

DAS INNERE KIND

Das Modell der Persönlichkeitsteile im NLP basiert auf FRITZ PERLS, dem Begründer der Gestalttherapie, der in seiner Arbeit herausfand, dass verschiedene innere Teile miteinander einen Dialog führen. Auch ROBERTO ASSAGIOLI spricht in der von ihm entwickelten Psychosynthese von Subpersönlichkeiten. In der Transaktionsanalyse (TA) spricht ERIC BERNE nicht nur vom inneren Kind, sondern ebenso vom inneren Eltern-Ich und vom inneren Erwachsenen. Und natürlich darf man hier auch SIGMUND FREUD mit seinem Strukturmodell des ES, ICH und ÜBER-ICH nicht vergessen – Persönlichkeitsteile, die aktiv werden durch äußere (Wahrnehmungen) oder innere (Bedürfnisse) Trigger und in der Regel in keinem guten Verhältnis zu den beiden anderen Teilen stehen. Das innere Kind kann hier noch am ehesten mit dem ES verglichen werden.

Das Konzept des inneren Kindes wurde bei uns besonders durch ERIKA J. CHOPICH und MARGARET PAUL bekannt. Das innere Kind ist der Persönlichkeitsteil in uns, der erlebte Mangelenerfahrungen kompensiert, traumatische Erfahrungen speichert und der sich infolgedessen vor allem schützen muss, um keine weiteren negativen Erfahrungen machen zu müssen.

JOHN BRADSHAW hat sich ebenfalls mit dem inneren Kind beschäftigt. Auch er geht von einem verletzten Kind aus, das sich schützen muss und seine eigene Identität verleugnet. Aber auch das positive innere Kind findet meist zuwenig Raum. Es wird befreit, wenn das verletzte innere Kind sich seiner sicher ist, dass diese Welt ein freundlicher Platz ist.

In der Erörterung der Kognitiven Therapie von ALBERT ELLIS spricht AARON BECK von einem verwandten Konzept namens Schema: Das Schema erklärt, warum z.B. ein depressiver Mensch seine schmerzauslösenden und selbstzerstörerischen Einstellungen trotz objektiver beweis positiver Faktoren in seinem Leben beibehält. Ein bekanntes Beispiel sind Frauen mit Gewalterfahrungen, die trotz eigener Ziele und sozialer Unterstützung mit fliegenden Fahnen zu ihren prügelnden Männern zurück kehren. Oder Arbeitnehmer, die wissen, dass ihre Kreativität immer mehr schwindet, wenn sie sich bestimmten innerbetrieblichen Situationen weiter aussetzen und sich zu Interaktionen gezwungen sehen, die ihrem Wertekonzept zuwider sind – obwohl sie genügend positives Feedback von anderen erhalten und einen Wechsel locker schaffen könnten. Ein Schema wird getriggert durch Situationen, auf die dieses Schema passt. So wirken sich z.B. soziale Situationen, in denen es um Anerkennung geht, auf die Wahrnehmung des Feedbacks aus: es wird nur dort zugelassen, wo es in das Schema passt und

STEPHEN WOLINSKY hat in der von ihm entwickelten Quantenpsychologie das Konzept des inneren Kindes erweitert. Er geht davon aus, dass es nicht nur ein, sondern mehrere innere Kinder gibt. Jedes dieser inneren Kinder hat eine eigene Wahrnehmung, eine eigene Logische Ebene, eine eigene Weltsicht und eigene Bedürfnisse. Dieses innere Kind ist nicht nur einfach wertvoll, sondern es hat auch eine dysfunktionale Seite, eine Schattenseite. Die Verzerrung der Wahrnehmung dieses inneren Kindes erschafft immer wieder aufs Neue Probleme, indem es die Welt durch veraltete und begrenzende Linsen betrachtet und seine eingefrorene innere Vergangenheit der Gegenwart überstülpt.

WOLINSKY macht hier einen Paradigmenwechsel, indem er den Mythos des unschuldigen inneren Kindes zerstört und die Power darstellt, mit der dieses innere Kind den Erwachsenen und Beobachter immer noch und Jahre nach dem traumatischen Erlebnis dominiert. Aber diese subjektive Wirklichkeit wird letztlich erst durch den Beobachter erschaffen und festgehalten. Er schafft auch die Reaktion auf dieses Ereignis. Es ist wie ein alter Film, der immer und immer wieder abgespielt wird. Das Konzept von WOLINSKY ist ein Anti-Trance-Konzept, mit dem veraltetete Strategien und Glaubensmuster zurück gelassen werden können.

Das folgende Format habe ich entwickelt, um den Beobachter zu etablieren, der das dysfunktionale innere Kind enttarnt und dem Handlungs-Ich wieder Macht über das Geschehen gibt.

ENT-TRANCE

Dieses Modell arbeitet mit der dunklen Seite des inneren Kindes (Wolinsky) und hat zum Ziel, den Beobachter-Teil zu stärken, um die – meist durch traumatische Erfahrungen - festgefrorenen Ressourcen dem Handlungs-Ich wieder zur Verfügung zu stellen.

1.

A sucht sich ein Thema – in der Regel ein Beziehungsthema - , wo A fühlt, wahrnimmt oder weiß, dass er automatische Reaktionen zeigt / in Trance fällt; etwas, was A lähmt und wo er sich in Richtung Handlung (weglaufen, Nein sagen etc.) verändern möchte. Die beteiligten Personen werden ebenfalls benannt, genauso der Kontext, in dem dieses lähmende Verhalten von A deutlich wird.

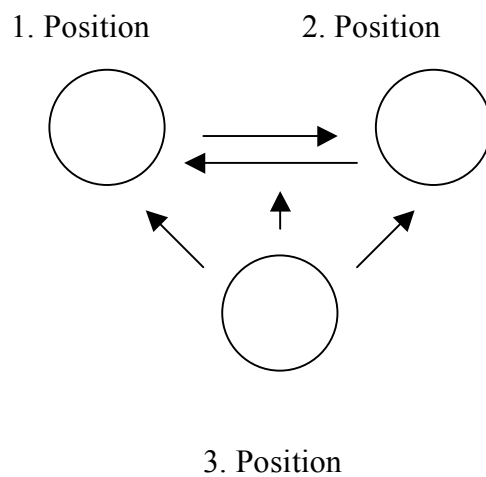


BIRGIT BADER

2.

B legt zunächst drei Bodenanker aus - 1. Position, 2. Position und die Meta-Position - und führt A auf die 1. Position. A berichtet über seine Empfindungen, seine Gefühle, seine automatischen Reaktionen, vor allem Lähmungserscheinungen usw.

Beginn kann auch die Meta-Position sein, aus der heraus A zunächst die Situation schildert und erst danach die 1. Position einnimmt.

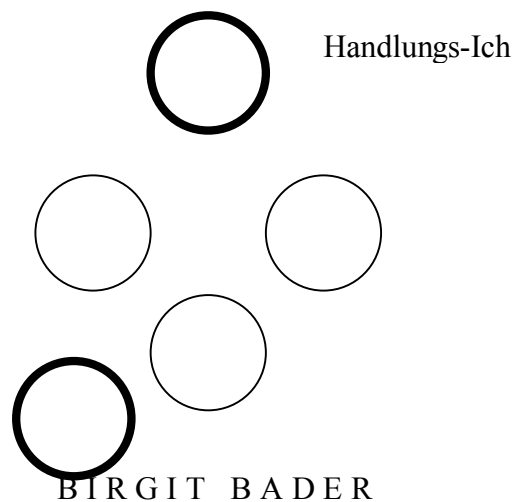


3.

B führt A abwechselnd in die drei Positionen, so wie es im Prozess sinnvoll scheint, und arbeitet die Trance des inneren Kindes in dieser Situation heraus.

4.

Jetzt installiert B zwei weitere Positionen – den Beobachter-Teil und das Handlungs-Ich – und legt diese dazu. Eventuell die Meta-Position verlegen.



Beobachter-Teil

5.

B führt A auf den Beobachter-Platz. Dialog mit dem Beobachter-Teil:

- Was würde passieren, wenn du wacher wärst?
- Welche Auswirkung hätte es auf das innere Kind von (A), wenn du genauer wahrnehmen würdest?
- Welche Auswirkungen hätte es auf das Handlungs-Ich von (A), wenn du genauer wahrnehmen würdest?
- Welche Auswirkungen hätte es auf die Beziehung zu den anderen Teilen von (A) wenn du wacher wärest?
- Welche Auswirkung hätte es auf die Beziehung zwischen dem inneren Kind von (A), wenn du wacher wärst?
- Gibt es einen Einwand dagegen, dass du als Beobachter –Teil von (A) deinen Job machst und wahrnimmst, über welche Trigger das innere Kind von (A) das Handlungs-Ich von (A) in Trance setzt?
- In welcher Weise könntest du dem inneren Kind von (A) nützlich sein?
- Wann hast du das nächste Mal Gelegenheit, zu beobachten, was passiert?

6.

B führt A auf den Platz des inneren Kindes (1. Position). Dialog über das Gespräch mit dem Beobachter-Teil.

- Was hast du von dem Beobachter-Teil über dich erfahren?
- Welche Information findest du bedrohlich, welche hilfreich?
- Welchen Nutzen ziehst du aus der Lähmung?
- Wen möchtest du wirklich schützen?
- Was würdest du verlieren, wenn du dem Handlungs-Ich mehr Raum geben würdest?
- Wer würde zuerst aus deiner Umgebung wahrnehmen, dass das Handlungs-Ich die Regie übernommen hat?
- Was sollte der Beobachter-Teil noch genauer wahrnehmen?
- usw.

7.

B führt A auf den Platz des Handlungs-Ich. Dialog über das Gespräch mit dem Beobachter-Teil und dem inneren Kind.

- Welche Schlüsse ziehst du aus dem, was du gehört hast?
- Was muss passieren, damit du die Gestaltung der Situation übernimmst?
- Welche Konsequenzen hätte dies für das innere Kind?
- Welche Konsequenzen hätte dies für den Beobachter-Teil?
- Womit könntest du das innere Kind überraschen?
- Was tust du bereits, ohne dass es jemand merkt?
- usw.

8.

B führt A auf die Meta-Position. Abschlussfluss.