

IRRT-Merkkarten «Innere-Kind-Arbeit»

© Rolf Köster & Silvia Köster 2022

Vorstellung der Methode

«Haben Sie schon einmal etwas von INNERE-KIND-Arbeit gehört? ... Man könnte sagen, jeder von uns hat immer noch ein KIND in sich. Wir waren alle mal Kinder, und etwas davon bleibt in uns. Und wie wir uns als Erwachsene fühlen, hat viel damit zu tun, wie wir mit unserem INNEREN KIND jetzt umgehen. Es ist ein Geschehen auf der INNEREN BÜHNE, in der Imagination.

In letzter Zeit machen wir Therapeuten zunehmend mehr INNERE-KIND-ARBEIT, und dies erweist sich oft als sehr hilfreich für den therapeutischen Prozess. Ich könnte mir vorstellen, dass das auch für Sie hilfreich sein könnte. Wären Sie einverstanden, dass einmal auszuprobieren?»

Formulierungsvorschlag bei Einwänden:

Werden Einwände eingebracht, in etwa in der Art, dass man nicht an ein INNERES KIND glaube, so könnte folgende Information hilfreich sein:

«Natürlich gibt es kein reales INNERES KIND. Es ist eine Metapher. Wir alle spielen unterschiedliche Rollen in unserem Leben, und wir haben unterschiedliche Seiten in uns. Die Arbeit mit dem INNEREN KIND ist der Kontakt mit einer unserer Seiten auf der symbolischen Ebene. Das INNERE KIND kann übrigens auch jedes Alter haben, es muss nicht unbedingt ein KIND sein, weshalb wir es auch INNERES ICH nennen können – auch von der Gestalt her kann es vielfältig sein.»

Einleitung INNERE-KIND-Sitzung (reine Phase 3)

«Heute handelt es sich um eine fiktive Begegnung mit sich selbst auf der INNEREN BÜHNE, zwischen Ihnen als HEUTIGEM ICH und Ihrem (heutigen) INNEREN KIND (Ihrem INNEREN ICH), also nur zwischen Ihnen beiden, ohne andere Personen; es geht nicht um eine Erinnerungsszene. ... Ich werde Sie nachher gleich bitten, Ihre Augen zu schliessen und vor Ihrem inneren Auge möglichst spontan ein Bild von IHREM INNEREN KIND, IHREM INNEREN ICH, entstehen zu lassen, mit dem Sie dann als HEUTIGES ICH in Kontakt treten. Sobald Sie ein Bild haben, können Sie es mir sagen. Ich begleite Sie durch die ganze Begegnung hindurch. Gibt es noch Fragen dazu?»

Evtl. Klärung von Fragen (Pat. stellt Frage, Therapeut geht darauf ein)

«Also, wenn Sie bereit sind, können Sie Ihre Augen schliessen und beginnen... (evtl. wiederholen: ein Bild von Ihrem INNEREN KIND...)

(Sobald ein Bild des KINDES entstanden ist): «**Wo ist das KIND?**» ... «**Was macht das KIND?**» ... «**Wie fühlt sich das KIND?**» ... «**Wie alt ist das KIND?**» ... (Pat. antwortet; Therapeut greift auf, paraphrasiert)

«**Wo sind Sie jetzt als HEUTIGES ICH in diesem Bild mit dem KIND?**» ... Falls unklar, fragen: «**Wie weit sind Sie als HEUTIGES ICH vom KIND entfernt?**» ... Wenn Distanz mehr als 2-3 m, annähern lassen.

«**Was möchten Sie als HEUTIGES ICH dem KIND jetzt sagen, es fragen oder mit ihm machen?**» ...

«**Können Sie das dem KIND direkt sagen?**» ...«**Können Sie sich vorstellen, wie Sie das jetzt machen?**»...

«**Und wie reagiert das KIND?**» ...

Standard-Fragen (zur Herstellung & Aufrechterhaltung eines möglichst engen Kontakts)

- «Was möchten Sie als HEUTIGES ICH Ihrem INNEREN KIND (Ihrem INNEREN ICH) jetzt gerne sagen, es fragen oder mit ihm machen?» ...
- «Können Sie ihm das direkt sagen?» ... «Können Sie sich vorstellen, wie Sie das jetzt machen?» ...
- «Wie reagiert Ihr INNERES KIND (Ihr INNERES ICH) darauf?» ... «Wie kommt das beim KIND an?» ...
- «Wie fühlt sich das KIND?» ... «Das KIND ist traurig (wütend /trotzig /fröhlich/glücklich), weil ...?»
- «Wie fühlen Sie sich als HEUTIGES ICH?» ... «Sie sind traurig /glücklich, weil ...?» ...
- «Was sehen Sie in den Augen des KINDES?» ... «Und wie ist das für Sie, wenn Sie diese Traurigkeit in den Augen des Kindes sehen?» ...
 - «Können Sie das alles dem Kind direkt sagen, was Sie in seinen Augen sehen und wie das für Sie ist?» ...
 - «Sie können die Augen des Kindes nicht sehen, weil...?» ...
 - «Und wenn Sie die Augen des Kindes sehen könnten, was würden Sie darin sehen?» ...
 - «Können Sie jetzt ganz nah zum KIND hingehen und ihm direkt in die Augen schauen?» ...
 - «Wie reagieren Sie als HEUTIGES ICH auf das, was Sie in den Augen des KINDES sehen?» ...
- «Sie wollen nicht zu Ihrem INNEREN KIND hingehen, weil ...?» ... «Sie wollen das dem KIND nicht direkt sagen, weil ...?» ...
- «Wie weit sind Sie jetzt vom KIND entfernt?» ... «Können Sie näher zum KIND hingehen?» ...
- «Was wollen Sie dem KIND noch weiter sagen, es fragen oder mit ihm machen?» ...

Innere-Kind-Sitzung: Was tun, wenn ...?

Das HEUTIGE ICH ist weit vom KIND entfernt (> 2m)	«Können Sie näher an das KIND herangehen?» ... «Wie weit sind Sie jetzt von Ihrem INNEREN KIND entfernt?» ... (evtl. Aufforderung wiederholen)
Das HEUTIGE ICH zeigt Widerstand , sich dem KIND anzunähern	«Können Sie versuchen, etwas näher ans KIND heranzugehen?» ... «Können wir ein Experiment in der Vorstellung machen, in dem Sie ein Stück weit näher an das KIND herangehen, z.B. auf die Hälfte der Entfernung?» ...
Das HEUTIGE ICH will mit dem KIND nichts zu tun HABEN	«Sie wollen mit dem KIND nichts zu tun haben, weil ...?» ... «Können Sie jetzt näher zum KIND gehen, in seine Augen schauen und ihm das von ganz Nahem direkt sagen?» ...
Das HEUTIGE ICH äussert Angst , sich dem KIND anzunähern	«Wie weit sind Sie vom KIND entfernt?» ... «Sie haben Angst, näher zum KIND zu gehen, weil ...?» ...
Das HEUTIGE ICH zeigt Angst, von den Schmerzen des KINDES überschwemmt zu werden	«Können Sie das dem KIND direkt sagen?» ... «Können Sie näher ans KIND herangehen, ihm in die Augen schauen und ihm das direkt ins Gesicht sagen?» ...
Das HEUTIGE ICH äussert die Befürchtung, vom KIND abgelehnt zu werden	«Und sie haben Angst davor, weil ...?» ... «Können Sie das dem KIND direkt sagen?» ...
Das HEUTIGE ICH signalisiert heftige negative Gefühle dem KIND gegenüber.	«Sie spüren Hass gegen das KIND, weil ...?» ... «Können Sie das dem KIND jetzt direkt sagen?» ... «Was wäre denn das Schlimmste, das passieren könnte, wenn Sie das dem KIND jetzt direkt sagen würden?» ...
Das HEUTIGE ICH will dem KIND wehtun / es verletzen	«Sie wollen dem KIND wehtun / es verletzen, weil ...?» ... «Können Sie jetzt näher zum KIND gehen, in seine Augen schauen und ihm das von ganz Nahem direkt sagen?» ...
Das KIND lehnt die Zuwendung des HEUTIGEN ICHS ab / läuft weg	(Hinweis auf ausgeprägtes Selbsthass-Schema) «Wie kommt das bei Ihnen an?» ... «Wo ist das KIND?» ...
Das KIND ist nicht sichtbar	«Wo ist das Kind?» (das Kind ist irgendwo, es kann nicht weg sein)

Sechs Abschlussfragen

Bei den Abschlussfragen gibt es in der Regel nur eine Reaktion und eine Gegenreaktion:

1. «Gibt es sonst noch etwas, was Sie Ihrem inneren KIND jetzt gerne sagen, es fragen oder mit ihm machen möchten, bevor wir diese Begegnung für heute ausklingen lassen?» ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
2. «Gibt es noch etwas, was Ihr INNERES KIND (INNERES ICH) von Ihnen braucht?» ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
3. «Wünschen Sie sich noch etwas von Ihrem inneren KIND?» ... (eine Reaktion und eine Gegenreaktion)
4. «Möchte Ihr inneres KIND Ihnen noch etwas sagen oder geben?» ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
5. «Gibt es sonst noch etwas, was in dem Bild passieren sollte, bevor wir das für heute ausklingen lassen?» ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
6. «Mit welchem Abschlussbild möchten Sie die Begegnung für heute ausklingen lassen?» ...
«Wie fühlt sich das KIND jetzt in diesem Bild? ... Wie fühlen Sie sich jetzt in diesem Bild?» ...

«Dann können Sie dieses Bild noch eine Weile wirken lassen... Sie können es in sich aufnehmen und verankern, wenn Sie möchten ... und, wenn Sie soweit sind, können Sie das Bild langsam verblenden lassen, in Ihrem eigenen Tempo wieder hier ins Zimmer zurückkommen und, wenn es für Sie gut ist, Ihre Augen wieder öffnen.»

Nachbesprechung

1. «Wie war das jetzt für Sie?» – «Gut.» (Antwort vertiefen:) – «Was war denn gut für Sie?» ...
2. «Wie fühlen Sie sich jetzt?» ...
3. «War irgendetwas für Sie überraschend oder unerwartet?» ...
4. «Was war für Sie besonders bedeutsam in dieser Begegnung?»
5. «Gibt es noch andere Bemerkungen, Empfindungen oder Erkenntnisse?» ...
(An dieser Stelle kann die Therapeutin allenfalls behutsam nachfragend-sokratisch eigene wichtige Überlegungen oder Beobachtungen einbringen...)
6. «Wie haben Sie meine Begleitung erlebt?» ...
7. «Was heisst das jetzt für Sie, was da heute passiert ist? Was nehmen Sie mit?» ...
8. «Was können Sie vielleicht von unserer Arbeit auf der INNEREN BÜHNE heute mitnehmen und auf der ÄUSSEREN BÜHNE umsetzen?» ...

Bei einem erstmals positiven Kontakt mit dem INNEREN KIND:

9. «Wie wäre das für Sie, wenn Sie eine dauerhafte Beziehung mit Ihrem INNEREN KIND hätten?» ...

Bei einer positiven Antwort:

10. «Und wie könnten Sie das dann vielleicht am besten bewerkstelligen?» ...