Das innere Kind in uns "heilen"

Wonach sehnt sich Ihr inneres Kind?
Ist es Geborgenheit, Sicherheit, geliebt werden, verstanden werden, gesehen werden, wertgeschätzt werden, anerkannt werden, das Gefühl, gut zu sein, so wie man ist, ... ?

Als Säugling oder Kleinkind sind wir **emotional** so sehr **mit unserer Mutter verbunden**, dass wir noch nicht unterscheiden können, welche ihre und welche unsere eigenen Gefühle sind. So ist das eigene emotionale Erleben ganz und gar von der Mutter abhängig. D.h., wenn sie traurig ist, erleben wir als Säuglinge auch Traurigkeit, wenn sie fröhlich ist, erleben wir auch diese Fröhlichkeit.

Das ist alles im „grünen Bereich" der normalen Entwicklung. Ist aber eine Mutter emotional nicht ausgeglichen, etwa depressiv, verbittert, süchtig, etc. so erlebt das kleine Kind genau diese **belastende Grundatmosphäre**. Es liebt seine Mutter sehr und möchte ihr helfen. In seiner kindlichen „*Allmachtsvorstellung*" glaubt es, dass es **verantwortlich** oder sogar **schuld** am Leid der Mutter ist und bemüht sich darum, sie durch sein Verhalten wieder glücklich zu machen. Es passt sich an, es macht, was der Mutter gefällt, es **trennt sich** immer mehr von den **eigenen Wünschen** und **Bedürfnissen** (dies alles passiert rein instinktiv, also komplett unbewusst, ohne unsere bewusste Entscheidung).

Ist die Mutter z.B. in ihrer Ehe oder allgemein in ihrem Leben unglücklich, so trifft das kleine Kind für sich irgendwann die Entscheidung (wieder keine "Kopfentscheidung", sondern eine **emotional-instinktive Entscheidung**): „Ich rette Mama aus ihrem Unglück. Ich werde sie nie verletzen und immer für sie da sein." (Das Selbe kann aber je nach Familienkonstellation auch auf den Vater oder auf die engste Bezugsperson bezogen passieren).

Diese (emotional-instinktive) Entscheidung, die wir als kleines Mädchen oder kleiner Junge irgendwann einmal unbewusst für uns getroffen haben, hat **weitreichende Folgen** auch auf unser erwachsenes Leben, auf unsere **Beziehungen und Partnerschaften**. Da das kleine Kind in uns (unser inneres Kind) nicht richtig lernen konnte, dass seine eigenen Bedürfnisse wichtig und richtig sind, (da die Mutter emotional nicht so für das kleine Kind da sein konnte, wie es sich dies gewünscht und gebraucht hätte… sie war zu sehr mit ihrem eigenen Schmerz beschäftigt), hat das kleine Kind erlernt, dass seine Bedürfnisse nicht so wichtig sind und es muss einfach schauen, dass es Mama (und/oder Papa) gut geht.

So übernehmen wir häufig genau die selbe Rolle auch später in unseren Beziehungen, in unserer Partnerschaft oder in unserer aktuellen Familie. Doch irgendwann spüren wir, dass **wir selbst dabei auf der Strecke bleiben**. Wir fühlen uns dann erschöpft, ausgelaugt, unerfüllt, unglücklich oder werden sogar krank, denn es ist immer noch niemand da, der unserem kleinen (inneren) Kind genau das gibt, wonach es sich seit Kindestagen so sehr sehnt. So erwarten wir dies dann (un)bewusst von unserem Partner, von unseren Kindern oder von unserem Chef, etc.

In dieser Arbeit gehen wir an den Ort, an dem das Gefühl dieses Mangels (keine Liebe, keine Geborgenheit, Ich-bin-nicht-gut-so-wie-ich-bin, Nicht-Angenommensein, Nicht-Dazugehören, Nicht-Verstanden-werden, Nicht-Gesehen-werden, etc.) seinen Ursprung hat und **geben unserem kleinen inneren Kind** genau das, **wonach es sich schon damals so sehr gesehnt hat**.

Da unser Unterbewusstsein nicht unterscheiden kann, ob das, was unser kleines Kind jetzt bekommt reell passiert oder ob es dies „nur" im Trancezustand erlebt, speichert unser Unterbewusstsein diese Erfahrung als eine echte und reelle Erfahrung ab.
Dadurch gewinnen wir an **Selbstvertrauen**, wir spüren und fühlen uns besser, mit unseren **eigenen Bedürfnissen**. Es findet eine **Selbstanbindung** statt, was im Säuglings- oder Kindesalter nicht oder ungenügend stattfinden konnte. Unsere **Lebensqualität verbessert** sich dadurch massgeblich.

Anhand dieser Fragen können Sie für sich überprüfen, ob Ihr inneres Kind vielleicht immer noch danach sucht, von der Mutter (oder Vater) etwas zu bekommen:

- Halten Sie es aus, dass Ihr Partner/in Sie kritisiert, beschimpft, zurückweist oder ablehnt, ohne dass Sie dauerhaft aus dem emotionalen Gleichgewicht kommen?
- Können Sie Traurigkeit, Wut oder Enttäuschung bei Ihrem Partner/in stehen lassen ohne sich zu rechtfertigen oder zu verteidigen?
- Reagieren Sie auf Kritik oder Vorwürfe Ihres Chefs/ Chefin auf eine der folgenden Arten: Sie fühlen sich ganz schlecht, Sie fühlen sich klein, Sie fühlen sich blossgestellt, Sie haben das Gefühl nicht gut genug zu sein, Sie fühlen sich als Versager, Sie haben das Gefühl, Sie können es nie richtig machen, etc.?
- Lassen Sie Dinge mit sich machen, die Sie sich selbst nie rausnehmen würden?
- Können Sie „Nein" sagen, Grenzen setzen und andere enttäuschen, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen?
- Fühlen Sie sich verantwortlich für die Gefühle und das Glück Ihres Partners?