

Psychische Grundbedürfnisse und das innere Kind

Abschlussarbeit zur Systemischen
Coaching-Ausbildung 2023/ 2024
InKonstellation Frankfurt a. M.

Inhalt

Vorwort.....	2
1 Psychische Grundbedürfnisse.....	2
1.1 Bedürfnispyramide.....	2
1.2 Konsistenztheorie.....	5
2 Folgen nicht erfüllter Grundbedürfnisse sowie Potentiale der inneren Kind-Arbeit.....	7
2.1 Mögliche Folgen nicht erfüllter Grundbedürfnisse.....	8
2.2 Das Innere Kind.....	11
Schlusswort.....	15
Literaturverzeichnis.....	16
Abbildungsverzeichnis	16

Vorwort

Mit dieser Arbeit beginne ich damit, einen Überblick darüber zu verschaffen, welche psychischen Grundbedürfnisse es gibt. Dabei gehe ich insbesondere auf zwei Modelle von Maslow (Bedürfnispyramide) sowie Grawe (Konsistenztheorie) ein. Darauf aufbauend möchte ich ergründen, welche Auswirkungen die Nichterfüllung psychischer Grundbedürfnisse auf die psychische Stabilität und Gesundheit von Menschen hat. Im Folgenden möchte ich beleuchten, ob sich daraus gegebenenfalls sogar vorhersagbare Verhaltensmuster ableiten lassen und inwieweit man mit diesen Erkenntnissen im Coaching arbeiten kann.

1 Psychische Grundbedürfnisse

„Hunger – Pipi – Müde – Kalt“

Bei schreienden Säuglingen sind das die klassischen Bedürfnisse, die wir abprüfen, um herauszufinden, warum der Säugling sich meldet. Insofern verwundert es wenig, wenn viele Menschen so oder ähnlich auch ihre eigenen Grundbedürfnisse beschreiben. Im Duden wird das Grundbedürfnis wie folgt definiert: „einfaches, auch bei geringen Ansprüchen zum Leben notwendiges Bedürfnis“. Schwieriger wird es jedoch bei den Bedürfnissen, die für eine gesunde psychische Entwicklung erforderlich sind.

Hierzu gibt es verschiedenen Modelle, zwei meiner Ansicht nach wesentliche möchte ich hier genauer beleuchten.

1.1 Bedürfnispyramide

Die Bedürfnispyramide wurde von dem amerikanischen Psychologen Abraham Maslow entwickelt. Er war einer der Begründer der Humanistischen Psychologie, die die Klassische Psychologie (Behaviorismus) mit der Psychoanalyse verbinden und „durch die Erfassung ‚höherer Ebenen‘ der menschlichen Natur“ erweitern wollte.¹

Als Therapeut interessierte Maslow im Rahmen seiner Arbeit vor allem, warum manche Menschen psychische Auffälligkeiten entwickelten und andere gesund blieben.

Maslow war davon überzeugt, dass im „psychologischen und biologischen Kern der menschlichen Natur grundlegende Güte und Anstand zu finden sind. Wenn Menschen anders als gut und anständig erscheinen, dann nur, weil sie auf (...) den Mangel an menschlichen Grundbedürfnissen wie Sicherheit, Liebe und Selbstwertgefühl reagieren.“²

In der Folge versuchte er, Muster zu finden, wie Menschen sich gesund entwickeln und eine stabile Psyche ausbilden können.³ Mithilfe seiner Forschung fand er heraus, dass es Bedürfnisse gibt, deren Erfüllung unerlässlich für die gesunde menschliche Entwicklung sind, die Grundbedürfnisse (=basic

¹ (Methfessel, 2020, Jahrgang 9, Heft 1) S. 70

² (Maslow, Toward a Psychology of Being, 1998, 3. Auflage) S. 6

³ (Methfessel, 2020, Jahrgang 9, Heft 1) S. 70

needs). Er gruppierte diese in fünf Bedürfnisgruppen, die in der klassischen Darstellung hierarchisch angeordnet sind und aufeinander aufbauen. Erstmals erwähnte er diese 1943 in seinem Artikel „A Theory of Human Motivation“.⁴

Wesentlich zum korrekten Verständnis seiner Darstellung der Bedürfnisgruppen ist, dass die an der Basis befindlichen Bedürfnisse vorrangig zu befriedigen sind und ihre (zumindest teilweise) Erfüllung Voraussetzung für die Ausbildung höherer Werte ist. Es ist also keine 100%-Erfüllung der niedrigeren Bedürfnisse erforderlich, um die höherrangigen Bedürfnisse als solche wahrzunehmen, jedoch kann ihre Befriedigung als Ziel erst erkannt und angestrebt werden, wenn die niedrigeren Bedürfnisse zumindest zu einem gewissen Grad befriedigt sind.⁵

Maslow beschreibt die fünf Bedürfnisgruppen dabei wie folgt:

- 1) Physiologische Bedürfnisse (=Physiological Needs)
- 2) Sicherheitsbedürfnisse (=Safety Needs)
- 3) Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Liebe (=Love Needs)
- 4) Wertschätzungsbedürfnisse (=Esteem Needs)
- 5) Bedürfnis nach Selbstverwirklichung (=Self-actualization Needs)

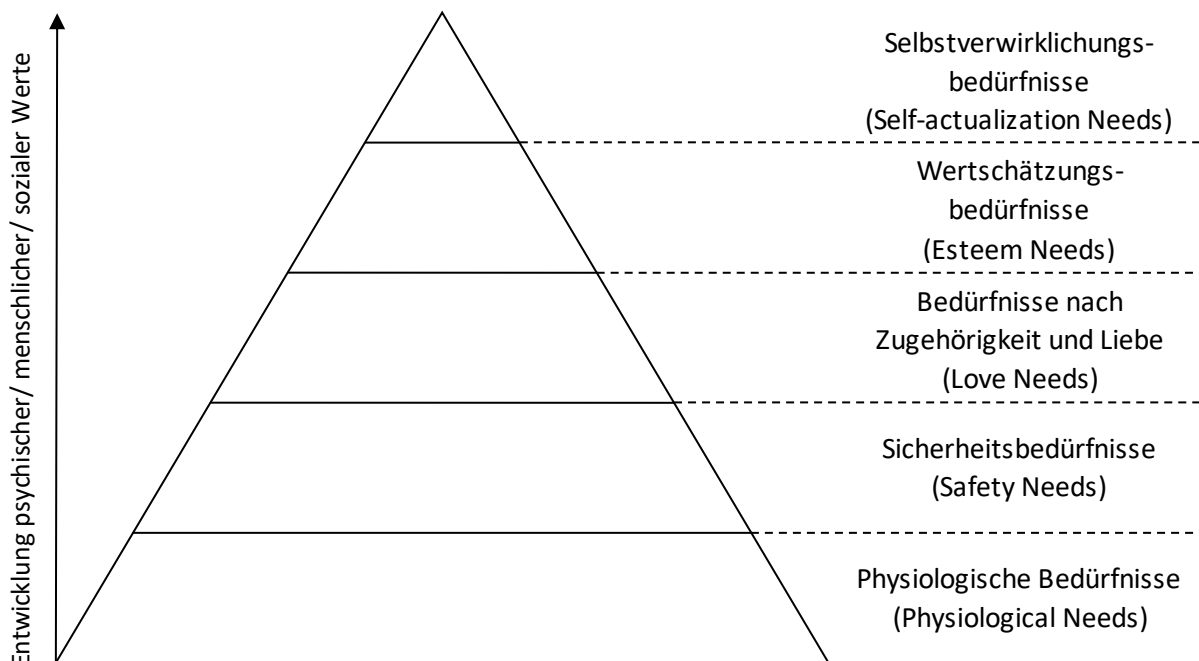


Abbildung 1: Bedürfnispyramide nach Maslow

Die **physiologischen Bedürfnisse** sind absolut grundlegende und lebenswichtige Bedürfnisse jedes Menschen. Sie sind nach Maslow „ohne Zweifel (...) die mächtigsten unter allen. Das bedeutet insbesondere, daß in einem menschlichen Wesen, dem es im Leben extrem an allem mangelt, am wahrscheinlichsten die physiologischen Bedürfnisse vor allen anderen die Hauptmotivation darstellen werden.“⁶ Sie müssen dementsprechend zwingend erfüllt werden. Diese Bedürfnisse

⁴ (Maslow, A Theory of Human Motivation, 1943, Jahrgang 50, Heft 4) S. 370 - 396

⁵ (Methfessel, 2020, Jahrgang 9, Heft 1) S. 72

⁶ (Maslow, Motivation und Persönlichkeit, 1978, 2. Auflage) S. 50

umfassen alles, was „für die Aufrechterhaltung und Entwicklung des Körpers notwendig ist, wie Bedürfnis nach Nahrung, nach Ruhe bzw. Schlaf, Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, Luft zum Atmen...“, sonst stirbt der Mensch.⁷

Die zweite Bedürfnisstufe nach Maslow (**Sicherheitsbedürfnisse**) umfassen „Sicherheit, Stabilität, Geborgenheit, Schutz, Angstfreiheit, Bedürfnis nach Struktur, Ordnung, Gesetz, Grenzen,...“.⁸ Besonders in Kindern ist das Bedürfnis nach Sicherheit stark ausgeprägt: „Ein (...) Indikator für das Sicherheitsbedürfnis des Kindes ist seine Vorliebe für ungestörte Routinen und einen wiederkehrenden Rhythmus. Es scheint eine vorhersagbare, geordnete Welt zu wollen. Ungerechtigkeit, Unfairness oder Inkonsequenz beispielsweise der Eltern scheint ein Kind ängstlich und unsicher zu machen.“⁹

Sofern die ersten beiden Bedürfnisgruppen ausreichend befriedigt sind, treten **Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Liebe** in den Vordergrund. Diese Bedürfnisse verdeutlichen, dass wir soziale Wesen sind und dass für unsere stabile Entwicklung Liebe/ Zuneigung und die Zugehörigkeit zu einem sozialen Verbund von größter Bedeutung sind. Im Optimalfall integrieren wir dieses Gefühl der Liebe und Zugehörigkeit bereits frühkindlich in unserem familiären Umfeld und stabilisieren es dann durch ähnliche Erfahrungen in anderen Systemen mit extrafamiliärer Beteiligung (z.B. Spielplatz, Kindergarten, Schule, aber auch später am Arbeitsplatz oder bei Freizeitaktivitäten).¹⁰

Nach angemessener Erfüllung der Liebe-/ Zugehörigkeitsbedürfnisse gewinnen die **Wertschätzungs- und Anerkennungsbedürfnisse** an Bedeutung. Den meisten Menschen ist dabei gemein, dass sie „den Wunsch nach einer festen, gewöhnlich recht hohen Wertschätzung ihrer Person, nach Selbstachtung und der Achtung seitens anderer“ haben. Die Befriedigung des Bedürfnisses sowohl nach Selbstachtung als auch der Achtung durch andere führt zu Gefühlen des Selbstvertrauens, während eine Frustration der Bedürfnisse Minderwertigkeitsgefühle, Schwäche und Hilflosigkeit hervorruft.¹¹

Als oberstes Bedürfnis in Maslow's Bedürfnispyramide bildete er mithilfe der Therapieerfahrungen mit seinen Patienten das **Bedürfnis nach Selbstverwirklichung** heraus. Er leitete dies daraus ab, dass Menschen, die scheinbar alles hatten, dennoch unzufrieden waren. Er sah, dass eine „neue Unzufriedenheit und Unruhe entsteht, wenn der einzelne nicht das tut, wofür er, als Individuum, geeignet ist“¹² und sah in ihrer Unzufriedenheit den Beleg dafür, dass sie noch nicht „gefunden“ hatten, was sie wirklich ausmachte und ihre Begabungen und intellektuellen Potentiale noch nicht ausreichend gefordert waren.¹³ Daraus leitete er die Aussage ab:

„Was ein Mensch sein kann, muss er sein. Er muss seiner eigenen Natur treu bleiben!“¹⁴

Während alle anderen Bedürfnisse den gesamten Entwicklungsverlauf vom Kleinkind- bis zum Erwachsenenalter begleiten, ist das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung nach Maslow das einzige, das Erwachsensein als Voraussetzung hat. Er sieht das Erreichen des Erwachsenenalters deswegen

⁷ (Methfessel, 2020, Jahrgang 9, Heft 1) S. 73

⁸ Ebd. S. 74

⁹ (Maslow, A Theory of Human Motivation, 1943, Jahrgang 50, Heft 4) S. 370 - 396

¹⁰ (Methfessel, 2020, Jahrgang 9, Heft 1) S. 75

¹¹ (Maslow, Motivation und Persönlichkeit, 1978, 2. Auflage) S. 56 f.

¹² Ebd. S. 57

¹³ (Methfessel, 2020, Jahrgang 9, Heft 1) S. 76

¹⁴ (Maslow, Motivation und Persönlichkeit, 1978, 2. Auflage) S. 57

als Voraussetzung, da sich erst im Lauf dieser Entwicklung hin zum Erwachsenen die nötigen Erfahrungen und benötigte Reife mit eigenen Werten herauskristallisiert.¹⁵

1.2 Konsistenztheorie

Die Konsistenztheorie des deutschen Psychologen Klaus Grawe zeigt einen anderen Ansatz als die Theorie von Maslow. Während Maslows Pyramide hierarchisch aufgebaut ist, sieht Grawe die von ihm erarbeiteten Bedürfnisse alle als gleichwertig in ihrem Beitrag zur psychischen Gesundheit des Menschen.

Im Wörterbuch Psychologie wird der Begriff Konsistenz als die „Widerspruchsfreiheit des individuellen Verhaltens eines Menschen (...), die zeitlich und über Situationen hinweg im Wesentlichen erhalten bleibt“ beschrieben.¹⁶ Im psychischen Erleben der Menschen gilt Konsistenz als Voraussetzung für gutes „Funktionieren“ in Hinblick auf die Anforderungen der Umwelt und für gute Gesundheit. Im Umkehrschluss verhindert Inkonsistenz ein effizientes Funktionieren in Übereinstimmung mit den Anforderungen der Umwelt. Dies steht nach Grawe einer Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse entgegen und ist in Folge mitverantwortlich für ein Entstehen psychischer Störungen. Inkonsistenz (auch Inkongruenz) wird dabei als eine nicht vorhandene Übereinstimmung der wahrgenommenen Realität mit den Wünschen und Zielen des Menschen verstanden. Wenn diese nicht ausgeglichen werden kann, spielt der Grad der Inkonsistenz eine wichtige Rolle bei der Entstehung von psychischen Störungen.¹⁷

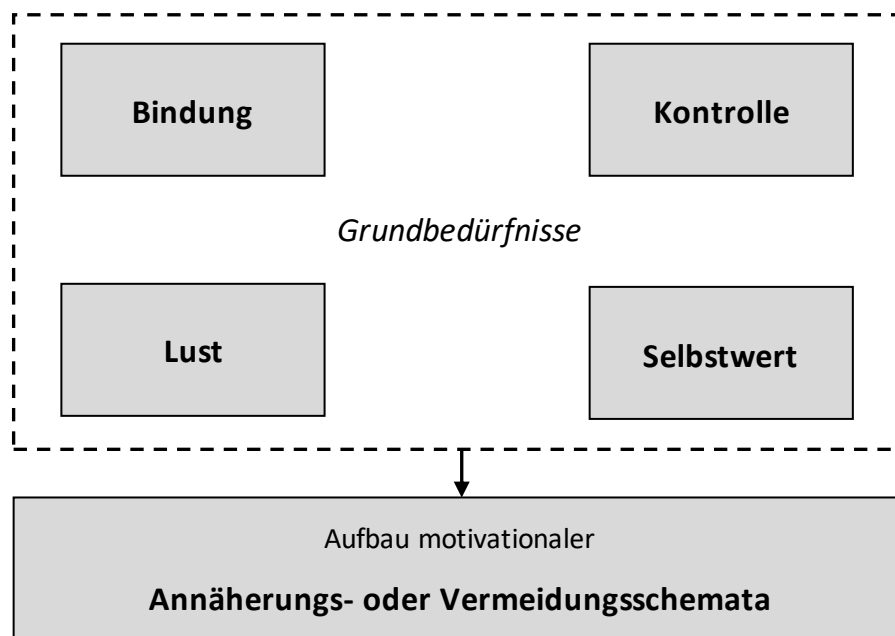


Abbildung 2: Konsistenztheorie nach Grawe

¹⁵ (Methfessel, 2020, Jahrgang 9, Heft 1) S. 77

¹⁶ (Fröhlich, 2010, 27. Auflage)

¹⁷ (Fries & Grawe, 2006, Jahrgang 54, Heft 2) S. 133

Die vier Grundbedürfnisse nach Grawe sind:

- 1) Bedürfnis nach Bindung
- 2) Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung
- 3) Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
- 4) Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz¹⁸

Grawe erachtet die von ihm aufgeführten Bedürfnisse alle als gleich wichtig. Dennoch räumt er insbesondere dem Bedürfnis nach Bindung bei Kindern eine besondere Wichtigkeit ein, je jünger sie sind. Nach Grawe sind Kinder „(...) in hohem Maße davon abhängig (...), dass die Eltern ein angemessenes Bindungsverhalten zeigen, da die Befriedigung der anderen psychischen Grundbedürfnisse (nach Orientierung/Kontrolle, Selbstwert und Lustgewinn) in hohem Maße davon abhängt.“¹⁹

Das **Bindungsbedürfnis** zeigt sich, wie bereits oben erwähnt, besonders im Säuglingsalter als lebensnotwendig, da der Säugling ohne Bezugsperson verhungern würde. Indem der Säugling die Erfahrung macht, dass jemand sich zuverlässig und adäquat um ihn kümmert, wenn er seine Bedürfnisse auf die ihm mögliche Art äußert, kann er Vertrauen in sein Gegenüber entwickeln und damit bereits eine erste Bindungserfahrung machen, die die späteren Beziehungsgestaltung prägen können. Obwohl überlebensnotwendig im Säuglingsalter, bleibt dieses Bedürfnis unser Leben lang bestehen. Bindung definiert sich dabei als „tiefegehende emotionale Beziehungen an wichtige, nicht ohne Weiteres auswechselbare Bezugspersonen“²⁰

Der Wunsch nach **Kontrolle und Orientierung** ergibt sich daraus, dass Menschen die Welt, in der sie leben, verstehen, in gewissem Maße vorhersehen und darauf Einfluss nehmen können. Nicht beeinflussbare, nicht kontrollierbare, unvorhersehbare oder unverständliche äußere Einflüsse führen zu einem Gefühl der Hilflosigkeit und dazu, dass Menschen sich als Opfer dieser äußeren Einflüsse sehen.²¹ In gewisser Weise handelt es sich bei diesem Bedürfnis darum, dass wir das Gefühl haben wollen, aktiv Einfluss auf unser Leben nehmen zu können und es autonom gestalten zu können. Gerade für (Klein-)Kinder sind die Erfahrungen, etwas selber machen zu können und etwas bewirken zu können, eng verknüpft mit der Entstehung eines Selbstwertes.

Das Streben nach **Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung** erschließt sich uns intuitiv. Wenn wir etwas als angenehm empfinden, wollen wir dieses Gefühl möglichst erneut erleben – wir werden also immer versuchen, angenehme, erfreuliche Erfahrungen zu machen (Lustgewinn). Im Gegensatz dazu versuchen wir, unangenehme Gefühle soweit möglich zu vermeiden, und sei es nur, die Spülmaschine auszuräumen oder früh aufzustehen.²²

Das Bedürfnis des **Selbstwertschutzes/ der Selbstwerterhöhung** ist insofern von großer Bedeutung, als dass die Selbsteinschätzung „schlecht“ unmittelbar zu psychischen Leid führt. Während der psychisch gesunde Mensch seinen Selbstwert ganz überwiegend aus solchen Situation zieht, in denen er sich als (überdurchschnittlich) gut erlebt hat, wird der depressive oder sozial unsichere Mensch eher die Situationen heranziehen, die seine negative Selbsteinschätzung untermauern.²³

¹⁸ (Fries & Grawe, 2006, Jahrgang 54, Heft 2) S. 134

¹⁹ (Borg-Laufs & Dittrich, 2012, Heft 1) S. 4

²⁰ Ebd. S. 10

²¹ Ebd. S. 24

²² Ebd. S. 15

²³ Ebd. S. 13

Grundsätzlich können die Grundbedürfnisse befriedigt, nicht befriedigt (frustriert) oder sogar verletzt werden. Jeder Mensch bildet daher im Laufe seines Lebens (sehr individuelle) Ziele und Mittel aus, um seine Grundbedürfnisse zu befriedigen (**Annäherungsschemata**) beziehungsweise eine Frustration oder Verletzung zu vermeiden (**Vermeidungsschemata**).²⁴ Diese Ziele und Mittel werden als Motivationale Schemata bezeichnet und sind die individuellen Möglichkeiten eines jeden Menschen, Einfluss auf die Befriedigung seiner Grundbedürfnisse zu nehmen. Vermeidungsziele und vorausgehende Vermeidungsstrategien bilden sich bei wiederholten Verletzungen eines Grundbedürfnisses aus und dienen dem Schutz vor erneuten Verletzungen. Sowohl die Annäherungs- als auch die Vermeidungsschemata sind also letztlich Verhaltensgewohnheiten und -muster, die sich im Lauf des Lebens entwickeln, um die Bedürfnisbefriedigung zu unterstützen beziehungsweise die Bedürfnisverletzung zu verhindern.

2 Folgen nicht erfüllter Grundbedürfnisse sowie Potentiale der inneren Kind-Arbeit

Was macht Menschen krank, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene? Maslow hat darauf in seinem Buch „Toward a Psychology of Being“ in Bezug auf die Grundbedürfnisse und ihre Erfüllung beziehungsweise Nichterfüllung unter anderem die folgende Feststellung getätigt:

„Its absence breeds illness.
Its presence prevents illness.
Its restoration cures illness.“²⁵

In eigene Worte gefasst, sagt Maslow also, dass die nicht ausreichende Erfüllung psychischer Grundbedürfnisse das Risiko für psychische Erkrankungen erhöht (ist absence breeds illness) und die Erfüllung der Grundbedürfnisse das Risiko der Entstehung psychischer Erkrankungen verringert (its presence prevents illness). Was vor allem Hoffnung macht, ist, dass Maslow beobachtet hat, dass die Bewusstmachung nicht ausreichend erfüllter Grundbedürfnisse und deren wertschätzende Integrierung in das Leben bei bereits bestehenden psychischen Krankheiten zur Genesung beiträgt (its restoration cures illness).

Auch, wenn es sich meiner Ansicht nach bei den oben genannten Punkten um eine sehr plakative und idealtypische Sichtweise handelt, ist sicher nicht von der Hand zu weisen, dass die Erfüllung beziehungsweise Nichterfüllung von Grundbedürfnissen massive Auswirkungen auf die psychische Entwicklung von Menschen hat.

Werden einzelne Grundbedürfnisse nicht befriedigt, können diese in der Regel nicht einfach „ad acta“ gelegt werden, sondern sie werden durch ihr Fehlen immer aktueller und dringender. Der Mensch sucht dann in der Regel Mittel und Wege, doch eine Befriedigung der Grundbedürfnisse zu erreichen, entweder durch Annäherungsverhalten oder, indem er durch Vermeidungsverhalten versucht, dieses Bedürfnis auszublenden und zu negieren, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen.²⁶ Jedoch führen stark ausgeprägte Vermeidungsschemata nicht nur zu einer geringer Bedürfnisbefriedigung und schlechtem Wohlbefinden sondern sind auch wesentliche Ursache für die Ausbildung psychischer Störungen.²⁷

²⁴ (Grawe & Grosse Holtforth, 2004, Jahrgang 36, Heft 1) S. 10

²⁵ (Maslow, Toward a Psychology of Being, 1998, 3. Auflage) S. 27

²⁶ (Ciociola, de Oliveira Käppler, & Roos, 2020, Heft 2) S. 62

²⁷ (Grawe & Grosse Holtforth, 2004, Jahrgang 36, Heft 1) S. 13

Maslow postuliert, dass der Mensch im Grunde seiner Selbst neutral oder gut ist und der Wille zu Zerstörung, zu Sadismus, zu Grausamkeit oder Böswilligkeit nicht von Natur aus in ihm angelegt ist, sondern es sich dabei vielmehr um heftige Reaktionen auf Frustration der Grundbedürfnisse handelt. So führte er als Beispiel Beobachtungen mit Kindern an, aus denen hervorgeht, „daß das Kind, das unsicher und in seinen Bedürfnissen nach Sicherheit, Liebe, Geborgenheit und Selbstachtung frustriert oder bedroht ist, mehr Egozentrik, Hass, Aggression und Destruktivität aufweisen wird. Kinder, die grundlegend geliebt und respektiert werden von ihren Eltern, werden weniger Destruktivität zeigen.“²⁸ Die hier genannten Gefühle Hass, Aggression und Destruktivität können, wenn sie nach außen und, mehr noch, wenn sie gegen sich selbst nach innen gerichtet werden, großen Schaden anrichten und beispielsweise zu einem verminderten Selbstwertgefühl führen.

Vermutlich stellt dies nur einen Ausschnitt der möglichen Folgen dar, daher möchte ich im ersten Teil dieses Kapitel der Frage auf den Grund gehen, welche Entwicklungen sich zeigen können, wenn Grundbedürfnisse nicht oder nur unzureichend erfüllt werden.

Im zweiten Teil werde ich versuchen, aufzuzeigen, was das innere Kind ist, welcher Zusammenhang mit nicht erfüllten Bedürfnissen besteht und inwieweit mit dem inneren Kind „gearbeitet“ werden kann, um eine Besserung der psychischen Situation zu erlangen.

2.1 Mögliche Folgen nicht erfüllter Grundbedürfnisse

Mit den in diesem Kapitel beschriebenen Folgen unerfüllter Grundbedürfnisse möchte ich zeigen, welche schwerwiegenden und umfassenden Einschränkungen die Nichterfüllung psychischer Grundbedürfnisse auf jegliche Bereiche des Lebens haben können und auf welche unterschiedlichen Arten sie sich zeigen können.

Unerfülltes Bindungsbedürfnis

Da die Abhängigkeit von der Bindungsperson im Säuglings- und Kleinkindalter am größten ist (hier geht es unterbewusst um das Überleben des Kleinkinds, da es noch nicht in der Lage ist, sein eigenes Überleben selbständig und autonom zu sichern) ist der Einfluss der Bindungsperson mit all ihren positiven wie negativen Eigenschaften in dieser Zeit am größten.

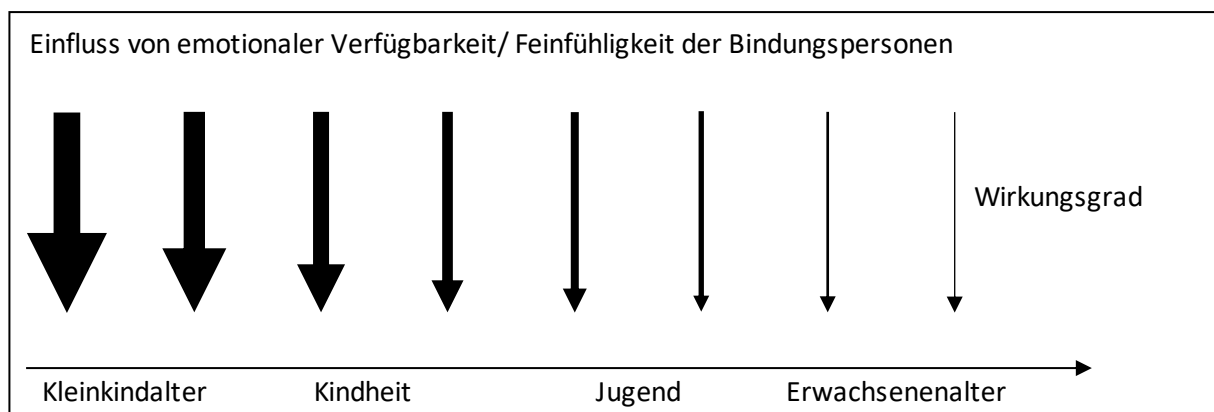


Abbildung 3: Beeinflussbarkeit der Bindung über den Verlauf des Lebens (nach Borg-Laufs, M., aus: Die Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse als Weg und Ziel der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie)

²⁸ (Maslow, Motivation und Persönlichkeit, 1978, 2. Auflage) S. 114

Im Bindungsverhalten gibt es üblicherweise vier verschiedene Bindungsstile, die sich bereits im Kindesalter herausbilden und sehr davon beeinflusst werden, wie feinfühlig und emotional verfügbar die Bindungspersonen des Kindes sind.²⁹

Kinder suchen in beängstigenden und verstörenden Situationen in der Regel ihre Eltern/ Bindungspersonen auf, um sich von diesen (erwachsenen) Bezugspersonen trösten und beruhigen zu lassen. Die Feinfühligkeit und emotionale Verfügbarkeit dieser Bezugspersonen in für das Kind belastenden Situationen und ihre Reaktion auf die Not des Kindes ist wesentlich dafür, welchen Bindungsstil das Kind entwickelt, wobei sich bei **nicht ausreichender Erfüllung des Bindungsbedürfnisses** des Kindes unsichere Bindungsstile ausbilden. Die zugrundeliegenden Verhaltensmuster sind dabei so tief in der Psyche verankert, dass sie den Menschen ein Leben lang begleiten und auch im Erwachsenenleben prägen.

- 1) Kinder mit feinfühligem und emotional verfügbarem Eltern/ Bindungspersonen entwickeln in der Regel ein Bindungsverhalten, das als sicher gebunden bezeichnet wird (**sicherer Bindungsstil**). Ihre Bezugspersonen reagieren feinfühlig, nehmen die kindlichen Bedürfnisse wahr und gehen sensibel auf die kindlichen Bedürfnisse nach Trost und Schutz ein. Die Kinder „lernen“ also, dass sie in belastenden Situationen einen „sicheren Hafen“ bei ihren Bindungspersonen haben und haben dadurch weiterhin das Vertrauen, ihre Umwelt zu erkunden.
- 2) Kinder, die in belastenden Situationen andere Erfahrungen machen, entwickeln häufig ein Bindungsverhalten, das unsicher gebunden genannt wird (**unsicherer Bindungsstil**). Hierbei werden zwei verschiedene Ausprägungen unterschieden:
 - a. Der **unsicher-vermeidende Bindungsstil** zeigt sich bei Kindern, die gelernt haben, dass sie in Notsituationen keine Hilfe von ihrer Bezugsperson erhalten, sondern abgewertet und zurückgewiesen werden. Sie gewöhnen sich also ab, überhaupt Hilfe zu suchen, vermeiden also die Zurückweisung und präsentieren sich nach außen unbeteiligt, auch wenn sie innerlich hoch erregt und verängstigt sind)
 - b. Kinder, die einen **unsicher-ambivalenten Bindungsstil** haben, haben gelernt, dass eine „normale“ kindliche Reaktion auf eine für sie belastende/ beängstigende Situation keine bedürfnisbefriedigende Reaktion von ihrer Bindungsperson nach sich zieht. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie nur dann eine Chance auf Trost/ Zuwendung haben, wenn sie ihre Bedürfnisse und ihre Not möglichst dramatisch und intensiv darstellen, indem sie beispielsweise über das normale Maß hinaus weinen oder sich an ihre Bindungsperson anklammern.
- 3) Als letzter Bindungsstil ist der **desorientierte Bindungsstil** zu nennen. Er zeigt sich bei Kindern, die keiner der drei oben beschriebenen Stile zuzuordnen sind. Sie scheinen keinerlei Bindungen aufgebaut zu haben und verhalten sich häufig aggressiv. Dieser Bindungsstil zeigt sich häufig bei Kindern, die traumatische Erfahrungen (Vernachlässigung, häufiger Wechsel von Bezugspersonen, Misshandlung) machen mussten.³⁰

²⁹ (Borg-Laufs & Dittrich, 2012, Heft 1) S. 13

³⁰ Ebd. S. 11

Unerfülltes Kontrollbedürfnis

Wenn frühkindliche Kontrollbedürfnisse nicht erfüllt werden, das Kind sich also in einer Umgebung befindet, die nicht verständlich, nicht logisch (also inkonsistent) ist und die das Kind überfordert, so führt dies bei Kindern zu einem Gefühl des Kontrollverlustes. Daraus können sich im späteren Leben **Zwangs- und Angststörungen** entwickeln.³¹ Unter Zwangsstörungen versteht man beispielsweise den Kontroll- bzw. Wiederholungszwang. Es gibt dabei die folgenden vier Kriterien:

1. Das Individuum leidet unter einem inneren Drang, bestimmte Dinge zu denken oder zu tun
2. Das Individuum leistet Widerstand gegen diesen Drang der Gedanken und Handlungen
3. Das Individuum weiß, dass die Gedanken oder Handlungen sinnlos sind, führt sie aber trotzdem durch
4. Die Gedanken oder Handlungen beeinträchtigen den Alltag des Individuums massiv³²

Die Betroffenen versuchen, durch ihre Gedanken und Handlungen Angst zu vermeiden oder zu bewältigen, erleiden durch die Zwangshandlungen/ Zwangsgedanken jedoch auch eine massive Einschränkung in ihrer Lebensqualität und belasten mitunter auch ihr soziales Umfeld extrem.³³ Zwangshandlungen können im Leben viel Zeit einnehmen und auch viel Energie kosten, ohne, dass sie produktive Ergebnisse bringen. Um eine Auslösung der Zwangshandlungen zu unterbinden, müssen mitunter viele alltägliche Situationen vermieden werden, in besonders schlimmen Fällen kann die Wohnung überhaupt nicht mehr verlassen werden.³⁴

Unerfülltes Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung

Um einen gesunden Selbstwert aufzubauen, brauchen Kinder wertschätzende und feinfühlig Rückmeldungen ihrer Bezugspersonen. So lernt ein Kind beispielsweise bereits im Säuglingsalter, dass es „Okay“ ist, wenn die Mutter es anlächelt und ihm damit vermittelt, dass es Willkommen ist sie sich über seine Existenz freut. Gerade im Kindesalter ist es normal, dass Kinder ihren Wert daraus ableiten, ob andere Menschen es anerkennen und ihm somit in seinem kindlichen Empfinden einen „Wert beimessen“. Dies nennt man auch den „gespiegelten Selbstwert“.³⁵ Wenn diese positiven Rückmeldungen ausbleiben oder sie im Gegenteil sogar Abwertung, Beschimpfung und ständige Kritik erleben oder sie gar körperlich misshandelt werden, führt dies zu einer Selbstwertverletzung. Da jedoch gerade im Kindesalter eine große Abhängigkeit der Kinder von ihren Bezugspersonen besteht, neigen Kinder dazu, ihre Bezugspersonen als fehlerfrei anzusehen und den Fehler bei sich selbst suchen, um die Illusion der ‚guten Eltern‘ aufrechtzuerhalten. Sie werden sich also selbst die Schuld für Situation geben, in denen sie von ihren Bezugspersonen grundlos schlecht behandelt wurden. Dieses Muster findet sich auch im Leben vieler Erwachsener, die sich für alles selbst die Schuld geben, auch, wenn sie keinerlei Verantwortung daran tragen.³⁶ Da Situationen, in denen häufig Selbstwertverletzungen erlebt werden, unangenehm sind, werden diese in der Folge eher vermieden. So kann beispielsweise Mobbing im Schulalltag dazu führen, dass Heranwachsende im schulpflichtigen Alter die Schule nur noch unwillig oder überhaupt nicht mehr besuchen.³⁷

³¹ (Borg-Laufs & Dittrich, 2012, Heft 1) S. 15

³² (Benoy & Walter, 2022) S. 21 f.

³³ (Döpfner, Goletz, & Roessner, 2018) S. 9

³⁴ (Bähring, Koch, & Voderholzer, 2023) S. 13

³⁵ (Stahl, 2015) S. 42

³⁶ (Borg-Laufs & Dittrich, 2012, Heft 1) S. 13 f.

³⁷ Ebd. S. 14

Fazit

Aus den beispielhaften Erläuterungen in diesem Kapitel lässt sich folgern, dass Eltern/ Bezugspersonen, egal, ob nun bewusst oder unbewusst, enormen Einfluss auf die stabile Entwicklung der Psyche eines Kindes haben. Aufgrund der existentiellen Abhängigkeit, die zwischen Kindern und ihren Eltern/ Bezugspersonen besteht, werden Kinder alles tun, um Bindungsverluste und Strafen zu vermeiden. Sie werden zu kleinen Perfektionisten, sie richten ihre Aufmerksamkeit ausschließlich nach außen (und ignorieren dabei ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle), um die Stimmungen der für sie überlebenswichtigen Umwelt auszuloten und sich entsprechend anzupassen, sie lernen nicht, Konflikte auszutragen, sondern suchen die Schuld bei sich und ordnen sich unter.³⁸

So erschien unter anderem am 21. November 2022 ein Artikel mit der Überschrift „Eltern sind zentral für den Selbstwert der Kinder“ in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, der sich genau mit diesem Thema auseinandersetzte. Darin wurde unter anderem beschrieben, wie Überzeugungen entstehen wie „Ich darf nicht enttäuschen, also muss ich meine Wünsche zurücknehmen. Ich muss bescheiden sein, also darf ich nicht auffallen und muss meine Leistung kleinmachen. Ich darf keine Schwäche zeigen, also muss ich immer stark sein“³⁹ Aus so geprägten Kindern werden zwar häufig gut ausgebildete, erfolgreiche Erwachsene, die wissen, was andere erwarten, aber nicht spüren, was sie selbst wollen. „Sie haben in ihrer Kindheit gelernt, brav zu sein, gut zu funktionieren, es recht zu machen, nicht zu enttäuschen, (...) den realen oder vermeintlichen Erwartungen der anderen zu entsprechen. Was sie nicht gelernt haben, ist, (...) sich selbst wahrzunehmen, ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen ernst zu nehmen. Sie haben wenig Selbstzugang und kennen sich nicht wirklich.“⁴⁰

In ihren Köpfen haben sich Verhaltens- aber auch Erwartungsmuster ausgebildet, die ihre Wahrnehmung von der Welt prägen. Wer Unangenehmes oder sogar Gefahr erlebt hat, wird in Erwartung von Gefahr leben und Erlebnisse als gefährlich deuten, die von anderen, „gesund geprägten“ Menschen als ungefährlich eingestuft würden – eine Art „self-fulfilling prophecy“, die als permanentes Damoklesschwert über dem Erleben der negativ geprägten Menschen hängen wird, sofern sie nicht aktiv dagegen angehen.⁴¹

2.2 Das Innere Kind

Wo wir in uns ruhen und uns unserer selbst sicher sind, fühlen wir keine Bedrohungen – so stellt Liebesentzug für jemanden, der sein Leben lang genug geliebt wurde und sich liebenswert fühlt, keine Bedrohung dar.⁴² Daraus folgt, dass der Mensch am leichtesten dort verletzbar ist, wo er sich am bedürftigsten fühlt, dort, wo er im Kern negative Erfahrungen, Enttäuschungen, Kränkungen und Verletzungen seiner Grundbedürfnisse erlebt hat.⁴³

So wie ich selbst, können vermutlich viele andere Menschen auch aus eigener Erfahrung die obige Aussage bestätigen. In den Bereichen, in denen wir in uns ruhen und mit uns im Reinen sind, kann uns nur wenig verletzen, möglicherweise verletzende Bemerkungen prallen an uns ab, als ob wir eine Rüstung tragen. Ganz anders sieht es aber dort aus, wo wir nicht mit uns selbst im Reinen sind und

³⁸ (Weber, 2021) S. 3

³⁹ (Kals, 2022)

⁴⁰ Ebd.

⁴¹ (Charf, 2018, 2. Auflage) S. 27

⁴² (Maslow, Motivation und Persönlichkeit, 1978, 2. Auflage) S. 109

⁴³ (Bernauer, Donati, & Grawe, 1995, 4. Auflage) S. 765

uns nicht stabil fühlen! Wir reagieren je nach Charakter aufbrausend und voller Wut, fühlen uns verletzt und verletzen zurück, sind bockig oder gehen in den Rückzug. Wenn wir die Situation im Nachhinein betrachten, denken wir nicht selten „Ich weiß überhaupt nicht, was in mich gefahren ist, so bin ich doch eigentlich überhaupt nicht!“. Vielleicht fällt uns in der Retrospektive auf, dass wir uns in den entsprechenden Situationen wie ein Kind verhalten – und genau das passiert auch. Unser „inneres Kind“ kommt zum Vorschein und meldet sich, in der Regel ungefiltert, unkontrolliert und impuls gesteuert, zu Wort. Aber was ist das eigentlich, das innere Kind? Und haben wir als Erwachsene auch die Chance, eigeninitiativ mit ihm Kontakt aufzunehmen?

Bei dem sogenannten inneren Kind handelt es sich um einen Begriff, der nicht genau definiert ist, der aber in den vergangenen Jahren mehr und mehr im Alltag auftaucht und vermehrt in Populärliteratur wie auch in den Medien verwendet wird. Aufgrund dieser Tatsache und das innere Kind noch nicht in dem Maß in wissenschaftlich fundierter Literatur behandelt wurde, werde ich mich in diesem Abschnitt primär mit der Populärliteratur auseinandersetzen.

Gemeint ist mit dem Begriff „inneres Kind“ üblicherweise der Teil in uns, der unbewusst die Prägungen (sowohl im Positiven wie auch im Negativen) und Lernerfahrungen aus den ersten Lebensjahren verinnerlicht und gespeichert hat. Die auf den Prägungen und Lernerfahrungen aufbauenden automatisierten Verhaltensweisen sind ebenfalls darin verknüpft.⁴⁴

Rein wissenschaftlich und auf neuronaler Ebene betrachtet entspricht das innere Kind also allen Nervenbahnen, Gehirnprozessen und Hirnarealen, in der sich während der Kindheit die erlernten Erfahrungen mit daraus resultierenden Denk- und Verhaltensmustern „abgespeichert“ haben.⁴⁵

Aber haben wir überhaupt eine Chance, an diese tief verwurzelten, unbewussten Denk- und Verhaltensmuster heranzukommen? Und was wollen wir damit erreichen?

Nach Ansicht des amerikanischen Psychologen John Bradshaw beinhaltet die innere Kind-Arbeit die folgenden Schritte:

- 1) sich all aus der eigenen erwachsenen Position heraus all seiner verletzten Anteile (in den verschiedenen Altersstufen des Heranwachsens) bewusst werden
- 2) dem inneren Kind aus der Erwachsenenposition heraus die Erlaubnis erteilen, sich aus den unproduktiven Verhaltensmustern und schädlichen Glaubenssätzen zu lösen, die man von den Eltern gelernt hat. Damit ist ebenfalls die Erlaubnis verbunden, die Gefühle, die man als Kind hatte, zu haben und auszudrücken
- 3) mitfühlende und bedingungslose Annahme des inneren Kindes mit all seinen verletzten Anteilen, ohne zu urteilen und vor allem ohne Selbstkritik
- 4) liebevoll und fürsorglich mit sich selbst umgehen, wie man es als Kind gebraucht und sich gewünscht hätte
- 5) alle verletzten und im Erwachsenen-Ich verdrängten schmerzhaften Anteile des inneren Kindes im Erwachsenen-Ich integrieren und damit wieder einen größeren Gefühlsreichtum erlangen⁴⁶

⁴⁴ (Weber, 2021) S. 34

⁴⁵ Ebd.

⁴⁶ (Bradshaw, 1991) S. 196 ff.

Stefanie Stahl, eine deutsche Psychotherapeutin, hat in ihrem Buch „Das Kind in Dir muss Heimat finden“ ähnliche Schritte erarbeitet, die ihrer Ansicht nach beschritten werden können, um schädliche kindliche Prägungen abzulegen beziehungsweise umzuprogrammieren.

Zu Beginn ihrer inneren Kind-Arbeit gilt es, alle kindlichen Prägungen und Erfahrungen kennenzulernen und dabei insbesondere die Prägungen und Erfahrungen herauszuarbeiten, die den größten Einfluss im Erwachsenenleben haben. Im nächsten Schritt gilt es, das innere Kind in sich komplett mit all seinen Prägungen zu akzeptieren, es zu trösten und Verständnis für all seine Verhaltensmuster zu entwickeln. Sie waren für das Kind die Rettung aus ausweglos erscheinenden Situationen und der beste Weg, um in der Bindung mit den Eltern/ Bezugspersonen zu bleiben – einer Bindung, die überlebensnotwendig war. Darauf folgend schlägt Stahl vor, dem inneren Kind Trost zu spenden und ihm mit Liebe und Verständnis zur Seite zu stehen – ein bisschen, als wäre man seinem inneren Kind die Eltern, die man sich damals gewünscht hätte. Ganz wesentlich in Stahls innerer Kind-Arbeit ist jedoch das „Ertappen & Umschalten“, das sie als ihr Mantra bezeichnet. Dabei geht es letztlich darum, in emotional schwierigen Momenten zu bemerken, wenn man gerade aus einer kindlichen Position heraus fühlt (man soll sich also „ertappen“) und die Möglichkeit besteht, dass man dann auch aus der kindlichen Emotion heraus impulsiv reagiert. Unter „Umschalten“ versteht sie, dass man sich in seiner Reaktion bremst, bevor man aus der kindlichen Emotion heraus impulsiv reagiert und die Situation nochmal aus der Erwachsenenperspektive heraus so neutral wie möglich bewertet.⁴⁷

Schmucker und Köster haben in ihrem Werk „... und wie reagiert das KIND?“ einen Prozess beschrieben, den sie Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy (IRRT) nennen. Dabei ist wesentlich, dass das erwachsene Ich dem kindlichen Ich zur Hilfe eilt, wenn in der Kindheit erlebte schwierige Momente erneut durchlebt werden, so zum Beispiel in wiederkehrenden Albträumen. Dafür stellt sich der Patient, begleitet vom Therapeuten, vor, er wäre wieder in der Situation, die sein inneres Kind als traumatisierend empfunden hat, bekommt dann jedoch das erwachsene Ich mit all seinen Ressourcen als Unterstützung zur Seite gestellt.⁴⁸ Üblicherweise ist diese eine Vorgehensweise in der Traumatherapie, wird jedoch in abgeschwächter Form auch bei weniger schwerwiegenden Themen in der Verhaltenstherapie genutzt und kann daher meiner Ansicht nach auch zur genutzt werden, um Auslöser von negativen Prägungen des inneren Kindes aufzuarbeiten. Es bietet eine schonende Möglichkeit, als belastend wahrgenommene Bilder, Blockaden und Muster zu bearbeiten und unterstützend in das erlebte Geschehen und in die Handlung einzugreifen.

Voraussetzung für eine wie auch immer geartete Arbeit mit dem inneren Kind ist, dass der Klient bereits sehr reflektiert ist und zumindest ein Grundverständnis über seine unbewussten Anteile hat. Eine Bereitschaft, sich mit Themen auseinanderzusetzen, die möglicherweise schmerzhaft sein werden, sollte vorhanden sein. Ebenso wichtig ist, dass eine ausreichende emotionale und psychische Stabilität vorhanden ist, da sonst die Gefahr besteht, dass die Beschäftigung mit den alten, schmerzhaften Erlebnissen zu einer erneuten Traumatisierung führt. Daher ist es meiner Ansicht nach für verantwortungsvolles und ethisches Coaching (vor allem, wenn schmerzhaft Themen aus der Vergangenheit berührt werden) unerlässlich, dass bei potentiellen Klienten zu Beginn der Zusammenarbeit abgefragt wird, dass keine medizinisch fundierten Diagnosen wie PTBS, Borderline oder auch Angststörungen vorliegen, die noch nicht mit ausreichendem Erfolg von einem psychologischen Psychotherapeuten behandelt wurden.

⁴⁷ (Stahl, 2015) S. 138 ff.

⁴⁸ (Köster & Schmucker, 2019) S. 29

Führen wir uns doch auch einmal vor Augen, wie ein normaler, gesunder Entwicklungsprozess vom Säugling hin zum Erwachsenen aussieht.

Aufgrund der totalen Abhängigkeit von den Eltern kopiert der Mensch bereits im Säuglingsalter das Verhalten der Eltern und übernimmt kritiklos ihre Gebote, Werte und Anweisungen. Da gibt es kein Hinterfragen ungerechter Reaktionen oder wütender Anweisungen, sondern es wird unbewusst davon ausgegangen, dass die Eltern im Recht sind und man selbst als Kind die Schuld an deren Verhalten trägt. Daraus ergeben sich tiefsitzende Überzeugungen, die sich auch im Erwachsenenleben als Glaubenssätze wie „Ich bin an allem schuld“ oder „Die anderen haben immer Recht“ äußern können. Um das Wohlwollen der Eltern zu sichern, passen gerade Kinder sich perfekt an die Vorlieben und Erwartungen der Eltern an. Dies betrifft sowohl das Aussehen, die Kleidung, ihre Leistungsbereitschaft, ihr allgemeines Verhalten, sogar ihre sexuelle Orientierung passen sie an die Erwartungen der Eltern an. Mit zunehmendem Heranwachsen gewinnen Kinder jedoch im Optimalfall die Fähigkeit, die elterlichen Regeln kritisch zu hinterfragen. Gerade die Pubertät ist als Phase der Rebellion sehr wichtig, um sich (vor allem auch psychisch) von den Eltern zu lösen. Typisch ist dabei eine pauschale Anti-Haltung gegen alles, was von den Eltern kommt. Diese pauschale Ablehnung aller bisherigen Werte und Normen ist gerade deswegen so wichtig, um die innere Freiheit und Eigenständigkeit auch wirklich zu spüren.⁴⁹ In dieser Zeit „erlauben“ wir uns im Optimalfall also selbst, uns entgegen den bisherigen Regeln der Eltern zu verhalten, eigene Erfahrungen zu machen und unsere eigenen Vorlieben und Verhaltensweisen ganz unabhängig von unseren Eltern zu entwickeln. Diese Entwicklung ist damit ein wesentlicher Schritt in Richtung eines eigenverantwortlichen Lebens mit autonomen Entscheidungen!

Für mich ergeben sich aus der im obigen Absatz beschriebenen idealtypischen Entwicklung einige Kernfragen, die ich jedem Klienten, der sich persönlich weiterentwickeln will, aber in wie auch immer gearteten Sackgassen steckt, nahelegen möchte:

- 1) Kennst Du Deine inneren Überzeugungen, Prägungen und Verhaltensmuster?
- 2) Erlaubst Du Dir, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen und Dich von den Regeln, Normen und Verhaltensweisen Deiner Eltern zu lösen? Erlaubst Du Dir, Deine Eltern und ihre Erwartungen in Dich zu enttäuschen?
- 3) Wen hättest Du gerne als Unterstützer an Deiner Seite gehabt?
- 4) Welche Art von Umgang mit Dir als Kind hättest Du Dir mehr gewünscht? Und was weniger?

Die Fragen sind dabei nur als Vorschlag zu sehen und natürlich immer an die persönliche Situation des Klienten sowie die Tiefe seiner Reflektion anzupassen. Jedoch sind dies Fragestellungen, die sich so oder ähnlich wunderbar in das Coaching integrieren lassen. So kann beispielsweise über den narrativen Ansatz herausgefunden werden, welche Überzeugungen und Prägungen der Klient hat, mittels der Ressourcenaktivierung kann gemeinsam erarbeitet werden, welche Ressourcen vorhanden, aber eventuell nicht bewusst sind. Mithilfe des Seitenmodells können die verletzenden Gefühle aus den prägenden (Kindheits-)Situationen gewürdigt werden und mit dem inneren Team abgefragt werden, wer dem verletzten Anteil zur Hilfe kommen kann oder was der verletzte Anteil benötigt, um sich besser zu fühlen.

Ziel dieser Fragen wie auch der inneren Kind-Arbeit ist niemals, zu verteufeln, was die Eltern getan haben – auch sie sind/ waren in ihren Mustern gefangen und haben doch in den meisten Fällen ihr

⁴⁹ (Weber, 2021) S. 260

Bestes gegeben. Auch können vergangene Verletzung nicht ungeschehen gemacht werden. Ziel ist vielmehr, dass der Klient sich seiner unbewussten, früh erlernten Denk- und Verhaltensmuster bewusst wird und beginnen kann, die dahinterliegenden „verdrängten“ Gefühle zu fühlen.⁵⁰ Denn der Preis der Verdrängung alter, schmerzhafter Erfahrungen ist für das Individuum meist recht hoch. Zwar verhindert sie, dass alte Schmerzen immer wieder gefühlt werden müssen, indem diese „eingemauert“ und vergraben werden und somit nicht mehr weh tun. Gleichzeitig verringert dies jedoch nach Erfahrung vieler Psychotherapeuten den Zugang des Menschen zu all seinen Gefühlen. Er hält sich dadurch sehr „im Kopf“ auf und ist damit de facto in der Welt des Intellekts gefangen - dies führt zu einem abgeflachten, weil nur wenig von Emotionen geleiteten (Er-)Leben.⁵¹

Letztlich ist das Ziel der Arbeit mit dem inneren Kind also, Vergangenes zu akzeptieren, ohne deswegen weiter Teile von sich zu verleugnen und ohne weiter auf unproduktive oder sogar schädliche Verhaltensmuster zurückgreifen zu müssen. Der Weg zu diesem Ziel ist, sich selbst zu hinterfragen und sich seiner eigenen Denkmuster und typischen Reaktionen in hoch emotionalen Situationen bewusst zu werden („Ertappen & Umschalten“!) – denn häufig agiert in solchen Momenten nicht der Erwachsene mit einer angemessenen Reaktion auf die aktuelle Situation, sondern das innere Kind reagiert auf Verletzungen, die es in seiner Kindheit schon zu oft gespürt hat.

Schlusswort

So wert- und kraftvoll ich die innere Kind-Arbeit auch ansehe, bleibt doch anzumerken, dass sie in der Regel ihr volles Potential erst bei den Menschen entfaltet, die bereits in der Lage sind, in gewissem Maß mit ihren tiefen Gefühlen und Bedürfnissen in Verbindung zu treten oder zumindest spüren, dass es in ihrem Inneren ein Ungleichgewicht gibt, das nur sie selbst „heilen“ können. Genau das „nur sie selbst können es heilen“ bedeutet aber auch, dass sie selbst in der Lage sein und sich die Fähigkeit zugestehen müssen (also auf sich selbst vertrauen), dass sie es auch wert sind, Bedürfnisse zu haben und Grenzen zu setzen. Wenn sie also ausschließlich negative Überzeugungen über sich selbst haben (Verachtung ihrer selbst, massive Selbstkritik,...), werden diese Überzeugungen jegliche positive Botschaft an ihr inneres Kind (und damit an sich selbst) überlagern und zunichte machen. Menschen, deren psychische Grundbedürfnisse in ihrer Kindheit nicht ausreichend erfüllt wurden, Menschen, die nur destruktive Bindungserfahrungen gemacht haben und im Aufwachsen von verletzenden oder auch zurückweisenden Erfahrungen geprägt wurden, wird es schwerfallen, mit ihrem inneren Kind eine versöhnliche und heilende Kommunikation aufzunehmen. Das heißt leider, dass gerade die Menschen, die die innere Stärkung ihrer selbst durch sich selbst am meisten benötigen würden, sie am wenigsten anwenden können.⁵² In solchen Fällen ist eine vorherige therapeutische Aufarbeitung unerlässlich und auch geboten, damit diese Menschen in die Lage versetzt werden, anzuerkennen, dass sie, um ein freies und selbstbestimmtes Leben führen, sich von alten Denkmustern und Überzeugungen lösen können. Denkmustern, die während der Kindheit sicherlich zu einem gewissen Maß das (Über-)Leben gesichert haben, im Hier und Jetzt aber mehr Schaden anrichten als nutzen. Es gilt, die damaligen (Überlebens-)Strategien nicht zu verurteilen, sondern als zu dem Zeitpunkt für das Individuum einzige Lösung aus einer schwierigen Situation anzuerkennen und zu akzeptieren. Aber die Zeit der Machtlosigkeit und der fehlenden Einflussmöglichkeit ist vorüber, im Erwachsenenleben sind wir de facto alle in der Lage, andere Sichtweisen einzunehmen und neue, unbekannte (und vielleicht auch schwierige) Wege zu gehen. Unbekannte Wege, die jedoch alle Möglichkeiten auf ein anderes, selbstbestimmtes und erfüllteres Leben bieten.

⁵⁰ (Weber, 2021) S. 260

⁵¹ (Charf, 2018, 2. Auflage) S. 27

⁵² (Köster & Schmucker, 2019) S. 17

Literaturverzeichnis

- Bähring, D., Koch, S., & Voderholzer, U. (2023). *Ratgeber Zwangsstörungen. Effektive Strategien zur Bewältigung von Zwängen*. Göttingen: Hogrefe.
- Benoy, C., & Walter, M. (2022). *Zwangsstörung. Grundlagen - Formen - Interventionen*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Bernauer, F., Donati, R., & Grawe, K. (1995, 4. Auflage). *Psychotherapie im Wandel - Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe.
- Borg-Laufs, M., & Dittrich, K. (2012, Heft 1). Die Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse als Weg und Ziel der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. *Forum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie*.
- Bradshaw, J. (1991). *Home Coming. Reclaiming & championing your inner child*. London: Piatkus.
- Charf, D. (2018, 2. Auflage). *Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können*. München: Kösel.
- Ciociola, F., de Oliveira Käßpler, C., & Roos, S. (2020, Heft 2). Macht und Ohnmacht in der erlebten Erfüllung psychischer Grundbedürfnisse. *Emotionale und Soziale Entwicklung in der Pädagogik der Erziehungshilfe und bei Verhaltensstörungen*.
- Döpfner, M., Goletz, H., & Roessner, V. (2018). *Zwangsstörungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Fries, A., & Grawe, K. (2006, Jahrgang 54, Heft 2). Inkonsistenz und psychische Gesundheit: Eine Metaanalyse. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*.
- Fröhlich, W. (2010, 27. Auflage). *Wörterbuch Psychologie*. München: Dt. Taschenbuch-Verlag.
- Grawe, K., & Grosse Holtforth, M. (2004, Jahrgang 36, Heft 1). Inkongruenz und Fallkonzeption in der Psychologischen Praxis. *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*.
- Herbold, W., & Sachsse, U. (2012). *Das so genannte Innere Kind*. Stuttgart: Schattauer.
- Kals, U. (21. 11 2022). *Eltern sind zentral für den Selbstwert der Kinder*. Von Frankfurter Allgemeine: <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/tipps-fuer-eltern-so-gehen-kinder-gut-und-resilient-durchs-leben-18468713.html> abgerufen
- Köster, R., & Schmucker, M. (2019). *"... und wie reagiert das KIND?" Diagnostik und Heilung durch Innere-Kind-Arbeit in der IRRT (Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy)*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Maslow, A. H. (1943, Jahrgang 50, Heft 4). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*.
- Maslow, A. H. (1978, 2. Auflage). *Motivation und Persönlichkeit*. New York: Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1998, 3. Auflage). *Toward a Psychology of Being*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Methfessel, B. (2020, Jahrgang 9, Heft 1). Maslows Bedürfnistheorie und ihre Bedeutung für die Fachdidaktik. *Haushalt in Bildung & Forschung*.
- Stahl, S. (2015). *Das Kind in Dir muss Heimat finden*. München: Kailash.
- Weber, D. (2021). *Das Innere Kind verstehen für Dummies*. Weinheim: Wiley-VCH.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bedürfnispyramide nach Maslow	3
Abbildung 2: Konsistenztheorie nach Grawe	5
Abbildung 3: Beeinflussbarkeit der Bindung über den Verlauf des Lebens.....	8