

Willy Herbold ■ Ulrich Sachsse

# Das so genannte Innere Kind

## Vom Inneren Kind zum Selbst

Mit Beiträgen von  
Ralf Bolle  
Anja-Maria Reichel  
Christine Unckel  
Katja W.



2. Auflage

Willy Herbold ■ Ulrich Sachsse

# **Das so genannte Innere Kind**

---

2. Auflage

This page intentionally left blank

Willy Herbold ■ Ulrich Sachsse

# Das so genannte Innere Kind

---

## Vom Inneren Kind zum Selbst

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit Beiträgen von

**Ralf Bolle**  
**Anja-Maria Reichel**  
**Christine Unckel**  
**Katja W.**

Mit 8 Abbildungen, 3 Tabellen  
und 7 Arbeitsmaterialien

Zusätzlich unter  
[www.schattauer.de/2848.html](http://www.schattauer.de/2848.html)  
alle Arbeitsblätter für Patienten  
zum Ausdrucken

 **Schattauer**

**Dr. med. Willy Herbold**

Fachabteilung Psychotherapie und Tagesklinik  
Asklepios Fachklinikum Göttingen  
Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen  
w.herbold@asklepios.com

**Prof. Dr. med. Ulrich Sachsse**

Asklepios Fachklinikum Göttingen  
Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen  
u.sachsse@asklepios.com

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besonderer Hinweis:**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2007, 2012 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: [info@schattauer.de](mailto:info@schattauer.de)

Internet: [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

Printed in Germany

Lektorat: Volker Driike, Münster, und Alina Piasny, Stuttgart

Umschlagabbildung: Miriam Sachsse, Göttingen

Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Druck und Einband: Himmer AG, Augsburg

ISBN 978-3-7945-2848-6

## Die Autoren

### **Dr. med. Willy Herbold**

Geboren 1957; Studium der Medizin in Göttingen; psychotherapeutische Ausbildungen am Lou Andreas-Salomé Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie Göttingen und am Moreno Institut für Psychodrama Überlingen; Weiterbildung zum Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Arzt für Psychosomatische Medizin an der Abteilung Psychosomatische Medizin der Universität Göttingen und am NLKH Göttingen (heute Asklepios Fachklinikum Göttingen); seit 2009 Ärztlicher Leiter des Bereichs Psychotherapie am Asklepios Fachklinikum Göttingen; verheiratet, ein inneres und ein äußeres Kind.



### **Prof. Dr. med. Ulrich Sachsse**

Geboren 1949; Studium der Medizin in Göttingen; ärztliche Weiterbildung an der Fachklinik Tiefenbrunn bei Göttingen und am NLKH Göttingen; Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Facharzt für Psychosomatische Medizin; Wissenschaftlicher Berater des Asklepios Fachklinikums Göttingen; für seine Verdienste auf dem Gebiet der Psychotraumatologie 2004 mit dem Preis der Dr. Margrit Egner-Stiftung ausgezeichnet; 2006 erhielt er den Hamburger Preis Persönlichkeitsstörungen; verheiratet, ein inneres und zwei äußere Kinder.



**Prof. Dr. med. Ralf H. Bolle**

Geboren 1955; Studium der Medizin in Göttingen; Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie; Psychoanalytiker (C.G. Jung) in eigener Praxis in Esslingen; Dozent und Lehranalytiker am C.G.-Jung-Institut in Stuttgart und verantwortlich für den Bereich »Psychotherapeutische Medizin« an der Fachhochschule für Kunsttherapie in Nürtingen; Dozent der Arbeitsgemeinschaft für Kathymes Bilderleben und imaginative Verfahren in der Psychotherapie (AGKB); verheiratet, ein inneres und zwei äußere Kinder.

**Anja-Maria Reichel**

Geboren 1979; Krankenschwester; Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Pflege; Traumazentrierte Fachbegleitung und -betreuung (DeGPT); seit 2003 Pflegerische Stationsleitung der Station »Traumazentrierte Psychotherapie für Frauen« im Asklepios Fachklinikum Göttingen; Leitung von Fortbildungsseminaren für Pflege- und Hilfspersonal im Bereich traumaorientierter Pflege und Betreuung; zurzeit Studium an der Universität Cardiff/Wales zum »M.Sc. in Nursing Studies«.

**Christine Unckel**

Geboren 1968; Psychologische Psychotherapeutin; Studium der Psychologie in Tübingen; 1996 bis 1999 persönliche Assistentin von Pfarrer Jürgen Fliege; 1998 bis 2002 Diplom-Psychologin im Borderline-Projekt der Psychiatrischen Universitätsklinik Freiburg unter Professor Martin Bohus; Weiterbildungen in Dialektisch-behavioraler Therapie (DBT), Hypnotherapie nach Milton Erickson, Traumatherapie nach Reddemann und Sachsse und EMDR.

**Katja W.**

Ehemalige Patientin



This page intentionally left blank

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	1
<i>Willy Herbold und Ulrich Sachsse</i>	
<b>1 Das Konzept »Inneres Kind« und die Analytische Psychologie nach C. G. Jung</b> .....	7
<i>Ralf H. Bolle</i>	
1.1 Wege zum Inneren Kind .....	7
1.2 Zu den jungianischen Ahnen des Inneren Kindes .....	10
C. G. Jungs Leben ... ..	11
... und die innere Welt der Symbole .....	13
Personen und Landschaften der Psyche: die Komplexe .....	15
Handlungsraum der Psyche: die Aktive Imagination .....	16
Entwicklungslinien der Inneren Kindheit innerhalb der Theorie der Analytischen Psychologie .....	17
Integrationen.....	23
1.3 Inneres Kind ... und jetzt?.....	27
Zum besonderen Erfahrungsraum des Inneren Kindes .....	29
Dem Inneren Kind begegnen ... Dissoziierte Zugänge .....	30
Das Innere Kind sein ... Assoziierte Zugänge .....	37
Das Innere Kind teilnehmend begleiten ... Integrative Zugänge .....	43
1.4 Wege in die Adoleszenz und das Erwachsensein des Inneren Kindes.....	47
<b>2 Das Konzept »Inneres Kind« und die Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach Marsha Linehan</b> .....	51
2.1 Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) und Skills-Training für Innere Kinder .....	51
<i>Christine Unckel</i>	
Pathogenese der Borderline-Persönlichkeitsstörung .....	52
DBT-Grundannahmen.....	53
Behandlungsstruktur .....	54

Skills-Training.....	57
Eine Skills-Gruppe für Erwachsene mit Inneren Kindern.....	61
2.2 Vier Unterrichtseinheiten für Erwachsene mit Inneren Problem- kindern .....	65
<i>Ulrich Sachsse</i>	
Unterrichtseinheit I .....	66
Unterrichtseinheit II .....	72
Unterrichtseinheit III.....	80
Unterrichtseinheit IV.....	86
2.3 Innere Kinder auf der Station – die Arbeit mit dem Inneren Kind in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Krankenpflege .....	100
<i>Anja-Maria Reichel</i>	
Ohne ein stabiles erwachsenes Ich kann Innere-Kind-Arbeit nicht gelingen.....	100
Wie sieht diese Arbeit im konkreten Fall aus? .....	100
<b>3 Das Konzept »Inneres Kind« und die psychoanalytische Selbstpsychologie nach Heinz Kohut .....</b>	<b>115</b>
<i>Willy Herbold</i>	
3.1 Spaghetti sind gesund – über einige Fortschritte durch Regression .....	115
3.2 Patienten-Unterricht zur Selbst-Stärkung.....	127
Unterrichtseinheit I .....	127
Unterrichtseinheit II .....	133
Unterrichtseinheit III .....	137
<b>4 Der Dämon der Angst .....</b>	<b>143</b>
<i>Katja W.</i>	
<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>149</b>

# Einleitung

## Willy Herbold und Ulrich Sachsse<sup>1</sup>

**Das Innere Kind hat Konjunktur.** Es bevölkert die psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxen, die Spalten der Fachpresse und das Internet.

Als wir begannen, uns mit diesem Buchprojekt zu beschäftigen, haben wir uns gefragt, ob wir mit dem Begriff »Inneres Kind« affirmativ arbeiten oder uns lieber von ihm verabschieden sollten. Wohlgemerkt: vom Begriff, nicht von dem, was darin konzeptualisiert worden war. Unsere Erfahrungen in der Klinik waren nämlich zwiespältig gewesen: Ein Teil unserer Patienten fand den Begriff hilfreich, ein anderer Teil schien durch ihn derart irritiert, dass große Widerstände den Zugang zu den damit verbundenen Möglichkeiten der Selbstfürsorge erschwerten.<sup>2</sup>

Wir entschieden uns dafür, den Begriff »Inneres Kind« für dieses Buch weiter zu verwenden, allerdings als etwas »Sogenanntes« – eine Bezeichnung für etwas, das man auch anders nennen könnte und das tatsächlich in der Vergangenheit auch anders genannt wurde. Wovon wir uns verabschiedet haben, ist das »Innere Kind« als ein Konzept, das – wenn die Welthandelsorganisation schon so weit wäre – gute Chancen hätte, als urheberrechtlich geschützte Marke aufzutreten. Ein Konzept, das – wie alles, was hilft – einen sehr guten Kern hat, der jedoch von vielem Drumherum derart verdeckt ist, dass diejenigen, die davon profitieren könnten, zuerst jede Menge modisch-esoterisches Gelände bewältigen müssen, um zu ihm vorzudringen.

Dieser gute Kern ist diejenige Art von Selbst-Erfahrungen, die uns das Gefühl von innerer Beruhigung vermittelt. Unser Ziel ist es, für die psychotherapeutische und psychiatrische Praxis verfügbar zu machen, was als Spezialistenwissen bislang wenig Chance hatte, dort breite Beachtung zu finden, was aber gleichzeitig unter den unterschiedlichsten fantasievollen Namen denen, die auf den riesigen Märkten der Selbstheilung danach suchen, angeboten wird. Es geht uns darum, herauszuarbeiten, wie die Erzeugung derartiger Erfahrungen in verschiedenen gut eingeführten psychotherapeutischen Methoden ihren Platz hat.

Das Verrückte an den Märkten der Selbstheilung ist, dass es ihnen gelingt, Menschen dazu zu bringen, Geld für etwas zu zahlen, das sie als Fähigkeit be-

---

1 Wir danken Frau Roswitha Ahlborn herzlich für die Niederschrift der meisten Manuskripte.

2 Wenn im Buch von Patienten, Therapeuten, Ärzten usw. die Rede ist, sind selbstverständlich immer auch Patientinnen, Therapeutinnen, Ärztinnen usw. gemeint. Und umgekehrt ...

reits besitzen, selbst offenbar aber nicht mit genügend Signifikanz besetzen, um es wirksam werden zu lassen. Es scheint nötig zu sein, die Methode zu kaufen, um gleich einer »spiegelnden Erfahrung« im Sinne Kohuts die Empathie für das eigene innere Bedürfnis beim Anbieter auf dem Markt zu erleben und zu verinnerlichen (»Ich spüre, was du brauchst und was dir gut tut«).

So wird man die teuer erlernte Meditationstechnik dann vielleicht an einem ruhigen Platz am Ufer eines Teichs anwenden, und ein Kind wird sich neben einen hocken und achtsam den Bewegungen des Wassers zuschauen. Es hat dafür keinen Kurs gebraucht.

Schaut man sich im Internet um, finden sich Anleitungen zum Glücklichsein seit Jahren verstreut wie Sand am Meer. Das »Innere Kind« ist mittlerweile einer der Popstars der Bereiche Therapie/Wellness/Esoterik/Lebenshilfe. Als wir dieses Buch 2007 zum ersten Mal herausgegeben haben, fanden wir ca. 344 000 Einträge zu »Inner Child« bei Google® – heute werden 30 Millionen angezeigt: welche Karriere! Kein Zweifel: Der Begriff ist nicht geschützt. Nimmt man sich ein paar Stunden Zeit, kann man im Internet verfolgen, welche Karrieren dieses Kind bereits gemacht hat: das Innere Kind zusammen mit Tantra, mit Schamanismus, mit Hypnose, mit Tarot, mit Astrologie, mit Reiki und gesunder Ernährung. Das sehen nicht nur wir mit ruhigem Spott. Cilauro, Gleisner und Sitch (2006) machen in ihrem Jetlag Travel Guide »Phaic Tan: Land des krampfhaften Lächelns« auf folgendes Angebot auf der Insel Na Chok vor der Provinz Tan Gah aufmerksam: »Das Oasis Wellness-Hotel verbindet gesunde Lebensweise und Fünf-Sterne-Luxus zu einem unvergesslichen Wellness-Erlebnis. (...) Fans alternativer Therapien können im Zentrum für ganzheitliche Heilung an Gesprächen über vergangene Leben teilnehmen (Vorsicht! Die örtliche Polizei kann Sie auch für Verbrechen aus einem früheren Leben verhaften.) oder in einem Kurs ihr inneres Kind entdecken lernen – allerdings muss für das Kind eine eigene Kursgebühr bezahlt werden, sollte es in Erscheinung treten.« (ebd., S. 179)

Die Poona-Reisenden der 70er- und 80er-Jahre nannten das damals anders, nicht »Begegnungen mit dem Inneren Kind«. Das kam später. Selbstobjekterfahrungen – um so etwas handelt es sich selbstpsychologisch betrachtet im Grunde – sind per Definition zutiefst subjektiv und nicht zu vereinheitlichen. Und weil sie obendrein auch schwer in Worte zu fassen sind, benötigt man einen Begriff, unter dem sich möglichst viele etwas vorstellen können, das der Sache nahe kommt. Aber welcher Sache eigentlich?

**Offensichtlich ging es für alle, die sich um Konzeptualisierungen bemüht haben, um die Beschreibung eines Zustands der menschlichen Psyche, in dem diese weitgehend heil und gut ist, unbeschädigt oder allenfalls unschuldiges Opfer der erwachsenen Seelen, in jedem Fall noch nicht so differenziert wie diese. Vielleicht machte die Transaktionsanalyse nach Berne den Anfang mit ihrem »Kind-Ich« (Berne 2001); vielleicht darf die Gestalttherapie die Entdeckung des Inneren Kindes für sich reklamieren (Finney 1969; wir danken Frau Dr. Lotte Hartmann-Kottek für diesen Literaturhinweis); vielleicht darf man aber schon Freuds Instanzen-**

Modell als einen Versuch begreifen, dem irgendwie Originären und Reinen im »Es« einen Bereich zuzuordnen (Freud 1938). War das »Es« noch etwas recht Abstraktes, so sind »Kind-Ich« oder »Inneres Kind« mit Begriffen verbunden, die uns das Vorstellen erleichtern, weil sie Konnotationen (»Kind«) verwenden, über die gesellschaftliche Übereinstimmung besteht. Hilfreich schienen auch Konzepte, die so etwas wie »räumliche« Vorstellungen ermöglichen. Das »Kind-Ich« der Transaktionsanalyse wird durch einen von drei Kreisen versinnbildlicht, aus denen unsere Persönlichkeit bestehe.

Die neuzeitlichen Beschreibungen von Innere-Kind-Anteilen erwecken häufig den Eindruck, als seien dies Bereiche, die der märchenhaften Parallelwelt eines Fantasieromans entsprechen, deren Pforte sich schon die ganze Zeit hinter unserem Spiegel befand, ohne dass wir davon wussten. Eine große Definitionsmacht wird Erika Chopich zugebilligt (Chopich u. Paul 1996). Ihr Buch »Aussöhnung mit dem inneren Kind« ist ein Bestseller in den Ratgeberabteilungen der Buchhandlungen und unter [www.beziehungsheilung.de](http://www.beziehungsheilung.de) gibt es eine Liste von Definitionen. Demnach ist das »innere Kind der ›ursprüngliche‹ Teil unseres Wesens: die Gefühle, die ›aus dem Bauch‹ kommen, der Träger der Intuition, Quelle der Lebensfreude und Lebensenergie«. Klingt gut, davon hätte jeder gern mehr. Und – last not least – geht es bei Chopich wie bei vielen anderen Vertretern des Innere-Kind-Marktes hoch hinaus: In der »Verbindung zwischen dem liebevollen Erwachsenen und dem geliebten inneren Kind« haben wir nicht weniger als »Verbindung mit dem Universum«. Mrs. Chopich ist nun mal auch Kaplanin.

Wenn Sie übrigens grade mal nicht wissen, wie alt Ihr Inneres Kind heute ist – macht nichts. Unter [www.quizilla.com](http://www.quizilla.com) gibt es einen Test. Ein paar Mausclicks – und ein hübscher Schriftzug sagt es Ihnen.

Die Internetdomain »Inner-Child.com« ist immer noch zu verkaufen, für den Preis von 3000 \$ – Interessenten wenden sich an [www.healingsites.net](http://www.healingsites.net). Die haben auch andere Domains aus dem Bereich der Regressionen: Wie wäre es zum Beispiel mit [eTherapy.us](http://eTherapy.us) oder [shrink.us](http://shrink.us)?

[www.coping.us](http://www.coping.us) ist sozusagen der OBI® für die Seele. Hier finden Sie alles, was Sie brauchen: eine komplette Werkzeugkiste mit »tools for coping with life's stressors«, darunter natürlich auch die Abteilung »Inneres Kind«. Sie können hier Dutzenden von Schritten folgen, um das Innere Kind zu befreien, und wenn Sie unten am Ende der langen Seite angekommen sind, raten Ihnen Mr. und Mrs. Messina, Ph.D.: »If you still find yourself suppressing the inner child, return to Step 1 and begin again.«

Den Herausgebern dieses Buchs stellt sich die Frage, welche gesellschaftliche Funktion dies alles hat, denn sie selbst sind psychotherapeutisch Tätige, und ihre Patienten und Patientinnen treten zur Behandlung hervor aus einem sozioökonomischen Hintergrund, der sich nicht verändert haben wird, wenn sie aus der Behandlung wieder dorthin zurückkehren. Was machen wir da eigentlich, wenn wir dem üblichen, von Hartz IV bedrohten Patienten unseres Behandlungsalltags, dem die psychischen Kompensationsmöglichkeiten seiner neurotischen Entwick-

lung oder seiner Persönlichkeitsstörung zusammengebrochen sind angesichts der mittelbaren Auswirkungen der sozioökonomischen Umverteilung, die ihn treffen, vorschlagen, das Innere Kind zu beruhigen? Hätte das nicht den zynischen Charme, der einem Banken-Vorstand gut anstehen würde? Andererseits: Was könnten wir in einer Therapie anderes tun?

Im Mainstream ist angekommen, was in mehr oder weniger randständigen Bereichen seit langem ein einträgliches Leben führte. Populärwissenschaftlich gebahnt wurde diese mediale Boulevard-Inszenierung zum Beispiel durch Schwerpunktthemen in »Psychologie Heute«, mit denen sich diese Zeitschrift zum führenden Fachblatt für psychologische Eigenbehandlung gemacht hat: kein Heft mehr, in dem nicht mindestens eine Idee vorgestellt wird, die man selbst ausprobieren kann – sei es Wellness, die »Kunst, richtig zu scheitern«, positives Denken in allen möglichen philosophischen Richtungen, Mindfulness und immer wieder Verweise auf die Nutzung von Ressourcen. Immerhin wird hier im November 2004 das im selben Heft präsentierte Leitthema »Was kann schon passieren? – Strategien gegen die Zukunftsangst« angesichts des Abbaus der Sozialsysteme im Editorial kritisch begleitet: »Unglaublich dreist klingen da die ständigen Appelle an ›Selbstverantwortung‹ und ›Eigeninitiative‹ der Betroffenen aus dem Munde übertrochener Politiker, wohlbestallter Professoren und sich schamlos bereichernder Manager.« Dass man selbst als Promoter dieser Verfahren auch zu den Krisengewinnlern gehört, wird diskret übersehen. Allerdings: Gehören wir und die Autoren und Autorinnen dieses Buchs nicht auch dazu?

Bekennen wir: Wir haben diesen Titel auch gewählt, weil wir damit rechnen, dass dieses Buch sich so besser verkauft als mit einem Titel wie »Einige Behandlungsanregungen unterschiedlicher Psychotherapie-Verfahren zur Förderung innerer Stabilität«. Das kommt doch einfach nicht so wirksam rüber, nicht wahr? Also reiten wir eben auf der aktuellen Welle mit – allerdings machen wir das eher konservativ.

**Es genügt nicht, sich damit zufriedenzugeben, zu sagen: »Wer hilft, hat recht.«** Wichtig ist uns gewesen, zu verstehen, wieso etwas wirkt. Das haben die Autorinnen und Autoren in der Denkweise ihres jeweiligen Konzeptes von Psychotherapie versucht. Und sie haben versucht, zu operationalisieren und damit anderen zur Anwendung, zur Verfügung zu stellen, wie das Modell eines bestimmten beruhigenden Umgangs mit Regression und mit sich selbst, den man »Arbeit mit dem Inneren Kind« nennen kann (aber nicht muss), in die Praxis verschiedener Therapieverfahren passt.

Herausgekommen sind drei unterschiedliche Zugänge. Der eine führt uns heran über die Auseinandersetzung mit der Analytischen Psychologie nach C. G. Jung, ein zweiter über die Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach Marsha Linehan mit ihrem Konzept der Achtsamkeit und der Aneignung von Fähigkeiten, von Skills, und der dritte verwendet die Selbstpsychologie Heinz Kohuts als Hintergrund, vor dem auch der Frage nachgegangen wird, welche Funktion die Idealisierung des Therapeuten und seiner Ideologie bei der Wirksamkeit von Behandlung hat.

Wir sprechen in diesem Buch gelegentlich von *Kassetten* und *CDs*, wohl wissend, dass es sich dabei um Technologien handelt, die immer weniger zeitgemäß sind und durch Moderneres wie MP3-Player und ähnliches ersetzt werden. Wir tun dies aber bewusst, weil verschiedene Technologien unterschiedliche sinnliche Erfahrungen vermitteln und es mitunter genau darauf ankommt, damit etwas in unserem Sinn wirksam werden, positiv triggern kann. Mit anderen Worten: wer neben der imaginativen Wirkung einer Astrid-Lindgren-Geschichte auch den Geruch bedruckten Papiers braucht, um einen angenehmen inneren Zustand bei sich zu erzeugen, dem wird ein E-Book-Reader nicht weiterhelfen können. Und Musik von einer Langspielplatte klingt einfach anders als dieselbe Musik vom Kassettenrekorder, CD-Player oder gar MP3-Player.

## Literatur

- Berne E (2001). Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie. Paderborn: Junfermann.
- Chopich E, Paul M (1996). Aussöhnung mit dem inneren Kind. Freiburg: Bauer.
- Cilauo S, Gleisner T, Sitch R (2006). Phaic Tan. Land des krampfhaften Lächelns. München: Heyne.
- Finney BC (1969). Let the little child talk. Am J Psychother; 23: 230–42 (abgedruckt in: Hatcher CH, Himmelstein P [eds] [1976]. The Handbook of Gestalt Therapy. New York: Jason Aronson).
- Freud S (1938). Abriß der Psychoanalyse. GW XVII (Schriften aus dem Nachlaß 1892–1938). Frankfurt/M.: Fischer: 63–135.



This page intentionally left blank

# 1 Das Konzept »Inneres Kind« und die Analytische Psychologie nach C. G. Jung

Ralf H. Bolle

## 1.1 Wege zum Inneren Kind

Die Arbeit mit dem Inneren Kind hat in den letzten Jahrzehnten immer mehr an Popularität gewonnen. Vor allem in der traumazentrierten Psychotherapie hat sich dieses Konzept sehr fruchtbar integrieren lassen. Es erschienen aber auch immer mehr Ratgeber- und Lebenshilfe-Bücher, die die Aussöhnung mit dem Inneren Kind propagierten. Obwohl viele Veröffentlichungen, wie etwa »Das Kind in uns – wie finde ich zu mir selbst?« von John Bradshaw (1990) oder »Hand in Hand mit dem inneren Kind« von Gabriele Bunz-Schlösser (2003), sehr differenzierte Vorschläge und vor allem praxisnahe und hilfreiche Anregungen an die Hand geben, verblieben bei mir immer auch eine leichte Irritation und ein gewisses Misstrauen gegenüber der allzu raschen Bemächtigung und Nutzbarmachung des Inneren Kindes. Die Verdinglichung erschien mir zu einfach und manchmal zu sehr dem Zeitgeist entsprechend: als ob es möglich wäre, mit ein paar Briefen an das Innere Kind oder Imaginationen einen gut lebhaften Dialog mit den inneren Seiten aufzunehmen, die in Verbindung mit der kreativen Kindlichkeit und somit auch den grundlegenden Beziehungserfahrungen in Verbindung stehen. Ich hatte auch den Eindruck, dass die Bedeutung des Beziehungsraums zu wenig berücksichtigt wurde, der es erst möglich macht, verbindlich mit dem Inneren Kind in Beziehung zu treten. Vor dem Hintergrund meiner psychoanalytischen Grundhaltung konnte ich mir nur schwer vorstellen, dass so wichtige Prozesse, die sowohl den Kontakt mit sich selbst als auch den vitalsten Aspekt des Kontaktes zu anderen Menschen, ja sogar zum Leben überhaupt, beinhalten, im Rahmen von Workshops und Trainingsanleitungen auf lange Sicht hin wirkungsvoll vermittelt werden könnten.

In meiner klinischen Praxis als Psychiater in der Krisenintervention und als niedergelassener Psychotherapeut fand ich es immer besonders interessant, Patienten über längere Zeiträume hinweg zu begleiten. Aus dieser Perspektive waren dann rasche Symptombesserung und Therapie-Erfolge, so wie sie im stationären Setting oftmals eindrucksvoll aufscheinen, dann doch im Rahmen der mittel- und