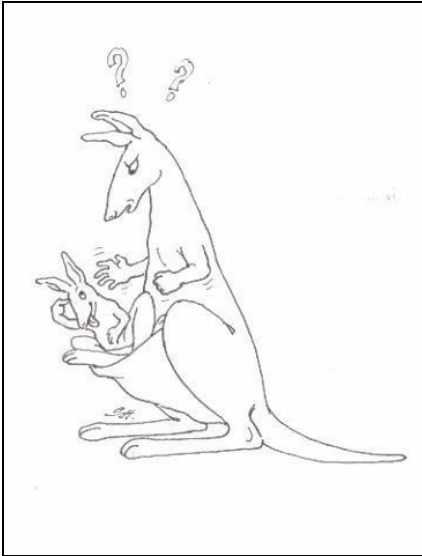


Entdecke Dein „Inneres Kind“ in Dir

Systemischer Ansatz zur Entdeckungsreise nach Innen



Diese Entdeckungsreise nach Innen kann dein Schlüssel zu Selbstannahmen und mehr Lebensfreude werden.

Prägungen der Kindheit prägen dein „so sein“ auch als Erwachsener.

Schmerzvolle Erfahrungen oder traumatische Ereignisse in der Kindheit können einen großen Einfluss auf unser Lebensgefühl im **Erwachsenen - Dasein** haben. Selbstkritische Glaubensmuster geprägt in frühen Jahren durch Familie oder

andere Leitpersonen prägen unser Lebensgefühl bewußt und in viel gravierendem Masse unbewußt.

Bedingungsloses Angenommen - sein durch unsere nächsten Bezugspersonen, Partner oder Partnerin wünschen wir uns im Außen, dabei lassen wir uns oft selbst im Stich, urteilen schlecht über uns oder werten uns innerlich ab.

Wir leiden selbst unter der eigenen Verweigerung uns selbst

anzunehmen so wie wir sind. Wir glauben zu fühlen, dass uns was fehlt, leiden auch unter diesem inneren Mangel der Selbstwertschätzung und dem Glaubenssatz, dass wir so wie wir sind, eben doch nicht ganz so richtig sind.

Oft finden oder suchen wir uns „unbewusst“ noch im Außen die entsprechenden Personen und „Bestätigungen“ die uns dies auch noch reflektieren. Re Inszenierungen

In dem Prozess der eigenen Selbst- Annahme unserer Inneren Personen, spielt das **Innere Kind** eine ganz besondere Schlüsselrolle.

Das **Innere Kind** repräsentiert den Teil in uns, daß durch früheste Prägungen bereits im Mutterleib entscheidende Gefühle und Wertvorstellungen aufgenommen wurden.

In den verschiedenen Entwicklungsstadien geht dieser Prozess meist unbewußt weiter. Wie ein Schwamm nimmt das neugierige **Innere Kind** alles auf, was es zum Überleben, Leben und „Er- wachsen- werden“ braucht.

Dieses Lebens-, Werte- und Glaubensmuster prägt die verschiedensten Ebenen in uns.

Dies können die klassischen Ebenen wie Körper, Geist und Seele sein.

Diese Prägungen als Kind, bestimmen unser SEIN auch im Erwachsenenleben meist stärker, als gedacht und meistens auch unbewußt.

Sind in der Kindheit traumatische Erlebnisse geschehen, können diese sogar so schmerzvoll gewesen sein, dass wir mit unserer damalig gültigen und nützlichen Überlebens - Strategie diese in den tiefsten Seelenkeller verbannt und verdrängt haben.

Oft kommen diese verdrängten und verbannten Ereignisse in uns, aber nicht zur Ruhe und finden keinen wirklichen Frieden in uns. Diese abgespaltenen Anteile in uns fordern Ihre Aufmerksamkeit und Beachtung. Sie erregen quasi unsere innere Aufmerksamkeit und dies manchmal sehr vehement. Im leidvollen, krankhaften Ausdruck sind dies die Neurosen, die in verschieden starken Ausprägungen ans Tageslicht kommen.

Es gibt in der klassischen Psychotherapie gut untersuchte Zusammenhänge zwischen frühkindlichen Störungen und später hervorbrechenden Neurosen oder anderen psychosomatischen Störungen und Symptomen.

Zum Beispiel gibt mangelnde Geborgenheit in der „oralen Phase“ (ca. 1 Lebensjahr), Suchttendenzen im Erwachsenen-Sein starken Vorschub, auch Depressionen, Süchte aller Art oder Borderline Symptome können dann zum Vorschein kommen und die Lebensqualität und Lebensfreude stark beeinträchtigen. So gibt es Tendenzen und Zusammenhänge zwischen unseren kindlichen Prägungen und unserem Erwachsenen-Sein in allen wichtigen Entwicklungsphasen.

Die Summe dieser kindlichen Prägungen ist unser **Innere Kind**; und es lebt in uns auch als Erwachsener weiter und sucht und findet (?) in uns seinen angemessenen Platz.

Perfekte Kindheit, gibt es das überhaupt...?



Wer von uns hatte schon eine „perfekte Kindheit“ ohne Ecken und Kanten, ohne wenn und aber...?

Wohl niemand. Und das ist auch ganz gut so.

Als Erwachsene sind wir ja oft auch Erzieher unserer eigenen Kinder und bemühen uns ja stets, es „Richtig zu machen“ und der Alltag lehrt uns oft was anderes.

Wir müssen uns klar werden, dass genau so wie unsere Eltern nicht perfekt waren oder sind, auch wir nie perfekte Eltern sein werden und sein können.

Zur kraftvollen Beruhigung unseres Strebens nach dem „Richtigen“, ein Gedanken zu diesem Thema von **Bert Hellinger**:

„Jedes Problem beinhaltet die Kraft der Veränderung.

Es gibt keine „richtige“ Erziehung.

Das Schlimmste, was einem Kind passieren kann, sind perfekte Eltern.“

Dieses Wissen macht es uns einfacher und gleichzeitig erkennen wir auch, dass vielleicht bei der Aufarbeitung unserer eigenen Themen die Verantwortung als Eltern und Erzieher uns noch bewußter wird. Unsere Kinder werden es uns sicher danken.

Egal durch welche Prägungen der Einzelne gegangen ist, sicher ist, dass jeder Sein **Inneres Kind** in seiner Einmaligkeit anders wahrnimmt und „be“-wertet.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Welchen Platz hat Ihr **Inneres Kind**?

Die Fächerung der Gefühle ist breit.

Oft geliebt und verachtet – stark und schwach – kreativ oder apathisch -, oft ohne Worte, aber in Wut-, voller Freude oder stumm -, mutig und feige - selbstbewußt oder tief verängstigt.

Schauen wir es mutig an, unser **Inneres Kind** in uns. Schauen wir ihm liebevoll in die Augen und nehmen an, was wir wahrnehmen.

Es ist immer ein Teil unseres Selbst - **einmalig und besonders**. Es ist unser eigener Spiegel in uns selbst. Bei allen Entdeckungsreisen nach Innen hören wir die Aufforderung unseres Herzens.

Erkenne Dich selbst! Werde wer Du bist!

Dies ist der Weg in das „Heil - werden“ in die innere Ganzheit, der Weg zur inneren Selbstannahme und Heilung.

Der systemische Ansatz zur Entdeckung des Inneren Kindes

Zur Entdeckung und Entschlüsselung dieses geheimnisvollen **Inneren Kindes** in uns gibt es zum Glück viele Wege. Besonders erwähnen und empfehlen möchte ich hier die beiden Bücher von Erika J. Chopich und Margaret Paul mit Ihren Werken **„Aussöhnung mit dem inneren Kind“** und **„Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind“** (beide im Bauer Verlag, Freiburg) erschienen.

Hier findet der interessierte Leser beides, fundierte Theorie und viele praktische Tips und Anregungen, um das Thema kreativ zu entschlüsseln.

Als systemischer Familientherapeut nach Bert Hellinger lag es jedoch für mich nahe „neue Wege“ zu erkunden und was liegt näher als die exzellenten Erfahrungen mit dem phänomenologischen Ansatz der systemischen Sichtweise auch auf diesen Weg nach Innen zu erweitern!

Zusammen mit Frau Margaretha Heinzemann, Familientherapeutin aus Basel haben ich „die systemische Entdeckungsreise zum Inneren Kind“ angefangen und in einem ständigen Lernprozess weiter entwickelt und über die Jahre ständig verfeinert.

Wir haben uns das Freudsche Phasenmuster teilweise zunutze gemacht und in seiner Aussagekraft verdichtet.

Die Klassifizierung der Menschlichen Entwicklung von der Geburt bis hin zum Erwachsenwerden läßt sich nach diesem Modell in folgende Phasen gliedern:

Übersicht der einzelnen Phasen:

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. Sensitive Phase (sensorische Phase/narzisstische Phase) | |
| pränatale Phase im Mutterleib bis hin zur Geburt * | |
| 2. Orale Phase | ca. 0. - 12. Monate |
| 3. Anale Phase | ca. 1. - 3. Lebensjahr |
| 4. Ödipale (Genitale) Phase | ca. 3. - 6. Lebensjahr |
| 5. Latenzzeit | ca. 7. - 12. Lebensjahr |
| 6. Pubertät | ca. 13. - 24. Lebensjahr |

* Die klassische Psychoanalyse anerkennt den Ausdruck „pränatal“ in dieser Form nicht an. Wir beschreiben aber damit die Zeit im Mutterleib bis hin zur Geburt.

Jedes Modell bleibt ein Modell und entspricht nicht der individuellen Wirklichkeit, doch lässt sich damit ein allgemeinverständlicher gemeinsamer Nenner definieren und sehr gut praktisch damit arbeiten. Die Arbeitsweise mit inneren Personen ist ja nicht neu, die Transaktionsanalyse basiert auf diesem Konzept der inneren Mitspieler in uns.

... und in der Praxis ?

Die Praktische Vorgehensweise ist ähnlich dem Familienstellen. Wir bitten Teilnehmer der Gruppe unsere inneren Anteile darzustellen. Wir stellen diese einzelnen Phasen und der arbeitende Klient holt jemanden für sein „Erwachsenen-Ich“ und sein „Inneres Kind“ und stellt diese Inneren Personen gesammelt im Raum. Dieses aufstellen erfolgt in Sammlung und spiegelt

Das Bild der Seele wieder- auch hier gibt es kein richtig oder falsch, sondern nur ein inneres Bild der Seele das sich zeigt und mit dem wir arbeiten können.

Je nach Reaktionen der Stellvertreter und des Vorherrschenden Themas der Zeitqualität, läßt sich schrittweise eine Annäherung der Inneren Personen erarbeiten und das mögliche Lösungsbild wird gefunden.

Wie beim Familienstellen gilt auch hier **„Anerkennen was ist“** und „weniger ist oft mehr“.

Manchmal braucht der einzelne innere Schritt einfach noch Zeit und der Klient erhält oft auch spielerische Hausaufgaben bis zum nächsten Treffen der Gruppe.

So werden Schritt für Schritt, Phase um Phase, wie bei einem Puzzle-Spiel bearbeitet und der neue Phasenabschnitt baut auf der bereits vollzogen inneren Wandlung der vorhergehenden Phase auf.

Am besten bewährt hat sich hier das schrittweise Vorgehen in einer Gruppe, die sich an sechs Terminen trifft und mit einander arbeitet. So hat auch jeder Teilnehmer die zeitliche Möglichkeit, den jeweiligen „kleinen“ Lösungsschritt innerlich zu verdauen und behutsam zu integrieren.

In diesem Gruppensetting bleibt genügend Zeit auch für Fragen und Austausch der gemachten Erfahrungen.

Am letzten siebten Abend werden dann diese Lösungsbilder wie ein fertiges Bild zusammengesetzt und falls noch notwendig, an „hervorstehenden Ecken und Kanten gefeilt“, so dass die einzelnen Puzzle-Teile gut zusammenpassen.

Dieses Schlussbild im Außen unserer inneren Persönlichkeitsstruktur dient als inneres Bild der Heilung und Ganzwerdung und kann in unsere Seele fortwirken.

Dieses innere neue Gesamtbild bietet die Chance zu oft erstaunlichen und ganz persönlichen Entwicklungsschritten.

Oft sind wir auch auf Therapeuten-Seite erstaunt, welche Lösungsbilder die Seele uns offenbart und welche positiven Veränderungen bei einzelnen Teilnehmern sichtbar werden können. Dies manchmal auch in erstaunlich kurzer Zeit. Wichtig ist es aber auch hier klar zu machen, passieren kann viel, muß aber

nicht. Wie bei Familienstellen ist die Inneren Offenheit der Klienten das wichtigste und die innere Demut „anzuerkennen was ist“.

Wie sagt Albrecht Mahr so treffend: In jeder guten Lösung ist was Leichtes!

Diese Aussage lässt sich beim Aufstellen des Inneren Kindes nur **dick unterstreichen**, am besten mit einem farbigen Buntstift!

Wir haben im Setting dieser stufenweise Integration des **Inneren Kindes** die beste Erfahrung gemacht mit Menschen, die bereits Ihr Herkunfts - oder Gegenwartssysteme in einem klassischen Familien Seminar gestellt haben.

Also symbolisch die äußeren Dinge des Systems Familie bearbeitet und geklärt haben und nun bereit sind Ihr Inneres Persönlichkeits-Muster zu bearbeiten.

Diese inneren Persönlichkeitsmuster wurden im äußeren stark durch die Herkunfts-Familie mitgeprägt. So entsteht nun eine neue Wechselwirkung. Nun kann das „neue innere Kind“, also das Muster der neuen inneren Realität, die äußere Umgebung, oft die Gegenwartsfamilie neu inspirieren und befruchten.

Analog kann man auch sagen, wenn die Personen die zum „System-Familie“ gehören Ihren guten Platz gefunden haben und die äußere Ordnung in der Familie hergestellt ist, es nun gleichsam gilt den guten Platz für die inneren Personen, das Innere Kind zu finden, was nun auch von innen nach außen positiv wirkt.

„Wie außen – so innen “ oder im Umkehrschluss wie „Innen so Außen“

Diese Lösungsbilder im Außen, wie im Inneren können nun kraftvoll wirken und unsere Seele kann das „heile“ und somit das „heilende Bild“ in sich aufnehmen.

Dieser Entdeckungsweg nach Innen ist spannend und sehr lohnend und wenn unser **Inneres Kind** seinen im gemäßen Inneren Platz einnimmt, wird auch oft das Leichte, Kindliche, Fröhliche seinen Raum neu finden, auch im Alltag. In der Gruppenarbeit schlägt sich das oft in Weinen und viel Lachen nieder... Entdeckungsreisen dürfen auch Spaß machen.....

Ende.

Weiterbildungen für systemische Therapeuten oder Gruppen, bieten wir im Rahmen unser Fort.- und Weiterbildungen gerne an. Bei Fragen rufen Sie uns an:

THOMAS – HEILKUNDE – ZENTRUM AM SPATZENBUCK 14, D- 91154 ROTH BEI NÜRNBERG

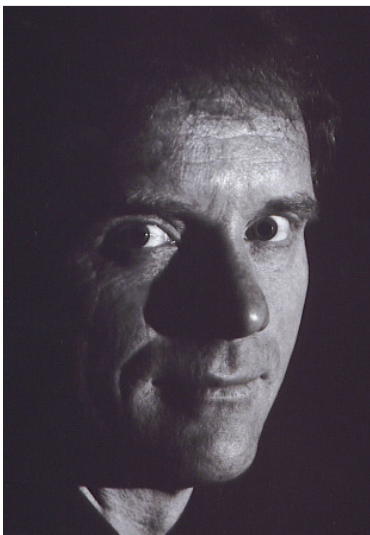
Telefon 09171/ 890 495

E-mail: info@tomkin.de

Fax: 890 491

www.tomkin.de

Zum Autor:



Thomas Kistler, Jg 1955, HP - Systemische Psychotherapie / Coach
Langjährige Klinik Erfahrung als Psychotherapeut an der Psychosomatischen Privatklinik „Heiligenfeld“ in Bad Kissingen unter der Leitung von Chefarzt Dr. Erwin Schmitt, Chefarzt. Er leitet dort seit mehreren Jahren unter anderem die Aufstellungsgruppe.

Zusammenarbeit mit Elisabeth Hartmann, Oberärztin, Dr. Sven Wiethölter, und Frau Claire Schulz, Trauma Spezialistin.

Systemische -Weiterbildungen bei Bert Hellinger, Dr. Gunthard Weber, Dr. Albrecht Mahr, NLP bei Bernd Isert.

Weitere Fortbildung am Bert Hellinger Institut Berlin, bei Hunter Beaumont, Harald Hohnen, Michaela Kaden, Dan van Kampenhout .

Strukturaufstellungen bei Insa Sparrer, Kristine Erb, Dr. Guthard Weber.

Er leitet Seminare und Trainings in den Bereichen systemische Persönlichkeitsentwicklung in D und CH.

Er kombiniert seine erfolgreiche Arbeit als Reinkarnations- und

Atemtherapeut mit dem systemischen Ansatz. Als Reinkarnations- und Atem

- Therapeut absolvierte er seine Ausbildung am Institut Thorwald Dethlefsen und bei Dr. Rüdiger Dahlke und Dr. K. Mayer.

Er führt eine eigene Praxis für Psychotherapie, Atem - und Trancearbeit im Raum Nürnberg.

Systemisches Coaching von Privatpersonen und Führungskräften.

Es finden laufend Seminare in Nürnberg und in ganz Deutschland statt.