Das war einer dieser besonderen Momente, wo ich mir geschworen habe: Partnerlook hin oder her, meine Individualität geht vor!

INDIVIDUALITÄT
Würfel eine Frage von 1 bis 6

1. Welche Individualität lebst du?
2. Auf welche Individualität haben du und dein Partner sich verständigt?
3. Hast du Sehnsucht nach mehr Individualität und warum?
4. Wo erlebst du deinen Partner als Individualist?
5. Kennst du Individualität, die niemand bemerkt?
6. Wofür wärest du bereit, deine Individualität aufzugeben?

Innere Kind, das — I – 3/10/17/24/31

in•ne•re Kind

Unsere Kindheit hat uns geprägt, ohne Frage (→Vergangenheit).

Geplagt sicherlich ebenfalls, durch das Eine oder das Andere.

Etwaige Schmerzen und Schwierigkeiten, die uns damals widerfahren sind, konnten wir aufgrund mangelnder Erfahrung und fehlendem Überblick weder verstehen noch verarbeiten. Sollten diese gesammelten Eindrücke bisher weder bewusst erkannt noch positiv aufgelöst worden sein, ist es mehr als möglich, dass sie uns und unser Leben noch jetzt recht ungefiltert beeinflussen (→Konzepte).

Wir als erwachsene Person werden von unseren kindlichen Erfahrungen begleitet, von oftmals ungeklärten Sehnsüchten und alten Verletzungen, und dadurch in unserem heutigen Verhalten und Erleben bestimmt, ohne dass wir und andere es überhaupt mitbekommen oder wissen (→Verwirrung).

In diesem Sinne trägt jeder sich selbst innerlich als Kind herum, genannt das »Innere Kind« (→Kinder). Manchmal sogar gleich mehrere davon, die uns jeweils vor unterschiedliche Aufgaben stellen und in oft widerstreitender Manier Ansagen machen. Das wird dann »Inneres Team« genannt – und in professionellen Kreisen der Persönlichkeitsberatung für die individuelle Klärung von Hindernissen genutzt (→Team).

Treffen sich zwei Menschen in der Liebe, gilt es nun bei Streitigkeiten und sonstigen Widrigkeiten des Lebens zu ergründen, *wer* sich eigentlich gerade mit *wem* unterhält und auseinandersetzt (→Verständnis).

Entweder sind es die heutigen Erwachsenen, die miteinander in Beziehung treten. Dann könnten beide ihre Auseinandersetzung auf Augenhöhe und einem ungefähr gleichen Level persönlicher Entwicklung führen (→Individualität). Oder aber es agieren nicht die Erwachsenen miteinander, sondern plötzlich und oft unerwartet deren »Kinder«, nach deren Empfinden gehandelt wird. Da sehnt sich abwechselnd das eine oder das andere innere Kind nach Heilung durch kindliche Erfüllung elterlicher Liebe nebst Voll-Symbiose (zurück zu Mutti), und versucht, sich entsprechend der Verschmelzung mit dem Partner hinzugeben (→Hingabe, →Wünsche und →Enttäuschung). Für den anderen kann es da schon mal schwierig werden, diesem

»Kind« klarzumachen, wie ein Erwachsener fühlt und warum er auf Abgrenzung und Individualität nebst Privatleben pocht (→Elternrolle, →Nein und →Streit).

Öfter leben Paare auch beständig nur als innere Kinder zusammen und mühen sich aneinander ab, alte Muster kindlicher Betroffenheit mit heute vorhandenen Persönlichkeiten und Möglichkeiten zu befrieden, obwohl die wahren Auslöser gar nicht mehr anwesend sind (→Herkunftsfamilie). Oder nur der eine Partner spricht als Erwachsener mit dem inneren Kind des anderen, was über kurz oder lang zu einem Ungleichgewicht und somit ebenfalls zu einer unbefriedigenden Beziehung führen wird (→Austausch und →Bedürfnisse).

Unbewusst tappen wir als Erwachsene in die Fallen des Kleinkindes, wo wir uns unglücklich, unfähig und ohnmächtig wähnen. Wir unterliegen (auch heute) dem kindlichen Irrglauben, unser Glück (noch) nicht selbst in die Hand nehmen zu können oder zu dürfen (→Opferrolle).

Um das zu ändern, gehen wir in der Zeit zurück. Wir treten mit unserer kindlichen Erfahrung, mit unserem inneren Kind in ein Zwiegespräch. Wir bieten ihm (also uns) eigenständige Heilung an (→Verzeihen und →Gesundheit). Wir, als tendenziell ausgewachsene Leute, zeigen unserem Kind-Erleben eine *neue* Sichtweise auf ehemalige Erfahrungen und Situationen, und somit eine Veränderung für das Jetzt (→Sichtweise und →Zeit). Das tun wir durch eine liebevolle, wertschätzende und unterstützende Haltung uns selbst gegenüber (→Liebe und →Selbst).

Ich, mein liebes Kind

Ich erinnere mich, dass ich als Kind aus unerklärlichen Gründen auffallend häufig krank wurde, sobald unsere 5-köpfige Familie in die Ferien zu fahren gedachte (→Urlaub). Pünktlich vor Abfahrt bekam ich Halsschmerzen, Fieber, Schwindelanfälle, Übelkeit, Schweißausbrüche und Schüttelfrost. Und die Reaktion meiner Mutter, die sich grundlegend überfordert fühlte, von all den unzähligen Vorbereitungen wie Kofferpacken, schnell noch den Haushalt aufräumen, staubsaugen, Betten machen, Reiseroute berechnen, Ehemann und Fahrer in Personalunion besänftigen (→Autofahren), Großmutter verstauen, Fenster schließen, Kühlschrank abtauen, usw., war verlässlich immer dieselbe: »*Stell dich nicht so an!*« (→Kommunikation).

Das war ähnlich demoralisierend und wenig aufbauend wie „Nimm dich nicht so ernst!“, wie ich tatsächlich in zwei (!) meiner letzten Glückskekse lesen durfte (→Glück).

Meine Mutter schimpfte zwar nicht mit mir, ermahnte mich aber zu pflegeleichter *Contenance* und körperlicher sowie geistiger Rückgrat-Mentalität. Sie zeigte damit letztendlich wenig Empathie für kindliche Kümmernisse (→Mitgefühl). Weder durch einfühlsames Nachfragen, was mir denn fehlen würde, noch durch kühlendes Handauflegen (→Krankheit, →Männerschnupfen und →Fragen).

Nun gut, ich will mich nicht beschweren. Auch kann ich nicht behaupten, dass mir seither jedes Mal übel wird, sobald ich verreisen muss/möchte (→Beruf). Aber mir ist erst kürzlich aufgefallen, dass ich im Erwachsenenalter nur die Art und Weise, wie ich mein Reisefieber ausdrücke, geändert habe (→Angst und →Reisen). Nämlich so, dass ich mich unverzüglich, sobald es los geht, *dick* wie ein großer Luftballon fühle, und zwar ganz unabhängig vom wahren Wohlfühlgewicht, einfach nur »zu dick« rein geistiger Natur. Damit habe ich mir unauffällig meine persönliche Anlauf- und Quarantänezeit für

die Ferne gebastelt. Und verstehe erst jetzt langsam, dass jeder dieser Unwohl-Zustände mir etwas zeigen will (→Sicherheit und →Kümmern). Sie fordern mich regelrecht zwingend dazu auf, in Erfahrung zu bringen, wie ich mich *überall* wohlfühlen und mich um mich selbst (und meine kindliche Seite) kümmern kann und darf (→Zuhause, →Mitgefühl und →Geborgenheit) – anstatt auf pseudo-erwachsen zu machen, als ob ich voll die *Jetsetterin* wäre und stets alles im Griff habe, sobald nur der Koffer gepackt und das Online-Ticket eingescannt ist (→Macht).

Die Arbeit mit dem inneren Kind verbindet uns mit vergessenen Eindrücken und alten Erfahrungen unserer Vergangenheit. Sie gibt uns die Möglichkeit, ab sofort selbst eine liebende Mutter und ein liebender Vater zu sein, für uns und mit uns selbst (→Verantwortung und →Achtsamkeit). Wir bemühen uns um uns, schmieren uns Butterbrote, legen uns ins Bett, wenn wir müde oder krank sind, decken uns schön kuschelig zu, knuddeln mit unserem Teddy (→Kindheit), fragen uns liebevoll, ob wir eine Wärmflasche oder einen Tee möchten, oder doch lieber einen Kräuterschnaps, muntern uns auf und geben uns eigenständig unsere volle Unterstützung für unser Leben – mit viel Liebe und Verständnis (→Literaturhinweise »Aussöhnung mit dem inneren Kind«).

Schwierige Seiten und Eigenarten, gegen die wir im Außen sowie im Inneren ankämpfen, sind unsere persönlichen *Schreckgespenster* (→Spiegel und →Projektion). Sobald wir uns ihnen zuwenden (→Zuhören), können sie uns ihre (alten) Sorgen erzählen (→Bedürfnisse und →Wünsche). Und je mehr wir sie verstehen, umso automatischer werden wir ihnen (und uns) ausreichend Zuneigung und Mitgefühl zukommen lassen. Wir werden sie so lange mit Aufmerksamkeit »füttern«, bis sie befriedet sind und uns freiwillig ihre Hilfe anbieten. Das kann sich zu einer äußerst hilfreichen Kooperation entwickeln (→Monster und →Freundschaft).

»*Wenn wir uns einem Kind, das unsere Aufmerksamkeit fordert, wirklich zuwenden und ihm geben, was es braucht, statt was es verlangt, kann es sich entspannen und beruhigen. Indem wir innehalten und herausfinden, was es wirklich braucht, schenken wir ihm unsere Aufmerksamkeit.*« (→Literaturhinweise »Den Dämonen Nahrung geben«, S. 74).

Damit werden schmerzhafte Erfahrungen geheilt. Wir fühlen uns geliebt und angenommen, so wie wir sind (→Gleichmut). Dadurch bekommen wir mehr Überschuss und werden uns fürsorglicher verhalten, auch unseren Partnern und der Familie gegenüber (→Großzügigkeit).

Grundlegend werden wir durch Eigenliebe offener für alle Menschen und ihnen liebevoller und mit mehr Großzügigkeit begegnen (→Mitgefühl, →Mut und →Umsicht). Fühlt sich unser inneres Kind angenommen und gemocht, wird es automatisch auch zu den »inneren Kindern« anderer Leute freundlich sein. In diesem Sinne – aber tendenziell nur in diesem – ließe sich sagen: *Lasset uns wie die Kinder werden!* (→Familie).

INNERE KIND
Würfel eine Frage von 1 bis 6

1. Was hast du als Kind geliebt zu tun?
2. Welche der als Kind erlebten Situationen schmerzen noch?
3. Erlaubst du dir, dich selbst zu bemuttern und zu bevatern?
4. Wenn du dein/e Mutter/Vater wärest, wie sehr liebtest du dich?
5. Was möchte dein inneres Kind dir als Erwachsener erzählen?
6. Was möchtest du heute deinem inneren Kind schenken?