

# Die Heilung deines inneren Kindes

Nichts geht verloren, alles wird gespeichert in jenem Teil in uns, den Psychologen das innere Kind nennen. Jener Teil, der unsere Persönlichkeit ausmacht. Indem wir uns mit ihm verbinden, erfahren wir mehr über unsere Stärken, unsere Wurzeln, aber auch über Verletzungen, die Seelenspuren hinterlassen haben. Und wir bekommen die Chance, gemeinsam zu wachsen und zu heilen



*Pauline*



## „Am liebsten würde ich mich mit meinem inneren Kind verbünden.“

Besonders wenn ich mit dominanten Menschen konfrontiert bin, spüre ich mein inneres Kind deutlich: Ich sage dann meist gar nichts mehr. Häufig mache ich mich dadurch unbewusst zur Außenseiterin. Meine Mutter war sehr streng und duldet keine Fehler. Noch vor Jahren bin ich versteinert, wenn ich im Job zu Unrecht kritisiert wurde. Durch die intensive Beschäftigung mit meinem inneren Kind schaffe ich es inzwischen, mich zu behaupten. Mein Wunsch ist es, mich mit meinem inneren Kind zu verbünden. Und da bin ich auf einem guten Weg.

**S**ind so kleine Hände, winz'ge Finger dran. Darf man nie drauf schlagen, die zerbrechen dann. Sind so kleine Seelen, offen und ganz frei. Darf man niemals quälen, geh'n kaputt dabei.“ Mit diesen Zeilen hat die Liedermacherin Bettina Wegner im Jahr 1976 Millionen Menschen berührt. Ihr Aufruf zur gewaltfreien Erziehung rüttelte wach. Ließ viele Erwachsene Kinder plötzlich mit anderen Augen sehen. Inzwischen werden die Auswirkungen von liebevoller Zuwendung, Wertschätzung und Unterstützung, aber auch die Folgen von Vernachlässigung sowie von körperlichen und seelischen Verletzungen auf kleine Seelen verstärkt untersucht, erforscht, analysiert. Dabei rückt immer mehr das innere Kind in den Fokus der Psychologen und Neurowissenschaftler. Es gilt als das Modell für eine Betrachtungsweise innerer Erlebniswelten. Das innere Kind umfasst das gesamte Spektrum intensiver Gefühle von unbändiger Freude bis hin zu abgrundtiefem Schmerz. Es kann die Quelle des Glücks, der Kreativität und des Selbstvertrauens sein, genauso wie der Dunkelheit, der Trauer und des Leids. Indem wir unser inneres Kind annehmen, uns mit ihm verbünden, können wir unser Potenzial entfalten. Bewusst werden und „ganz“ sein.

### Das Kind in uns bestimmt unser Leben

Dieses innere Kind geht auch beim Erwachsenwerden nicht verloren – vor allem unsere frühkindlichen Erlebnisse prägen uns für unser späteres Leben. Wundervolle Erlebnisse, liebevolle Zuwendung, Unterstützung, Sicherheit sowie das Gefühl von Geborgenheit speichern wir genauso ab wie negative Erfahrungen, Kränkungen und belastende Emotionen. Lichtvolles und Dunkles – alles, was wir als Kind getan, erlebt und gefühlt haben, bleibt tief in uns verwurzelt und kann unser Verhalten nachhaltig beeinflussen. Indem wir auf unsere Stärken und Ressourcen gucken und auf alles, wofür wir dankbar

sein können, fördern wir das sogenannte Sonnenkind, den hellen Persönlichkeitsanteil in uns. Wir leben unser Leben selbstbestimmt, können Grenzen setzen und verfügen über ein gesundes Selbstwertgefühl. Falsche Entscheidungen, selbstzerstörerisches Verhalten, Ängste, Konflikte und Bindungsunfähigkeit lassen sich auf frühe negative Prägung zurückführen. Das Muster, in dem wir die Liebe oder eben mangelnde Zuneigung unserer Eltern erfahren haben, übt eine enorm strukturierende Kraft nicht nur auf unsere Fähigkeit zur Selbstliebe, sondern auch auf all unsere späteren Gefühlsbindungen aus.

Wir sollten uns klarmachen: Für viele war die Kindheit eine wunderbare, lichtvolle Zeit mit magischen Momenten voller Lachen und Glück. Einige von uns haben jedoch auch leidvolle Erfahrungen gemacht. Durch Erkrankungen, Unfälle, Zurückweisungen, Verletzungen oder mangelnde Zuwendung. Psychologen unterteilen das innere Kind daher in das Schatten- und das Sonnenkind. Überwiegen die schönen Momente, starten wir voll Selbstvertrauen ins Erwachsenenleben. Sitzen Schmerz und Enttäuschung jedoch sehr tief, steht uns das Schattenkind oft im Weg und hindert uns daran, unsere Fähigkeiten und Talente zu leben.

### Was will mein inneres Kind von mir?

Um uns von den negativen Auswirkungen unserer Vergangenheit zu befreien und mit uns ins Reine zu kommen, führt der Weg über unser inneres Kind, mit dem wir uns aussöhnen und endlich Frieden schließen sollten. Bleibt die spannende Frage, was genau unser inneres Kind von uns will. „In erster Linie will es uns beschützen“, sagt die Psychotherapeutin und Bestseller-Autorin Stefanie Stahl. Allerdings stehen diese Schutzstrategien, die wir in unserer Kindheit entwickeln und die in Gestalt unseres Schattenkindes fortan unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen, uns als Erwachsenen häufig im Weg. Denn sie hindern uns oftmals daran, ein unbeschwertes Leben zu führen.

Doch inwiefern beeinflusst uns das innere Kind? Was macht es mit uns? „Das innere Kind ist eine Metapher, die für jenen Anteil unserer Psyche steht, der stark von der Kindheit geprägt wurde. Es trägt sogenannte unbewusste Glaubenssätze in sich, die einen großen Anteil an unserem Gefühlsleben haben“, erklärt Stefanie Stahl. Die meisten Glaubenssätze entstehen in den ersten Lebensjahren. Von unserer Geburt bis zu unserem sechsten Lebensjahr bildet sich nämlich unsere Gehirnstruktur >



Rügan

**„Ich weiß, dass ich mich gut um die Kleine in mir kümmern muss!“**

Als Kind habe ich mich immer so klein und unwichtig gefühlt. Das kompensierte ich durch mein angriffslustiges Verhalten. Irgendwann merkte ich, dass ich genauso schlau bin wie meine beiden älteren Brüder. Da entwickelte ich statt „Ich bin wertlos“ den Glaubenssatz „Ich kann machen, was ich will“. Manchmal zeigt sich der schwache Anteil meines inneren Kindes noch, wenn mir etwas misslingt und der Gedanke „Na, war ja klar“ auftaucht. Dann nehme ich mein inneres Kind in Gedanken an die Hand und sage ihm: „Du bist es wert, Erfolg zu haben.“



## „Ich war immer die Vermittlerin in der Familie“

Als das Sandwich-Kind zwischen zwei Brüdern habe ich häufig zwischen ihnen und den Eltern vermittelt. Ich war das, was man ein liebes Kind nennt, sanftmütig, tierlieb. Heute äußert sich das so, dass ich Streitigkeiten meide, es dadurch aber verpasse, meine Meinung zu sagen und für mich einzustehen. In Konflikten erkenne ich oft mein inneres Kind, wenn ich beleidigt reagiere. Mein inneres Kind sagt mir aber auch: Du musst es nicht allen recht machen. Diesen Glaubenssatz verinnerliche ich gerade.



**„Ich möchte mal verrückt sein, laut sein, voller Leidenschaft“**

Auf einem typischen Kinderbild von mir reiße ich die Arme in Siegerpose hoch! Ich hatte immer eine Kraft, so ein Leuchten in mir. Das ist mein inneres Kind – es hat mir das Leben gerettet. Und jetzt wird es Zeit, dass ich ihm helfe: Aufgewachsen mit einer wütenden, später depressiven Mutter und einem gleichgültigen Vater, war ich früh auf mich gestellt. Ich wurde jemand, der andere eher auf Distanz hält und mit Fehlern nicht gut umgehen kann. Ich bin die, die immer einen Plan B hat und das Leben perfekt managt. Die Reise zu meinem inneren Kind hat mir gezeigt: Ich möchte ihm mehr Raum geben, mal die Kontrolle abgeben, weicher sein, mich in etwas verlieren. Das ist mein großer Wunsch.

*Rebekka*

## „Ich hatte immer das komische Gefühl, anders zu sein“

Mein inneres Kind würde ich so beschreiben: frech, wild, frei, naturverbunden, aber auch introvertiert und leicht zu ängstigen. Ich hatte immer das dumpfe Gefühl, nicht angenommen zu sein. Nicht wirklich gesehen zu werden. Von anderen Menschen fühle ich mich schnell gestresst, weil ich ihre Gefühle sehr stark wahrnehme. Daher brauche ich Rückzugsmöglichkeiten, viel Zeit für mich. Mir hilft die Vorstellung, mein inneres Kind auf den Arm zu nehmen. Ich folge jetzt mehr seiner Stimme und stehe dadurch mehr zu mir. Das gibt mir Selbstvertrauen.

aus. Deswegen sind die Erfahrungen, die wir mit Mama und Papa machen, besonders prägend. Sie spüren sich tief in unser Gehirn ein und bleiben häufig unbewusst. Die meisten Menschen tragen sowohl positive als auch negative Glaubenssätze in sich. Glaubenssätze wie „Ich bin nichts wert“, „Das schaffe ich nie“, „Niemand liebt mich“, oder aber „Ich bin okay“, „Ich kann das“, nehmen wir mit in unser Erwachsenenalter, wo sie darüber bestimmen, wie wir die Welt wahrnehmen und interpretieren. Deshalb sprechen wir auch vom Sonnen- und vom Schattenkind. Das Schattenkind ist ein Bild für die negativen Prägungen und Glaubenssätze, die wir in unserer Kindheit erworben haben. Es trägt Wunden unseres Selbstwertgefühls in sich. Wir können es wie einen inneren Persönlichkeitsanteil verstehen, der häufig aus unserem Unbewussten agiert. Problematisch wird es, wenn wir die Welt zu häufig durch die Augen unseres Schattenkindes sehen, was in Zeiten der allgemeinen Verunsicherung der Fall ist. Dann nämlich haben wir eine Wahrnehmungsverzerrung. Wir sehen uns kleiner, als wir tatsächlich sind, und die Probleme unverhältnismäßig groß.

### Was hat mich geprägt?

Unser inneres Kind, egal, ob sonnig oder schattig, ist das Kind, das wir einmal waren: rein, unschuldig, lebendig, auch sehr verletzlich und sensitiv. Denn als Kind sind wir ausschließlich fühlende Wesen und vollkommen abhängig von der Zuwendung und Liebe unserer emotionalen Bezugspersonen. Dieser psychische Anteil gehört zu uns, in welcher Gestalt und Ausprägung auch immer. Und es ist völlig egal, ob wir das möchten oder nicht. Allerdings ist uns dieser Persönlichkeitsanteil meist nicht bewusst. „Er fungiert wie eine Brille, durch die wir die Wirklichkeit wahrnehmen. Wenn ich durch die Ich-genügend-Brille auf die Welt schaue, dann kann es mir leicht passieren, dass ich ein freundliches Lächeln eines Mitmenschen als „dummes Grinsen“ falsch interpretiere. Entsprechend werde ich diese Person als selbstwertbedrohlich wahrnehmen und sie in der Folge abwerten“, erfahren wir von Stefanie Stahl.



Und: „Wir müssen deshalb erkennen, welche alten Prägungen unserer persönlichen Brille zugrunde liegen. Oder anders formuliert: Erkennen, woraus unsere Wahrnehmungsverzerrungen bestehen.“

### Was ist mit mir geschehen?

#### Auf der Suche nach der eigenen Geschichte

Hand aufs Herz: Hast du dich jemals gefragt, warum du in bestimmten Situationen auf eine bestimmte Weise reagierest? Oder warum du eine störende Angewohnheit nicht ablegen kannst? Anstatt mit uns zu hadern: „Was stimmt nicht mit mir?“, sollten wir die Frage ändern in: „Was ist mit mir geschehen?“ Indem wir uns auf die Suche nach der Wurzel unseres Schmerzes machen, beginnen wir langsam zu verstehen, warum wir sind, wie wir sind. Denn nicht nur körperliche und emotionale Verletzungen, auch Unfälle und Erkrankungen hinterlassen ihre Spuren auf unserer Seele. Jedes traumatische Erlebnis kann letztendlich dazu führen, dass unsere Lebendigkeit eingeschränkt wird und unser Selbstwertgefühl kein tragfähiges Fundament besitzt.

Ein Trauma ist allein oft schwer zu bewältigen – wir können es zwar verdrängen, dennoch kann es jahrzehntelang unser inneres Wachstum beeinträchtigen. Und als Erwachsene kann es beispielsweise unsere Reaktion auf Stress bestimmen. Wir reagieren auf eine für andere völlig normale Situation dann häufig gereizt, fühlen uns unter Druck gesetzt oder

„Das stets neugierige innere Kind stellt wesentliche Fragen wie: Warum ist das wichtig? und: Wird mich das glücklich machen?“ **BEAU TAPLIN**

können kaum noch abschalten, geschweige denn gut schlafen. Unsere alten Muster und Lebenssätze wurden aktiviert – und unser inneres Kind rebellierte.

### **Warum wir sind, wie wir sind**

Folgsamkeit, Harmoniebedürfnis, Anpassungsfähigkeit bis hin zur Selbstsabotage lassen sich häufig auf ein tief verwurzeltes Trauma zurückführen. Ein Trauma, von denen wir oft nicht einmal wissen, dass wir es haben. Denn unser Gehirn wird in einzigartiger Weise durch die Erfahrungen geprägt, die wir in unserer Kindheit machen. Schon im Mutterleib beginnt das sich entwickelnde Gehirn, Teile unserer Lebenserfahrung zu speichern. Während der ersten neun Monate entwickelt es sich geradezu explosionsartig. Mitunter entstehen pro Sekunde bis zu 20 000 neue Nervenzellen. Und sobald unser Gehirn damit begonnen hat, komplexe Erinnerungen zu schaffen, die diese Verbindungen speichern, entsteht unser persönlicher Erfahrungskatalog.

Es ist wichtig für uns alle zu verstehen, dass wir als Kleinkinder sehr viel mehr Informationen aufnehmen, als wir uns vorstellen können. In gewisser Weise erleben wir als Kleinkind die Welt durch die Filter der Erwachsenen. Ein in den ersten Lebensjahren erlittenes Trauma – das heißt von der Geburt bis zum zweiten Lebensjahr, bevor ein Kind überhaupt die Fähigkeit entwickelt hat, das Erlebte zu erklären und in Worte zu fassen – hinterlässt besonders starke Spuren im Gehirn. Der Neurowissenschaftler und Kinderpsychiater Dr. Bruce Perry hat herausgefunden, auf welche Weise heftige, angsterregende oder isolierende Sinneserfahrungen, die mitunter nur einige Sekunden dauern, tief im Gehirn verschlossen bleiben. Vieles geschieht, das selbst die liebevollsten Eltern nicht mitbekommen. In der Entbindungsklinik, in der Kita oder im Verlauf einer Erkrankung.

Während wir aufwachsen, versuchen wir zu verstehen, was um uns herum geschieht. Was bedeutet dieses Geräusch? Was bedeutet es, wenn mich jemand am Rücken berührt? Was bedeutet dieser Gesichtsausdruck? Was passiert sonst noch, wenn dieser Duft da ist? Dem einen Kind signalisiert Augenkontakt „Ich mag dich; ich bin an dir interessiert“, dem anderen vielleicht „Ich werde dich gleich anschreien“.

Jede einzelne sensitive Erfahrung, die ein Kind macht, wird in einem persönlichen „Codebuch“ im Gehirn gespeichert.

### **Unser Gehirn vergisst nichts**

Ein liebevolles Umfeld kann dem Schattenkind helfen, Vertrauen in die Welt und in sich selbst zu entwickeln. Es kann ihm helfen zu heilen. Doch es gibt Kinder, die diese Unterstützung nicht erfahren, die im dem Glauben aufwachsen, wertlos zu sein. Die das Gefühl haben, nicht gewünscht, nicht in Ordnung zu sein, so wie sie sind. All das hinterlässt Spuren auf ihrer Seele. Dr. Bruce D. Perry und die Journalistin Oprah Winfrey sind der Frage nachgegangen, warum und wie Traumata unser Verhalten beeinflussen. In der „Oprah Winfrey Show“ haben viele Betroffene mutig ihre Geschichte mit den Zuschauern geteilt. Diese Schicksalserzählungen haben Oprah gezeigt, dass wir selbst dann, wenn wir vernachlässigt wurden und Traumata erlitten haben, ein neues Selbstwertgefühl aufbauen und ein besseres, ein erfüllteres Leben führen können. Wir können heilen.

Oprah weiß das aus eigener Erfahrung. Fast täglich wurde sie als Kind von ihrer Großmutter gezüchtigt. Erst dann, wenn sie sich vor Schmerzen und Erschöpfung nicht mehr auf den Beinen halten konnte, ließ ihre Großmutter sie frei und befahl ihr, ein Lächeln aufzusetzen. Der Wunsch, es ihr und anderen Menschen recht zu machen, prägte sich so tief in ihr Gedächtnis ein, dass er Oprahs Beziehungen und Handlungen für die nächsten 40 Jahre ihres Lebens bestimmen sollte. Jetzt möchte sie ihre Geschichte mit anderen Menschen teilen, um diesen dabei zu helfen, den eigenen inneren Schmerz zu lindern.

### **Was Stress mit dem inneren Kind macht**

Unser Gehirn verfügt über ein Selbstregulierungssystem aus zentralen regulatorischen Netzwerken – Nervenzellen, die sich untereinander verschalten. Ihr Zweck ist es, uns im Gleichgewicht zu halten. Wächst ein Kind in einem fürsorglichen, unterstützenden, liebevollen Umfeld auf, reagiert jemand auf seine Bedürfnisse, wenn es weint, wird es getröstet, wenn es leidet, dann wird es reguliert. Es entsteht das, was Wissenschaftler als „Regulationsbaum“ beschreiben – ein Netzwerk im Gehirn, das es ihm später ermöglicht, sich selbst zu regulie- >





*Lisa*

**„Mein inneres Kind ist  
mein Motor, aus dem ich  
Kraft schöpfe“**

Bei meiner Einschulung war ich das einzige Mädchen, das kein Kleid trug – weil ich es nicht wollte. Dieses trotzigste, willensstarke Kind steckt auch heute noch in mir. Allerdings wurde ich früher auch schnell wütend, diesen Teil habe ich gebändigt. Für mich bedeutet mein inneres Kind eine Ressource, es fühlt sich an wie ein innerer Motor, der mich antreibt.

Ich sehe darin nur Gutes: Mit seiner Hilfe kann ich mich gut durchsetzen, bin sehr zielorientiert, eine richtige Kämpferin.

Mein stärkster Glaubenssatz lautet:  
Ich kann alles schaffen, wenn ich es will!



## Die Verarbeitung von Reizen im Gehirn

Unser Gehirn ist wie ein vierschichtiger Kuchen aufgebaut. Alle Erfahrungen werden von unten nach oben verarbeitet. Um zum Cortex, dem oberen, „klugen“ Teil des Gehirns zu gelangen, müssen sie zuerst das Stammhirn, dann das Zwischenhirn und das limbische System durchlaufen. Diese sequenzielle Verarbeitung bedeutet, dass der primitive, reaktive Teil unseres Gehirns als Erster die Informationen interpretiert, die unsere Sinne liefern, und entsprechend aktiv wird. Im Klartext: Unser Gehirn ist so organisiert, dass es handelt und fühlt, bevor wir denken.

ren und gesunde Beziehungen einzugehen. Falls die Betreuungspersonen jedoch vernachlässigend oder verletzend sind, wird die Bildung dieses Netzwerkes beeinträchtigt. Das Kind wird dann als dysreguliert bezeichnet.

Die Folge: Seine Stressreaktionen sind sensibilisiert, was bedeutet, dass es immer auf der Suche nach Bedrohungen ist und leicht in Panik gerät. Vernachlässigende Bezugspersonen führen dazu, dass ein Kind Menschen mit Enttäuschung assoziiert, was bedeutet, dass es Schwierigkeiten hat, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Doch mithilfe verschiedener therapeutischer Interventionen wie etwa dem Konzept des inneren Kindes können psychologischen Heilungsprozesse einleiten. Dazu Dr. Perry: „Wir können Seelenspuren zwar nicht löschen, aber abmildern.“ Und als Betroffene können wir lernen, uns selbst anzunehmen und zu akzeptieren, warum wir so sind, wie wir sind. Mehr noch: Wir können uns anfreunden, uns versöhnen mit unserem inneren Kind (Übungen, Meditationen und praktische Tipps findet ihr dazu im Workbook ab S. 87).

### **Jeder von uns ist einzigartig. Jeder hat seine eigene Geschichte**

Was mit jemandem oder uns selbst in der Kindheit geschah, ist nicht nur die Schlüsselfrage, wenn wir uns selbst oder an-

dere verstehen möchten. Es ist auch die Schlüsselfrage, wenn wir das Gehirn begreifen möchten. Unsere persönliche Geschichte – die Menschen und Orte in unserem Leben – beeinflussen unser Gehirn. Jeder von uns sieht die Welt auf eine einzigartige, eben auf sein Weise, und das macht es uns oft so schwer zu verstehen, warum wir oder andere tun, was wir oder sie eben tun. Mitunter gegen jedes bessere Wissen, gegen jede Vernunft und scheinbar ohne Anlass, machen wir Dinge, die wir uns selbst nicht erklären können.

Dazu müssen wir wissen, dass unser Gehirn sich ständig entwickelt und neue Erfahrungen aufnimmt. Aber während es weiterhin versucht, die uns umgebende Welt zu verstehen, baut jeder Moment auf allen vorangehenden Momenten auf. Dazu Dr. Perry: „Im Lauf der Jahre habe ich festgestellt, dass scheinbar sinnloses Verhalten einen Sinn ergibt, wenn man sich ansieht, was dahintersteckt. Und da unser Gehirn derjenige Teil von uns ist, der uns das Denken, Fühlen und Handeln ermöglicht, mache ich mir Gedanken über das Gehirn eines Menschen, wann immer ich versuche, ihn zu verstehen. Warum hat er das getan? Was hat ihn dazu veranlasst, sich so zu verhalten?“ Heute weiß er: Auslösereize – im Grunde jeder sensorische Input wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Tasten – können eine traumatische Erinnerung aktivieren, auf die wir dann reagieren.

### **Warum wir nicht Nein sagen können, zu viel arbeiten, kaufen oder essen**

Zu Beginn ihrer Karriere als Journalistin arbeitete Oprah oft bis zu 100 Stunden in der Woche. Sie war immer gestresst. Erschöpft. Drohte auszubrennen. Dennoch ignorierte sie alle Signale ihres Körpers, die ihr sagten, dass etwas nicht stimmt. Der Grund dafür war, dass ihre Großmutter sie dazu erzogen hatte, es allen Menschen rechtzumachen. Daher bemühte Oprah sich auch als Erwachsene, die Wünsche und Bedürfnisse anderer zu erfüllen bis hin zur Selbstsabotage. Um Trost zu finden, wandte sich sie dem Essen zu. Ihr inneres Kind hungerte nach Wertschätzung und liebevoller Zuwendung. Fühlen wir uns ständig gestresst, ist unsere innere Balance aus dem Gleichgewicht geraten. Viele Menschen, die ein Trauma erlebt haben, sind jedoch darauf trainiert, diese Signale zu missachten oder mithilfe von Alkohol, Nikotin, Essen oder Arbeit zu kompensieren. „Sehr, sehr viele Patienten sind unglaublich erleichtert, wenn sie eine Erklärung dafür erhalten, wie ihr Gehirn funktioniert. Wir verpassen ihnen kein psychiat-

„Du magst denjenigen vergessen, mit dem  
du gelacht hast, aber nie denjenigen, mit dem  
du geweint hast.“ **KHALIL GIBRAN**

risches Etikett. Wir sagen ihnen nur: So sind Sie organisiert, und das ist nach dem, was Ihnen passiert ist, völlig normal“, erläutert Dr. Perry. Im nächsten Schritt hilft er ihnen zu verstehen, dass das Gehirn formbar, plastisch und somit veränderbar ist. Das von ihm entwickelte Neurosequential Model ermöglicht es, eine Version dessen zu erstellen, wie unser Gehirn organisiert zu sein scheint.

„Im Grunde genommen ist das so, als würde man ein Haus inspizieren. Indem wir nach der „Geschichte“ des Hausbaus fragen. Die Frage nach dem „Was ist dir passiert?“ hilft uns dabei, uns auf die wahrscheinlichsten Probleme zu konzentrieren. Was würde erwartungsgemäß geschehen, wenn man den Zement des Fundaments nicht fest werden ließe oder die Rohrleitungen zur zweiten Etage nicht richtig verlegte?“ Sobald die Ursache des Problems erkannt ist, prüft Dr. Perry, wie man es in Ordnung bringen und anhand einer Nachbildung der ursprünglichen Konstruktion des Hauses – des Gehirns – einen Plan zur „Wiederherstellung“ beziehungsweise „Restaurierung“ erstellen kann. Mit den Problembereichen im Blick können Therapeuten sowohl in pädagogischer als auch in

therapeutischer Hinsicht für Erfahrungen sorgen, die jene Systeme wieder in Gang bringen und reorganisieren, die durch Vernachlässigung, belastende Erlebnisse und Traumata beeinträchtigt wurden. „Wir haben eine bessere Vorstellung davon, wie wir therapeutische Erlebnisse auswählen und sequenzieren können – ein besseres Verständnis dafür, was wir tun können, um zu helfen, und wann der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist.“

#### Das Gepäck der Vergangenheit zurücklassen

Genau wie positive Dinge, die wir als Kinder erleben, wirken sich negative natürlich auch auf unsere Persönlichkeit aus. Oprah Winfrey hat zahlreiche Herausforderungen durchlitten, sowohl emotionale als auch körperliche, und scheut sich nicht, ihre Erfahrungen mit den anderen zu teilen. Dank therapeutischer Unterstützung war Oprah irgendwann in der Lage, ihr emotionales Gepäck in der Vergangenheit zu lassen. Sie ließ nicht zu, dass es ihre Zukunft ruinierte. Heute kann sie gesunde Grenzen setzen und hat gelernt, auch mal Nein zu sagen. Sie hat für sich erkannt, dass es nie zu spät ist, positive Regu- >

## Stark für Knochen und Muskeln!



### Cefavit® D3 K2 Mg Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel  
mit hochdosiertem Vitamin D<sub>3</sub>,  
Vitamin K<sub>2</sub> und Magnesium

für Knochen, Muskeln  
und Blutgerinnung\*  
\* s. Seitentext

2.000 I.E.

D<sub>3</sub>

K<sub>2</sub>

Mg

60 Hartkapseln

hochdosiert

+ in 3 Stärken Vit. D<sub>3</sub>  
2.000 I.E.  
4.000 I.E.  
7.000 I.E.

+ Vitamin K<sub>2</sub>  
+ Magnesium

Cefavit® D3 K2 Mg 2.000 Stix

Portionsbeutel mit Vitamin D<sub>3</sub>, Vitamin K<sub>2</sub> und Magnesium

Stix & Kapseln

Erhältlich in Apotheken!

\*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. Darüber hinaus trägt Vitamin K zu einer normalen Blutgerinnung bei. Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

Cefak KG, 87437 Kempten, [www.cefak.com](http://www.cefak.com), [www.cefavit-d3-k2-mg.de](http://www.cefavit-d3-k2-mg.de)



## Wellfeeling

## AUSBILDUNG &amp; BERUF

Körperpsychotherapie  
& Integrative Psychotherapie  
[www.zip-regensburg.de](http://www.zip-regensburg.de)

Das Jadetor – Intensivlehrgang in  
körperorientiertem Sexual-  
coaching. Für Frauen.  
[www.inari-sexualkultur.de](http://www.inari-sexualkultur.de)

Systemische, zertifizierte  
Coaching Ausbildung  
[www.reset-Institut.de](http://www.reset-Institut.de)

Kreativitätspädagoge/in,  
Weiblichkeitspädagogin  
Fernstudium & Wochenendseminare  
[www.bgt-weiterbildung.de](http://www.bgt-weiterbildung.de)

 **Bildungswerk**  
für ganzheitliche Therapien

## BERATUNG

MEDIUM DESTIN Hellsehen, Life  
Coaching uvm. Tel+49 15221091651  
[www.medium-destin.de](http://www.medium-destin.de)

MEDIUM  
DESTIN

Ich schaue in die  
Tiefe der Seele.



Julia & Lisa - Kartenlegen,  
Heilend, Magie 09005/102093  
(1,99 €/M. a.d. Festn., Mob. abw.)

ANGELSTUER Tarotlehrerin blickt in  
die Zukunft. Sofortige Hilfe bei  
persönlichen Problemen: 0900-  
8719403 (1,86€/Min. a.d.d.  
Festnetz, Mobil ggf. teurer),  
[www.engelstuer.de](http://www.engelstuer.de)

Kartenlegen günstig am Telefon  
09003 444 789 (0,99€/Min ab Festn.  
Mob.abw.) [www.kartenlegen99.com](http://www.kartenlegen99.com)

Kartenlegen, hellsichtige  
Lebensberatung, sofort am  
Telefon, 0211/5509898

## LIVING

ausgefallene handgefertigte Waren  
aus Indonesien, Marokko, Nepal,  
Mexiko, Thailand, Indien und China.  
den 1. u. 3. Samstag neue See-  
container. Der weiteste Weg lohnt  
sich! - 22 x in Deutschland. Alle Infos  
unter: [www.fischers-lagerhaus.de](http://www.fischers-lagerhaus.de)

## GESUNDHEIT &amp; WELLNESS

wertvolle Nahrungsergänzung,  
Omega-3, Tees, Bitterkräuter,  
vegane Produkte, Algen u.v.m.  
[www.feine-algen.de](http://www.feine-algen.de)

Emotionale Betreuungskräfte!  
Ermittlung bundesweit.  
Dr. Merten  
Telefon: 04161-5099069  
[www.24h-gut-betreut.de](http://www.24h-gut-betreut.de)

## ZEIGENSERVICE

Mail: [info@harmsandmore.de](mailto:info@harmsandmore.de)  
Tel: 040 54 80 37 92  
Ausgabe 03/23 vom 23.02.  
Anzeigenschluss: 16.01.  
Ausgabe 04/23 vom 13.04.  
Anzeigenschluss: 02.03.

Autogenes Training in der Natur  
Deutsche Akademie für Waldbaden  
& Gesundheit [www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## PARTNERSCHAFT

[www.Gleichklang.de](http://www.Gleichklang.de):  
Die ganz andere Partnerbörse  
im Internet!

## REISE

500 Fasten-Wanderungen  
überall. Woche ab 300 €. Tel/F.  
0631-47472, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)

## SEMINARE &amp; WORKSHOP

Das Einfach Liebe Retreat  
Entspannte Sexualität leben  
Paarseminar [www.einfach-liebe.de](http://www.einfach-liebe.de)

Ho'oponopono und mehr ...  
Seminare: Bayern, Mallorca  
[www.lebensberatung-spirit.de](http://www.lebensberatung-spirit.de)

Wann nimmst Du Dir Zeit für Dich?  
Kurse für Auszeiten & Lebensvision  
[www.Gutshaus-Gottin.de](http://www.Gutshaus-Gottin.de)






**Heilberater**



**Ein neuer Beruf  
in einer NEUEN Zeit!**

[www.heilberater.de](http://www.heilberater.de)



**Impulse e.V.**  
SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

**Wir machen  
Bildung bezahlbar!**

- Spirituelle Lebensberatung
- Entspannungstrainer/-in
- Astrologie und astrologische Beratung
- Suchtberatung
- Aromatherapie u.v.m.

Staatlich zugelassener Fernlehrgang  
mit Wochenendseminaren in vielen  
Städten. Beginn jederzeit möglich!  
Nähere Informationen auf unserer  
Homepage.

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 / 73 95 40  
[www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

**WIR LIEBEN EUCH!**  
Von Herzen danken möchten wir Rüyan,  
Regine, Ioana, Lisa, Tanja, Rebekka und  
Pauline. Ihr seid mutig, wunderschön –  
und eine Inspiration für uns!

lierungsstrategien zu trainieren und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Ihr Wunsch, anderen eine Freude zu machen, half ihr, viele starke Beziehungen aufzubauen. Der Mangel an Liebe, den sie als kleines Mädchen erlebte, hat sie dazu gebracht, ihre einsame Unabhängigkeit zu entwickeln.

„Wenn wir belastende Erlebnisse hatten, können wir an einen Punkt im Leben gelangen, an dem es möglich ist, auf die Erfahrungen zurückzuschauen, aus ihnen zu lernen und zu wachsen“, sagt Oprah. „Ich glaube, dass es schwer ist, die Menschheit zu verstehen, wenn man keinerlei belastende Erfahrungen gemacht hat.“

Was wir zur Heilung brauchen, ist die Versöhnung mit dem inneren Kind und Vergebung. Für Oprah bedeutet dies, die Hoffnung aufzugeben, dass die Vergangenheit anders hätte sein können. Aber: „Wir alle, die wir durch Traumata tief verletzt wurden und gezeichnet sind, haben die Chance, unsere Erlebnisse in posttraumatische Weisheit umzuwandeln.“ Niemand von uns muss den Schmerz am Leben erhalten, um die Wahrheit am Leben zu erhalten. Wir können uns mit unserem inneren Kind verbinden, können heilen, können frei sein und endlich unser wahres Selbst leben. 🌿

**Wie ihr euch mit eurem inneren Kind versöhnen,  
es in eurer Leben integrieren könnt, erfahrt ihr im  
Workbook ab S. 87**

## GUT ZU WISSEN

- \* Stefanie Stahl: „Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme“, Kailash Verlag, 288 S., 14,99 Euro
- \* Stefanie Stahl: „Wer wir sind. Wie wir wahrnehmen, fühlen und lieben – Alles, was Sie über Psychologie wissen sollten“, Kailash Verlag, 384 S., 22 Euro
- \* Oprah Winfrey, Dr. Bruce D. Perry: „Was ist dein Schmerz: Gespräche über Trauma, seelische Verletzungen und Heilung“, Arkana Verlag, 368 Seiten, 22 Euro

TEXT CHRISTIANE SCHÖNEMANN FOTO JAN RICKERS

PRODUKTION MONIKA IRMER MIA HAGENOW STYLING BÄRBEL RECKTENWALD

HAARE & MAKE UP CLAUDIA PLATH VIOLETTA KAMP