

# Unser inneres Kind - weggesperrt in unser Unterbewusstsein

Dr. Oliver Marc Wittwer / 13.11.2021 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Wir Menschen neigen dazu, Kinder nicht wirklich ernst zu nehmen. Wenn ein Kind eine Angst oder einen Gefühlsausbruch hat, oder etwas einfach anders will als wir, wollen wir oft nicht sehen, welcher Grund wirklich dahinter steckt. Stattdessen beschwichtigen wir das Kind, verbieten ihm dieses Gefühl, lenken es ab oder zwingen ihm unseren Willen auf. Im schlimmsten Fall bringen wir das Kind auf irgend eine Weise zum Schweigen.

Aber ist das Gefühl dann weg? Ist die Ursache beseitigt? Hat das Gefühl seinen Zweck erfüllen können? Nein. Es wird einfach ignoriert in der Hoffnung, dass es sich nicht mehr bemerkbar macht.

Dasselbe machen wir mit uns selber. Aufgrund von Erziehung, Glaubenssätzen, Angst vor Ablehnung, Angst vor unangenehmen Gefühlen usw. erlauben wir uns nicht, gewisse Gefühlsempfindungen zu fühlen. Wir sperren sie einfach weg und ignorieren sie, wie wir es mit Kindern machen. Solange und so fest, bis wir diesen Teil von uns nicht mehr wahrnehmen können.

Aber ist das Gefühl dann weg? Ist die Ursache geheilt? Hat das Gefühl seinen Zweck erfüllen können? Nein. Es wird einfach ignoriert in der Hoffnung, dass es sich nicht mehr bemerkbar macht.

Man kann es sich so vorstellen, als würden wir diesen Teil in uns, der dieses Gefühl verkörpert, nennen wir es einfach inneres Kind, in einen dunklen Keller in unserem Unterbewusstsein sperren. Es schreit, klopft gegen die Kellertüre und will sich bemerkbar machen. Es will einfach nur gehört, wahrgenommen und ernst genommen werden. Mehr nicht. Aber wir erlauben es ihm partout nicht. Wir haben es im Keller vergessen und wissen nicht einmal mehr, dass es überhaupt existiert.

Auch wenn wir die weggesperrten und verdrängten Gefühle dann nicht mehr bewusst

wahrnehmen, wirken sie in gewissen Situationen oder manche sogar permanent noch immer mit unverminderter Kraft. Und sie beeinflussen unser Leben massivst. Und zwar nicht im positiven konstruktiven Sinne, wie wenn wir diesem Teil von uns den verdienten Raum gegeben und ihn wirklich ernst genommen hätten. Da sie nun aus dem Unterbewusstsein heraus wirken, haben wir keinen Zugriff mehr auf sie und können daher nichts mehr unmittelbar verändern. Sie wirken unkontrolliert mit voller Kraft und haben einen grossen negativen Einfluss auf unser Leben und unsere Lebensqualität.

Verdrängte Gefühle fühlt man entweder gar nicht mehr, oder sie äussern sich in Wut und Aggressionen. Weggesperrte Ängste hingegen wirken anders: Oft nehmen wir Ängste überhaupt nicht wahr und sind uns ihrer Wirkung auch nicht bewusst. Wenn sie aber getriggert werden, bewirken sie, dass wir nicht mehr in der Lage sind, über das, was die Angst auslöst, rational nachzudenken. Unser Gehirn wird durch die unbewusste Angst quasi lahmgelegt. Damit wir diese Denkblockade nicht bemerken, erfindet unser Gehirn in Sekundenschnelle Rechtfertigungen, Beschwichtigungen oder Ausreden. Das Thema wird massivst verzerrt und ebenso wahrgenommen.

Da die verdrängten Gefühle Teile von uns selber sind, gegen die wir uns unbewusst aktiv wehren, um sie eben nicht wahrzunehmen, kosten sie auch entsprechend viel Energie. Das führt zu Stress und Gefühlsverstimmungen bis hin zu körperlichen Symptomen und letztendlich Krankheiten.

Was können wir also tun, um uns wieder an die vielen weggesperrten inneren Kinder, Teile von uns, zu erinnern und sie zu befreien?

Schritt eins: Wir müssen bereit sein, nach ihnen zu schauen und die verdrängten Gefühle bemerken zu wollen. Der Wille und die Bereitschaft sind die Schlüssel dazu. Keine Technik und keine Methode kann diese beiden Voraussetzungen ersetzen. Wir aktivieren damit unseren "inneren Beobachter" und beobachten unser Denken, Fühlen und Tun. Anhand unseres Verhaltens und unserer Gemütslage wird es uns dann immer besser gelingen, zu bemerken, wenn sich verdrängte Gefühle bemerkbar machen oder Ängste unser Denken manipulieren.

Schritt zwei: Wir müssen bereit sein, uns ihnen zuzuwenden. Ganz ohne Vorurteile, ohne ablehnende Haltung. Genau so, wie wenn wir uns entschliessen würden, unsere leiblichen Kinder nun einmal einfach voll und ganz ernst zu nehmen. Egal, was es sagen wird. Die echte Bereitschaft ist wiederum essenziell. Ohne diese werden wir die Gefühle so schnell wieder weggesperrt haben, bevor wir es selber überhaupt merken.

Ist die Entscheidung zu dieser Bereitschaft gefallen, dann folgt Schritt drei: Wir laden die Gefühle ein, sich zu zeigen. Und dann fühlen wir sie. Ganz so, als würden wir zu unserem Kind sagen: "Erzähl mir alles, was dich beschäftigt, dir wehtut oder Angst macht. Ich werde dir aufmerksam zuhören, dich nicht unterbrechen und dich nicht bewerten. Ich nehme alles bedingungslos an, was du mir offenbaren wirst".

Wenn uns diese Schritte gelingen, werden wir feststellen, dass wir uns verändern. Eine solche Veränderung kann sich manchmal auch erst durch die Reaktion anderer Menschen auf uns bemerkbar machen. Aber irgendwann wird uns auffallen, dass wir weniger Konflikte haben, wir uns anders verhalten, uns anders fühlen oder sogar Symptome verschwunden sind.