



srh

Leidenschaft  
fürs Leben.

## Alumni Impulse

„Seelische Verletzungen heilen –  
durch die Verbindung mit meinem inneren Kind“

# Gliederung

- 01 Der psychologische Ansatz
- 02 Was ist das "Innere Kind"?
- 03 Die Entstehung der Kind-Ego-States
- 04 Das Innere Kind heilen

# Über mich

Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.

Fachpädagogin Psychotraumatologie DIPT<sup>®</sup>,  
auch Ki+Ju

EMDR-Coach<sup>®</sup>VDH

Doktorandin der Physikdidaktik Uni Köln

Fachpsychologin Notfallpsychologie BDP<sup>®</sup>

Fachpsychologin Rechtspsychologie i. A.

HPP i. A.



# Wer sind Sie eigentlich?

Wo auf der Welt sitzen Sie grad am PC?

Warum ist das Thema „Inneres Kind“ für Sie von Interesse?

Gibt es Erfahrungen mit Ihrem „Inneren Kind“?



# Der psychologische Ansatz

# 01

# Der psychologische Ansatz

## Entwicklung

- seit den 1990er Jahren verschiedene Ansätze der „Inneren-Kind-Arbeit“
- unabhängig voneinander und aufeinander aufbauend
- Form der aufdeckenden Psychotherapie
- in unterschiedlichen therapeutischen Settings manifestiert (integrativ)

Quelle: Kachler, R., 2020

# Der psychologische Ansatz

## Das „Innere Kind“ in der Psychotherapie - Beispiele

- Transaktionsanalyse von Eric Berne
- Schematherapie nach Jeffrey E. Young
- Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT) nach Luise Reddemann
- Katathymes Bilderleben nach Hanscarl Leuner
- Ego-State-Therapie nach John und Helen Watkins
- Systemische Therapie nach Nathan Ackerman, Virginia Satir et. al.
- etc. ...

Quelle: Kachler, R., 2020



# Der psychologische Ansatz

## Das „Innere Kind“ in der Psychotherapie - Beispiele

Die Arbeit mit dem Inneren Kind funktioniert nach dem Prinzip der

- beabsichtigten
- bewussten
- therapeutischen

Ich-Spaltung zwischen dem beobachtenden, reflektierten **Erwachsenen-Ich** und dem erlebenden **Inneren Kind**

Quelle: Kachler, R., 2020

# Der psychologische Ansatz

## Das „Innere Kind“ in der Psychotherapie - Ziele

Gemeinsames Ziel dieser Ansätze ist es...

- seelische Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart zu heilen
- falsche oder dysfunktionale Glaubens- und Lebensmuster zu erkennen
- Probleme selbstverantwortlich und selbstkompetent zu lösen
- einen liebevollen Umgang mit sich selbst (Selbstliebe)
- und anderen

Quelle: Kachler, R., 2020

# Der psychologische Ansatz

## Kontraindikation



- setzt eine gewisse Stabilität des Klienten voraus
- Begleitung durch ausgebildeten Psychotherapeuten
- im geschützten therapeutischen Rahmen
- **nicht anzuwenden bei einer akuten Psychose oder einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis!**
- **bei schweren Störungen (z.B. Traumatisierungen, dissoziativen Störungen) nur im Kontext einer Therapie!**

Quelle: Kachler, R., 2020

# Was ist das „Innere Kind“?

# 02

# Das „Innere Kind“

## Modellhafte Betrachtung der inneren Erlebniswelt in der Psychotherapie

Das „Innere Kind“ umfasst

- die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen
- die Bereiche des Seins, Fühlens und Erlebens
- alle damit im Zusammenhang stehende intensive Gefühle wie z. B. Freude, Schmerz, Glück, Trauer, Neugierde, Verlassenheit, Angst, Wut ...

aus der Kindheit

Quelle: Kachler, R., 2020

# Das „Innere Kind“

## Übung „Das innere Kind in sich entdecken“

Schreiben Sie drei Dinge (Gegenstände) auf, die für Sie als Kind eine große Bedeutung hatten.

Überlegen Sie: Gibt es diese Gegenstände noch oder nicht?

Schreiben Sie auf, welche Rolle diese Gegenstände heute noch in Ihrem Leben spielen.

Wozu sind sie für Sie wichtig?

Schreiben Sie ein schönes, ein berührendes Erlebnis aus Ihrer Kindheit auf. Welches Gefühl löst die Erinnerung an das Erlebnis in Ihnen aus?

# Das „Innere Kind“

## Übung „Das innere Kind in sich entdecken“

Das geliebte Innere Kind ist die lebendige Seite in uns und drückt sich besonders durch Merkmale wie Freude, Spontanität, Offenheit, Neugierde, Begeisterungsfähigkeit und Verantwortungsübernahme für das eigene Tun aus.

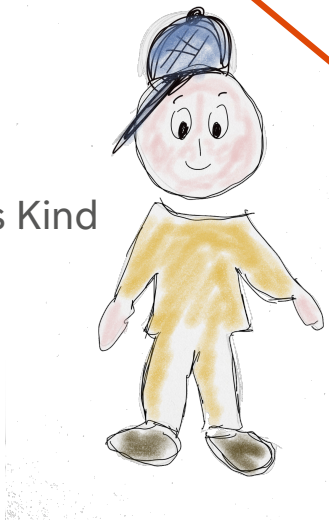
Das ungeliebte und abgelehnte Innere Kind drückt sich besonders durch Merkmale wie Traurigkeit, Angst, Frustration, Ärger, Neid, Scham etc. aus und zeigt sich in der Suche nach Anerkennung und Bestätigung (durch Abhängigkeit von Personen oder Suchtmitteln oder in stark ausgeprägtem Konsumverhalten)

# Das „Innere Kind“

Ein Subsystem unserer heutigen Persönlichkeit

Prägung der Kindheit  
Summe der Erfahrungen  
Bindungssystem  
Unbewusstes

Inneres Kind



Verstand  
Vernunft  
Empathie

Innerer Erwachsener



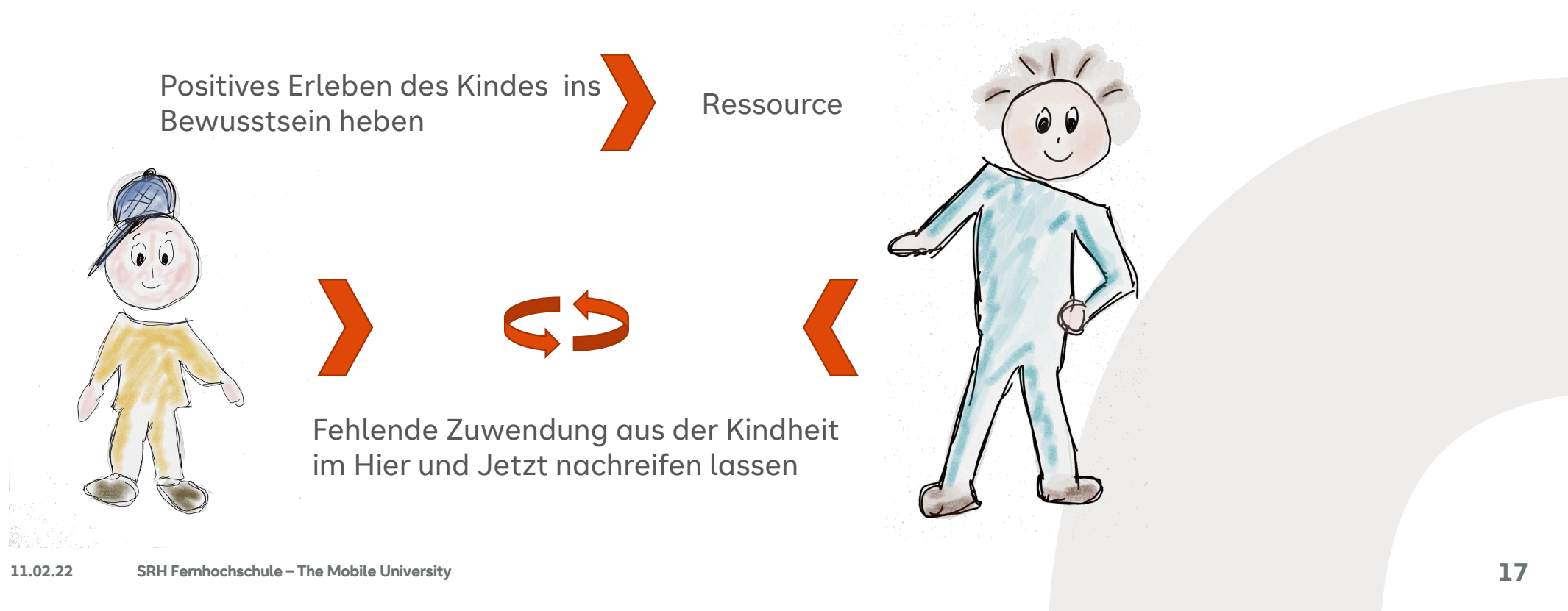
Abgespaltene Gefühle

zum Schutz vor Hilflosigkeit und Überforderung



# Das „Innere Kind“

Innere Anteile unserer Persönlichkeit



# Das „Innere Kind“

## Zwölf Glaubenssätze nach Albert Ellis (irrationale Gedanken)



Schattenkind



Sonnenkind

Grundlegende Eigenschaften der Glaubenssätze:

*„Ich muss mich immer richtig verhalten und durch die Form meines Auftretens die Bestätigung anderer verdienen.“*

*„Alle Menschen müssen immer freundlich, besonnen und gerecht mit mir umgehen; wenn sie dies nicht tun, sind sie verachtenswert und böse und sollten bestraft werden.“*

*„Das Leben ist immer gut und einfach und ich kann praktisch alles ohne große Anstrengung und bequem erreichen.“*

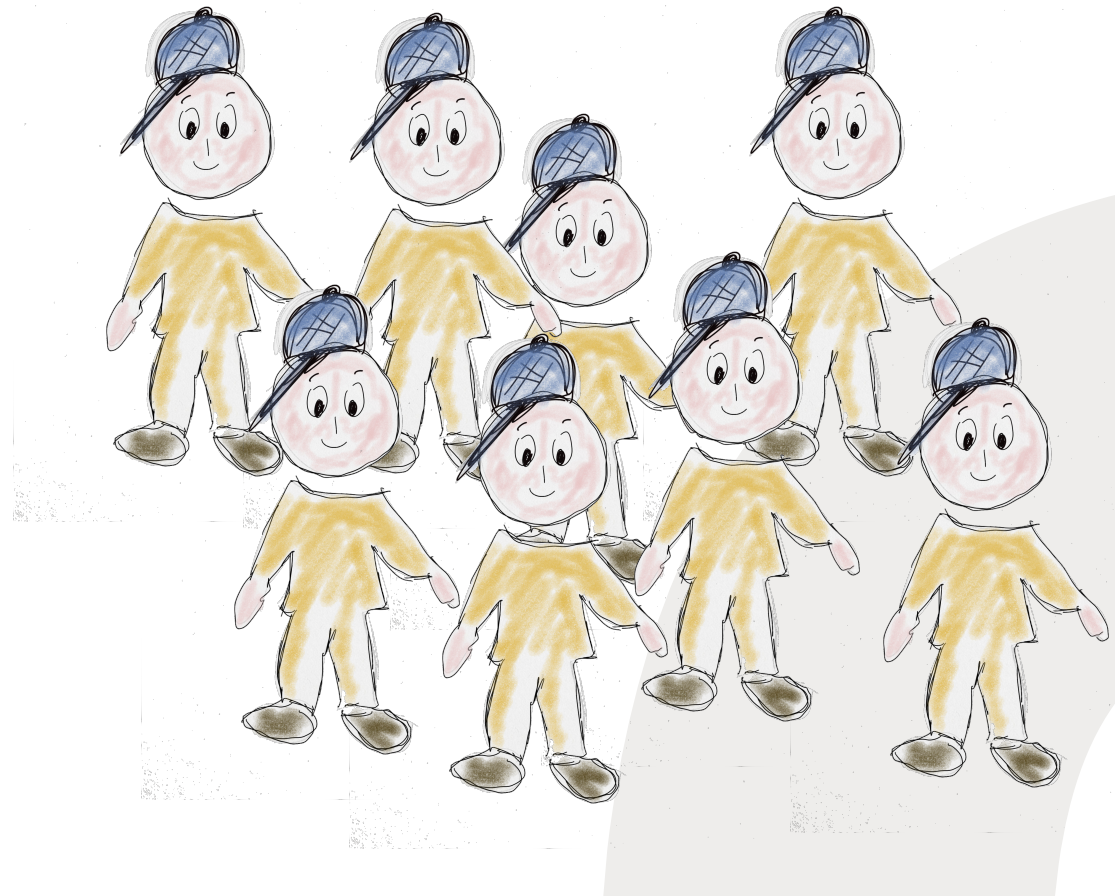
# Das „Innere Kind“

Nicht ein „Inneres Kind“ - sondern viele

Entsprechend der zahlreichen abgespeicherten kindlichen und jugendlichen Erlebenszustände gibt es zahlreiche Kind-Ego-States



In der Inneren-Kind-Arbeit muss das gesamte biografische Erleben berücksichtigt werden



# Das „Innere Kind“

## Nachreifung ist wichtig für die Persönlichkeit, ...

- ...weil eine Bewusstheit und ein Empfinden über das Wirken der eigenen Gefühlswelt entsteht
- ...weil man lernt, Gefühle anzunehmen, sie zuzulassen und somit eine Verarbeitung der eigenen Gefühlswelt geschieht
- ...weil durch die Verarbeitung der ungunen Gefühle alte Wunden und Verletzungen aus der Kindheit geheilt werden können
- ...weil durch die Verarbeitung der ungunen Gefühle, das Gute in uns zum Vorschein kommt und wir unsere eigenen Bedürfnisse, Träume, Ressourcen und Fähigkeiten wiedererkennen und nutzen können
- ...weil wir durch die (Wieder-)Entdeckung ganz werden und somit besser für uns selbst und für andere sorgen können
- ...weil wir dadurch immer besser bei uns selbst ankommen und die Verantwortung für die Bereiche unseres Lebens übernehmen können.

Quelle: Missildine, W. Hugh, 2012

# Die Entstehung der Kind-Ego-States

# 03

# Das „Innere Kind“

## Bindung - Ansätze theoretischer und neurobiologischer Hintergründe

### Bindungssystem nach John Bowlby

- Ausschüttung von Oxytocin fördert über Nähe Vertrautheit und Bindung
- Stressreaktionen werden epigenetisch positiv beeinflusst Quelle: Brisch, K.H., 2019

### Panik- und Fürsorgesystem nach Jaak Panksepp



- Trennungserfahrungen aktivieren das Paniksystem
- Weinen stimuliert bei Eltern das Fürsorgesystem Quelle: Panksepp, J., 2004

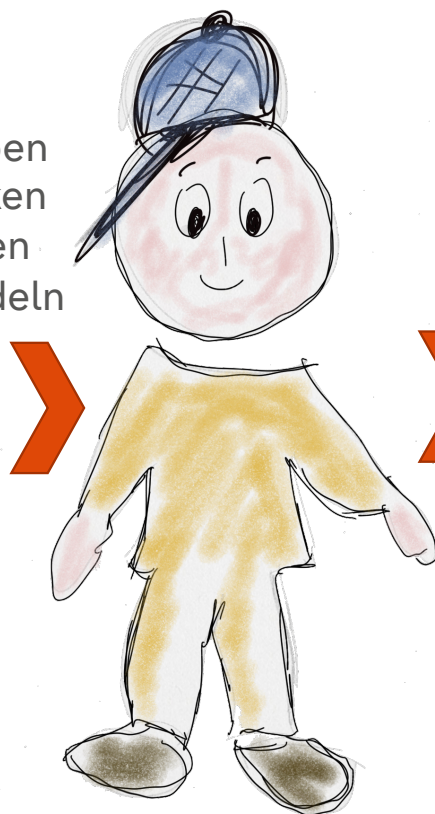
### Polyvagaltheorie nach Stephen W. Porges

- zwei verschiedenen Zweige des Vagusnervs vermittelte parasympathische Systeme
- ständige Sinneswahrnehmung (Neurozeption) zur Abklärung Sicherheit vs. Gefahr Quelle: Porges, S.W., 2019

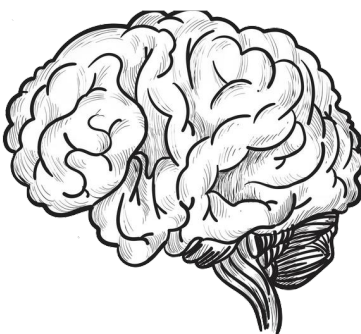
# Die Entstehung der Kind-Ego-States

## Die Neurobiologie eines Kind-Ego-State

Erleben  
Denken  
Fühlen  
Handeln



Bildung eines neuronalen Netzwerkes



Hebb'sche Regel:  
Fire together -  
wire together



Werden Neuronen aus dem kindlichen Netzwerk später stimuliert (z. B. durch Erinnerung), aktiviert sich das ganze Netzwerk. Erleben, Denken, Fühlen und Handeln aus der Vergangenheit wird neu repräsentiert...

# Die Entstehung der Kind-Ego-States

## Die Dynamik eines Kind-Ego-State

Kind-Ego-States ...

- agieren unbewusst
- reagieren körperlich und unwillkürlich
- reagieren affektiv
- werden von ihren Bedürfnissen motiviert
- agieren aus dem Wunsch nach Überleben
- sehnen sich nach Linderung und Heilung
- sehnen sich nach Erfüllung ihrer Bedürfnisse

Quelle: Kochler, R., 2020



# Die Entstehung der Kind-Ego-States

## Störungen der Kind-Ego-States



Das bindungsgestörte innere Kind entsteht durch ...

- den unsicher-vermeidenden Bindungsstil
- den unsicher-ambivalenten Bindungsstil
- den unsicher-desorganisierten Bindungsstil
- den abhängig gebundenen Bindungsstil
- den trauernd gebundenen Bindungsstil



- Bindungsgestörte Kind-Ego-States wirken lebenslang in allen Beziehungen
- lebenslange Suche nach der Erfüllung verletztter Bindungsbedürfnisse
- werden destruktiv ausgelebt

Quelle: Brisch, 2019

# Die Entstehung der Kind-Ego-States

## Störungen der Kind-Ego-States



Das neurotisierte innere Kind entsteht durch ...

- Überforderung
- Verwöhnung
- emotionale Blockade und Hemmung
- Kritik und Entmutigung
- Verunsicherung
- Bestrafung
- Abwertung
- Mangel an Liebe
- Kränkung
- Verbot kindlicher Verhaltensweisen



- Keine fundamentale Bedrohung, aber massive Einschränkung in wichtigen Entwicklungsphasen
- neurotisierende Erziehungsmaßnahmen

Quelle: Kachler, R., 2020

# Die Entstehung der Kind-Ego-States

## Störungen der Kind-Ego-States



Das traumatisierte und dissoziierte innere Kind entsteht durch ...

- Naturkatastrophen
- Man-Made-Desaster
- Monotrauma
- Komplextraumata



Bedrohung der Existenz und Identität  
Erschrecken und Entsetzen  
Ohnmacht und Hilflosigkeit  
Immobilisierung und Lähmung  
Freezing  
Betäubung und Dissoziation  
Derealisierung und Depersonalisierung  
Fragmentierung von Erinnerungen

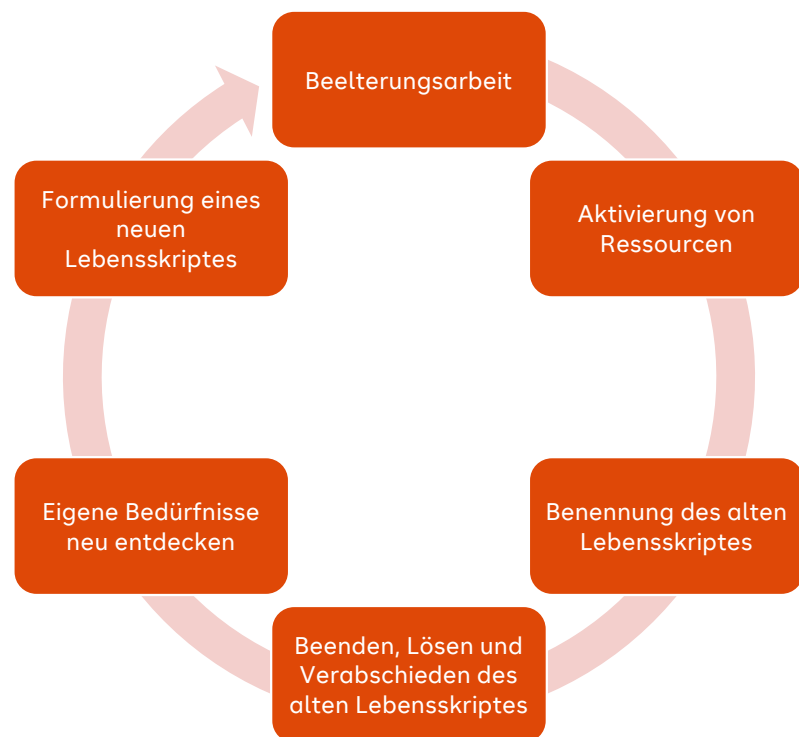
Quelle: Huber, 2003

# Das Innere Kind heilen

# 04

# Das Innere Kind heilen

Wie das Innere Kind versorgt und genährt wird



# Das Innere Kind heilen

Schattenkind trösten, Sonnenkind stärken

Aus der Gegenwart für die Vergangenheit



Achtsamkeit

Entspannung lernen

Reden statt denken

Visualisierung der  
Blockade

Selbstbewusstsein  
stärken

Blockaden lösen



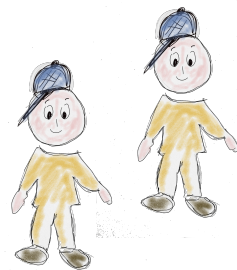
# Das Innere Kind heilen

## Beispiel Methode „Innere Kinder retten“ - Imaginative Traumatherapie

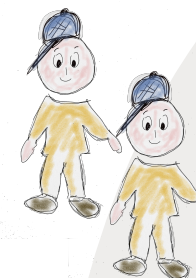


Innerer sicherer Ort für den Erwachsenen (der Erwachsene verbleibt während der Rettung hier)

verhindert Retraumatisierung (positive Dissoziation)



imaginierte Helfer bringen ein Kindanteil nach dem anderen an den neuen sicheren Ort



Innerer sicherer Ort für die Kindanteile



# Das Innere Kind heilen

Kognitive Übung



Foto: Bild von [Gordon Johnson](#) auf [Pixabay](#)



# Das Innere Kind heilen

## Körperliche Übung

### *Selbstmassage*

Seitlich beide Handflächen außen an den Hals legen und mit sanften Bewegungen zwischen Ohr und Schulterübergang kreisend über die Haut streichen.

**So wirkt es:** Der Vagusnerv verläuft seitlich am Hals entlang. Das ist auch die ideale Stelle, um ihn von außen durch leichten Druck anzuregen. Das beruhigt und entspannt.

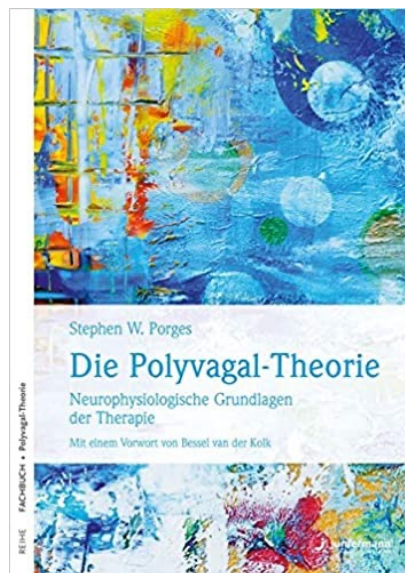
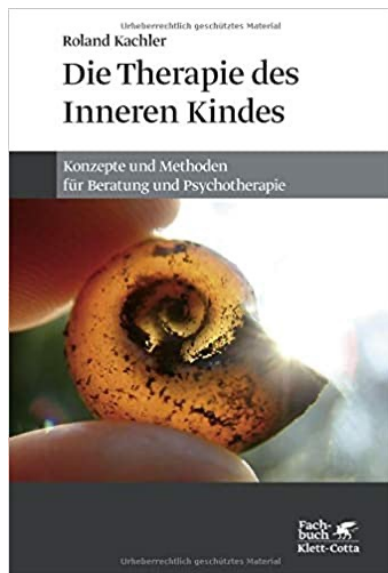
### *Akupressur*

Für eine Selbst-Akupressur den Punkt in der Ohrmuschel, der mit dem Vagusnerv in Verbindung steht, 30 Sekunden drücken und wieder loslassen. Mehrmals wiederholen.

**So wirkt es:** In der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Druck auf bestimmte Punkte am Körper Blockaden lösen, die den Energiefluss im Körper stören. Diese Punkte befinden sich unter anderem an den Ohren und sollen auch mit dem Vagusnerv verbunden sein.

# Am Ende des Tages...

## Literaturempfehlung



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Kontakt:**

Silke von Beesten M.Sc.

[silke.vonbeesten@extern.mobile-university.de](mailto:silke.vonbeesten@extern.mobile-university.de)