

# Innere Kinder und die Aussöhnung mit ihnen



- [Scheinbar Unverständlich](#)
- [Der Bauch, nicht der Kopf](#)
- [Alltags-Beispiele](#)
- [Aussöhnung ist Heilung](#)
- [Gelebte Liebe](#)

Gehört haben wir vom inneren Kind vermutlich alle schon. Keine Vermutung hingegen ist die Feststellung, dass wir alle unsere inneren Kinder haben. Nicht nur ein inneres Kind, sondern eben innere Kinder. Wenn nicht sogar einen inneren Kindergarten! Schlimm? Wohl nur dann schlimm und sehr schade, wenn wir nicht versuchen, unsere inneren Kinder lieben zu lernen.

## Scheinbar Unverständlich

Scheinbar grundlos und aus heiterem Himmel zutiefst traurig? Unfähig, etwas zu tun, zu sagen? Urplötzlich in einem seelischen Elend, unverstanden, verstoßen, entsetzlich einsam? Unser Selbstwertgefühl plötzlich im Keller oder gar nicht mehr vorhanden? Zornig, wütend, unbegreiflich und seinem Wesen widersprechend reagiert?

Innere Verbote? Schlechtes Gewissen und ein »Ich darf nicht«? Eine unerklärliche Scham, wenn wir uns etwas Schönes gönnen möchten, wenn wir z. B. beim Verrichten unserer Arbeit auch etwas Spaß haben möchten?

Oder auch anders. Plötzlich und ohne ersichtlichen Grund im siebten Himmel, auf Wolke Sieben? Die ganz Welt umarmen?

Wenn all das unverständlich und unvermittelt geschieht, sind es, oft sogar, die inneren Kinder. Innere Kinder, die zum aktiven Leben erweckt wurden, die sich melden und scheinbar hemmungslos etwas fordern. Sie fordern Aufmerksamkeit, Trost, Anerkennung. Sie wollen recht haben, sie wollen ernst genommen werden in ihrem Schmerz. Sie fordern es, wie Kinder es tun können – brachial und mit der ganzen Seele.

Es sind Kinder eben, es bleiben Kinder, auch wenn sie erhalten sollten, wonach sie fordern. Elementar ist das Wissen darum, dass dies ohne böse Absichten und nicht bewusst geschieht.

# Der Bauch, nicht der Kopf

Innere Kinder sind in uns gespeicherte Erinnerungen an prägende, meist unangenehme, Ereignisse oder Erlebnisse im Leben, vorwiegend in der Kindheit. Sie ankern im Unbewussten, sind somit nur für den Verstand vergessen, nicht jedoch für das Unbewusste respektive die Seele. Sie schlummern vor sich hin, können durch einen kleinen Trigger reaktiviert werden und ihr Wesen oder Unwesen treiben.

Zum Verständnis und für die Annahme der inneren Kinder sind zwei Faktoren von entscheidender Bedeutung. Das damalige Ereignis oder Erlebnis löste eine intensive emotionale Reaktion aus. Es ist dabei irrelevant, wie dies die anderen Menschen empfanden. In der Regel bemerken sie dies gar nicht. Zweitens ist das prägende Ereignis im Bewussten vergessen; die Verknüpfung zwischen einer heftigen, einer unbegreiflichen Reaktion in der Gegenwart mit dem damaligen Ereignis ist somit nicht bewusst.

Wenig hilfreich für das Annehmen der inneren Kinder ist daher die Definition des inneren Kindes als die im Gehirn gespeicherten Gefühle und Erinnerungen, wie das in Wikipedia zu lesen ist. Hilfreicher wäre ein Hinweis auf das enterische Nervensystem. Doch auch das ist eher der Bauch, nicht der Kopf.

## Alltags-Beispiele

Zum Reaktivieren eines inneren Kindes reicht ein winziger Trigger, der von der Umwelt oft gar nicht wahrgenommen wird. Es kann ein Satz sein, ein einziges Wort, der Tonfall, eine Geste, ein Blick. Es kann ein Geruch sein, ein Geräusch, ein Klang. Lapidar ausgedrückt: der Alltag. Einige Beispiele dazu.

Ein leitender Angestellter, der die Familienfeier zu sprengen droht, da er unvermutet vom Tisch aufspringt, wutentbrannt die Tür aufreißt und mit einem für ihn untypischen »Ihr könnt mich!« verschwindet. Erst später erkennt er sein inneres Kind als den Auslöser. In einem Moment einer tiefen Trauer sagte ihm seine Mutter zwei Worte: »Ach, du«. Eben diese zwei Worte fielen an ihn gerichtet am Tisch.

Eine Frau, bei der das Sprechen zu ihrem Beruf gehört. Ihr Problem waren Redeblockaden, die sie, selten zwar, aber in den unpassendsten Momenten bekam, z. B. im Vortrag. Hier wurde ein bestimmter Tonfall der Fragen an sie als der Auslöser ihres inneren Kindes erkannt. Es war eine herablassend empfundene Frage an sie: »Seit wann reden denn die Frösch« mit?«, als sie sich am Gespräch der Erwachsenen hatte beteiligen wollen.

Ein Mitarbeiter in einer fröhlichen Runde nach dem erfolgreichen Projektabschluss. Ein Vorstandsmitglied fragt ihn, ob er für das nächste Projekt zur Verfügung stehen würde. Unvermutet fällt die Antwort »Nie wieder!« Glücklicherweise konnte der Mitarbeiter diesen Vorfall klären. Jahre später erkannte er den Auslöser in seinem inneren Kind. Es war die Art, wie sein Vorgesetzter seinen Arm hob und dabei den Kopf nach oben streckte. Dies erinnerte ihn – natürlich nicht bewusst – an eine Ohrfeige seines Vaters, die ihn als Kind zutiefst gedemütigt hatte.

## Aussöhnung ist Heilung

Entscheidend ist das Annehmen des inneren Kindes mit seinem Schmerz und seinem Zorn.

Wer vermeiden will, dass sie unberechenbar und unerwartet im Leben auftauchen, muss seine inneren Kinder annehmen. Stellen wir uns ein kleines Kind vor, welches uns verängstigt, unsicher oder traurig ansieht. Nun gehen wir in die Hocke, senken die Stimme und umarmen das Kind, um ihm ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit zu vermitteln.

Dies wollen auch die inneren Kinder. Sie wollen solches hören wie: »Ja Stefanie / Stefan, du hast recht. Das war damals schlimm für uns und keiner versteht uns«. Die Emotionen zulassen, die da in einem aufsteigen. Weinen, wenn es danach ist; auch wenn man ein Mann ist. Vielleicht hilft an dieser Stelle der Rückgriff auf das biblische »Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder ...«.

Diese Arbeit wird man wiederholen müssen. Nicht weiter verwunderlich allerdings, wenn man sich verinnerlicht, wie tief und wie oft dieses innere Kind in uns verletzt wurde.

Solch liebevolles Annehmen ist Heilung. Die eigene Heilung.

Sie gelingt nicht, wenn wir versuchen, diese Themen zu verdrängen oder sie mit dem Verstand abzuarbeiten. Der Verstand, das ist die Logik. Logik und Emotionen vertragen sich nicht immer. Und auch wenn es der Verstand anders sieht, er kann die Emotionen nicht besiegen. Er kann sie eine Zeit lang unterdrücken. Damit nährt er das Kindliche der inneren Kinder, die dann umso intensiver wirken und eines Tages doch ausbrechen.

## Gelebte Liebe

Wir alle haben unsere inneren Kinder; es ist sozusagen Life as usual. Bedenken wir dies im Umgang mit den anderen, so kommen sie uns seltener seltsam vor, wir werden uns seltener fragen müssen „Spinnt der (oder die)?“. Denn in solchen Situationen haben wir eine mögliche Erklärung parat. Wir haben – nicht bewusst – ein inneres Kind erreicht!

Angenommen, ein uns sehr nahestehender Mensch reagiert so, dass wir an seine inneren Kinder denken. Wenn wir ihn nicht alleine stehen lassen, sondern ihm das Konzept der inneren Kinder erklären? Wenn wir uns vielleicht danach gemeinsam auf die Suche nach unseren inneren Kindern begeben?

Das ist mehr als die Aussöhnung mit den inneren Kindern. Das ist gelebte Liebe.



Herzlichst, Ihr / Dein Jan Norman

A handwritten signature in blue ink that reads "Jan". The signature is written in a cursive, flowing style.

Neue Beiträge und mehr im [Samstags-Newsletter ...](#)