

Das Schatten- und das Sonnenkind

Welche Emotionen wir überhaupt in uns wahrnehmen, wie wir also fühlen und mit welchem Lebensgefühl wir in der Welt sind, hängt neben unseren angeborenen Fähigkeiten und Ressourcen von unseren Kindheitserfahrungen ab. Sind wir in unseren Bedürfnissen nach Verbundenheit, Autonomie, Lustbefriedigung und Anerkennung oft frustriert worden, haben wir viele Schutzstrategien und negative Glaubenssätze und einen Körper- und Charakterpanzer gebildet. Die daraus entstandenen seelischen Schmerzen, nicht wir selbst sein zu dürfen, wanderten ins unbewusste „Schattenkind“ ab und werden durch Trauer, Wut, Scham- und Schuldgefühle bewacht. Das Selbstwertgefühl ist im Schattenkind sehr fragil und das Vertrauen in die Verlässlichkeit von anderen Menschen mehr oder weniger erschüttert. Um diese belastenden Emotionen nicht zu fühlen, entwickelten wir einen Selbstschutz in Form von Strategien, auf die wir stolz sein können. Auf die gängigsten Schutzstrategien wie Rückzug, Perfektionsstreben oder Machtstreben werde ich später noch eingehen. Das „Sonnenkind“ steht für unsere positiven Prägungen und guten Emotionen wie Freude und Liebe. Hier vereinen sich alle Fähigkeiten und Ressourcen zu einem intakten Selbstwertgefühl und einem Urvertrauen, mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Jeder Mensch hat je nach Veranlagung und Kindheitserfahrungen unterschiedlich ausgeprägte „Sonnen-“ und „Schattenkinder“ in sich, wobei es der Schattenkindanteil unserer Psyche ist, der uns immer wieder Probleme macht, zumal wenn er unbewusst und unreflektiert ist.

Wie entwickelt sich das innere Kind?

Als Babys sind wir eine lange Zeit nach der Geburt in einer vollkommen unterlegenen und abhängigen Lebenslage. Deswegen gibt es auch bei einer guten Kindheit Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht und einen Anteil, der Verletzungen davongetragen hat. Auch die liebevollsten Eltern können ihrem Kind nicht jedes Bedürfnis erfüllen, sie müssen das Kind begrenzen, sodass es Triebverzicht und Bedürfniskontrolle lernt. Vor allem das zweite Lebensjahr, dass durch Neugier und Erforschung der näheren Umgebung geprägt ist, ist durch viele Verbote und Begrenzungen seitens der Eltern bestimmt. Da alle Kinder nicht ausschließlich nur gute oder nur schlechte Erfahrungen mit ihren primären Bezugspersonen gemacht haben, gibt es in jedem Menschen ein Schatten- und ein Sonnenkind. Halten sich Angebote und Verbote durch feinfühliges Verhalten der Eltern die Waage, kann das Kind eine sichere Bindung und Selbstvertrauen in seine Fähigkeiten und Eigenschaften entwickeln.

Schwierig wird es nur, wenn die Eltern grundsätzlich überfordert sind mit ihren Kindern und sie entweder schlagen und anbrüllen oder vernachlässigen. Dann gibt sich das Kind die Schuld daran und denkt, es wäre falsch oder schlecht. Die ersten zwei Lebensjahre entscheiden darüber, ob ein Kind sich grundsätzlich willkommen fühlt auf dieser Welt oder nicht. Und wenn die Versorgung des Kleinkinds mit Füttern, Baden und Wickeln nicht durch Streicheln, liebevolle Blicke und eine angenehme Stimmlage geprägt ist, kann es statt des Urvertrauens zu einem Ur-Misstrauen kommen, dass sich – da außersprachlich – tief in das Körpergedächtnis einprägt und entsprechend großen Einfluss auf die spätere Lebensqualität und das Lebensgefühl hat. Dementsprechend schwer sind die späteren Störungen, was oft zu langwierigen Therapien führt, weil die Schutzstrategien stark ausgeprägt sind.

Die psychischen Grundbedürfnisse

Wenn ich von der Frustration der psychischen Grundbedürfnisse spreche, dann meine ich die vier psychischen Grundbedürfnisse nach Bindung, Autonomie, Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung und Selbstwerterhöhung bzw. Anerkennung.

- **Das Bedürfnis nach Bindung:** Dieses Bedürfnis ist in der Bindungsforschung gut untersucht worden. Ohne Bindung, das heißt ohne Körperkontakt und körperliche Versorgung kann ein Säugling nicht überleben. Das kindliche Bedürfnis nach Bindung kann von den Eltern durch Vernachlässigung, Ablehnung oder Misshandlung frustriert werden. In den meisten Fällen ist die Bindungsfähigkeit des Kindes beeinträchtigt, wenn das Bedürfnis nicht ausreichend erfüllt wurde.
- **Das Bedürfnis nach Autonomie:** Neben Kuscheln und Füttern will das Kleinkind auch seine Umgebung entdecken und erforschen, weil es neugierig ist und lernen will. Wird dieser angeborene Erkundungsdrang durch Überbehütung und starke Kontrolle frustriert, bekommen diese Kinder ein schlechtes Selbstwertgefühl und bleiben ihr Leben lang unter ihren Möglichkeiten. Sie neigen auch als Erwachsene zu Unselbstständigkeit und Abhängigkeit, oder sie versuchen in übersteigerter Form möglichst viel Macht auszuüben und frei zu bleiben.
- **Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung:** Wir streben ständig danach, Lust zu gewinnen und Unlust zu vermeiden, also danach, unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Überlebenswichtig ist es, dass der Mensch lernt, sein Lust- und Unlustempfinden zu regulieren. Die Stichworte heißen hier Frustrationstoleranz, Belohnungsaufschub und Triebverzicht. Wird das Kind in seinem Lustbedürfnis zu stark reglementiert, kann es genussfeindliche Normen und zwanghaftes Verhalten entwickeln. Wird das Kind zu sehr verwöhnt, kann es Schwierigkeiten bekommen, seine Gelüste zu bremsen. Die meisten Essstörungen haben hier ihre Ursache.
- **Das Bedürfnis nach Anerkennung:** Eng mit unserem Bindungsbedürfnis hängt das angeborene Bedürfnis nach Anerkennung zusammen. Wir wollen das Gefühl haben, willkommen zu sein. Wenn die Mutter das Kind beim Wickeln anlächelt, dann ist dies für das Kind, als halte man ihm einen Spiegel vor, der ihm zeigt, dass sich seine Mutter über sein Dasein freut. Deshalb sprechen Forscher auch von einem gespiegelten Selbstwertempfinden. Werden Kinder in ihrem Bedürfnis nach Anerkennung frustriert, haben sie ein labiles Selbstwertgefühl und sind abhängig von äußerer Anerkennung.

Die Schutzstrategien des Schattenkindes

Wird ein Kind in seinen Bedürfnissen frustriert, dann wird es Probleme mit seinem Selbstwertgefühl und seiner Bindungsfähigkeit haben. Um diese Unsicherheit und die schlechten Gefühle zu kompensieren, sucht es unbewusst nach einer Lösung beziehungsweise nach einer Schutzstrategie. Dieser Selbstschutz entsteht, indem man sich entweder auf die Seite der Autonomie, also der Unabhängigkeit, oder auf die Seite der Bindung, also der Abhängigkeit schlägt. Der grundsätzliche Mechanismus

ist dabei die Verdrängung von unangenehmen Gefühlen oder bei schwerwiegenderen Erfahrungen wie Vergewaltigung und körperliche Gewalt eine Abspaltung oder Dissoziation. Mir persönlich hat die Selbsterkenntnis, welche Schutzstrategie – meistens sind es mehrere – ich verwende, sehr geholfen. Akzeptanz von dem, was ist, ist der wichtigste Schritt für Veränderung.

- **Kontaktvermeidung:** Eine grundsätzliche Schutzstrategie ist die Vermeidung von emotionalem Kontakt sowohl nach innen zu den unangenehmen Gefühlen als auch nach außen zu den anderen Menschen. Es stehen fünf Strategien zur Kontaktvermeidung zur Verfügung: Die Projektion („Die anderen Menschen sind doof“), die Introjektion („Ich bin doof“), die Retroflektion („Ich fühle nichts“), die Deflektion („Ich muss mich ablenken“) und Konfluenz („Ich muss mich dir anpassen“).
- **Perfektion:** Typischer Glaubenssatz: „Ich reiche nicht“. Diese Menschen sind in ihrem Selbstwert verunsichert, weil sie in ihrem Bedürfnis nach Anerkennung frustriert wurden. Für Perfektionisten ist gut nicht gut genug. Sie sind nie zufrieden oder gar glücklich, Fehler machen angreifbar und müssen vermieden werden. Das Schattenkind wird beschützt, indem ich niemand eine Angriffsfläche zur Kritik biete. Erste Hilfe: Ich darf Fehler machen. Fehler machen mich sympathisch und ich lerne daraus.
- **Überanpassung:** Typische Glaubenssätze: „Ich reiche nicht. Ich darf mich nicht wehren.“ Harmoniestreben geht oft einher mit Perfektionsstreben und einem ausgeprägten Helfersyndrom. Diese Menschen unterdrücken ihre eigenen Bedürfnisse oft so sehr, dass sie sie nicht einmal mehr wahrnehmen. Das Schattenkind wird beschützt, indem ich mich für andere aufopfere, um der Abneigung zu entgehen. Das Paradoxe daran: Ich werde oft abgelehnt und verlassen, weil niemand weiß, woran er mit mir ist. Erste Hilfe: Ich darf sagen, wie es mir geht und was ich will, um für meine Mitmenschen sichtbarer zu werden.
- **Machtstreben:** Typische Glaubenssätze: „Ich reiche nicht. Ich darf niemandem vertrauen“. Diese Menschen projizieren in ihre Mitmenschen eine potentielle Überlegenheit, der sie mit Auflehnung begegnen. Das Schattenkind wird beschützt, indem ich mich in eine überlegene und unabhängige Position begebe und die Situation kontrolliere. Benutzt werden zwei Strategien: Aktiver und passiver Widerstand. Beim aktiven Widerstand streite ich viel und beharre auf meinem Recht, beim passiven Widerstand verweigere ich mich indirekt durch größere und kleinere Sabotageakte. Erste Hilfe: Die Welt da draußen ist nicht so böse, wie ich denke. Ich kann mir und anderen mehr vertrauen und ihnen Wohlwollen und Empathie entgegen bringen.
- **Ich bleibe Kind:** Typische Glaubenssätze: „Ich reiche nicht. Ich bin schwach.“ Das Schattenkind wird beschützt, indem ich mich klein und abhängig halte und die Vorstellungen der Eltern übernehme. Ich habe oft Schuldgefühle und rede mir die Dinge schön, um nicht handeln zu müssen. Erste Hilfe: Ich darf Fehler machen. Ich bin nicht auf der Welt, um die Erwartungen meiner Mitmenschen zu erfüllen. Ich darf mein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen gestalten.

- **Vermeidung:** Typische Glaubenssätze: „Ich reiche nicht. Ich bin dir ausgeliefert.“ Diese Menschen wurden in ihrem Bedürfnis nach Autonomie und in ihrem Bedürfnis nach Bindung frustriert und reagieren darauf mit einem permanenten Flucht- oder sogar Totstellreflex. Wenn ich in der Kindheit zum Beispiel einer permanenten Bevormundung ausgesetzt bin, kann ich weder weglaufen noch mich wehren, sondern gehe innerlich aus dem Kontakt, um nicht mehr fühlen zu müssen. Das nennt man Dissoziation. Das Schattenkind wird beschützt, indem ich mich vor Überforderung durch Vermeidung, Rückzug und Flucht schütze. Erste Hilfe: Ich darf mich wehren, Grenzen setzen und meine Bedürfnisse vertreten.
- **Sucht:** Typische Glaubenssätze: „Ich reiche nicht. Ich bin dir ausgeliefert.“ Ein Spezialfall der Vermeidung ist die Flucht in die Sucht. Um emotionale Nähe zu vermeiden, werden Alkohol, Nikotin, Drogen, Tabletten oder Süßigkeiten konsumiert. Auch Kaufen, Arbeit, Spiel, Sex oder Sport können eine Fluchtmöglichkeit sein. Das Schattenkind wird beschützt, indem das Bedürfnis nach Lustbefriedigung erfüllt wird. Erste Hilfe: Mein Problem der mangelnden emotionalen Nähe wird durch die Befriedigung von Süchten nicht gelöst. Ich brauche liebevolle Zuwendung.
- **Narzissmus:** Typische Glaubenssätze: „Ich darf nicht fühlen. Ich bin wertlos.“ Diese Menschen haben gelernt, ihr Schattenkind zu schützen, indem sie sich ein ideales zweites Selbst ohne Schwächen zugelegt haben. Narzissen kaschieren ihr schlechtes Selbstwertgefühl mir einer besonders glänzenden Fassade, hinter die niemand schauen darf. Erste Hilfe: Ich habe wie andere Menschen auch Schwächen und Stärken. Ich höre auf, gegen meine Schwächen anzukämpfen und akzeptiere sie.

Arbeit mit dem inneren Kind: Von den Schutz- zu den Schatzstrategien

Bei der Arbeit mit dem inneren Kind geht es darum, sich wieder mit allen seinen Emotionen, auch und gerade mit den unangenehmen, zu verbinden. Nach Stefanie Stahl geht es bei der Arbeit mit dem inneren Kind darum, „dass Schattenkind in uns zu trösten, damit es sich gesehen fühlt, sich beruhigen kann und genügend Raum für das Sonnenkind entsteht“. Kurz gesagt geht es darum, aus den früheren Schutzstrategien heutige Schatzstrategien zu machen. Traumatische Erlebnisse und dauerhaft zugefügte seelische Verletzungen während der Kindheit haben dafür gesorgt, dass unangenehme Gefühle wie Ärger, Zorn, Neid, Wut und Hass ins unbewusste Schattenkind abgespalten wurden. All diese unbewussten, unangenehmen, fiesen und gemeinen Eigenschaften, die von einem Körper- und Charakterpanzer bewacht werden, müssen zunächst akzeptiert und durchgearbeitet werden. Das ist leider mit jeder Menge intensiven Gefühlen von Wut, Trauer und Schmerz verbunden. Durch diese „Höhle des Löwen“, den „Engpass“, das „Tal des Todes“ muss jeder durch, der in Kontakt mit seiner Kraft und Lebendigkeit kommen will, die sich hinter den verdrängten Gefühlen verbergen

