



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Roland Kachler

Die Therapie des Inneren Kindes

**Konzepte und Methoden
für Beratung und Psychotherapie**

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © photocase/Manja

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-96432-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort

Das Innere Kind heilen?

Das Innere Kind therapieren, gar heilen? Ist das nicht ein grandioser Anspruch, ein falsches Versprechen? Ein Versprechen an die Klientinnen und Klienten darf es nicht sein, wohl aber ein Anspruch an jede therapeutische Arbeit und damit an uns. Es ist der fachliche Anspruch, den Menschen bestmöglich zu helfen, mit-hin zu heilen. So ist es auch ein Ziel der Inneren-Kind-Arbeit, die verstörten, gestörten und leidenden Inneren Kinder zu heilen.

Dabei heißt Heilung nicht, dass alle Symptome einfach weg wären, dass alles einfach nur gut wäre. Das wäre ein falsches Versprechen für die Klienten und Klientinnen, das nicht nur unerfüllbar, sondern zu schweren Enttäuschungen führen würde. Heilung heißt dagegen, dass wir Menschen und ihre Inneren Kinder wieder zu sich selbst und zu ihren ursprünglichen Potentialen führen. Natürlich müssen wir dazu auch die Störungen, Verwundungen und Verletzungen lösen, soweit das möglich ist und soweit das für ein in sich stimmiges, autonomes Leben nötig ist. Es werden auch Narben bleiben, die sich immer wieder schmerzlich bemerkbar machen, aber das Leben kann und darf bei allen bleibenden Schwierigkeiten wieder lebendig und lebenswert sein.

Die Innere-Kind-Arbeit ermöglicht es, in diesem Sinne die Heilung als ein Ziel der beraterischen und psychotherapeutischen Prozesse in den Blick zu nehmen. Sie ist ein integrativer Ansatz, der verschiedene psychotherapeutische Schulen zusammenbringt und so das Beste dieser Ansätze fruchtbar macht. Fokus und Brennpunkt ist das Konzept des Inneren Kindes, das die biografische Arbeit mit der Lösung von aktuellen Problemen und Störungen verbindet.

In den ersten beiden Kapiteln werde ich mit Ihnen die theoretischen Grundlagen der Inneren-Kind-Arbeit entdecken, um dann wie in jedem Kapitel sehr direkt mit der Anamnese der Inneren Kinder und dem Erstgespräch mit ihnen in die Praxis der Inneren-Kind-Arbeit einzusteigen.

In den Kapiteln 3 bis 5 beschreibe ich, wie die bindungsgestörten, neurotisier-

ten, traumatisierten und traumatisiert-dissoziierten Kind-Ego-States entstehen, wie diese fühlen, denken und handeln. Zur inneren Dynamik einer Person gehören aber auch die in Kapitel 6 dargestellten destruktiven internalisierten Ego-States, insbesondere die Täter- und Täterinnen-Introjekte. Aus dem komplexen Zusammenwirken zwischen den Kind-Ego-States und den internalisierten Ego-States verstehen wir dann in Kapitel 7, wie die konkreten Probleme, Störungen und psychischen Erkrankungen unserer Klientinnen und Klienten entstehen. In den Kapiteln 8 bis 13 werden dann die verschiedenen Prozessschritte der Inneren-Kind-Arbeit vorgestellt, die zur Heilung der Kind-Ego-States führen.

Ich möchte Sie einladen, diese spannenden Schritte und Wege zur Therapie des Inneren Kindes mitzudenken, mitzufühlen und mitzugehen.

*Roland Kachler
Remseck bei Stuttgart*

Inhalt

Vorwort	5
Das Innere Kind heilen?	
1 Was ist das Innere Kind?	9
Die Ego-States des Inneren Kindes	
2 Wie entsteht das Innere Kind?	32
Die normale und gestörte Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und ihrer Kind-Ego-States	
3 Wie das bindungsgestörte Innere Kind entsteht	53
Wenn Kinder und Jugendliche in ihren Bindungen gestört und verletzt werden	
4 Wie das neurotisierte Innere Kind entsteht	74
Wenn Kinder und Jugendliche eingeengt, überfordert, kritisiert und abgewertet werden	
5 Wie das traumatisierte und dissoziierte Innere Kind entsteht	92
Wenn Kinder und Jugendliche Schreckliches erleben	
6 Wie das Innere Kind belastet, abgewertet, verletzt oder traumatisiert wird	112
Die Entstehung von internalisierten Ego-States und Täter- und Täterinnen-Introjekten	
7 Wie wirkt das gestörte Innere Kind heute?	137
Wie Kind-Ego-States und internalisierte Ego-States aktuelle Probleme machen	
8 Wie das Innere Kind versorgt und genährt wird	163
Beelterungsarbeit als Basis der Inneren-Kind-Arbeit	

9 Was hält und trägt das bindungsgestörte Innere Kind?	179
Die Arbeit mit den Bindungsstörungen des Inneren Kindes	
10 Wer liebt das Innere Kind bedingungslos?	198
Veränderung der neurotisierenden Ego-States für das Innere Kind	
11 Was rettet das Innere Kind?	216
Die Traumatransformation durch die Bergarbeit für traumatisierte und dissoziierte Innere Kinder	
12 Welche neue Familie braucht das Innere Kind?	239
Nachholende Familientherapie am Herkunftssystem des Inneren Kindes und am inneren Gesamtsystem der Klienten	
13 Was erlöst und heilt das Innere Kind?	254
Die Lösung des Lebensskriptes und die Heilungsarbeit für das verletzte Innere Kind	
Statt eines Schlusswortes	269
Das Innere Kind heilen!	
Literaturverzeichnis	270
Zum Autor	275

Was ist das Innere Kind?

Die Ego-States des Inneren Kindes

Fallbeispiel 1

Die zwanzigjährige Klientin beginnt rasch zu weinen, wenn sie auf ihre Großmutter zu sprechen kommt, die siebzigjährig starb, als sie selbst acht Jahre alt war. Beim Weinen wirkt die Klientin klein und hilflos. Als ich sie frage, was sie jetzt spüre, antwortet sie: »Ich denke an den schweren Krebstod meiner Oma.« Meine Frage: »Wie alt waren Sie als Kind damals, als Ihre Großmutter an Krebs erkrankte und dann starb?« Die Klientin: »Ich war sechs Jahre, als meine Oma den Krebs bekam. Da war ich so hilflos und habe mit meiner Oma gelitten.« Nach dem Tod der Großmutter war das Mädchen mit ihren Trauergefühlen sehr allein, weil die hinterbliebene Familie ebenfalls mit der eigenen Trauer beschäftigt war.

Die Klientin hat die Therapie aufgesucht, weil sie immer wieder in depressive Phasen mit einer ausgeprägten Antriebsschwäche und Traurigkeit gerät.

Die Klientin ist in ihrem Erleben offensichtlich zurückversetzt in die Zeit, als sie sechs Jahre alt war und sie die Erkrankung und schließlich das Sterben ihrer Großmutter miterleben musste. In ihren Gefühlen, in ihrer Körperhaltung und in ihrem Erleben ist sie nicht mehr die erwachsene Frau von heute, sondern sie ist wieder das Kind von damals. In der Sprache der Inneren-Kind-Arbeit befindet sie sich in dem Kind-Ich-Zustand von damals. Nun sind das Innere Kind aus der Krankheitszeit ihrer Großmutter und das trauernde Kind nach deren Tod aktiviert. Es ist für die Klientin unmittelbar zugänglich und einsichtig, dass sie sich in ihrem Erleben wieder in der für das damalige Kind schlimmen Zeit befindet.

Grundinformationen

10 zentrale Basics zum Konzept des Inneren Kindes und der Kind-Ego-States

An diesem Fallbeispiel wird die unmittelbare Plausibilität des Konzeptes des Inneren Kindes für Beratung und Therapie deutlich. Sehr rasch können wir einen Zusammenhang zwischen einem aktuellen Problem oder Symptom mit einer bestimmten biografischen Erfahrung herstellen. Für die Beratung oder Therapie ist dann das Konzept des Inneren Kindes sowohl für Therapeutinnen als auch Klienten eine wesentliche Basis, um die Interventionen zu planen und durchzuführen. Eine Schlüsselfrage hierfür lautet, was das Kind damals gebraucht hätte und was diesem Inneren Kind von damals heute gegeben werden muss, damit es ihm wieder besser gehen kann. Die Heilung einer heutigen belastenden Thematik oder Symptomatik setzt also am heute aktualisierten Inneren Kind von damals an.

Soweit eine intuitive Einführung in das Konzept des Inneren Kindes, das wir dann später auch theoretisch fundieren und begründen. Zunächst aber will ich Sie in die konkrete Innere-Kind-Arbeit einführen und Ihnen – wie auch in den folgenden Kapiteln dieses Buches – zehn Basics und zehn Grundinterventionen vorstellen, mit denen Sie in die Innere-Kind-Arbeit unmittelbar einsteigen können. Sie haben dann eine erste solide Basis für die konkrete beraterische und therapeutische Arbeit mit dem Inneren Kind. Die Abschnitte »Vertiefung und Weiterführung« begleiten Sie dann tiefer in die Innere-Kind-Arbeit und in komplexere Dimensionen; die Abschnitte »Theoretische und neurobiologische Hintergründe« begründen das Beschriebene aus der Theorie des sogenannten Ego-State-Ansatzes und aus anderen, insbesondere neurobiologischen Grundlagen. Jedes Kapitel schreitet also von der einfachen zur komplexeren Arbeit mit dem Inneren Kind bis zuletzt zu den theoretischen Grundlagen voran.

■ Das Innere Kind – ein Subsystem der Persönlichkeit

Der Begriff des Inneren Kindes beschreibt einen Teil des gesamten Persönlichkeitssystems eines Menschen, der wie eine eigene Persönlichkeit fühlt, denkt und agiert, allerdings eben als Person eines Kindes in einem bestimmten Alter. Das Innere Kind, das in einem bestimmten Zeitpunkt entstanden ist, ist ein zusammenhängendes System, das sich von anderen Teilsystemen einer Person deutlich unterscheidet und sich im Erleben von anderen Erlebenszuständen abgrenzen lässt. Eine genauere Bezeichnung findet sich in den Begriffen »Inneres Kind«, »Kind-Ich-Zustand« oder »Kind-Ego-State«. Der Begriff »Inneres Kind« ist die metaphorische, für Klienten leicht zugängliche Beschreibung

eines Kind-Ego-States oder Kind-Ich-Zustandes. Ich werde diese drei Begriffe hier gleichbedeutend gebrauchen.

- **Das Innere Kind – neurobiologisch ein neuronales Netzwerk**
Neurobiologisch verstanden ist dieses Teilsystem einer Persönlichkeit, also der Kind-Ego-State als ein eigenes neuronales Netzwerk im Gehirn, insbesondere im biografischen und impliziten Gedächtnis gespeichert (Peichl, 2018). Die Neuronen, die zu diesem abgrenzbaren Netzwerk gehören, sind durch die synaptische Koppelung zwischen ihnen miteinander verbunden und bilden so dieses Netzwerk. Wird dieses neuronale Netzwerk aktiviert, werden die in den verschiedenen Gehirnteilen befindlichen Neuronen und so das dazugehörige Erleben aktiviert.
- **Das Innere Kind – ein komplexes System aus Kognitionen, Erleben und Gefühlen**
Ein Kind-Ego-State ist also zu verstehen als ein aus der Kindheit und Jugend stammendes kohärentes Erlebens- und Verhaltenssystem, das um ein emotionales und motivationales Zentrum organisiert ist (Watkins & Watkins, 2003). Dieses kohärente System eines Kind-Ego-States besteht aus Erinnerungen, Gedanken und Kognitionen, Gefühlen und Körperempfindungen, die zu einer bestimmten Entwicklungsphase oder zu einer das Kind oder den Jugendlichen damals prägenden Situation gehören.
- **Das Innere Kind – im Kern ein energetisierendes Bedürfnis**
Die Gefühle eines Kind-Ego-States wie Schmerz, Trauer, Ohnmacht oder Wut zeigen, dass im Zentrum eines Kind-Ego-States ein zentrales kindliches Bedürfnis steht, das enttäuscht, abgewertet oder verletzt wurde. Dieses im Zentrum eines Kind-Ego-States liegende Bedürfnis ist der motivierende Kern von jedem Kind-Ego-State. Natürlich gibt es auch Kind-Ego-States, die lustvolle Gefühle wie Liebesgefühle, Freude, Glück, Wohlbefinden und Lust speichern. Diese Gefühle zeigen die grundlegenden Bedürfnisse der Kind-Ego-States, zum Beispiel das Bedürfnis nach Bindung oder liebevoller Zuwendung.
- **Das Innere Kind – das Erleben, das aus der Biografie stammt**
In jedem Kind-Ego-State sind Erfahrungen eines Menschen gesammelt und verdichtet, die aus seiner biografischen Vergangenheit aus einer bestimmten Zeit oder von einem bestimmten Ereignis stammen wie zum Beispiel eine Verlusterfahrung des Kindes. Ego-States entstehen in den wichtigen entwicklungspsychologischen Phasen in bestimmten interaktionellen, familiären und situativen Kontexten. Die am Leiden der obigen Klientin beteiligten Ego-States sind in der Phase der mittleren Kindheit im Kontext der Erkrankung, des

Sterbens und des Todes der Großmutter entstanden. Natürlich gibt es bei dieser Klientin auch Kind-Ego-States, die im Kleinkindalter oder in der Pubertät mit ersten Kontakten zu Jungen entstanden sind. Streng genommen ist auch der abgespeicherte Erlebenszustand eines Fünfunddreißigjährigen damals bei seiner Kündigung aus der heutigen Sicht des Vierzigjährigen ein Kind-Ego-State.

- Das Innere Kind – von der Schwangerschaft bis zum jungen Erwachsenen
Aus pragmatischen Gründen werden für die Innere-Kind-Arbeit hier Kind-Ego-States behandelt, die im Laufe der Biografie von der Zeugung an über das uterine Erleben, die Geburt, die frühe und spätere Kindheit, die Pubertät und das frühe Erwachsenenalter (bis zu etwa fünfundzwanzig Jahren) entstanden sind.

Bitte beachten!

Wenn wir vom Kind von damals sprechen, ist damit auch der Jugendliche oder junge Erwachsene von damals in einem bestimmten Alter in seiner Entwicklungsphase, zum Beispiel der Pubertät, gemeint. Ich werde summarisch oft von »Kind und Jugendlichen«, oft aber auch abgekürzt vom »Kind« sprechen.

- Das Innere Kind – heute nicht ganz passend
Ein heute erlebter Kind-Ego-State zeichnet sich zunächst intuitiv dadurch aus, dass das Erleben in diesem Zustand, also insbesondere die jetzt aktualisierten damaligen Gefühle und das dazugehörige Verhalten, augenscheinlich nicht in eine gegenwärtige Situation mit ihren Anforderungen von heute passen. Vielmehr hat das jetzige Fühlen und Erleben eine andere Quelle und eine größere Intensität, die nicht aus der gegenwärtigen Situation eines erwachsenen Menschen heraus erklärbar und einsichtig sind, sondern auf einen Kind-Ego-State aus der Kindheit oder Jugend verweisen.
- Nicht ein Inneres Kind – sondern viele!
Entsprechend der zahlreich abgespeicherten kindlichen und jugendlichen in sich zusammenhängenden Erlebenszustände, die im Laufe der Kindheit und Jugend entstehen, gibt es zahlreiche Kind-Ego-States, wie zum Beispiel die Kind-Ego-States der Sechsjährigen beim Beginn der Erkrankung der Großmutter, der Siebenjährigen, die die fortschreitende Erkrankung ihrer Großmutter erlebt, der Achtjährigen, die die Bestattung ihrer Großmutter erlebt, und der Neunjährigen, die mit ihrer Trauer und ihrer inneren Beziehung zu ihrer Großmutter allein ist. Darüber hinaus gibt es auch einen Kind-Ego-State des Mäd-

chens, das unter der emotionalen Abwesenheit ihrer trauernden Mutter leidet. In der Inneren-Kind-Arbeit arbeiten wir mit verschiedenen Kind-Ego-States dieses Mädchens, um die gesamte biografische Erfahrung des Verlustes der Großmutter zu erfassen.

- Das Innere Kind – das heutige Erleben und Handeln dominierend
Menschen können ganz »im« Inneren Kind sein, so dass dieser Kind-Ego-State jetzt ganz vorherrschend ist. Sie sind jetzt mit diesem Kind-Ego-State identifiziert. Der Betroffene hat keinen Zugang mehr zu seinen erwachsenen Fähigkeiten. Er ist dann ganz das Kind von damals.
Meistens aber wirken ein oder mehrere Kind-Ego-States unbewusst auf das Erleben des in der jetzigen Gegenwart befindlichen Erwachsenen, wodurch die Funktion des Erwachsenen eingeschränkt oder getrübt ist. Sein Denken, Fühlen und Wollen ist maßgeblich von jetzt relevanten, aber meist nicht bewussten Kind-Ego-States beeinflusst.
- Das Innere Kind – am heutigen Problem oder Symptom beteiligt
Verschiedene Kind-Ego-States sind – neben anderen Ego-States – in einer komplexen Weise an dem von den Klientinnen beklagten und eingebrachten Problem oder der zu behandelnden Symptomatik beteiligt. Über das Symptom können die beteiligten Kind-Ego-States eruiert werden und umgekehrt wird aus den beteiligten Kind-Ego-States das Problem oder Symptom verständlich und erklärbar. Über die Arbeit mit den beteiligten Kind-Ego-States, also über die Innere-Kind-Arbeit können wir das Problem oder die Symptomatik der Klientinnen lösen.

Kurz gefasst und im Überblick

Wir verstehen unter dem Ego-State eines Inneren Kindes den jetzt aktualisierten Erlebenszustand, den die Betroffenen damals in ihrer Biografie als Kind oder Jugendliche erlebt haben. Der Kind-Ego-State wird als ein in sich relativ geschlossenes Teilsystem der Persönlichkeit verstanden, in dessen Zentrum die Bedürfnisse des Kindes und Jugendlichen von damals beziehungsweise deren Verletzungen auch heute noch wirksam sind.

10 grundlegende Interventionen

Die Vorbereitung und die Vertragsarbeit für die Innere-Kind-Arbeit

Wir beginnen mit den ersten Interventionen im Erstgespräch einer Beratung oder Therapie, mit denen die Innere-Kind-Arbeit vorbereitet und in einen größeren Kontext eingebettet wird:

- Klärung des Beratungs- oder Therapieanliegens
Wir fragen die Klientin nach den üblichen Eingangsformeln wie der Begrüßung nach deren Anliegen oder Wunsch für die Beratung oder Therapie. Dabei greifen wir die Problembeschreibung und das Klagen über das bisherige Leiden am Problem oder Symptom einfühlsam und würdigend auf. Dann suchen wir gemeinsam mit der Klientin oder dem Klienten lösungsorientiert nach einem ersten, noch offenen Ziel der gemeinsamen Zusammenarbeit.
- Klärung der Arbeits- und Behandlungsmotivation
Wir klären mit den Klientinnen, was sie zu der Beratung oder Therapie motiviert. Hier können wir schon den Ego-States-Ansatz einführen, indem wir fragen, welche inneren Anteile die Beratung oder Therapie wünschen und welche sie fürchten. Wir erläutern, dass sich hier Kind-Ego-States zeigen und wir mit deren Befürchtungen einfühlsam und akzeptierend umgehen.
- Klärung des Settings und des übergeordneten Verfahrens
Nun müssen wir mit den Klienten klären, ob eine Beratung oder eine Psychotherapie gewünscht wird. Beratung wird hier definiert als ein Veränderungsverfahren bis zu fünfundzwanzig Sitzungen mit dem Fokus auf ein ausgewähltes Problem wie zum Beispiel die Arbeit an einem Verlust oder an einer Partnerschaftsthematik. Psychotherapie wird verstanden als ein längeres Verfahren zur Veränderung umfassenderer, meist tiefgreifender Störungen wie zum Beispiel eine Komplextraumatisierung in der Kindheit.
Bei einer Psychotherapie im Rahmen des Kassenverfahrens muss der verhaltenstherapeutische, tiefenpsychologische oder psychoanalytische, neuerdings auch systemische Ansatz benannt und dann der entsprechende Antrag gestellt werden. Die Innere-Kind-Arbeit ist dann integrierter Teil eines kassenzugelassenen Verfahrens.

Bitte beachten!

Die Innere-Kind-Arbeit kann in Beratung und Therapie genutzt und eingebettet werden. Deshalb spreche ich zunächst immer von Beratung und Therapie. Aber bei schweren Störungen, die meist auf Traumatisierungen, insbesondere Komplextraumatisierungen zurückzuführen sind, braucht es eine Psychotherapie. In den entsprechenden Kapiteln zu den traumatisierten und dissoziierten Kind-Ego-States sowie den Täter- und Täterinnen-Introjekten spreche ich deshalb nur noch von Therapie.

- Prüfen, ob Innere-Kind-Arbeit indiziert ist
Immer dann, wenn die vom Klienten mitgebrachte Thematik biografisch aufgearbeitet und gelöst werden soll, kann die Innere-Kind-Arbeit angewandt werden. In aller Regel ist sie dann nach Zustimmung durch die Klientinnen auch indiziert. Die Innere-Kind-Arbeit darf allerdings bei einer akuten Psychose oder einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis nicht (!) angewandt werden.
- Erklären des Konzeptes des Inneren Kindes
Dann stellen wir der Klientin das Konzept des Inneren Kindes zunächst in groben Zügen vor und bitten sie um Prüfung und ihre Zustimmung zur Inneren-Kind-Arbeit im Sinne des *informed consent*. Dabei achten wir darauf, dass die Klientin sich in ihrem Erwachsenen-Ego-State befindet. Widerständige Ego-States werden um eine vorläufige Zustimmung und Mitarbeit gebeten.
- Abschließen eines ersten Behandlungsvertrages
Der Behandlungsvertrag formuliert angesichts der eingebrachten Problematik und Symptomatik klare Ziele, die bei einem Behandlungserfolg erreicht werden sollen.
Die genaueren inhaltlichen Zielsetzungen der Inneren-Kind-Arbeit ergeben sich meist erst in den beiden nächsten Sitzungen, nachdem in der Anamnese die relevanten biografischen Erfahrungen und die entsprechenden Kind-Ego-States und die anderen internalisierten Ego-States, wie die Eltern-Ego-States, sichtbar wurden.
- Erläutern der Behandlungsphasen für Innere-Kind-Arbeit
Die Therapeutin erläutert nun die Phasen der Inneren-Kind-Arbeit, die sich ganz grob an dem sogenannten SARI-Modell (Phillips & Frederick, 2003; Fritzsche, 2013), das sich in der Traumatherapie bewährt hat, orientiert:
 1. Phase der Stabilisierung und Symptomreduktion (S für Safety and Stabilisation)

2. Phase des Zugangs zum Trauma und den relevanten Ego-States (A für Accessing)
3. Phase der Traumabearbeitung mit unterschiedlichen Methoden der Traumalösung (R = für Resolving and Restabilisation)
4. Phase der Integration und Neuorientierung der Klienten (Integration and Identity)

Wir können dann mit Peichl (Peichl, 2018) noch eine weitere Phase anschließen, so dass wir zu einem SARIR-Modell kommen: Phase der Reorientierung ins Leben und Realisierung der Veränderung im Lebensalltag der Klienten (R für Reconnecting with the world).

Natürlich sind das keine streng nacheinander folgenden Phasen, vielmehr sind es auch Prozessabschnitte, die kleinteilig oft auch in einer einzigen Sitzung durchlaufen werden.

■ Klären der Stabilität des Klienten – Stabilisierungsarbeit

Mit den Klienten wird geprüft, ob sie stabil genug sind, um über den Inneren-Kind-Ansatz in die biografische Arbeit einzusteigen. Hierzu gehört auch die Frage, ob bei traumatisierten Klienten noch Täterkontakt besteht. Sollten die Klientinnen ihre Emotionen und körperlichen Reaktionen noch nicht genügend sicher selbst regulieren können, ist die bekannte Stabilisierungsarbeit, die Stärkung von Erwachsenenressourcen und die Stärkung des Erwachsenen-Ego-States nötig. Dies gilt insbesondere für Patientinnen mit schwersten Bindungsstörungen und traumatisierenden Erfahrungen.

■ Abrufen einer positiven Kindheitserfahrung und eines dazugehörigen Kind-Ego-States

Als erster konkreter Einstieg in die Innere-Kind-Arbeit fragen wir nach einer – möglicherweise sehr kleinen – angenehmen und erfreulichen Kindheitserfahrung. Wir überlegen mit der Klientin, wie das Kind damals diese Situation erlebt hat.

■ Aufgabe bis zur nächsten Sitzung

Am Ende der ersten Sitzung stellen wir den Klienten eine Arbeitsaufgabe, um die nächsten Schritte der Inneren-Kind-Arbeit vorzubereiten. Das kann die Bitte sein, nach einer positiven Kindheitserfahrung zu suchen oder bis zu nächsten Sitzung einige Fotos vom Kind von damals auszusuchen und dann mitzubringen. Wir können Klienten auch bitten, die wichtigsten Phasen der Kindheit im Sinne eines kurzen Lebenslaufes aufzuschreiben.

Wichtig ist, dass mit dieser Aufgabe eine Fokussierung auf die Kindheit und auf mögliche relevante Kind-Ego-States hergestellt wird.

Gesprächsbeispiel der Inneren-Kind-Arbeit

Das Vertragsgespräch

Dieser und die im Buch folgenden Dialoge zeigen exemplarisch das Vorgehen in der Inneren-Kind-Arbeit. Natürlich gibt es in jeder Gesprächssituation sehr viele Varianten, die hier nicht berücksichtigt werden können. Ebenso sind die Formulierungen als Beispiel zu verstehen, die Sie entsprechend Ihrem eigenen Sprachduktus formulieren sollten.

Therapeut: »Darf ich fragen, für welches Thema Sie sich in unserer Zusammenarbeit eine Lösung wünschen?«

Klientin: »Ich bin immer wieder so depressiv und niedergeschlagen ...«

Der Klientin treten Tränen in die Augen.

Therapeut: »Das ist wohl immer wieder sehr belastend.«

Klientin nickt: »Und das will ich endlich in den Griff bekommen.«

Therapeut: »Ja, gut zu verstehen. Wie soll es Ihnen dann gehen, wenn Sie diese Thematik hier in der Beratung lösen können?«

Klientin: »Ich will wieder Energie haben und ... (zögert) wieder mehr lachen können.«

Therapeut: »Ja, das wäre doch schön. Das heißt aber auch, dass Sie oft traurig sind?«

Klientin schluckt, erneut steigen Tränen auf: »Ja, diese blöde Traurigkeit blockiert mich immer wieder.«

Therapeut: »Ja, die Traurigkeit kommt Ihnen in die Quere. Haben Sie eine Idee, wo und wie sie denn entstanden ist?«

Klientin: »Damals, als meine Großmutter starb, war ich sehr traurig, im Grunde bis heute.«

Therapeut: »Das traurige Mädchen von damals scheint immer noch wirksam zu sein. Das wäre auch eine Möglichkeit, nämlich mit diesem traurigen Mädchen zu arbeiten, damit sich seine und damit Ihre Trauer lösen können. Wie denken Sie darüber?«

Hier werden die Gefühle der Trauer und deren heutige Wirkung einfühlsam aufgegriffen. Daraus wird der Lösungswunsch für die Zusammenarbeit abgeleitet und zugleich die Möglichkeit der Inneren-Kind-Arbeit mit einem Vertragsangebot verbunden.

Vertiefung und Weiterführung I

Die Dynamik der Kind-Ego-States – Wie Kind-Ego-States denken, fühlen und agieren

Wir schauen uns nun die innere Dynamik und das Agieren eines Kind-Ego-States genauer an:

Kind-Ego-States agieren unbewusst

Die Kind-Ego-States sind für das aktuelle Erleben der Klientinnen zum großen Teil unbewusst. Klienten erleben nur die Auswirkungen, wenn ein Kind-Ego-State im inneren System agiert. Die Klientin im obigen Fallbeispiel 1 spürt ihre Traurigkeit und Energielosigkeit als Symptom, zu dem beteiligten Kind-Ego-State des achtjährigen Mädchen hat sie keinen Zugang, obwohl sie weiß, dass ihre Problemzustände mit dem Verlust der Großmutter in der Kindheit zusammenhängen. Eine neunzehnjährige Klientin, die sich beim Beziehungsstress mit ihrem Freund ritzt, hat keinerlei Zugang zu dem siebenjährigen Mädchen, das von ihrem deutlich älteren Bruder sexuell missbraucht wurde.

Kind-Ego-States reagieren körperlich und unwillkürlich

Schon im Entstehen sind die Kind-Ego-States im Körper des Kindes oder Jugendlichen und im unwillkürlichen Nervensystem verankert, weil gerade Kinder und Jugendliche sehr körpernah leben und erleben. Kinder reagieren immer mit ihrem ganzen Körper und Körpererleben, insbesondere auf massive und destruktive Erfahrungen. Deshalb sind die Aktivierung und Reaktion der Kind-Ego-States unwillkürlich auf der Körperebene des sympathischen und parasympathischen Nervensystems angesiedelt. Sie und ihre Aktivierung sind deshalb zunächst der bewussten Kontrolle entzogen.

Kind-Ego-States reagieren affektiv

Kinder und Jugendliche sind nicht nur körpernahe, sondern auch affektive Organismen, die mit basalen Affekten und Emotionen reagieren. Zunächst sind hier Schmerz und Wohlbefinden, Lust und Unlust, Ohnmacht und Selbstwirksamkeit, Wut und Liebesgefühle, Trauer und Bindungsgefühle, Enttäuschung und Freude zu nennen, später kommen dann weitere Gefühle wie Scham, Schuld, Selbstempfinden, Hoffnung und Glücksgefühle dazu.

Kind-Ego-States werden von ihren Bedürfnissen motiviert

Der innerste, sozusagen heiße Kern jeden Kind-Ego-States sind die grundlegenden Bedürfnisse des Kindes, die bei unseren Klienten meist unerfüllt, enttäuscht, abgewertet, verletzt oder zerstört wurden. Dies ist auch der innerste Kern des Leidens der Kind-Ego-States und damit der Klienten und Klientinnen. Auch die Probleme und die Symptome der Klienten müssen von den enttäuschten, abgewerteten, verletzten Bedürfnissen der Kind-Ego-States her verstanden werden.

Kind-Ego-States reagieren und agieren aus dem Wunsch nach Überleben

Mit der Bedrohung oder Verletzung der fundamentalen Grundbedürfnisse des Kindes und Jugendlichen fühlen sich diese auf Grund ihrer existentiellen Verletzbarkeit meist auch in ihrer Existenz und in ihrem Überleben bedroht und verletzt. Deshalb reagieren Kinder und Jugendliche und später die Kind-Ego-States auf Bedrohungen, Verletzungen und Abwertungen auf einer existentiellen Ebene mit einer Überlebensreaktion. Diese Überlebensreaktion bestimmt sehr häufig das automatische, unwillkürliche und unbewusste Verhalten der Kind-Ego-States. Später können wir die Überlebensreaktion als Lebensskript in einzelnen Sätzen formulieren (vgl. Kapitel 13).

Kind-Ego-States sehnen sich nach Linderung und Heilung

Die erlebten destruktiven Erfahrungen hinterlassen in den betroffenen Kind-Ego-States Einengungen, Blockaden, Verletzungen und tiefe Wunden. Der Schmerz dieser Verletzungen drängt die Kind-Ego-States nach Linderung und Heilung. Weil die Kind-Ego-States dieses auf kindliche Weise selbst versuchen, erreichen sie meist keine Linderung oder Heilung, sondern sie wiederholen auf tragische Weise die Einschränkungen und Verletzungen.

Kind-Ego-States sehnen sich nach nachholender Erfüllung der Bedürfnisse

Die in der Kindheit nicht erfüllten, abgewerteten oder verletzten Bedürfnisse wie der Wunsch nach Bindung und Nähe oder nach Anerkennung drängen die Kind-Ego-States, diese nachholend doch noch erfüllt zu bekommen. Auch dies führt oft in tragischer Weise zum Gegenteil, nämlich zur Wiederholung der alten Enttäuschungen und Verletzungen.

Bitte beachten!

Das Konzept des »Inneren Kindes« ist ein für Klientinnen sehr eingängiges und für die Beratung und Therapie sehr hilfreiches Konzept. Allerdings besteht die Gefahr, dass wir und die Klienten das Konzept für die Realität halten. Daraus entstehen manchmal irreführende Konsequenzen, die dann nicht mehr heilsam sind. So sind Kind-Ego-States eben »nur« neuronale Netzwerke, die anders und leichter verändert werden können als scheinbar »ganz reale« Innere Kinder.

Vertiefung und Weiterführung II**Welche Kind-Ich-Zustände können herausgearbeitet werden?**

Natürlich gibt es keine feststehende oder gar eine Art natürlicher Kategorisierung der Kind-Ich-Zustände, auch wenn das zum Beispiel in der Transaktionsanalyse mit angepasstem, rebellischem und freiem Kind (Berne, 2002; Berne, 2006) oder in der Schematherapie mit dem verletzlichen, wütenden oder verwöhnten Kind-Modus (Roediger, 2016) versucht wird. In der Beratung und Therapie arbeiten wir zielorientiert mit den Kind-Ego-States, die für eine Heilung der von den Klienten vorgebrachten Symptomatik und für eine Lösung der Probleme und Symptome zieldienlich sind. Aus dieser systemisch-konstruktivistischen Sicht werden die Kind-Ego-States allererst in der Inneren-Kind-Arbeit für die Bearbeitung der eingebrachten Problematik oder Symptomatik konstituiert.

Dennoch sollten wir wissen, welche Kind-Ich-Zustände in aller Regel für die Innere-Kind-Arbeit wichtig sind, gerade weil in der Inneren-Kind-Arbeit sehr häufig unbewusste und abgespaltene, also dem Erleben zunächst nicht zugängliche Kind-Ego-States relevant sind.

Wir können für die Beratung und Therapie die Kind-Ego-States aktivieren und organisieren nach den Kriterien von

- **Alter und Entwicklungsphase des Kind-Ego-States:**
Die einfachste Kategorie des Kind-Ego-States entsteht mit der Frage: »Wie alt fühlen Sie sich in dieser Situation?« oder »Wie alt ist das Kind, das so traurig ist?« Wir können dann von dem sechs- oder achtjährigen Mädchen reden, das jetzt die Erkrankung der Großmutter erlebt. Wir können aber auch nach Kind-Ego-States in entwicklungspsychologisch relevanten Phasen fragen: »Wie hat sich der vierzehnjährige Junge in der Pubertät erlebt?« Dann fokussieren wir auf die Kind-Ego-States in einer bestimmten Entwicklungsphase mit ihren dazugehörigen Themen und Schwierigkeiten.
- **Affekten, Emotionen und Gefühlen des Kind-Ego-States:**
Wir können die Kind-Ego-States nach ihrem vorherrschenden Gefühl kategorisieren, so dass wir vom sich verlassen föhlenden, vom verzweifelten, ohnmächtigen oder wütenden und vom sich glücklich, lebendig oder zuversichtlich föhlenden Kind-Ego-State sprechen können. Dies ermöglicht uns in der Inneren-Kind-Arbeit einen empathischen und direkten Zugang zu dem jeweiligen Kind-Ego-State. Zugleich zeigen die Geföhle uns und dem erwachsenen Klienten, was das Innere Kind jetzt in seinem Geföhlszustand braucht, nämlich zu allererst Empathie, Akzeptanz und ein Verständnis dieser Geföhle.
- **Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten des Kind-Ego-States:**
Im Zentrum von Kind-Ego-States befinden wir uns, wenn wir von den bedürftigen Kind-Ego-States sprechen, also zum Beispiel vom lebenshungrigen oder bindungsbedürftigen Kind. Klientinnen wissen dann oft intuitiv, was das bindungsbedürftige Innere Kind jetzt braucht. Es ist dann Aufgabe der Therapeuten, die Klienten darin zu unterstützen, dem Kind-Ego-State jetzt die Erfüllung der Bedürftigkeit zu ermöglichen.
- **Schweregrad der Belastung des Inneren Kindes – Leidende Kind-Ego-States:**
Wir können die Kind-Ego-States in ihren destruktiven Erfahrungen und damit in ihrem Leid und Leiden ansprechen. Wir werden sehr ausführlich die unterschiedlichen destruktiven Belastungen der bindungsgestörten, neurotisierten und traumatisierten Kind-Ego-States kennen lernen, um dann mit ihnen an ihrer Grundthematik zu arbeiten.
- **Überlebensreaktion und Lebensskript:**
Die Kinder und Jugendlichen reagieren auf destruktive Erfahrungen mit einer Überlebensreaktion, die dann die Kind-Ego-States in ihren Aktionen dominiert und die wir als Lebensskript formulieren können (Näheres dazu in Kapitel 13). So haben wir beispielsweise sehr angepasste Kind-Ego-States, die so von den Eltern doch noch geliebt werden wollen.