

Beitrag Nr.: 2

Datum: Dezember 2014

Autor/in: Dr. Udo Baer und Dr. Gabriele Frick-Baer

Wie wir in der Kreativen Leibtherapie mit dem „inneren Kind“ arbeiten – und wie nicht

Die wichtigste positive Erfahrung in der therapeutischen Arbeit und der theoretischen Auseinandersetzung mit dem „inneren Kind“ ist leicht zu benennen: Die Bezeichnung „inneres Kind“ ist eine starke Metapher. Sie steht in unserem leibtherapeutischen Verständnis für die Kindheitserfahrungen, die in einem Menschen lebendig sind und nachwirken. Der Zeitgleichheit von erwachsenem und kindlichem Erleben, dem „Zeitkollaps“¹ begegnen wir in unserer therapeutischen Arbeit ständig. Uns fällt zum Beispiel eine Frau ein, die ihr Leben lang der Überzeugung gewesen war, eine „glückliche Kindheit“ erlebt zu haben. Sie hatte daraus die Schlussfolgerung gezogen, dass sie „eigentlich die Pflicht habe, glücklich“ zu sein. Da ihr das nicht gelang, beschimpfte sie sich als „Versagerin“. Als sie in der Therapie, die sie wegen diffuser Ängste begonnen hatte, ein Panorama ihres Lebens malte und dann betrachtete, fielen ihr viele Stellen auf, die bei weitem nicht so „glücklich“ aussahen. Ihr fiel auf, dass sie als Kind unter großer Herzenseinsamkeit² gelitten hatte. Es gab niemanden, der oder dem sie ihr Herz öffnen, mit dem sie es teilen konnte. Als Reaktion schuf sie sich in ihrer kindlichen Fantasie neue Figuren oder identifizierte sich mit Menschen oder Tieren der Bücher, die sie verschlang. Als sie in dem therapeutischen Prozess ihrem Kindsein begegnete, das in diesen Qualitäten lange für sie verborgen war, sagte sie: „Es ist schön, dass ich meinem inneren Kind wieder begegne.“ Und damit meinte sie in diesem Moment das Kind, das trotz Herzenseinsamkeit die Kraft zum seelischen Überleben gefunden hatte.

Das „innere Kind“ wird hier als Symbol für einen Teil des kindlichen Erlebens genutzt. „Das“ innere Kind gibt es nicht. Es kann es nicht geben, weil für die Entwicklung eines erwachsenen Menschen immer

¹ Baer, U.; Frick-Baer, G. (2012): Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen. Neukirchen-Vluyn

² Baer, U.; Frick-Baer, G. (2010): Wege finden aus der Einsamkeit. Band 10. Bibliothek der Gefühle. Weinheim

unterschiedliche Aspekte von kindlichen Erfahrungen und Erlebensqualitäten hineinspielen, weil sich die kindliche Leiblichkeit in unterschiedlichen Atmosphären, Orten, sozialen Kontexten, Altersstufen usw. unterschiedlich entwickelt. Diese Sichtweise auf das „innere Kind“ hat entscheidende Bedeutung und Konsequenzen für die therapeutische Arbeit. Wesentlich gerade in therapeutischen Prozessen ist die Differenzierung unterschiedlicher Aspekte des in die Gegenwart hinein fortlebenden kindlichen Erlebens.

Die Einschätzung der Klientin, dass sie eine „glückliche Kindheit“ erfahren habe, hat sich zumindest teilweise als Trugbild herausgestellt. Und doch war auch diese Einschätzung ein Teil ihrer kindlichen Geschichte, die durch viele familiäre Scheingebilde, durch „So-tun-als-Ob“ geprägt war. Konsequenterweise könnte man das Trugbild der „schönen Kindheit“, das wahrscheinlich in ihrer Kindheit Teil einer Bewältigungsstrategie war, mit der gleichen Berechtigung als weiteres „inneres Kind“ bezeichnen. Und ebenso ein weiteres, in Verlauf der Therapie hinzu kam: Die Klientin erinnerte sich daran, dass sie eine Oma hatte, die ihr herzensverbunden war. Da war „ich wirklich glücklich“. Leider starb die Oma kurz nach dem vierten Geburtstag der Klientin. Die Erfahrungen der ersten Lebensjahre mit dieser Oma waren ein weiterer Aspekt des Kindheitserlebens der Frau, das durch die Therapie wiederbelebt wurde und mit dem sie sich „vollständiger“ fühlte. Wenn man dies auch symbolisch bezeichnen möchte, war dies ein weiteres „inneres Kind“.

In solcher Weise wichtige Aspekte von Kindheitserfahrungen zu symbolisieren, als ob sie eine Person, ein Kind wären, kann ebenso hilfreich sein, wie Symbole zum Beispiel für Ängste zu finden, sie eventuell zu personalisieren (Klientin: „Gestern hat mich die Angst überfallen.“ Therapeutin: „Wie sähe die Angst aus, wenn sie eine Person wäre?“). In der Kreativen Leibtherapie unterstützen und begleiten wir solche Erfahrungen, weil sie helfen, unbekannte und unbeachtete Aspekte der Leiblichkeit zu beachten und zu integrieren.

Der erste Schritt besteht oft darin, solchen Aspekten wie der genannten kindlichen Herzenseinsamkeit überhaupt Aufmerksamkeit zu schenken.

Im zweiten hilft manchmal die Personalisierung, die Symbolisierung als „inneres Kind“ (wir persönlich ziehen die Bezeichnungen die „kleine Eva“, der „kleine Jens“ vor, da sie individueller sind), diesen Aspekt ernst zu nehmen. Das ist eine Entscheidung für den konkreten Moment in der therapeutischen Begegnung, in dem bei den Klient/innen ein Aspekt des kindlichen Erlebens in den Vordergrund tritt. Es geht nicht darum, dass sich die Klientin, der Klient kognitiv erinnert, sondern darum, dass eine kindliche Erfahrung wieder-erlebt oder neu-erlebt wird mit den Gefühlen, Körperempfindungen und anderen Erlebensimpulsen, die den damaligen kindliche ähnelten.

Wichtig ist, dass das kindliche Erleben, das hier lebendig wird, nicht eindeutig oder einmalig ist. Es gibt in diesem Sinn nicht *ein* inneres Kind, sondern mehrere. Das innere Kind, das im Wieder-Erleben der sexuellen Gewalt lebendig wird, ist eines. Ein anderes ist die „kleine Eva“, die allein und einsam in ihrem Kinderwagen liegt und auf das schaut, was sie in dieser Situation glücklich macht: die Bewegung eines Zweiges im Wind. Und wieder eine andere Situation kann lebendig werden: der Schulhof mit all der Vielfalt der Eindrücke und Gefühle.

Wenn die Erfahrung sexueller Gewalt als Erleben der „kleinen Eva“ in der „großen Eva“ lebendig wird, ist das vielschichtig. Neben dem Schrecken wird auch das bohrende Alleinsein-Danach lebendig, gleichzeitig die Sehnsucht nach Halt und Geborgenheit, die in der sicheren Situation mit der Therapeutin ihren Ausdruck findet und das Wiederbeleben der Schreckenserfahrungen des „inneren Kindes“ überhaupt möglich macht.

Wir unterstützen das personalisierte Heraustreten solcher Aspekte kindlichen Erlebens manchmal zum Beispiel damit, dass wir vorschlagen, die „kleine Eva“ zu malen, dem „kleinen Jens“ eine Haltung oder Bewegung zu geben oder das „inneren Kind“ musizieren zu lassen. Gern gehen die Klient/innen auch auf den Vorschlag ein, das „innere Kind“ aus Zeitungspapier, Stoff oder Ton zu gestalten. Wir beobachten oft, dass durch solche personalisierenden Symbolisierungen Kindheitsaspekte gleichsam aus den Klient/innen „heraustreten“. Dies ist oft ein notwendiger Zwischenschritt, um sie zu würdigen, zu betrachten, in die Hand zu nehmen.

Doch bei diesem Schritt bleibt es in der Regel nicht, es folgt ein dritter. Dieser dient dazu, dieses „innere Kind“, diesen Aspekt kindlichen Erlebens wieder bzw. neu in das gegenwärtige Leben zu integrieren. Die Beschäftigung mit der Kindheit ist in der Therapie kein Selbstzweck, sie dient dazu, ein besseres Leben zu führen, in der Gegenwart und in der Zukunft. Um die personalisierende Symbolisierung dafür zu

nutzen, stellen wir als dritten Schritt in der therapeutischen Arbeit oft die erste Königsfrage: „Was hätte die kleine Eva, was hätte Ihr inneres Kind damals gebraucht?“ Die Antwort der Klientin Eva kam spontan: „Dass sie jemand in den Arm nimmt und sie fragt, wie es ihr geht!“ Danach werden die Menschen oft sehr traurig (manchmal auch zornig) – indem sie spüren, was sie gebraucht hätten und dafür Worte finden, merken sie oft sehr tief, was ihnen fehlte, was sie vermissten, was ihnen vorenthalten wurde. Häufig ist das ein Zuviel, noch häufiger ein Zuwenig von Erfahrungen mit Primären Leibbewegungen³ und mündet manchmal schon an dieser Stelle in Spürende Begegnungen⁴ zwischen Therapeut/in und Klient/in.

In jedem Fall muss bewusst dem vierten Schritt, der zweiten Königsfrage Aufmerksamkeit geschenkt werden: „Was können Sie jetzt für die kleine Eva tun? Oder was brauchen Sie von anderen, damit die kleine Eva das bekommt, was sie braucht?“ Die Beantwortung dieser Frage baut die Brücken zwischen den Kindheitserfahrungen und der Veränderung des Alltags. Manchmal steht im Vordergrund, was die Klient/innen für sich selbst tun können, wie sie als Erwachsene die Verantwortung für die „Kleine“, für die Sicherheit, für die Lebendigkeit des lange Vermissten übernehmen können. Zum Beispiel, dass sie heute für ihr inneres Kind tun können, mehr darauf zu achten, wenn sie müde sind. Oder dass sie es ernst nehmen, wenn ihnen in der Gesellschaft anderer Menschen übel wird, und sie die Konsequenz ziehen trotz der Angst, Sympathien zu verlieren, und die Situation verlassen. Bei der Klientin lautete die Antwort, in den Arm genommen zu werden und gefragt zu werden. Ihr „inneres Kind“ brauchte ihre Aufmerksamkeit, ihre Umarmung und vor allem ihr Gehör – immer wieder und immer wieder neu. Die Klientin, die beides in sich vereint, ihre erwachsene Seite und ihre kindliche Erlebenswelt, braucht, um dem nachzugehen, andere Menschen. Weder Selbstumarmungen noch Selbstgespräche können Umarmungen oder interessierte Fragen einer anderen liebevollen Person ersetzen. Also gilt es, nach Menschen Ausschau zu halten, die solche Bedürfnisse erfüllen können und wollen. Dabei brauchen viele Klient/innen Unterstützung (das ist manchmal der fünfte Schritt), vor allem dann, wenn dafür andere, vermeintlich nahe stehende Personen losgelassen und gegen liebevollere Menschen „umgetauscht“ werden müssen.

³ Baer, U. (2013): Kreative Leibtherapie. Das Lehrbuch. Neukirchen-Vluyn

⁴ a.a.O.

Dass diese Schritte keine Anleitung dazu sind, sie schematisch nachzuvollziehen, sollte selbstverständlich sein. Sie sind eine Beschreibung von Abfolgen in therapeutischen Prozessen, die sich oft wiederholen können, aber nie müssen. Jeden Schematismus zu vermeiden und die Besonderheiten jeder Person zu würdigen, das ist uns in der Kreativen Leibtherapie wesentlich.

Ferner wollen wir betonen, dass die kindlichen Aspekte, die in solcher Arbeit lebendig werden, immer im Kontext mit anderen Menschen stehen. Kein Kind ist allein groß geworden, immer standen Eltern und andere Menschen in Beziehung zu ihm. Wenn kindliche Aspekte wieder lebendig werden und der Prozess beschritten wird, sie in das aktuelle Leben zu integrieren, müssen diese Wechselwirkungen zwischen den Klient/innen und ihrem sozialen Umfeld beachtet und thematisiert werden. Da Kreative Leibtherapie Beziehungstherapie ist, finden und spiegeln sie sich im therapeutischen (Beziehungs-)Prozess wieder.

Wie wir nicht mit dem „inneren Kind“ arbeiten: eine kritische Auseinandersetzung

Es gibt zahllose Bücher, Seminare und andere Veröffentlichungen zur „Arbeit mit dem inneren Kind“. Wenn wir uns im Folgenden damit kritisch auseinandersetzen, dann behaupten wir nicht, dass wir alle Meinungen und Strömungen zu diesem Thema kennen oder berücksichtigen. Wir setzen uns mit dem gegenwärtig am meisten verbreiteten Buch⁵ auseinander und wissen, dass zumindest mehrere andere Bücher eine gleiche oder ähnliche Haltung vertreten. Es repräsentiert den Main-Stream zur „Arbeit mit dem inneren Kind“, zumindest den veröffentlichten. Wer damit arbeitet und andere Positionen vertritt, möge sich von unseren kritischen Anmerkungen zum Nachdenken angeregt fühlen. Wir wollen niemanden kränken, der als Klient/in oder Therapeut/in mit der Arbeit mit dem „inneren Kind“ positive Erfahrungen gemacht. Wir setzen uns aber entschieden kritisch mit Positionen auseinander, von denen wir wissen, dass sie Menschen übergestülpt werden und sie verletzen.

Wir kritisieren, dass hier, wie leider so oft in ähnlichen Publikationen, nicht auf die besonderen und individuellen Probleme des jeweiligen leidenden Menschen geschaut, sondern ein Leiden zur Mutter aller Leiden erklärt wird. Hier ist es die Einsamkeit. Für das e i n e Leiden gibt es dann die e i n e Hilfe. Hier die Begegnung mit dem „inneren Kind“. Leider ist das Leben viel komplexer und die Überwindung

⁵ Chopich, E.J.; Paul, M. (2009): Aussöhnung mit dem inneren Kind. München. e-Book

von Leiden viel komplizierter, als es diese Simplifizierung erscheinen lässt. Alle Bemühungen der Arbeit mit dem inneren Kind haben „nur ein Ziel: uns zu helfen, mit uns selbst in Kontakt zu kommen, damit wir uns nicht allein fühlen“, heißt es gleich auf Seite 1.⁶ Hier stutzen wir zum ersten und nicht zum letzten Mal. Wir verstehen unter Einsamkeit ein Gefühl, das mit der Beziehung zu anderen Menschen zu tun hat – zumindest in seiner Entstehungs- und seiner Entwicklungsgeschichte. Hier wird der Weg, sich „nicht allein (zu) fühlen“, damit gleichgesetzt, „mit uns selbst in Kontakt zu kommen“. Das bereits uns in seiner Einseitigkeit ein erschreckend dürftiger Ausweg aus der Einsamkeit zu sein.

Diese Irritation klärt sich auf, wenn wir lesen, wie beschrieben wird, was unter „innerem Kind“ beschrieben wird. Nach den verbreiteten und schon lange überholten Vorstellungen von der rechten und der linken Hirnhälfte wird das „innere Kind“ definiert: „Das innere Kind ist unsere instinktive Seite, steht für die Gefühle, die aus dem Bauch kommen.“⁷ Das innere Kind ist zuständig für die Gefühle, für die liebevollen Begegnungen, für alles, was gut ist und emotional. Dem gegenüber wird der „innere Erwachsene“ gestellt, der bei den Menschen, wie es heißt, gar nicht so sehr „innen“ ist, sondern die einsamen Menschen bestimmt: „Der Erwachsene ist der logische, ist der denkende Teil in uns.“⁸ Hier wird noch erwähnt, dass „der Erwachsene“ ein Teil „in uns“ ist. Später und an den meisten Stellen wird das „innere Kind“ wie eine eigenständige Person dargestellt, die denkt, handelt, wirkt.

Damit sind wir beim jahrzehntealten Kopf-und-Bauch-Programm: Der Kopf herrscht, der Bauch wird unterdrückt und daraus erwächst das Leiden schuld. Also muss der „Bauch“ befreit werden, das „innere Kind“ muss die Kontrolle über den „Erwachsenen“ gewinnen und alles wird gut. Dieses Konzept mag in seiner Schlichtheit beeindruckend – ist aber trotzdem falsch.

Denn Plattheiten sind es. Für manche, vielleicht für viele Menschen mag es zutreffen, dass ihre Gefühlswelten mehr zu achten und zum Ausdruck zu bringen ihnen gut tut. Aber dies zu verallgemeinern, ist nicht nur falsch, sondern gefährlich. Und das in zweierlei Hinsicht: Für unser zivilisiertes menschliches Zusammenleben ist es gut, dass es den „Kopf“ gibt (um in dieser Sprache zu bleiben), um zum Beispiel Rachegefühle zu bremsen oder andere Aggressivität zu zügeln.

⁶ a.a.O., Pos. 1

⁷ a.a.O., Pos. 228

⁸ a.a.O., Pos. 492

Nachzudenken, sich selbst und sein Verhalten zu betrachten, ist doch für sich genommen nichts Falsches. Wer also dem so verstandenen „inneren Kind“ als bloße Instanz der Gefühlswelten die Vorherrschaft über „den Erwachsenen“ gibt, wird neues Leiden gebären, nur mit umgekehrten Vorzeichen. Zum anderen ist diese Trennung zwischen „Kopf“ und „Bauch“, zwischen „innerem Kind“ und „Erwachsenen“ gefährlich, weil damit die Komplexität menschlichen – kindlichen wie erwachsenen – Erlebens unzulässig vereinfacht, banalisiert und kanalisiert wird.

Wir vertreten die Auffassung: Würdigen, was ist. Wer zum Beispiel in der Beschäftigung mit seinen Kindheitsgefühlen nicht nur liebevollen Gefühlen begegnet, sondern zum Beispiel der Eifersucht, dem Gefühl der Verlorenheit oder wie im obigen Beispiel der Einsamkeit, muss dies würdigen und ernst nehmen und braucht ein menschliches Gegenüber, das diese Gefühle ernst nimmt und würdigt. Wer sich dem schlicht-falschen „Inneren Kind“-„Erwachsenen“-Schema unterordnet, wird nicht konkret hinschauen und würdigen, was ist, und wird sich (oder den anderen) nicht in seinen konkreten und individuellen Besonderheiten ernst nehmen.

Wie soll nun dieses Verständnis des „inneren Kindes“ die Einsamkeit verändern? Hier beginnt die Hochstapelei oder besser: Falsch-Stapelei des Konstruktivismus, einer philosophischen Strömung, die den theoretischen Unterbau für viele us-amerikanische Selbsthilfe- und Therapie-Strömungen bildet. Ihr Kerngedanke ist einfach: Wir Menschen können die Wirklichkeit nicht objektiv wahrnehmen, sondern die Wahrnehmung ist durch unsere Subjektivität geprägt. So weit so gut. Man könnte einwenden, dass das Abwiegen eines Kilos Mehl durchaus nicht nur subjektiv geprägt ist, aber für viele Bereiche unseres Lebens mag der Hinweis zutreffen, dass wir Menschen in unserer Wahrnehmung unsere Wirklichkeit auch konstruieren. Eben: „auch“! Doch die Schlussfolgerung, die die Konstruktivisten daraus ziehen, ist hanebüchen: Wenn wir die Wirklichkeit konstruieren, dann hängt unsere Lebenswirklichkeit davon ab, wie wir die Welt sehen, wie wir sie für uns einschätzen. Wir brauchen nur das Konstrukt, die Wahrnehmung von uns und der Welt verändern und schon ändert sich unser Leben.

Eine solche Schlussfolgerung ist menschenverachtend. Wie soll ein Kind, das geschlagen wird, allein durch Umdenken, durch eine andere Beurteilung des Geschehenen seine Realität und damit sein Leid verringern? Wie soll eine Frau, die vergewaltigt wird, einfach eine andere Realität konstruieren? Sollen sie beide schuldig sein an ihrem Leid, weil sie sich ja die leidvolle Realität selbst konstruieren? Die

Einschätzung der Lebenswelt und die Veränderung solcher Einschätzungen ist wichtig und fließt in das Erleben der Welt ein, ja, aber alles darauf zu reduzieren, verachtet das Leid der Menschen. Der Konstruktivismus konstruiert das Leid aus der Welt.

Und er macht die Menschen scheinbar zu Herrscher/innen des Geschehens (das macht ihn verführerisch): Ich muss nur anders denken, nur besser fühlen, nur die Welt anders betrachten, und schon wird alles besser. Diese Vorstellung ist ein Heilsversprechen, das attraktiv ist. Doch es ist eine Hochstapelei.

Denn erstens haben sich Erfahrungen des Leidens in vielen Menschen körperlich, seelisch, geistig „eingehaust“, sind zu Mustern des Erlebens geworden, die nicht so einfach weggedacht werden können. Und zweitens entsteht Leiden nicht allein, sondern in sozialen Beziehungen. Beziehungsleiden braucht Beziehungsheilung, das ist unsere Erfahrung. Alles nur auf sich zu beziehen und die anderen auszublenden, produziert nicht Heilung, sondern Schuldgefühle, weil man es „wieder nicht geschafft“ hat, wenn das Leiden bleibt. Um Einsamkeit zu überwinden, braucht es oft auch eine andere Haltung sich selbst gegenüber, die erarbeitet werden muss. Eine Haltung, mit sich selbst und seinem Sogeworden-Sein „ins Reine zu kommen“, so gut es geht, sich selbst wert zu fühlen, von anderen anerkannt, gemocht, geliebt zu werden. Es braucht vor allem und letzten Endes neue und andere Beziehungserfahrungen mit anderen Menschen.

Die Hochstapelei des Konstruktivismus findet sich auch in den weiteren Ausführungen zum „inneren Kind“ wieder: „Wenn das innere Kind sich vom inneren Erwachsenen kontrolliert, kritisiert oder vernachlässigt fühlt, projiziert es diese Gefühle auf andere und erlebt die anderen als kontrollierend, kritisierend oder treulos.“⁹ Also muss sich das innere Kind vom inneren Erwachsenen, von den „falschen Glaubensmustern“¹⁰ befreien und schon werden die anderen Menschen anders wahrgenommen und die Einsamkeit geht ... Wenn das nicht hilft, wenn es zum Beispiel Ängste gibt, die auch das befreite „innere Kind“ hat, dann gibt es den Vorschlag, die Ängste einfach „aus dem Fenster zu werfen“¹¹ ...

Das halten wir nicht nur für banal, sondern für zynisch.

Der Weg, die inneren kindlichen Erlebensanteile konkret zu entdecken und zu würdigen, sie in die Erwachsenen-Lebenswelten zu integrieren, ist mühselig und manchmal steinig. Er ist komplex und

⁹ a.a.O., Pos. 260

¹⁰ a.a.O., Pos. 670

¹¹ a.a.O., Pos. 484

kompliziert. Doch er ist der einzige Weg. Wer anderes verspricht, mag Illusionen erwecken, diese Mühsal und die manchmal damit verbundene zeitweilige Hilflosigkeit zu umgehen. Doch ein solcher Weg ist unredlich. Das Leben und Erleben muss in seiner Vielfalt und Komplexität gewürdigt werden.