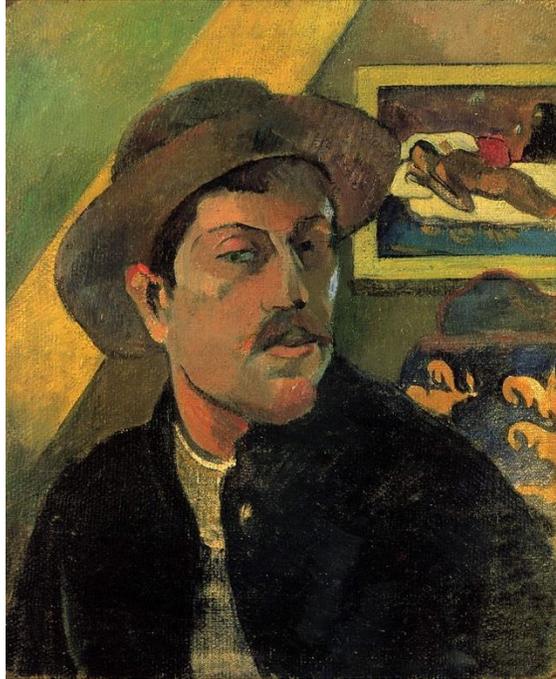
Ich sage meine
Meinung
Ich achte auf
meine Gefühle
Ich bin wohlwollend
Ich höre zu

Ich genieße mein Leben
Gut zu sein, reicht
Ich gehe jeden
Tag spazieren
Ich liebe mich und
andere

Sonnenkind

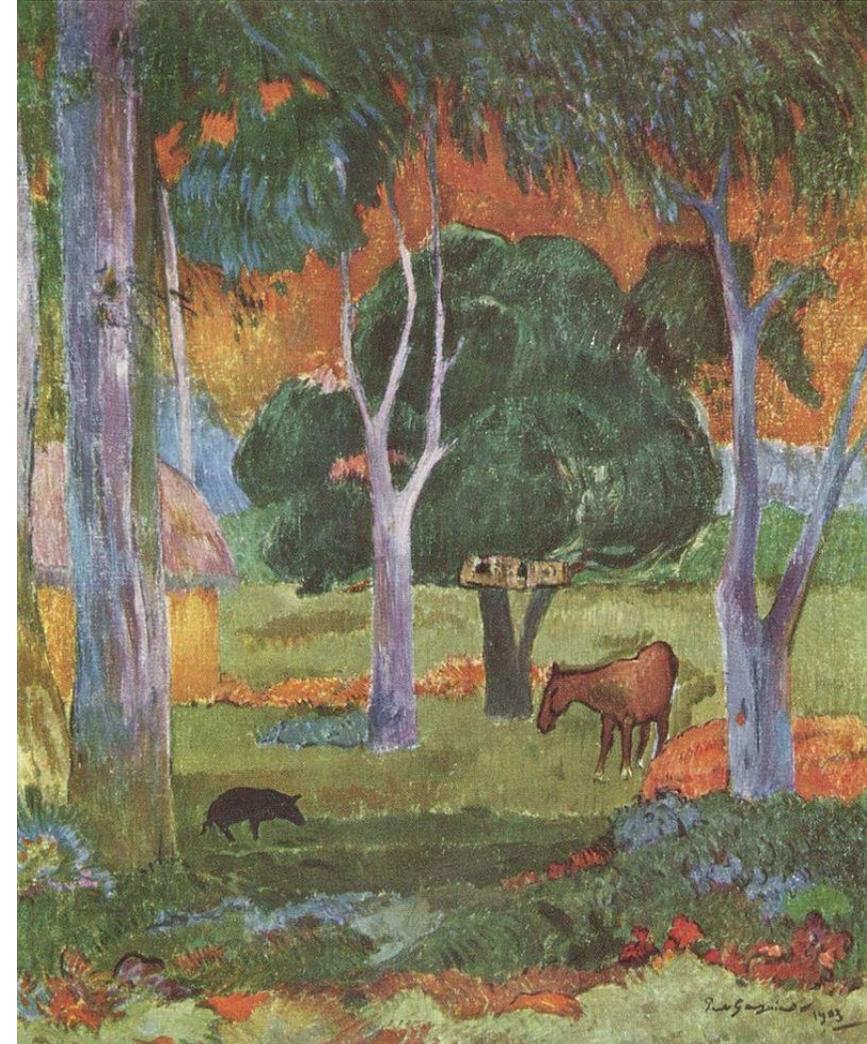
Das Kind in dir muss
Heimat finden.

Stefanie Stahl



„Ich schließe meine Augen,
um sehen zu können.“

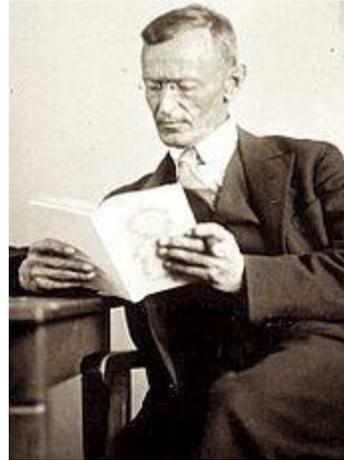
Paul Gauguin





„Du hast deine Kindheit vergessen,
aus den Tiefen deiner Seele wirbt sie um dich.
Sie wird dich so lange leiden machen,
bis du sie erhörst.“

Hermann Hesse



Wozu dient die Arbeit mit dem inneren Kind? Wie fördert sie die Persönlichkeitsentwicklung?

- Weil du deine eigene Gefühlswelt bewusster wahrnimmst
- Weil du lernst, Gefühle anzunehmen, sie zuzulassen und sie zu verarbeiten
- Weil durch die Verarbeitung der „unguten“ Gefühle alte Wunden und Verletzungen aus der Kindheit geheilt werden können
- Weil dadurch das Wertvolle in uns zum Vorschein kommt

- Weil wir unsere Ressourcen und Fähigkeiten wiederentdecken und nutzen können
- Weil wir lernen unsere Bedürfnisse wahrzunehmen
- Weil wir unsere Träume wieder zum Leben erwecken
- Weil wir wieder besser für uns selbst und andere sorgen können
- Weil wir die Verantwortung für unser Leben (für die Lebensaufgaben) besser übernehmen können
- Weil wir bei uns selbst ankommen



„Freude ist das, was wir erleben,
wenn wir uns immer mehr daraufhin entwickeln,
wir selbst zu werden.“

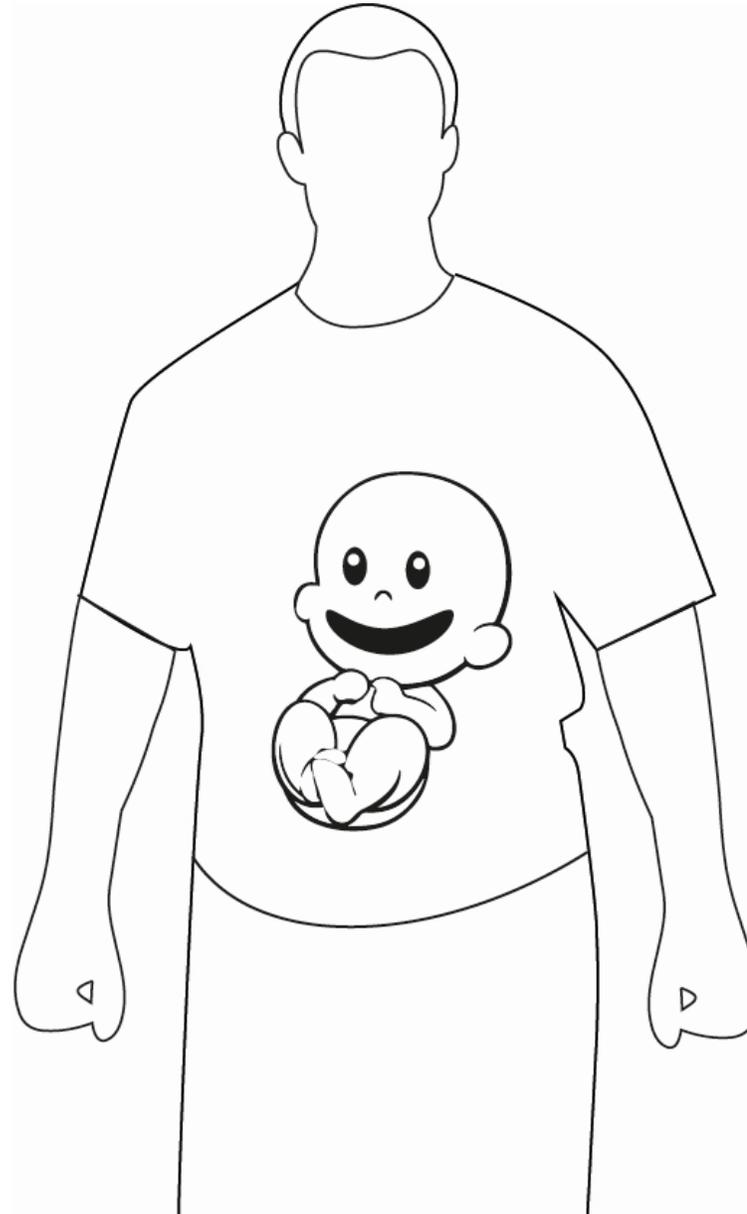
Erich Fromm

Wer gibt die Richtung vor?

Wenn Erwachsener und „inneres Kind“ in
verschiedene Richtungen wollen bzw. ziehen.

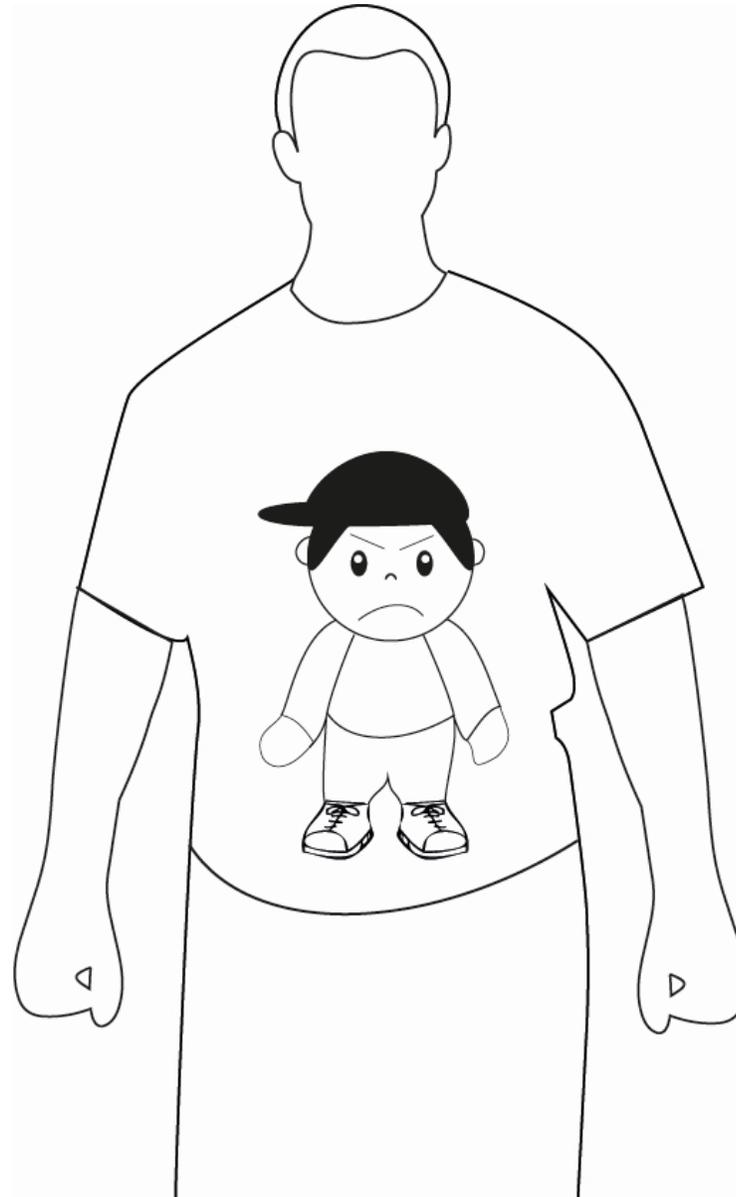
Kann das gut gehen?





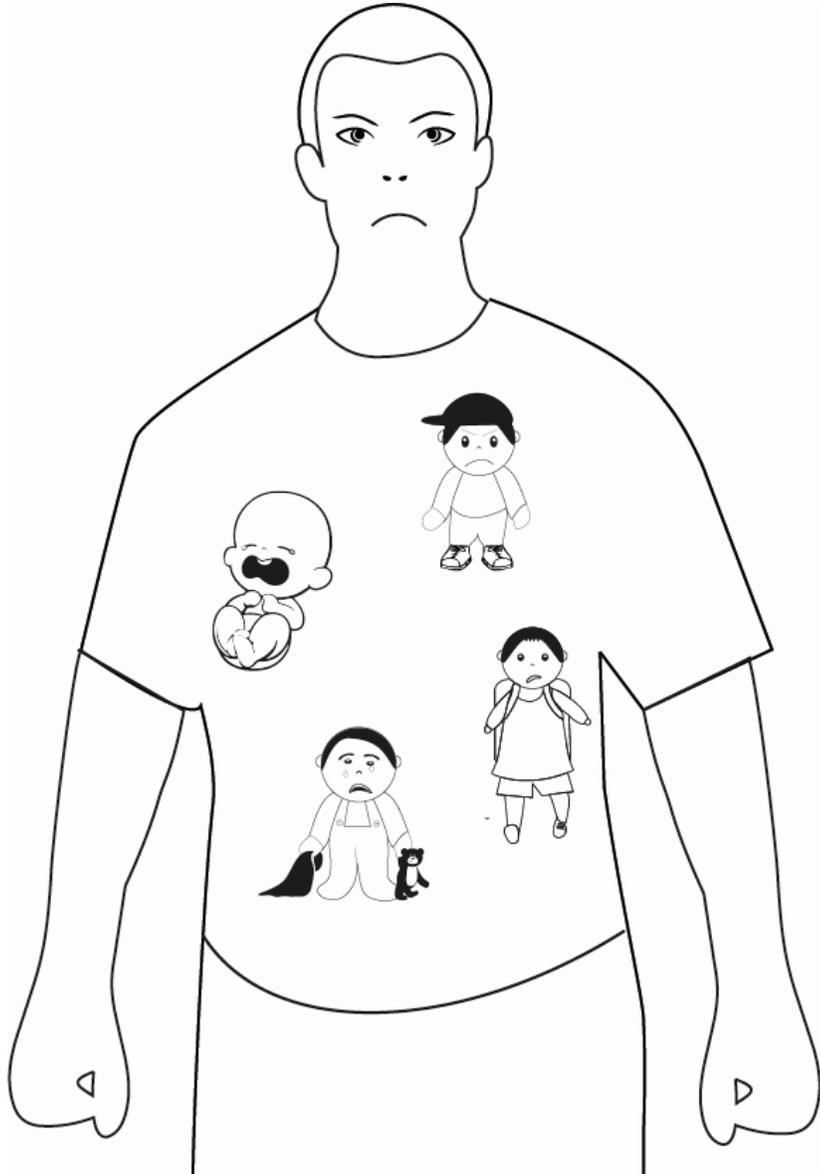
Wer wird sich wie fühlen?

Welche Gefühle könnten vorhanden sein?



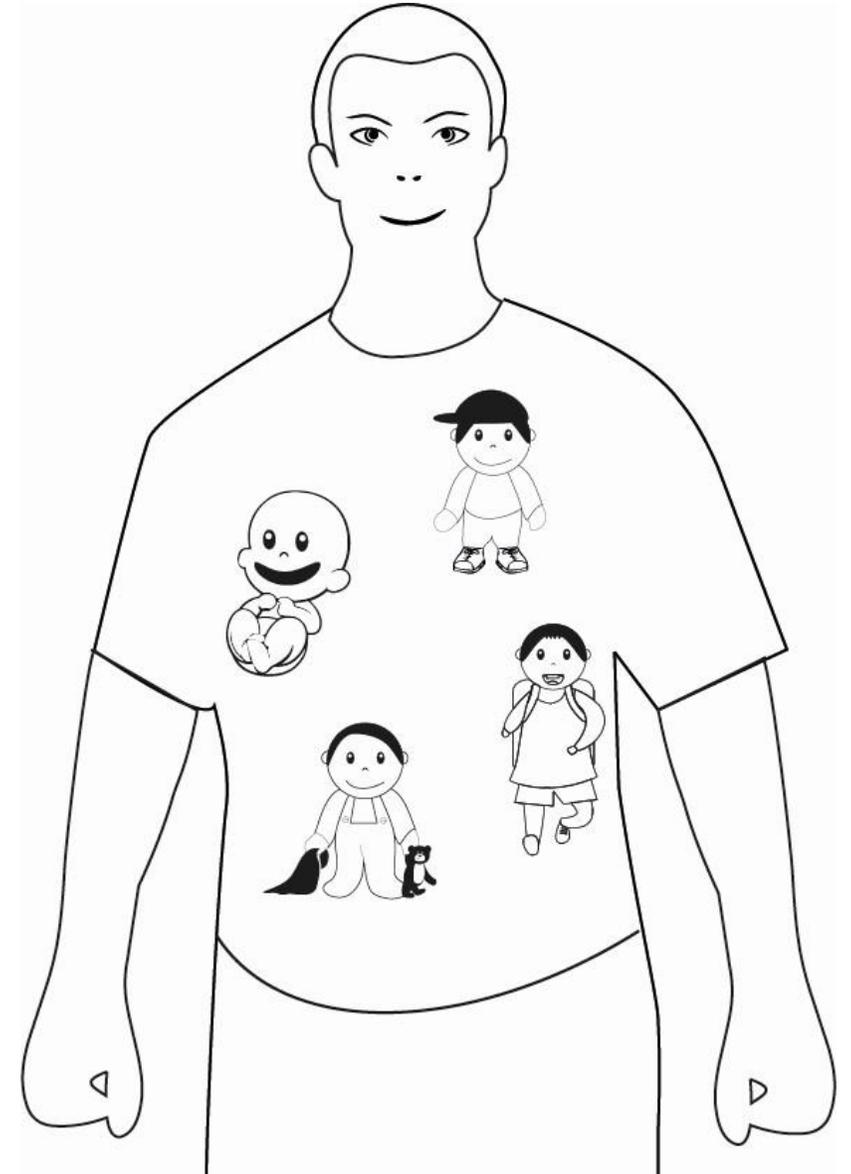
Das innere Kind – der Jugendliche

Was könnte es für den
Erwachsenen bedeuten, ein
glückliches und zufriedenes
inneres Kind zu haben oder ein
unglückliches, verärgertes,
vielleicht sogar wütendes zu
haben?

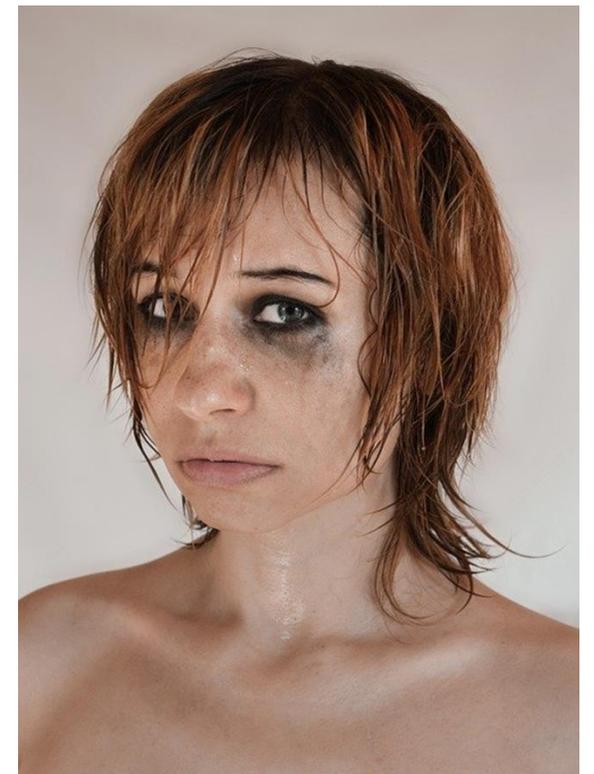


Inneres Team

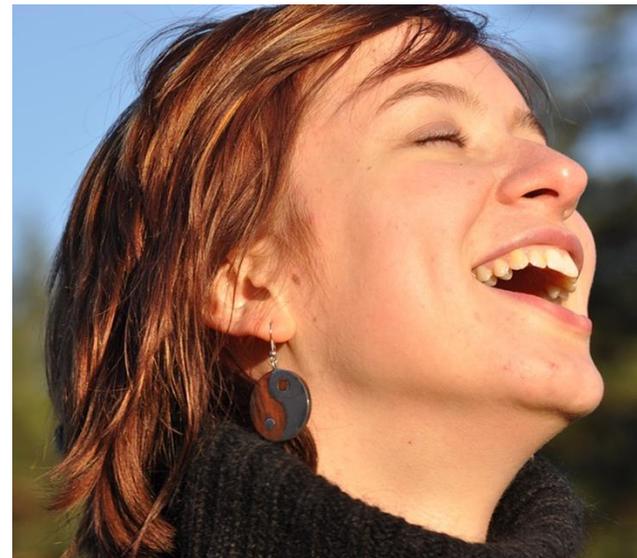
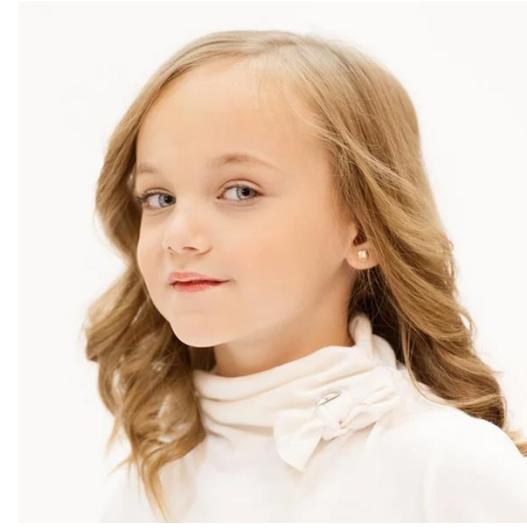
Mit welchem
inneren Team
möchtest du
lieber arbeiten?



Gelungene Begegnungen mit dem Inneren Kind



Gelungene Begegnungen mit dem Inneren Kind





Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.



Das Zitat wird wahlweise Milton Erickson oder Erich Kästner zugeschrieben, Ben Furman hat es als Buchtitel („Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“) verwendet.

„Es ist nie zu spät,
so zu sein,
wie man gerne wäre.“

George Eliot



Wir brauchen 4 Umarmungen pro Tag zum Überleben,

acht Umarmungen zum Leben

und zwölf Umarmungen zum Wachsen.

Virginia Satir

Wie oft umarmen wir unsere inneren Kinder?



Stehen wir mit unseren „Inneren Kindern“ in einer liebevollen Verbindung,

erleben wir das Leben anders:

Wir fühlen uns liebevoll mit anderen Menschen verbunden,

weil wir mit uns selbst verbunden und im Reinen sind.

Wir fühlen uns auf dem Planeten Erde zuhause.

Wir leben im Freundesland.

Wir lieben die Welt und die Natur, die uns umgibt.

Die Verbindung zu unseren „Inneren Kindern“ ist eine große Kraftquelle und Ressource
für die Aufgaben des Lebens.

Es ist günstig,
wenn sich der Erwachsene dafür entscheidet,
das Innere Kind anzunehmen,
um ungünstige Glaubensmuster zu überwinden.

Neue, günstigere Glaubenssätze können dann heißen:

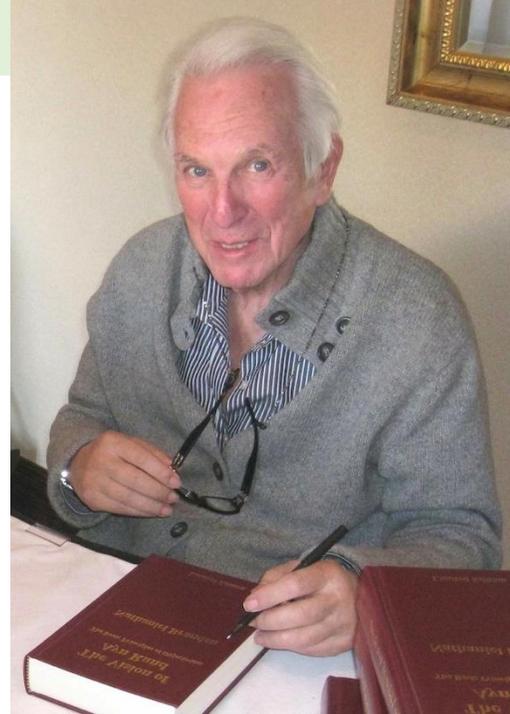
- Ich bin selbst verantwortlich für mein Leben.
- Ich nehme meine Gefühle wahr und nehme sie an.
- Ich bin offen für Menschen, Neues und Veränderungen in meinem Leben.
- Ich übernehme die Verantwortung für mein Wohlergehen.
- Ich darf neugierig und verspielt, albern und spontan, lebendig und sensibel sein.
- Ich darf aber auch zornig und traurig sein.

Ein kleiner Wermutstropfen:

Bei der Arbeit mit dem Inneren Kind genügt es in der Regel nicht,

nur auf die Einsicht zu setzen,

sondern es bedarf meistens auch der Übung.



„Ein gutes Selbstwertgefühl funktioniert wie eine psychische Immunabwehr.“

Nathaniel Branden

Psychologe

Wer sich der Arbeit mit dem inneren Kind stellt,
ist niemals allein.

Ein sehr schöner Nebeneffekt, wie ich finde.

Ich vertraue darauf, dass ich zum Frieden fähig bin, zum Frieden mit mir selbst.

Ich vertraue darauf, dass ich mein wahres Wesen erkennen kann
und seine Schönheit.

Ich vertraue darauf, dass mein Herz sich öffnet,
wenn ich möchte, dass es sich öffnet.

Ich vertraue darauf, dass Heilung für mich möglich ist.

nach Luise Reddemann

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

