



Inneres Kind

Autor/in: [Dipl.-Psychologin & Heilpraktikerin Juliane Gerstberger](#)

Was ist das innere Kind? Im Verlauf der körperorientierten Psychotherapie ist es möglicherweise so, dass wir beginnen, die Gefühle, Emotionen, Körperhaltungen usw. unserer Kindheit wiederzuerleben. Wir fühlen uns so und drücken uns so aus, wie wir es als Kind getan haben - als Antwort auf die Situation in der wir uns damals befanden. Häufig war diese Situation schwierig. Unsere Bedürfnisse und Lebensäußerungen wurden nicht in angemessener Weise wahrgenommen und beantwortet. Um in dieser Situation das Überleben zu sichern, haben wir als Kinder Strategien entwickelt, die zu dieser Zeit unbedingt notwendig waren. Heute können sich diese Verhaltensmuster eher als kontraproduktiv erweisen und uns behindern in unserem Selbstaussdruck und in Beziehungen mit anderen Menschen.

Manchmal halten sich die Gefühle des inneren Kindes (Wut, Schmerz, Resignation, Angst, Bedürftigkeit) über viele Jahre, oder Jahrzehnte in Form von "eingefrorenen" Körperhaltungen, flacher Atmung und eingeschränkter Fähigkeit, die eigenen Emotionen und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Wir nehmen dies häufig als chronische Verspannungen, Muskel- und Gelenkschmerzen wahr.

Es kann sich auch in Form von Begrenzungen in unserem Selbstaussdruck, in ständig wiederkehrenden schlimmen Erlebnissen, in kompletter Resignation (Depression) oder anderen psychischen Einschränkungen zeigen.

Therapie des inneren Kindes

In der Therapiesituation schaffe ich einen Raum von Offenheit, Geborgenheit und wertschätzender Annahme für die emotionale Situation des inneren Kindes. Das verwirrte, misstrauische, bedürftige, unglückliche Kind kann sich vielleicht zum ersten Mal im Leben gesehen fühlen und nach und nach vielleicht wieder ein wenig Zutrauen gewinnen. Daraus ergibt sich die Möglichkeit für das Kind, die jahrelang eingefrorenen Gefühle zum Ausdruck zu bringen, seine Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und auszudrücken lernen und sich allmählich zu öffnen für Angebote von Schutz, Zuwendung, Halt und Geborgenheit.

Mit der Zeit kann auch die andere Seite des inneren Kindes - das archetypische, allen Menschen innewohnende innere Kind wieder zum Leben erweckt werden. Dieses lebensfrohe, kreative innere Kind, das Freude am Leben empfindet, sich gerne bewegt, tanzt, singt, und sich in vielfältiger Weise gerne ausdrückt. Dieses Kind liebt es auch, die Welt zu entdecken, zu lernen, Dinge zu erfinden und es hat ein tiefes Vertrauen in sich selbst und die Welt. Wer dieses innere Kind in sich spürt, kann auch seine Bedürfnisse erkennen und in seinen Erwachsenenalltag integrieren. Auf diesem Weg ist Selbst-Heilung möglich.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten