

# SONNENKIND *und* SCHATTENKIND

Die Erlebniswelt unserer Kindheit lebt als „Inneres Kind“ in uns fort. Praphulla spricht darüber, wie gut es tun kann, sich diesem inneren Kind als Erwachsener zuzuwenden und ihm Geborgenheit und Liebe zu geben. So können beide von einander lernen: Das Kind findet einen sicheren Platz und der Erwachsene kann etwas von der kindlichen Verspieltheit und Kreativität in sein Leben aufnehmen.

INTERVIEW: ISHU



# W

*ISHU: Was ist eigentlich gemeint, wenn wir von dem inneren Kind sprechen?*

PRAPHULLA: Das innere Kind drückt symbolhaft aus, dass die Prägungen, die wir als Kind erfahren haben, in uns auch als Erwachsener weiterleben.

Jedes Baby kommt offen und neugierig auf die Welt. Seine Energie pulsiert vor Lebendigkeit. Doch dann kommt die Prägung durch Eltern und Gesellschaft und die ursprüngliche Offenheit erfährt immer mehr Einschränkungen. Viele dieser Prägungen sind uns ja gar nicht bewusst und doch bestimmen sie unser Leben als Erwachsene.

*Steht das innere Kind vor allem für Lebendigkeit und Frische oder auch für all die Verletzungen, die wir als Kind erfahren haben?*

Es steht für beides. Man spricht auch von dem Sonnen- bzw. Schattenkind. Denn natürlich gibt es in jedem von uns ein Schattenkind, da niemand eine optimale Kindheit hatte. Auch die Kindheit unserer Eltern ist durch Verletzungen und Wunden geprägt worden. Solche Verletzungen werden meist weitergegeben. So haben wir bestimmt nicht all die Zuwendung erlebt, die wir gebraucht hätten. Jedes Kind entwickelt daraufhin Strategien, um seine Defizite und Schwierigkeiten zu überleben. Eine solche Strategie kann zum Beispiel sein, sich von den eigenen Gefühlen abzuschneiden; d. h. möglichst wenig zu spüren, um nicht fühlen zu müssen, wie weh es tut, so wenig Liebe zu erfahren. Vielen hat das geholfen, die eigene Kindheit zu überleben. Doch oft tragen wir diese Abgeschnittenheit von unserer Gefühlswelt auch als Erwachsene weiter mit uns herum.

*Was war deine eigene Überlebensstrategie?*

Mich anpassen, Ja sagen und lieb und nett sein. Ich wollte von allen geliebt werden. Mittlerweile bin ich 65 Jahre und sehe immer noch, wie dieses Muster in mir weiterlebt. Diese Strategie war für das Kind durchaus überlebenswichtig. Nur wenn keine Bewusstwerdung erfolgt, läuft dieses Programm beim Erwachsenen weiter. Dann bin ich lieb und nett, wenn es mir eigentlich guttun würde, Grenzen zu setzen. Diese Überlebensstrategie aus der Kindheit kann dem Erwachsenen später im Weg stehen. Aber durch Bewusstwerdung, Mitgefühl und Verständnis kann er sich dem Kind neu zuwenden. Das ist ein wichtiger Schritt, um aus der Identifizierung auszusteigen.



**„Es gibt in jedem von uns ein Schattenkind, da niemand eine optimale Kindheit hatte. Auch die Kindheit unserer Eltern ist durch Verletzungen und Wunden geprägt worden. Solche Verletzungen werden meist weitergegeben.“**

PRAPHULLA

*Jetzt kannst du also das Kind mit anderen Augen sehen?*

Genau das ist sehr heilsam! Heute kann ich aus der Warte des Erwachsenen auf das Kind schauen, und das Kind kann den Erwachsenen wahrnehmen. Beide können miteinander in Verbindung treten und beide können auch voneinander lernen. Das Kind fühlt sich mehr gesehen und unterstützt und der Erwachsene hat mehr Zugang zu seinen kindlichen Anteilen. Denn das Kind steht nicht nur für meine frühen Verletzungen – es steht auch für meine ursprüngliche Lebensfreude und Lebendigkeit und bereichert mein Leben als Erwachsener enorm.

„Die Wunden sind geschehen und was geschehen ist, kann ich nicht mehr ändern. Sobald ich aber Liebe und Mitgefühl für das Kind in mir entwickle, beginnt die Heilung. Das Kind fühlt sich wahrgenommen und verstanden.“

*Glaubst du, dass man die alten Wunden des Kindes als Erwachsener heilen kann?*

Die Wunden sind geschehen, und was geschehen ist, kann ich nicht mehr ändern. Sobald ich aber Liebe und Mitgefühl für das Kind in mir entwickle, beginnt die Heilung. Das Kind fühlt sich wahrgenommen und verstanden. So kann ich den Teil von mir integrieren, zu dem ich bisher keine Verbindung hatte. Es ändert sich einiges, wenn ich als Erwachsener dem Kind in mir Halt gebe und mir andererseits meiner Qualitäten als Erwachsener bewusst werde. Wichtig zu sehen: Es gibt eben auch den Erwachsenen, der all die Schwierigkeiten der Kindheit überlebt hat und seinen Platz im Leben gefunden hat.

„Kinder fühlen und spüren ausgesprochen stark. Die meisten Erwachsenen unterschätzen das.“

PRAPHULLA



*Manch einer stellt grundsätzlich infrage, ob es überhaupt immer gut sei, die Traumata der Kindheit aufzudecken. Man fühle sich dadurch nicht unbedingt freier, sondern könne davon auch überwältigt werden.*

Dem stimme ich absolut zu! Oft besteht die Wunde und die damit verbundene Anspannung im Nervensystem seit früher Kindheit. Da ist es erst mal wichtig, mit Präsenz und liebevoller Zuwendung eine sichere Umgebung zu schaffen, in dem der Klient Kontakt zu seinen Gefühlen aufnehmen kann. Sehr dosiert und in kleinen Portionen, sodass er sich nicht überwältigt fühlt.

In der Therapie hat sich insbesondere durch die Traumaaarbeit viel verändert. Früher ging man oft sehr konfrontativ mit den Verletzungen der Kindheit um. Da hieß es: „Ich muss jetzt alles wieder fühlen und dann gehe ich in die Katharsis, um mich davon zu befreien.“ Man ging davon aus, dass sich das Trauma auflöst, wenn es noch mal durchlebt wird. Heute wissen wir, dass das so nicht stimmt. Es kann zu einer Re-Traumatisierung, zu einer Re-Identifizierung mit der damals erleb-

ten Hilflosigkeit führen. Deswegen nähern wir uns heute den alten Verletzungen viel sanfter: Wir blicken vom Hier und Jetzt zurück auf die Kindheit und nähern uns in kleinen Schritten.

Ich frage den Klienten zunächst, was jetzt gerade in ihm passiert. Es ist wichtig, immer vom Hier und Jetzt auszugehen. Er schaut: „Was spüre ich in meinem Körper? Welche Gefühle nehme ich wahr?“ Damit verbindet er sich mit seiner inneren Welt, es ist ein Bei-sich-Ankommen. Von da aus können wir weiterforschen.

*Wie verlieren Kinder den Kontakt zu sich selbst?*

Kinder fühlen und spüren ausgesprochen stark. Die meisten Erwachsenen unterschätzen das: „Die kriegen das doch nicht mit.“ Nein, Kinder bekommen alles mit! Sehr oft können sie es sich aber nicht leisten, ihrer eigenen Wahrnehmung zu trauen und sie auch auszudrücken. Sie tun alles, um die Liebe der Erwachsenen nicht zu verlieren. So entstehen Überlebensstrategien. Deswegen kann es sehr heilsam sein, wenn ich dann später als Erwachsener erfahre: „Meine Wahrnehmung als Kind war doch richtig! Da war wirklich vieles nicht in Ordnung!“

Kinder neigen dazu, alle Schuld bei sich zu suchen und übernehmen Verantwortung für die Fehler der Erwachsenen. Diese agieren oft aus ihren eigenen Kindheitswunden heraus und benutzen ihr Kind, um beispielsweise ihre eigenen Bedürfnisse nach Wärme und Nähe zu befriedigen. Es findet dann eine Umkehrung statt: Das Kind hat für den Erwachsenen da zu sein und versorgt Mutter oder Vater mit Nähe und Wärme. Das geschieht natürlich vollkommen unbewusst. Wenn immer das Kind später eigene Bedürfnisse hat, wird es sich als falsch erleben, weil es doch erst mal für den anderen sorgen muss.

Dieses Muster überträgt sich auch auf Partnerschaften. Hier spielt das innere Kind eine wichtige Rolle. Im Grunde gibt es in jeder Zweierbeziehung vier Akteure. Auf der bewussten Ebene treffen sich zwei Erwachsene, aber auf der viel größeren unbewussten Ebene treffen sich zwei Kinder mit ihren unerfüllten Bedürfnissen: „Du sollst mir all das geben, was ich früher als Kind nicht bekommen habe!“ Wir wollen Be-Elterung durch den Partner oder beeltern ihn selbst. Das kann durchaus hin und wieder in Ordnung sein, aber sicher nicht auf Dauer.

Sich überhaupt darüber bewusst zu werden, dass man ganz viel von außen erwartet und das unbewusst einfordert, ist daher ein wichtiger Schritt.

„Früher ging man oft sehr konfrontativ mit den Verletzungen der Kindheit um. Man ging davon aus, dass sich das Trauma auflöst, wenn es noch mal durchlebt wird. Heute wissen wir, dass das so nicht stimmt.“

Oft kommen Tränen, wenn ein Klient spürt, wie viel Sehnsucht und Schmerzen in ihm sind. Ich frage ihn dann: „Wie wäre es für dich, mal deine eigene Hand aufs Herz zu legen und zu spüren, wie sich das anfühlt?“ Wenn der Erwachsene in uns lernt, seinem inneren Kind Aufmerksamkeit, Halt und Liebe zu geben, beruhigt es sich und die Anspannung lässt nach.

Damit kann man sich für eine wichtige Erfahrung öffnen: „Vielleicht kann ich mir das, was ich bisher immer von außen erwartet habe, auch selber geben?!“

*Welchen Weg hast du heute für dich als Erwachsene gefunden, deinem inneren Kind mehr Raum in deinem Leben zu geben?*

Nach wie vor merke ich, dass es meinem Kind schwerfällt, Grenzen zu setzen und zu sagen: „Ich will das nicht!“ Aber ich erlebe das heute sehr viel bewusster als früher. Ich bekomme mit, wenn ich mich anpasse – und oft gelingt es mir jetzt, neue Schritte zu gehen und Nein zu sagen. Dann kommt sofort ein wohliges Gefühl in mir: „Ah, das tut gut!“ Auf jeden Fall bin ich glücklich, wenn ich innehalte und mich frage: „Was möchte ich eigentlich?“, und nicht automatisch in mein altes Muster zurückfalle.

*Innehalten und In-Sich-Hineinspüren sind also wichtige Schritte?*

Ja, auf jeden Fall! Unser altes Muster spulen wir automatisch ab, und deswegen ist für mich ein goldenes Wort: „Nimm dir Zeit! Spür erst mal genau hin: ‚Was möchte ich eigentlich?‘“

Aber wie gesagt: Es ist ein langer Prozess, seine eigenen Muster wahrzunehmen und sie auch anzunehmen. Und dann kann ich unterscheiden: Das war Kindheit – doch was ist jetzt? Jetzt als Erwachsener habe ich die Wahl: Heute kann ich auch Grenzen setzen!

*Hat man wirklich eine Wahl? Und gilt das auch für jemanden, dessen Kindheit viel mehr Schrecken beinhaltet hat als Positives?*

Auch das ist eine Frage der Bewusstwerdung. Osho hat das immer wieder betont. Dafür ist ein sicherer Raum ganz wesentlich. Von dort aus kann man auf die dunklen Seiten seines Lebens gucken und beginnen sich zu desidentifizieren: „Ah ja, damals als Kind konnte ich mich nicht wehren, aber was ist jetzt?“

Die Trauma-Therapie arbeitet stark mit unseren Ressourcen. Man fängt nicht mit den dunklen Seiten an, sondern mit

dem, was gut ist, und versucht das in seinem Körper zu spüren. Wo im Körper spüre ich meine Kraft? Habe ich so Zutrauen gewonnen, kann ich von diesem Platz auch auf die dunklen Seiten gucken – ohne überwältigt zu werden.

*Man fängt also nicht gleich mit harten Themen wie zum Beispiel sexuellem Missbrauch an?*

Nein, ganz im Gegenteil. Gerade den schweren traumatischen Erfahrungen nähern wir uns in kleinen Schritten und gehen immer wieder zurück zu unseren Ressourcen. Dabei ist wichtig, sich immer wieder mit dem Hier und Jetzt zu verbinden, so dass ich spüren kann: „Es ist vorbei! Hier ist jetzt nicht das Kind, sondern der, der das alles überlebt hat.“ Dann kann ich auch fragen: Welche Eigenschaften haben mir geholfen?

Und was den sicheren Ort angeht, so erlebe ich immer wieder, dass da ein Buddhafeld einen sehr heilsamen Rahmen bieten kann. Oft sagen mir Klienten, die ins Kölner UTA-Institut kommen: „Hier ist etwas anders! Hier liegen Liebe und Akzeptanz in der Luft.“

*Es ist also nie zu spät für eine glückliche Kindheit?*

Ich würde eher sagen, es ist nie zu spät, das Glück in sich zu finden! Natürlich wird das innere Kind im Laufe der Arbeit auch wieder lebendiger. Es wird zutraulicher und traut sich mehr. Es gibt in jedem von uns eine spontane Bewegung hin zur Heilung. Und es gilt anzuschauen und zu untersuchen, was dem im Wege steht.

Für mich ist es ganz wichtig, das Spielerische wieder ins Leben einzuladen. Es tut einfach gut, den vernünftigen Erwachsenen mal „an der Garderobe abzugeben“ und spontan und natürlich zu sein. Dafür ist eine Gruppe wie *Born again* sehr hilfreich, wo man eine Stunde wie ein Kind spielt und dann eine Stunde in Stille meditiert. Das ist eine wunderbare Gelegenheit, wieder mit dem Kind in sich in Kontakt zu kommen und seine ursprüngliche Lebendigkeit zu erleben. Dieser Kontakt mit dem Kind kann unser Leben unglaublich bereichern! ■

web | [www.praphulla.de](http://www.praphulla.de)

---

**Praphulla** arbeitet in eigener Praxis in Köln. Sie bietet u.a. Sitzungen und Seminare im Bereich Inneres Kind und SE (Somatic Experiencing) an.