

Das innere Kind

Es ist ein Konstrukt, das den kindlichen Anteil in uns darstellt. Es trägt die Verletzungen, unangenehmen Erfahrungen sowie Überzeugungen aus unserer Kindheit. Genauso aber auch die schönen, leichten Momente mit Spielen, Kind sein dürfen.

Für die schönen Momente steht das Sonnenkind, für die Unangenehmen das Schattenkind.

Unabhängig von den Erlebnissen in unserer Kindheit, ob es eine glückliche oder schwierige Zeit war, haben wir die "beiden Kinder" in uns.

Wenn wir als Kind z.B. lernten, dass wir nur bei guter Leistung etwas wert sind, werden wir auch als Erwachsene noch so denken. Selbst, wenn uns vom Verstand her klar ist, dass es falsch ist, bleibt das innere Kind bei der Überzeugung. Einfach, weil es das Gelernte ist und somit auch vertraut. Natürlich kann man daran arbeiten, sein Selbstwertgefühl nicht mehr von der Leistung abhängig zu machen, doch es braucht einiges an Zeit und Geduld. Ungefähr so, als hätte man ein reales Kind vor sich.

Für die persönliche Entwicklung kann es hilfreich sein, mit dem inneren zu arbeiten, ihm/ihr zuhören und es allmählich in den Alltag zu integrieren. Dafür gibt es inzwischen gute Bücher, eins der Bekanntesten ist: "das Kind in dir muss Heimat finden" von Stefanie Stahl, Meditationen, Imaginationen...

Bei schwerwiegenden Verletzungen, Traumata, in der Vergangenheit, ist es ratsam, im Rahmen einer Therapie daran zu arbeiten. Ansonsten könnte es passieren, mit der Situation/den Gefühlen überfordert zu sein.