

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Der „innere Erwachsene“

Zunächst einmal dürfen wir davon ausgehen, dass es zwei grundlegende Bestrebungen des inneren Erwachsenen gibt

(vgl. Paul, Chopich, „Aussöhnung mit dem inneren Kind“, 1990)

1. zu wachsen/lernen (liebevoller innerer Erwachsener) oder
2. sich zu schützen (liebloser innerer Erwachsener)

Meist haben wir gelernt uns vor unangenehmen Situationen und Gefühlen zu schützen und tun alles um diese nicht zuzulassen → wir übernehmen nicht die Verantwortung dafür.

Der „lieblose innere Erwachsene“

Wenn wir in unserer Kindheit ein Gefühl der Trennung, negative Emotionen bis hin zu Traumata und ein Gefühl des Allein-Seins erlebt haben, ist die Reaktion des (noch) hilflosen „inneren Erwachsenen“ häufig, die Abspaltung des „inneren Kindes“ und der damit verbundenen negativen Emotionen.

- ➔ Das Gefühl des Alleinseins ist das schmerzvollste. Der Schmerz ist so groß das wir oft den Kontakt abschneiden um Gefühle nicht zu spüren.
- ➔ die Gefühle wirken jedoch im Unbewussten weiter und begleiten uns bzw. begegnen uns immer wieder.

Entscheidet sich der innere Erwachsene, sich vor den negativen Emotionen zu schützen und den Teil des verletzten inneren Kindes abzuspalten, dann sprechen wir vom „lieblosen inneren Erwachsenen“.

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Der lieblose innere Erwachsene ist:

AUTORITÄR

Kritisch, verurteilend, abwertend
kontrollierend

GLEICHGÜLTIG

Nachlässig, abwesend,
Widerstandleistend

Er übernimmt keine Verantwortung für die Gefühle des inneren Kindes. Ihm sind Regeln, Verpflichtungen, und das Vermeiden von Scham- und Schuldgefühle wichtiger, als im Kontakt mit seinem inneren Kind (und seinen Bedürfnissen) zu sein. Er:

- spürt seine Gefühle nicht und wenn, spricht er nicht darüber.
- sucht nicht nach Lösungen und hat nicht das Gefühl zu wissen, was das Beste für ihn ist. Es lässt sich von anderen stark beeinflussen.
- verdrängt Probleme, gesteht sich diese nicht ein. Problem=Versagen.
- fühlt sich „nicht gut genug“.
- strebt ständig danach perfekt zu sein um Anerkennung zu erhalten.
- möchte es allen rechtmachen – stellt sich und seine Bedürfnisse dabei immer hinten an.
- Kindliche Freude und Genuss wertet er ab.
- missachtet seine innere Stimme – seine Intuition.
- verhält sich sich selbst gegenüber meist genauso lieblos, wie einst seine Bezugspersonen ihm gegenüber → Kreislauf des Schmerzes.

Wir dürfen erkennen, dass dieses „Abschneiden“ von unseren Gefühlen zu dem Gefühl der „inneren Leere“ geführt hat und dass der erste Schritt darin besteht, den Kontakt zu uns/unserem inneren Kind wieder her zu stellen.

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Erst wenn wir uns selbst lieben, können wir einen wirklichen Kontakt zu anderen herstellen und echte Liebe gegenüber anderen empfinden.

- Innere Verbundenheit ist notwendig, um Verbundenheit im außen zu ermöglichen.

Der „liebevolle innere Erwachsene“

Um wieder in einen positiven Kontakt mit unserem inneren Kind zu kommen und auf dessen Ressourcen zurückgreifen zu können, ist es notwendig, wieder eine liebevolle innere Beziehung zu unserem inneren Kind aufzubauen (wie es auch Inhalt der „Inner Bonding Therapie“ ist), also vom „lieblosen inneren Erwachsenen“ zum „liebevollen inneren Erwachsenen“ zu wechseln.

Dafür bedarf es der Stärkung des „liebevollen inneren Erwachsenen“, der bereit ist, von und mit dem inneren Kind zu lernen, der seine Gefühle und Bedürfnisse (und damit die seines inneren Kindes) kennenlernen möchte, diese ernst nimmt und die Verantwortung dafür übernimmt → (innere Isolation heilen und GANZ werden).

Nur wenn wir unser inneres Kind wahrnehmen und wertschätzen, können wir wieder eine heile, ganze Persönlichkeit werden und unser inneres Strahlen und inneren Frieden wieder finden.

Der liebevolle innere Erwachsene ist mutig, verantwortungsbewusst, engagiert, tatkräftig, umsorgend, aktiv, durchsetzungsfähig, integer, lebt eine liebevolle, erfüllte Sexualität, ist ausgeglichen und gerecht.

Er erspürt und überdenkt die inneren Überzeugungen des verletzten inneren Kindes und erarbeitet mit ihm neue, ermutigende „Glaubenssätze“. Er ist übernimmt die Verantwortung für die Gefühle des inneren Kindes, indem er diesen Raum gibt und ehrlich nach deren Ursachen in sich forscht, sie fühlt, anerkennt und dann loslässt. Er traut der Wahrnehmung des inneren Kindes, nimmt es ernst und handelt in dessen Interesse.

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Der liebevolle innere Erwachsene ist nicht anklagend oder beschuldigend, zieht aber auch klare Grenzen gegenüber selbstschädigendem Verhalten des inneren Kindes.

Beispiel: Das innere Kind möchte den ganzen Tag Schokolade essen.

Der liebevolle Erwachsene wertet dies nicht ab, nimmt das Bedürfnis ernst, hinterfragt es, sucht nach möglichen Ursachen und findet gemeinsam mit dem inneren Kind Möglichkeiten die dahinterliegenden Bedürfnisse (Gefühl von Geborgenheit, Genuss, Entspannung, Belohnung o.ä. auf andere Weise zu befriedigen) Er begrenzt auf jeden Fall klar das selbstschädigende Verhalten des inneren Kindes (z.B. auf einen Riegel Schokolade).

Er übernimmt das „Bemuttern“ des inneren Kindes, ersetzt falsche Überzeugungen durch neue Wahrheiten, weigert sich die negativen Verhaltensmuster des inneren Kindes zu tolerieren und begleitet es liebevoll, wertschätzend und aufmerksam.

Beispiel: Das innere Kind wird wütend, sobald es kritisiert wird.

Der liebevolle Erwachsene wertet dies nicht ab, nimmt das Gefühl ernst, hinterfragt es, sucht nach möglichen Ursachen z.B. dem dahinterliegenden Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug!“ den das innere Kind aus seiner Kindheit verinnerlicht hat. Er erkennt, dass Kritik ihn in ein (oft unverhältnismäßig) starkes Gefühl des abgelehnt Werdens (des inneren Kindes) katapultiert.

Der liebevolle innere Erwachsene nimmt die Wut an, erkennt die Ursache, tröstet sein inneres Kind, ermöglicht dann jedoch einen konstruktiven Umgang mit der Wut bzw. kann das Gefühl relativieren und loslassen.

Gemeinsam finden sie einen neuen positiven Glaubenssatz, der in Zukunft einen konstruktiveren Umgang mit Kritik ermöglicht.

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Der liebevolle innere Erwachsene ist bereit, eigenes inneres Wachstum zu fördern und Verantwortung für seine eigene Gefühle zu übernehmen und nicht andere dafür verantwortlich machen, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und sich selbst und andere nicht zu bewerten und zu beschuldigen.

Er möchte entdecken was Freude macht und seine Handlungen auf diese Freude, Begeisterung und Leichtigkeit ausrichten.

Beispiel:

Der liebevolle innere Erwachsene ermutigt das innere Kind, sich mehr Raum zu verschaffen: Er nimmt sich Zeit herauszufinden, was ihm wichtig ist, was in erfüllt, welche Tätigkeiten ihm Freude bereiten, was ihn begeistert und fokussiert sich darauf, wie er davon mehr in sein Leben integrieren kann. Der liebevolle innere Erwachsene hat eine gute Verbindung zu seinem Herzen, folgt seiner Intuition und hört auf sein Bauchgefühl. Er nimmt das Wunder und die Schönheit auch in den kleinen Dingen und Momenten wahr, und ist fähig zu staunen und sich daran zu erfreuen.