

# Hand in Hand mit dem inneren Kind



SHUTTERSTOCK

**Ob eine Beziehung gelingt oder scheitert, ob sie infolge von Trotzreaktionen oder Verlustängsten „sabotiert“ wird – das hängt nicht immer vom Partner, sondern oftmals auch von einem selbst ab. „Schuld“ ist nicht selten das sogenannte innere Kind.**

VON VERA KAMMERER

Dieses sogenannte innere Kind spiegelt unsere frühen kindlichen Erfahrungen wider und beeinflusst uns und unsere Gefühle manchmal unbewusst. Das innere Kind kann dafür verantwortlich sein, dass wir unpassende Partner/innen wählen, die Beziehung selbst sabotieren

oder überhaupt keine Partnerschaft haben. Es lenkt das Beziehungsverhalten und kann Trotzreaktionen oder Verlustängste erzeugen.

Vor allem die ersten Lebensjahre spielen eine wesentliche Rolle für unsere emotionale Prägung. Jede/r von uns entwickelt und speichert in dieser Zeit Glaubenssätze, Verletzungen, Erinnerungen und unerfüllte Bedürfnisse, mit denen wir dann in die Welt gehen.

Versuchen Sie mal, einen Streit oder ein Beziehungsproblem mit Blick auf Ihre Kindheit zu betrachten. Welche verborgenen Ängste oder Wünsche kommen im Konflikt zum Vorschein? In manchen Situationen handeln wir im Erwachsenen-Ich (z.B.

reif, überlegt) und in manchen Momenten übermannen uns die Gefühle des inneren Kindes – und wir reagieren kindlich und unverhältnismäßig heftig. Wir streiten uns sprichwörtlich wie kleine Kinder. Wir handeln aus unseren emotionalen Wunden heraus und verstehen vielleicht nicht, dass es in einem Streit nicht um die aktuelle Situation geht, sondern die Reaktion mit den eigenen, früheren Erfahrungen zu tun hat.

In solchen Situationen können Gefühle wie Machtlosigkeit, Wertlosigkeit oder Verzweiflung aufkommen. Wenn es uns aber gelingt, diese Muster zu erkennen, dann können wir verstehen, ob wir gerade als erwachsene Person handeln oder nicht.

Wenn wir das innere Kind wohlwollend annehmen und eine Verbindung aufbauen, arbeiten wir nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander. Und je öfter sich unser inneres Kind gesehen und geliebt fühlt, desto weniger wird es uns unterbewusst beeinflussen.

**Vera Kammerer** ist Partnervermittlerin und Inhaberin der Partnervermittlungsgesellschaft Vera Kammerer in Niederdorf.

» [www.partneragentur.it](http://www.partneragentur.it)



SHUTTERSTOCK



## Eine Reise zu Ihrem inneren Kind

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihr inneres Kind vor. Wie sieht es aus? Was fühlt es? Was braucht es? Vielleicht eine liebevolle Umarmung, vielleicht Verständnis, einen wohlwollenden Blick? Heute haben wir die Möglichkeit, diesem inneren Kind das zu geben, was es damals viel-

leicht gebraucht hätte. Welches Wissen können Sie ihm aus heutiger Sicht mitgeben? Wiederholen Sie diese Reise immer wieder und bauen Sie dadurch eine echte Herzensverbindung auf. Sie werden dadurch vielleicht weniger streng mit sich selbst umgehen und sich selbst besser verstehen und annehmen.



SHUTTERSTOCK