

# Das innere Kind

## Woran erkenne ich ein verletztes inneres Kind?

Klient ist emotionaler als es der Situation angemessen ist. Jammern und Vorwürfe  
Klient wirkt traumatisiert. Auslöser passt nicht zur Tiefe des Schocks  
Klient kreist ewig um das gleiche Thema, kann es nicht verarbeiten  
Klient ist in Not, dabei kaum zu erreichen  
Klient kann Handlungen nicht auf Metaebene betrachten  
Therapeut hat das Gefühl einem Kind gegenüber zu sitzen

## Worum geht es bei der Inneren Kind-Arbeit?

Klient hat einen sehr verletzten Teil in sich und möchte manchmal nicht viel mit sich selbst zu tun haben – Schmerzvermeidung funktioniert  
Das verletzte Kind zeigt die unmittelbaren Reaktionen der Amygdala  
Die Amygdala kann nur durch emotionale Erfahrung lernen und zwar durch Überschreibung der alten Erfahrungen. Inneres Kind fühlt mehr als dass es denkt  
Therapeut ermöglicht Klient eine neue positive Erfahrung in einer bereits erlebten verletzenden Situation. Weil Th nicht projiziert, Halt gibt, nicht urteilt, der Wahrheit des inneren Kindes Raum gibt, kann der KI seine Erlebnisse nach und nach verarbeiten, da er seine Gefühle nicht mehr verstecken muss.

## Was macht der Therapeut?

Th. begegnet dem KI mit Achtsamkeit und Mitgefühl  
Th. weckt Bewusstsein für das innere Kind  
Th führt KI durch Schmerzvermeidung hindurch bis zu Gefühlen hin, die den KI als Kind das Leben gekostet hätten oder einen Teil der psychischen Gesundheit  
Th weiß darum, dass Seelenanteile sich abspalten können und so ins Vergessen rutschen, so dass KI gar nicht mit sich im Kontakt sein kann, egal wie gut Th diese Übung anleitet.  
Th gibt Werkzeuge, mit denen Klient sich selbst beschützen kann.

## Was macht der Klient?

Kommt er verkopft und verschlossen daher, trägt er meist eine große Last.  
System des Klienten hält Abwehrmechanismen gegen das Fühlen aufrecht, durch Verspannungen, Schmerzen, Krankheiten, Glaubenssätze, emotionale Muster  
Klient leistet in der Übung Transfer zwischen dem Erwachsenen, der er ist und dem Kind, das in ihm wirkt  
KI braucht Bereitschaft, sich mit schmerzlichen Themen auseinander zu setzen  
Braucht Vertrauen zum Therapeuten

## Methode: Der leere Stuhl

in Anlehnung an Fritz Perls, beschrieben von Susanne Hühn in Heilung für das Innere Kind und von Mike Hellwig ins Befreie Dein inneres Kind. Methode lässt sich in jede Therapie-Methode integrieren

Funktioniert ohne Entspannungstechnik, erfordert keine großen kognitiven Fähigkeiten des Klienten

## Mögl. Themen, bei denen „Der leere Stuhl“ hilfreich sein kann

1. Ersten Kontakt mit dem inneren Kind aufnehmen
2. Das verlassene innere Kind finden
3. Eine liebevolle Beziehung zum inneren Kind aufbauen und zu den Eltern werden, die das Kind heute braucht
4. Den Schmerz des Kindes auflösen
5. Einen Konflikt zu einem Thema lösen. Kind möchte a, )Erwachsener möchte b)
6. Trauma-Heilung

### Warum zuerst nur Kontakt zum IK aufnehmen?

Wie jede andere Beziehung auch braucht auch die zum Inneren Kind gemeinsam verbrachte Zeit, Geduld, Liebe, Fürsorge, Achtsamkeit und die Bereitschaft, sich mit dem auseinander zu setzen, was das Innere Kind mit bringt.

## Mögliche Ergänzungen zur praktischen innere Kind-Arbeit mit dem leeren Stuhl

- Th kann statt mit Stühlen mit Bodenankern arbeiten
- Th kann zusätzlich mit BA für die Eltern arbeiten. Stellt Kind sich auf BA für die Eltern, kann er u.U. erkennen, dass seine Eltern das Kind nicht besser beschützen konnten
- Th kann mit dem verlassenen Kind statt mit dem Inneren Kind arbeiten
- Th kann zusätzlich mit der Abstands-Position arbeiten, d.h. KI geht auf Beobachter-Position und schaut dissoziiert auf den Erw und das IK. Von hier lassen sich Störgefühle gut wahrnehmen.

### Ein Beispiel für praktische innere Kind-Arbeit „Der leere Stuhl“

Thema: Ersten Kontakt mit dem inneren Kind aufnehmen  
Beziehung anschauen, sie erleben wie sie ist, noch nichts verändern wollen

### Klient auf Stuhl für Erw-Ich

- 2 Stühle gegenüber stellen: für KI und für IK
- Auf Stuhl für Kind kann ein Kuscheltier oder ein Kissen liegen
- Atmen, fühlen, alles aussprechen, wo im Körper, Gedanken und Gefühle?
- Abstand stimmig für Erw-Ich?
- IK anschauen. Möchte Erw-Ich etwas mit dem Kind zu tun haben?
- Körperhaltung einnehmen, die sich gut anfühlt, auch wenn es ein Abwenden ist

### Klient geht auf Stuhl für IK, Kissen oder Kuscheltier macht Platz

- Atmen, wahrnehmen Gefühle, Gedanken, was nimmt er nicht wahr, Körper
- Was ist anders als beim Erw
- Abstand stimmig, Veränderungen erlaubt
- Alles aussprechen, was Kind zu sagen hat
- Wie alt ist das Kind?

### Klient auf Stuhl für Erw-Ich

- Hat der Erw gehört, was sein Kind gesagt hat?
- Vielleicht stimmt jetzt der Platz nicht mehr? Veränderung ok
- Dialog beginnt
- Ist Erw bereit, sich von nun an seinem Kind zu widmen, auch wenn er vielleicht noch nicht genau weiß wie?
- Erw fragt Kind, wie es sich fühlt
- Erw bestätigt die Gefühle des Kindes.  
Ich spüre, wie wütend/traurig/einsam du .... bist.
- Erw fragt Kind, ob es ihm vertraut
- Th ist sensibel mit Störgefühlen. Ist es echt, was das Kind sagt oder ist es die bekannte Vermeidungs-Strategie?
- Erw fragt Kind, ob es das Gefühl hat, dass Erw in der Lage ist, sich ihm zu widmen
- Erw fragt Kind, was es braucht, was es sich wünscht
- Erw und Kind sollen nicht zensieren, alles sagen, auch was albern erscheint

Dialog für diese Sitzung ist vorbei,

- wenn das Gefühl entsteht, ein echter Kontakt ist entstanden.
- Wenn Erw ein Bewusstsein für sein inneres Kind bekommen hat
- Wenn Erw ein Werkzeug hat, auch allein Kontakt zu seinem Kind auf zu nehmen

## 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, das 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, das 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 Kuseln 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 schwerwiegenden 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 Retrofektion („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 Ablehnung 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 begeben 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 geschützt, 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. Narzissten kaschieren ihr schlechtes Selbstwertgefühl mit 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.

Eine sehr gute Übung für alle, die die Integration von Schatten- und Sonnenkind ohne therapeutische Hilfe schaffen wollen, ist die Übung „Gehen entlang der 8“, die die amerikanische Psychologin Deborah Sunbeck entwickelt hat. Diese Übung bewirkt eine kinästhetische Integration der beiden Bewusstseinszustände von Sonnen- und Schattenkind. Ziel der Übung ist, dass wir das Schatten- und das Sonnenkind in uns annehmen und integrieren und noch einmal deutlich spüren, dass wir selbst die Wahl haben für den einen oder anderen Zustand. Wir schreiben dir dafür die negativen Glaubenssätze von unserem Schattenkind auf die eine Karte und die positiven Glaubenssätze unseres Sonnenkindes auf eine zweite Karte. Wir stellen uns in die Mitte einer vorgestellten „8“ und beginnen, diese abzulaufen. Immer wenn wir in der linken Hälfte der „8“ sind, lesen wir uns die positiven Glaubenssätze vor und immer, wenn wir in der rechten Hälfte sind, die negativen Glaubenssätze. Wir können uns die Glaubenssätze natürlich auch vorlesen lassen. Nachdem wir die „8“ zehnmals gegangen sind, halten wir inne und spüren nach, was sich verändert hat. Im besten Fall sind wir jetzt im wohlwollenden und besonnenen Erwachsenen-Ich, das auf die Impulse des Schattenkindes angemessen und liebevoll reagieren kann.

## Modelle unserer Persönlichkeit

Gerade weil die Psyche eine Blackbox ist und menschliche Verhaltensweisen und Gefühlsreaktionen oftmals rätselhaft und unverständlich erscheinen, gibt es seit Menschengedenken die Tendenz, Modelle der menschlichen Psyche zu entwickeln. Schon Hippokrates entwickelte um 400 v. Chr. die Viersäftelehre und der griechische Arzt Galenos von Pergamon machte daraus um 200 n. Chr. eine Temperamentenlehre, indem er den vier Flüssigkeiten des Körpers – Blut, Schleim, schwarze und gelbe Gallenflüssigkeit – je ein Temperament zuordnete. Er war der Ansicht, dass sich je nach Vorherrschaft eines dieser vier Flüssigkeiten das damit verbundene Temperament besonders hervortrete. Er unterteilte



die Menschen in heitere Sanguiniker, verdrängende Phlegmatiker, wütende Choleriker und traurige Melancholiker. Diese Unterteilung behielt bis weit ins 19. Jahrhundert hinein seine Gültigkeit und hat in der Anthroposophie Rudolf Steiners bis heute seine Bedeutung. Der erste Mensch, der für sich in Anspruch nahm, ein nach Maßstäben der empirischen Wissenschaft gültiges Strukturmodell der menschlichen Psyche gefunden zu haben, war Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse. Er unterteilte die Psyche am Anfang des 20. Jahrhunderts nach den Motiven seiner Handlungen in drei Teilbereiche: Im „Es“, „Über-Ich“ und „Ich“. Im „Es“ seien die Triebe, die Bedürfnisse und die Emotionen zu Hause. Im „Es“ siedelte Freud auch das Unbewusste an, das ja bekanntlich zu 90 Prozent unser menschliches Handeln bestimmt. Seitdem sind alle Psychotherapien darauf aus, soviel wie möglich aus dem Unbewussten ins Bewusstsein zu bringen, damit unsere unbewussten Muster uns nicht gänzlich bestimmen. Mit dem „Über-Ich“ bezeichnete Freud jene psychische Struktur, in der die aus der erzieherischen Umwelt verinnerlichten Handlungsnormen, Ich-Ideale, Rollen und Weltbilder gründen. „Ich“ bezeichnet jene psychische Strukturinstanz, die mittels des selbstkritischen Denkens vermittelt zwischen den Wert- und Normvorstellungen des Über-Ich und der sozialen Umwelt einerseits und den Bedürfnissen und Emotionen des nach dem Lustprinzip lebenden „Es“ andererseits, mit dem Ziel, psychische und soziale Konflikte konstruktiv aufzulösen. Dieses dreigeteilte Modell hat sich mehr oder weniger bis heute gehalten und spielt bei der Arbeit mit dem inneren Kind eine wichtige Rolle. Die Diplom-Psychologin Stefanie Stahl kommt in ihrem sehr gelungenen Buch „Das Kind in dir muss Heimat finden“ auch auf drei Instanzen. Sie arbeitet mit drei Persönlichkeitsanteilen: Dem fröhlichen „Sonnenkind“, dem verletzten, traumatisierten, neurotischen „Schattenkind“ und dem inneren rationalen „Erwachsenen“. Das „Sonnenkind“ und das „Schattenkind“ entsprechen dem Freudschen unbewussten „Es“, wobei das „Sonnenkind“ für eine geglückte Sozialisation steht und das „Schattenkind“ für eine missglückte Sozialisation. Der innere Erwachsene entspricht dem „Ich“ bei Sigmund Freud.

### *Literaturtipps:*

*Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme, Kailash*

*Kim-Anne Jannes: Das innere Kind umarmen – Die Kraft der Gefühle nutzen und Verhaltensmuster ändern, MensSana*