

## Rezension / Zusammenfassung zum Buch:

# Das Kind in dir muss Heimat finden

*Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme*

*Stefanie Stahl (München 2015)*

*Erstellt von Marco Ferrari*

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung:.....	1
Grundlagen.....	3
Ein Plädoyer für die Selbsterkenntnis .....	5
Die Schutzstrategien des Schattenkindes – oder: unsere Normen und Regeln.....	10

## Einleitung:

Das vorliegende Buch ist mir zuerst von meiner Frau zur Lektüre empfohlen worden. Sie meinte, es würde genau in unsere Denkweise der klärungsorientierten Therapie passen und es wäre sinnvoll, die Buchempfehlung auf unserer Homepage aufzunehmen. Sie hat, wie so häufig, vollkommen recht.

Ich möchte an dieser Stelle zunächst aufzeigen, wie sehr das Menschenbild der Autorin jenem der klärungsorientierten Therapie (KOP) entspricht. Was die KOP als Schemata bezeichnet, nennt Stefanie Stahl Glaubenssätze. Das ist für Laien vielleicht sogar einfacher zu verstehen. Das „Kind in dir“ ist eine Metapher und enthält insgesamt alle positiven und alle negativen Glaubenssätze. Wie die KOP geht Stahl davon aus, dass solche Glaubenssätze in der Regel unbewusst sind und – schwerwiegende Erfahrungen im Erwachsenenalter ausgenommen - ihren Ursprung in der Kindheit und Adoleszenz haben. Die positiven Glaubenssätze sind für sie in der Metapher des „Sonnenkindes“ enthalten. Das Sonnenkind steht für unsere positiven Prägungen und guten Gefühle. Die negativen Glaubenssätze bezeichnet sie als „Schattenkind“ und stehen für unsere unguenen Gefühle.

## Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

Die Autorin beschreibt anschaulich, wie solche Glaubenssätze in der Kindheit entstehen, und wie sie sich in Situationen des Hier und Jetzt immer noch blitzschnell auswirken, weil sie unsere Wahrnehmung und unser Erleben bestimmen. Ein besonderes Gewicht legt sie auf die Erklärung der „Schutzstrategien des Schattenkindes“. In anderen Therapieformen wird an dieser Stelle von Überlebensstrategien, in der KOP von kompensatorischen Schemata gesprochen.

Die Kompensation besteht nach KOP darin, dass die Person die Aktivierung der durch den negativen Glaubenssatz ausgelösten, unguuten Gefühle verhindern möchte. Ich möchte die Kompensation an einem Beispiel verdeutlichen: Der Glaubenssatz „Ich genüge nicht“ löst bei einem entsprechenden Trigger Angst, Scham, Schuld oder Traurigkeit aus. Die Kompensation, die darauf zielt, diese Gefühle zu verhindern, geschieht *einerseits* durch Normen für sich selber. Die Norm enthält einen Befehl für sich selber wie „Ich darf keine Fehler machen“. Passiert doch ein Fehler, resultieren blitzschnell Gefühle von Schuld und Scham. *Andererseits* geschieht die Kompensation durch Regeln, die wir für andere machen wie „Man hat mich nicht zu kritisieren“. Verstösst ein Interaktionspartner gegen die Regel, resultieren blitzschnell Gefühle von Ärger und Wut.

Für Therapeuten werden in der KOP die Zusammenhänge nochmals genauer aufgeschlüsselt, einerseits in der Schema-Matrix und andererseits im anerkannten Modell von Prof. Rainer Sachse der „doppelten Handlungsregulation“. Wer sich für diese Theorie näher interessiert, findet auf der Website des Institutes für psychologische Psychotherapie relativ leicht verständbare Artikel zum Thema: <http://www.ipp-bochum.de/n-kop/start.htm>. Wir haben auf [www.paarpraxis.ch](http://www.paarpraxis.ch) mehrere Buchzusammenfassungen hochgeschaltet, in denen Sie ebenfalls mehr über die Entstehung unserer Persönlichkeit erfahren können, insbesondere die Bücher von Prof. Sachse „Spas an der Arbeit trotz Chef – Persönlichkeitsstile verstehen“ und „Kinder falsch erziehen – aber richtig.“

Stefanie Stahl ist es gelungen, all diese Zusammenhänge in einer für Laien leicht verständlichen Sprache und in den Metaphern des „Inneren Kindes“ zu beschreiben. Mein Anliegen in der vorliegenden Buchbesprechung ist es, die zentralen Erkenntnisse des Buches möglichst klar auf den Punkt zu bringen.

Die wichtigste und zentralste Erkenntnis des Buches ist sicher jene, dass die Menschen sich ihre Probleme durch die Schutzstrategien des Schattenkindes schlicht und ergreifend (weitestgehend) selber machen. In der Sprache der KOP würden wir es so sagen, dass sich die Menschen ihre Probleme einerseits mit Befehlen für sich selbst (Normen) und andererseits durch Regeln für andere (Erwartungen an Interaktionspartner) weitgehend selbst machen.

Das Buch von Stefanie Stahl besteht im Prinzip aus zwei Teilen:

- Seiten 1 bis 140: Aus den Erklärungen zum inneren Kind, den Glaubenssätzen und den Schutzstrategien. Auf diesen Teil konzentriert sich die hier vorliegende Zusammenfassung.
- Seiten 140 bis Ende (Seite 276): Aus Empfehlungen, wie Sie selber Ihr inneres Schattenkind und Ihre Glaubenssätze entdecken können, und wie Sie das Schattenkind heilen können (vgl. dazu gleich nachfolgend).

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

Der zweite Teil mit den Empfehlungen zur Klärung der Glaubenssätze sowie Schutzstrategien und mit den vielen Übungen zur Selbsttherapie enthält zwar viele gute Ansätze. Prozessstudien aus der Psychotherapie-Forschung zeigen jedoch deutlich, dass es Menschen nur ausnahmsweise möglich ist, Glaubenssätze und Schutzstrategien ohne therapeutisch gezielte Klärung und Steuerung selber zu klären, geschweige denn zu heilen. Nur ganz wenige Menschen können das! Seien Sie also nicht entmutigt, wenn Sie mit den Übungen nur stockend oder gar nicht vorankommen, inneren Widerstand verspüren und aufgeben. Das bedeutet nicht, dass mit Ihnen etwas nicht in Ordnung ist! Wenn Sie Motivation verspüren, Ihre inneren Anteile zu klären, um Ihre Lebensqualität zu verbessern und Probleme mit sich selbst oder anderen zu lösen, dann suchen Sie sich eine kompetente psychologische Unterstützung.

Die vorliegende Zusammenfassung hat das Ziel, Ihnen die wichtigsten Inhalte in Kurzform zu vermitteln. Allein mit der Lektüre der Zusammenfassung eignen Sie sich bereits wertvolles Wissen an. Aber selbst wenn die Zusammenfassung recht umfassend ist, überwiegen bei einem Buch mit fast 300 Seiten natürlich die Auslassungen. So fehlt praktisch der ganze zweite Teil ab Seite 140 mit den Übungen und Empfehlungen zur Selbsttherapie. Deshalb, wie immer an dieser Stelle, meine dringende Empfehlung: Wer sich von der Zusammenfassung angesprochen fühlt, sollte das Buch auf jeden Fall auch noch lesen!

## Grundlagen

Wenn wir uns von unseren Eltern angenommen, geliebt und gewertschätzt gefühlt haben, die Eltern uns verstanden haben, und unsere *wirklichen* Bedürfnisse (nicht das, was sie dachten, sollten unsere Bedürfnisse sein) Platz hatten, entwickeln wir Urvertrauen.

Nicht wenige Menschen verbinden mit ihrer Kindheit demgegenüber unschöne bis traumatische Erinnerungen. Das kann in offensichtlichem Missbrauch begründet liegen, aber auch darin, vernachlässigt oder nicht gesehen worden zu sein. Einige dieser Menschen haben die Kindheitsfrustrationen verdrängt, erinnern sich nicht mehr oder meinen, ihre Kindheit sei „normal“ oder sogar „einfach nur glücklich“ gewesen, was sich jedoch bei näherem Hinsehen als Selbstbetrug herausstellt. Sie haben in ihrem Erwachsenenleben Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl, ihrem Partner oder mit Vorgesetzten und Mitarbeitern auf der Arbeit. Sie mögen sich nicht so richtig und haben oft Beziehungsschwierigkeiten. Meist sehen sie das Problem vor allem bei den anderen und erhoffen sich, jemanden zu finden, bei dem diese Probleme nicht mehr auftreten und bei dem sie sich „zu Hause angekommen“ fühlen. Sie merken aber nicht, dass sie in der Falle stecken: Wer keine innere Heimat hat, wird sie auch im Aussen nicht finden.

Wenn der Vater das Kind anbrüllt oder sogar schlägt, dann denkt das Kind nicht: „Papa kann mit seinen Aggressionen nicht umgehen und benötigt eine Psychotherapie (was richtig wäre!), sondern es bezieht das Ausrasten des Vaters auf sein eigenes „Schlechtsein“.

Das innere Kind ist eine Metapher, mit der die Autorin die Summe unserer kindlichen Prägungen – guter wie schlechter, meint, die wir durch wichtige Bezugspersonen erfahren haben. Die negativen Erfahrungen sind im Schattenkind gespeichert. Und dieses tut viel

## Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

dafür, damit es die Kränkungen und Verletzungen der Kindheit nicht noch einmal erleben muss.

Die Autorin verdeutlicht die Wirkungsweise des Schattenkindes in einem anschaulichen und realistischen Beispiel, wie wir es in der Praxis auch immer wieder berichtet bekommen:

*„Michael bekommt immer wieder Wutanfälle, wenn seine Lebenspartnerin Sabine etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Ihm ist nicht bewusst, dass der Grund für seine enorme Wut nicht Sabine und ihre aktuelle Vergesslichkeit ist, sondern eine tief liegende Verletzung aus der Vergangenheit: nämlich der Umstand, dass seine Mutter seine Wünsche als Kind nicht ernst genommen hat. Weil ihm dieser Zusammenhang nicht bewusst ist, kann er wenig Einfluss auf seine Gefühle und auf sein Verhalten nehmen. Wenn Michael seine Wutanfälle erfolgreich regulieren wollte, dann müsste ihm der Zusammenhang zwischen seiner kindlichen Kränkung durch die Mutter und Sabines Verhalten bewusst sein. Ihm würde dann nämlich klar, dass sein Schattenkind eine Dauerwunde in sich trägt, die immer dann automatisch und schnell schmerzt, wenn er den Eindruck hat, dass seine Wünsche nicht genügend respektiert werden.“*

Bei sehr vielen Paaren dreht sich ein Streit häufig um banale Dinge, weil beiden Partnern nicht bewusst ist, um was es *eigentlich* geht. Genau diese Frage steht deshalb bei unseren therapeutischen Überlegungen und Klärungen immer im Zentrum: Es geht selten um das, mit dem das Paar kommt, wie zum Beispiel Streit über nicht entsorgten Abfall. Also stellt sich stets die Frage wieder neu: *„Um was geht es eigentlich?“* Sobald die Paare einen Einblick in die Sehnsüchte und Verletzungen ihrer inneren Kinder (Klärung der Glaubenssätze und Schemata) haben, können sie sich darüber austauschen und Lösungen finden, statt sich an der Oberfläche über eine vergessene Wurst oder einen Tick zu viel Kritik zu streiten.

Es ist also nicht die *Situation*, die Michael zu seinen Gefühlen und Handlungen veranlasste, sondern *seine Interpretation* der Situation, die aufgrund der *Wahrnehmungsverzerrungen seines Schattenkindes* erfolgte. Ein wesentlicher Teil unserer Arbeit in der Paarpraxis besteht deshalb darin, mit unseren Klienten konkrete Situationen im Hinblick auf ihre subjektive Interpretation der Wirklichkeit hin zu untersuchen.

Die negativen Prägungen aus der Kindheit schränken uns ein. Sie behindern unsere Entwicklung und auch unsere Beziehungen, und zwar solange, bis die negativen Glaubenssätze und Schutzstrategien geklärt und bearbeitet worden sind. Das gilt insbesondere für alle „selbst gemachten“ Probleme. Zu diesen zählen praktisch alle Beziehungsprobleme (!), aber auch depressive Stimmungen, Stress, Zukunftsangst, mangelnde Lebensfreude, Zwangshandlungen, usw. Denn diese Probleme gehen auf unsere negativen Prägungen zurück und haben stets direkte Auswirkungen auf unseren Selbstwert.

Die Folgen von Wunden aus der Kindheit oder von in der Kindheit gewonnenem Urvertrauen zeigen sich auch dann, wenn ein Mensch einen Schicksalsschlag erleidet, indem er einen Verlust erleidet oder von einem nahen Menschen eine schwere seelische Verletzung hinnehmen muss, wie zum Beispiel Untreue.

Menschen, die schon vor dem Schicksalsschlag stark mit ihrem Schattenkind zu kämpfen hatten und ihre negativen Glaubenssätze und Schutzstrategien noch nicht geklärt und

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

bearbeitet haben, haben es deutlich schwerer über die Verletzung hinwegzukommen als jene, die über Urvertrauen verfügen.

## Ein Plädoyer für die Selbsterkenntnis

Sobald wir unsere Glaubenssätze in einem Selbsterfahrungsprozess erforscht haben, verbessern wir unseren Zugang zu unseren inneren Motiven, Gefühlen und Gedanken. Wir handeln dann in kritischen Situationen nicht mehr unreflektiert wie Michael im Beispiel der Autorin, sondern gewinnen die Freiheit, die zwischen Reiz und Reaktion liegt. Selbstreflektion ist der Königsweg, um sich aus seinen persönlichen Problemen zu befreien, und auch um andere besser verstehen zu lernen, um damit besser mit sich selbst und anderen Mensch umgehen zu können.

### Wie unsere Kindheit unser Verhalten prägt

Ein entscheidender Faktor ist das Einfühlungsvermögen der Eltern. Eltern, die wenig Einfühlungsvermögen für die Bedürfnisse ihrer Kinder haben, haben Schwierigkeiten, deren Gefühle und Bedürfnisse richtig wahrzunehmen. Hierdurch machen Kinder häufig die Erfahrung „Es ist falsch, was ich fühle und denke“, und dies, obwohl authentisch erlebte Gefühle ja niemals falsch sein können. Dies führt dazu, dass die Person später auch als Erwachsener seine Gefühle und Bedürfnisse nicht richtig erkennen kann oder nicht darauf vertraut.

Eltern, die sich schlecht in ihre Kinder einfühlen können, haben selber einen schlechten Zugang zu ihren Gefühlen, denn der Kontakt zu den eigenen Gefühlen ist die Voraussetzung für Mitgefühl. Wenn ein Kind zum Beispiel traurig ist, weil ein Freund nicht mit ihm spielen will, dann muss die Mutter einen Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen von Trauer haben, ansonsten kann sie sich nicht in die Situation des Kindes einfühlen. Ignoriert sie ihre eigene Trauer, so wird sie dies auch mit der Trauer des Kindes tun, weil sie nicht anders kann. Erst durch einfühlsames Handeln und Benennen der Emotionen des Kindes lernt das Kind, seine Gefühle zu unterscheiden und zu benennen. Und wenn seine Eltern ihm signalisieren, dass seine Gefühle okay sind, lernt es auch, mit ihnen umzugehen und sie auf eine angemessene Weise zu regulieren. Das elterliche Einfühlungsvermögen gilt daher als das wichtigste Kriterium für Erziehungskompetenz.

Es ist allerdings gar nicht das Ziel und auch nicht so einfach, die eigenen Eltern zu kritisieren! Viele Klienten kommen in einen Loyalitätskonflikt, wenn sie ihre Eltern kritisch betrachten sollen. Sie fühlen sich schuldig, wenn sie erzählen sollen, was ihre Eltern vielleicht nicht so günstig gemacht haben. Es ist deshalb wichtig darauf hinzuweisen, dass es nicht darum geht, die Bemühungen unserer Eltern in Abrede zu stellen und diese für unsere Probleme verantwortlich zu machen, sondern einfach nur darum, ein tieferes Verständnis dafür zu erwerben, welche Prägungen wir von daheim mitgenommen haben. Und vielleicht durch das Verständnis dessen, was Eltern selber geprägt hat, auch einen

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

milderen Blick auf unsere Eltern zu bekommen, gerade wenn wir im Konflikt mit ihnen sein sollten. Denn unsere Eltern sind ja wiederum durch ihre Eltern geprägt worden, und damit letztlich ebenfalls „Opfer“ ihrer Erziehung.

Manchen Menschen fällt es trotzdem sehr schwer, ein realistisches Bild von ihren Eltern zu entwickeln. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn ihr Blick auf einen Elternteil durch die Manipulation des anderen Elternteils sehr stark eingefärbt ist. Wenn sich eine Mutter häufig über den „bösen Vater“ auslässt, so wird dieses Kind seinen Vater durch die Brille der Mutter wahrnehmen.

Ein weiterer Hinderungsgrund, die Eltern realistisch wahrzunehmen, hängt mit der natürlichen Neigung von Kindern zusammen, ihren Eltern zu vertrauen und diese als gut und richtig wahrzunehmen. Kleine Kinder müssen ihre Eltern idealisieren, ansonsten würde sich eine überwältigende Angst einstellen, ihnen ausgeliefert zu sein. Und diese Idealisierung wird von einigen Menschen mit in das Erwachsenenalter hineingenommen. Wenn ich aber als Erwachsener meine Eltern durch die Brille der Idealisierung wahrnehme, dann kann ich mich nicht in gesunder Weise von ihnen lösen. Und wenn ich das nicht kann, dann wird es schwierig sein, gesunde Beziehungen mit einem Partner zu führen, weil ich immer noch verstrickt bin. Gerne verweise ich in diesem Zusammenhang auf die Buchempfehlungen zu den Büchern von Hans Jellouschek auf der Website von Paarpraxis, insbesondere die Märcheninterpretationen. Hans Jellouschek hat sich in bemerkenswerter Weise mit der Thematik beschäftigt, wie Unerledigtes aus der Herkunftsfamilie sich in heutigen Paarbeziehungen auswirken, wenn sie nicht bewusst geworden sind.

#### *Das Schattenkind und seine Glaubenssätze erkennen*

Wenn wir die Probleme in unserem Leben lösen möchten, müssen wir erkennen, wo unsere Empfindlichkeiten und Schwachpunkte, unsere sogenannten Trigger sind. Viele Menschen wollen mit diesem Teil ihrer Persönlichkeit nicht in Kontakt kommen. Sie wollen ihre inneren Verletzungen und Ängste nicht spüren. Das ist zwar ein ganz natürlicher Schutzmechanismus und sehr verständlicher Wunsch. Wer mag es schon, sich traurig, ängstlich, minderwertig oder verzweifelt zu fühlen? Wer jedoch seine Wut nicht entschlüsselt und sie stattdessen zu verdrängen versucht, dem passiert genau das, was Michael im Beispiel so oft erlebt: Das unliebsame, verdrängte Schattenkind bricht sich von Zeit zu Zeit mit aller Macht Bahn und entlädt seine Wut auf einem Nebenschauplatz.

In der Fachliteratur werden dem inneren Kind zumeist fast nur die Gefühle zugeordnet, so etwa in der Theorie der emotionsfokussierten Therapie. Die Autorin meint jedoch, und dem schliessen wir uns aus Sicht der klärungsorientierten Therapie vollumfänglich an, dass das innere Kind sehr stark auch durch innere Glaubenssätze, also kognitive Anteile, geprägt wird, die häufig überhaupt erst der Wegbereiter für die Gefühle sind. Es genügt also nicht, wie die emotionsfokussierte Therapie postuliert, Gefühle durch andere Gefühle zu transformieren. Es stimmt zwar, dass es Glaubenssätze mit affektiven Inhalten gibt, daneben gibt es aber auch kognitive Glaubenssätze, die ebenfalls geklärt werden müssen, da sie zu Gefühlen führen, die ohne Klärung nicht verstanden und damit auch nur sehr schwer transformiert werden können.



Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

Glaubenssätze entstehen in der Kindheit und verankern sich tief im Unbewussten. So werden sie ins Erwachsenenleben als unbewusstes Programm übernommen und haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir wahrnehmen, fühlen, denken und handeln.

In unserem Beispiel hat Michael Glaubenssätze der Art „Ich komme zu kurz!“, und „Ich bin nicht wichtig!“. Diese Glaubenssätze prägen noch heute seine Wahrnehmung. Wann immer er sich nicht gesehen oder übergangen fühlt, schreit sein Schattenkind gleich los. Die Glaubenssätze sind die eigentliche Ursache, warum Michael so schnell in Rage gerät, wenn seine Partnerin ihn und seine Bedürfnisse – vermeintlich! – zu wenig beachtet.

Unsere Glaubenssätze sind unser psychisches Betriebssystem. Sie sind die Brille, durch die wir die Wirklichkeit sehen. Und weil die verzerrt ist und uns hohe Kosten verursachen kann, ist es wichtig, dass wir uns mit ihnen befassen. Das innere Kind und die Glaubenssätze stellen sozusagen die Gefühlszentrale unseres Selbstwertes dar. Wenn in der Therapie am Selbstwert des Klienten gearbeitet wird, erklären Klienten oft „ich weiss kognitiv, dass ich gut genug bin, aber es fühlt sich einfach nicht so an!“ Wieder andere meinen, sie hätten kein Problem mit dem Selbstwert, weil sie diese Anteile verdrängt haben. So auch Michael: Wenn man ihn nach seinem Selbstwert befragt, antwortet er, dass er damit keine Probleme habe. Seine Verletzlichkeit hat er verdrängt. Nach der Erfahrung von Paarpraxis haben oft gerade jene Klienten, die von sich denken, sie hätten mit dem Selbstwert kein Problem, ein Schattenkind voller heftiger Selbstzweifel, die aber durch Schutzstrategien, wie beruflich erfolgreich zu sein, verdrängt sind. Das Problem bei verdrängter Verletzlichkeit ist aber, dass trotz der äusseren Erfolge ein diffuses Gefühl von Unzufriedenheit bleibt, verbunden mit einer massiven Verletzlichkeit, zum Beispiel durch Kritik.

Je bewusster wir uns dieser ganzen Vorgänge und Zusammenhänge werden, desto leichter können wir unsere Sicht auf die Dinge, unsere Gefühle, Gedanken und Situationsinterpretationen und schliesslich unser Verhalten verändern. **Hierfür ist es jedoch notwendig, einen inneren Abstand zu unserem Erleben herzustellen.** Solange wir uns nämlich mit unseren Glaubenssätzen, Gedanken und Gefühlen voll identifizieren, so lange bleibt das Problem für uns tief empfundene Realität.

Sind unsere Schwachstellen und Glaubenssätze einmal getriggert – und dazu braucht es wenig! -, entstehen die unguuten Gefühle in Millisekunden. **Diese Verkettung von Trigger → Interpretation der Wirklichkeit verfärbt durch den Glaubenssatz → Gefühl → Reaktion → Konsequenzen, ist den meisten Menschen nicht bewusst.**

In unserem Beispiel könnte Michael erkennen, dass er sich gerade im Modus seines Schattenkinds befindet, und dass seine Wut im Grunde genommen gar nichts oder sehr wenig mit seiner Partnerin zu tun hat. In diesem Fall würde ihre Vergesslichkeit in ihm kein Gefühl von Wertlosigkeit auslösen, und er würde gelassen bleiben. Wie viel einfacher ist diese Lösung, als jeder Versuch, den Partner verändern zu wollen, damit er einem nicht mehr triggert! ***Der einzige Mensch, auf den wir direkt Einfluss nehmen können, sind wir selbst.***

Wir alle haben Kernglaubenssätze, also eine bis drei negative (und natürlich auch positive) Annahmen über uns selbst oder über Beziehungen, die uns am meisten berühren und herunterziehen. Sie können versuchen, Ihre Kernglaubenssätze zu ermitteln, indem Sie sich

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

fragen, in welchen Situationen Sie eine starke Betroffenheit fühlen, schnell ausflippen, gekränkt sind oder wofür Sie sich schuldig fühlen oder schämen.

### Problemverdränger und Wenigfühler

Dieses kurze Kapitel von Stefanie Stahl erscheint mir besonders wertvoll, weil es auch viele unserer Klienten, zumindest ansatzweise, betrifft. Gefühlsverdränger verdrängen nicht nur ihre Gefühle, sondern befassen sich häufig auch gedanklich wenig mit ihren seelischen Vorgängen. Sie reflektieren sich selbst oder ihr Leben nicht gern, vielleicht auch aus Angst davor, was dabei herauskommen könnte. Sie lenken sich quasi notorisch von sich selbst ab. Andere hingegen denken viel über sich nach, aber sie bleiben in theoretischen Überlegungen stecken und bekommen wenig Zugang zu ihrer Gefühlswelt. *Gefühle wahrzunehmen ist aber notwendig, um eine Situation für sich einschätzen und bewerten zu können. Ein Mensch ohne Gefühle und ohne Zugang zu seinen wahren Bedürfnissen ist wie ein Schiff ohne Kompass!*

Wenn ein Mensch wenig Kontakt zu seinen Gefühlen hat, weil er sie unbewusst und automatisch wegdrückt, dann ist nämlich auch sein Kontakt zu seinen Bedürfnissen gestört. Nicht wenige klagen deshalb darüber, dass sie nicht wüssten, was sie wollten. Sie verheddern sich in ihren abstrakten Überlegungen, sind aber orientierungslos, weil ihnen der Kontakt zu ihren Gefühlen und damit zu ihren wahren Bedürfnissen fehlt. Was können Sie tun, wenn Sie zu wenig fühlen? Ein Weg kann sein, seine Gefühle und Stimmungen bewusster wahrzunehmen, und die Anleitungen im Buch auszuprobieren. Häufig ist es einfacher, sich in einer psychologischen Unterstützung oder Therapie mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

### Empfehlung von Paarpraxis zur Orientierung im Dschungel der Angebote von Coaching bis Therapie:

Wenn Sie Ihre Glaubenssätze effizient klären möchten, würden wir Ihnen empfehlen, in Ihrer Region nach einem Therapeuten Ausschau zu halten, der in klärungsorientierter Psychotherapie ausgebildet ist. Alternativ kann eine Schematherapieform, eine kognitive Verhaltenstherapie oder allenfalls eine emotionsfokussierte Therapie zielführend sein. Wenn es Ihr Anliegen ist, sich besser zu verstehen und ihre Glaubenssätze zu entschlüsseln, um gestützt darauf die für Sie passenden Lösungen zu finden, würden wir dagegen folgende Therapieformen erst zweitrangig empfehlen: Auf der einen Seite des Spektrums Therapeuten, die Psychoanalyse anbieten, da die Therapeuten hier sehr passiv bleiben, was zu teils extensiv langen, aber wenig effizienten Therapieverläufen führt. Psychoanalytiker realisieren vergleichsweise auch sehr wenig Beziehungsgestaltung und strukturieren die Klienten so gut wie gar nicht (im Gegenteil: Die Devise lautet, die Klienten „frei assoziieren“ zu lassen). Das Unterlassen von Strukturierung kommt im Übrigen auch bei der klassischen Gesprächstherapie nach Rogers vor, und ist, wie Prozessstudien zeigen, ein erheblicher Nachteil. Auf der anderen Seite des Spektrums würden wir ebenfalls erst zweitrangig rein lösungsfokussierte Therapieansätze empfehlen, zu denen sich auch viele systemische



Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

Ansätze zählen, wobei systemische und lösungsorientierte Therapien natürlich durchaus wertvolle Sichtweisen und Interventionen zu bieten haben. Grundsätzlich gilt: Jede Therapieform hat ihre Stärken und Schwächen, keine deckt alles ab (auch KOP nicht, die zum Beispiel für die Behandlung von Phobien nicht indiziert ist). Die Persönlichkeit des Therapeuten bleibt zudem, unabhängig seiner Ausbildungen (die ihn sein Potential mehr oder weniger gut ausschöpfen lassen) stets ein sehr wesentlicher Faktor. Erlauben Sie sich deshalb, die Person Ihres Vertrauens in den ersten Sitzungen zu „testen“, und zu prüfen, ob Sie sich gut bei ihr aufgehoben fühlen.

Was wir verstehen müssen

Alles, was wir verstehen müssen, ist, dass es sich bei unseren negativen Glaubenssätzen nicht um die Wahrheit handelt, sondern um unsere subjektive Wirklichkeit, die durch unsere frühen Bindungserfahrungen geprägt wurde. *Du nimmst dich durch die Brille dieser Glaubenssätze wahr, und das ist deine persönliche Wahrnehmungsverzerrung.* In der Therapie oder in der Selbsterfahrung geht es also darum, diese ungünstigen Projektionen aufzulösen und durch bessere und realistischere zu ersetzen. Dein erwachsener Verstand muss einsehen, dass diese ganzen miesen kleinen Sätze nichts über dich und deinen Wert aussagen, sondern *ausschliesslich* etwas über den Erziehungsstil deiner Eltern!

Kein Mensch ist vor Wahrnehmungsverzerrungen gefeit. Einige, die ihre Verletzlichkeit verdrängen, sind anfällig dafür, ihre eigenen unliebsamen Gefühle auf andere zu projizieren und unterstellen ihnen ständig Motive, Gefühle und Absichten, die eigentlich ihre eigenen sind. Und es gibt Menschen, die eine geradezu aggressive Abwehr von Selbsterkenntnis aufweisen. Mit diesen Menschen ist es sehr schwierig, oft unmöglich, ein konstruktives Problemgespräch zu führen, in dem sie auch ihre eigenen Anteile am Konflikt erkennen. Sie sehen das Problem nur beim anderen, ihr Selbstwertgefühl ist zu fragil, um Selbstreflexion zuzulassen.

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

## Die Schutzstrategien des Schattenkindes – oder: unsere Normen und Regeln

Es sei an dieser Stelle schon vorweggenommen, dass wir uns die meisten Probleme nicht mit unseren negativen Glaubenssätzen einhandeln, sondern mit dem Selbstschutz, den wir aufgrund unserer Glaubenssätze installieren.

Unser Glück und Unglück dreht sich um unsere Beziehungen! Unser Bindungswunsch ist existenziell. Deshalb sind unsere Schutzstrategien auf Beziehungen ausgerichtet. Letztlich sind die Schutzstrategien eine reine Kompensation und sie bewirken, dass wir nicht authentisch sind. **Echte Nähe entsteht aber durch Authentizität, Offenheit und Empathie!**

Viele der Schutzstrategien hat man schon als Kind entwickelt, manche kommen aber auch erst im Erwachsenenalter dazu, wie beispielsweise Flucht in die Sucht. Die meisten Menschen haben mehrere Schutzstrategien. Eine typische Schutzstrategie den Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“ zu kompensieren, ist beispielsweise Perfektionsstreben. Perfektionsstreben entsteht in seltenen Fällen aus einer leidenschaftlichen Hingabe an die Tätigkeit, sondern meistens aus einer unterschwelligem Angst, zu versagen und abgelehnt oder blossgestellt zu werden.

Die meisten Probleme, die wir haben, resultieren letztlich also aus unserem Selbstschutz. Trotzdem ist es wichtig, die eigenen Schutzstrategien nicht einfach pauschal abzuwerten, sondern sie in ihrer guten Absicht und auch in all den positiven Wirkungen, die sie uns bereits verschafft haben, zu würdigen. Das Problem resultiert meist daraus, dass wir es mit unseren Schutzstrategien übertreiben, weil das Schattenkind noch nicht gemerkt hat, dass wir heute gross sind, und ein derartiger Selbstschutz gar nicht mehr nötig wäre, und uns im Gegenteil heute viele Kosten und Probleme verursacht. **Ein weiteres, zentrales Problem ist: Wenn unsere Schutzstrategien nicht gut funktionieren, überdenken wir sie nicht, sondern wir verstärken die Schutzstrategien nach dem Motto: mehr desselben.**

Wie gesagt, lassen sich alle Probleme, die man in Beziehungen hat, auf das Schattenkind zurückführen. Mehr ist es tatsächlich nicht. Es handelt sich immer nur um das Thema mit Variationen. Allerdings fällt es vielen Menschen schwer, dies zu glauben.

Dass unsere Beziehungsprobleme aus den Glaubenssätzen unseres Schattenkindes und den Schutzstrategien resultieren, gilt sogar dann, wenn der andere tatsächlich mehr Schuld an der schwierigen Beziehung hat als man selbst. Denn dann muss man sich immer noch mit der Frage befassen, warum man auf diesen Menschen „reingefallen“ ist. Oder warum man nicht von ihm loskommt. Oder warum man sich immer noch über ihn ärgert. Oder warum man sich nicht besser von ihm abgrenzen kann.

Stefanie Stahl zeigt im Buch viele verschiedene Schutzstrategien auf und erklärt, was dahinter steht, vgl. nachfolgend.

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

### Perfektionsstreben und Sucht nach Anerkennung

Typische Glaubenssätze: „Ich genüge nicht“, „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin ein Versager“.

Die Betroffenen rennen ständig ihren eigenen Ansprüchen hinterher. Kaum ist ein Ziel erreicht, muss gleich die nächste Trophäe ergattert werden. Die erzielten Erfolge verschaffen nur kurzfristig Erleichterung, denn das Schattenkind (der Glaubenssatz) bleibt davon unbeeindruckt. Der äussere Erfolg heilt also nicht die Wunden des Schattenkindes. Dieses bleibt in seiner Realität verhaftet und ist hartnäckig überzeugt, dass es eigentlich nicht genügt.

Eine Variante des Perfektionsstrebens ist die Sucht nach Anerkennung, die sich zum Beispiel im Schönheitswahn oder dem ständigen Suchen nach Anerkennung beim anderen Geschlecht zeigt.

### Harmoniestreben und Überanpassung

Typische Glaubenssätze: „Ich genüge nicht“, „Ich kann jederzeit verlassen werden“, „Ich habe zu wenig positive Eigenschaften, die andere an mich binden“, „Ich bin wertlos“, „Ich muss immer lieb und artig sein“.

Harmoniestreber haben schon früh gelernt, eigene Wünsche und Gefühle zu unterdrücken. Gefühle wie Wut und Aggression unterdrücken sie reflexartig. Die Strategie dient auch hier dem Selbstschutz und der Angst vor Ablehnung. Die Folgen können mannigfaltig sein, zum Beispiel nicht zu wissen, was einem gut tut, oder dem Partner durch die Überanpassung auf den Nerv zu gehen, weil man kein Gegenüber auf Augenhöhe mehr ist.

Ein weiteres Problem kann sein, dass der Partner mit Überanpassung dazu beiträgt, seiner stark fordernden Partnerin mit Glaubensätzen wie „Ich bin zu kurz gekommen!“ stets recht zu geben. Indem er ihr zustimmt, dass er die Schuld für ihre Frustration und für ihre Migräne trägt, leistet er einen aktiven Beitrag dafür, dass das eigentliche Problem nicht geklärt werden kann, und sich das Paar dauernd im Kreis dreht.

Harmoniestreber übernehmen zu wenig Verantwortung für sich selbst, weil sie ständig um das Wohlergehen ihres Gegenübers besorgt sind. Sie wollen alles richtig machen und niemanden verletzen. Wenn sie aber ganz ehrlich zu sich sind, dann ist das keine altruistische, selbstlose Haltung, ganz im Gegenteil: Wenn sie ganz ehrlich sind, dann geht es nicht so sehr um den anderen, sondern um den Schutz ihres Schattenkindes, das Angst hat, abgelehnt und verlassen zu werden.

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

## Helfersyndrom

Typische Glaubenssätze: „Ich muss helfen, um geliebt zu werden.“, „Anderen geht es wegen mir schlecht.“, „Ich bin es nicht wert, dass man einfach so bei mir bleibt.“

Durch ihre guten Taten fühlen sich die Betroffenen aufgewertet und nützlich. Das Problem ist häufig, dass sie sich an Menschen binden, denen sie nicht helfen können, und sie sich in aussichtslose Hilfsprojekte verstricken. Ihre eigenen Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit und Zuwendung kommen häufig chronisch zu kurz, weil sie sich psychische angeschlagene Menschen oder Suchtkranke als Partner aussuchen, und diese kaum in der Lage sind, zu geben. Hierdurch wird das Schattenkind des Helfenden in seiner Grundangst bestätigt, dass es wertlos ist.

## Machtstreben und Kontrollstreben

Typische Glaubenssätze: „Ich bin zu kurz gekommen!“, „Ich bin ausgeliefert.“, „Ich kann mich nicht wehren“, „Wehret den Anfängen und lass dir niemals etwas von jemandem sagen!“, „Ich muss alles im Griff haben.“, „Andere sind nicht vertrauenswürdig.“

Als Kind fühlen sich die Betroffenen der Übermacht der Eltern häufig ausgeliefert. Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung wurde in der Kindheit chronisch frustriert. Die Schutzstrategie heisst Auflehnung, und diese Menschen sind stark bestrebt, im zwischenmenschlichen Bereich die Oberhand zu behalten. Menschen, die ein hohes Machtmotiv aufweisen, sind im Umgang anstrengend, weil sie immer Recht behalten wollen, es meistens nach ihrem Willen gehen muss, oder weil sie passiv-aggressiv (vordergründig kooperieren, dann aber doch nicht das Abgemachte tun) handeln. Sexuelle Verweigerung ist im Übrigen häufig eine Ausdrucksform der passiven Aggression. Ebenfalls ist Sturheit eng verbunden mit passivem Widerstand. Menschen, die stark fordernd auftreten, haben oft einen unbewussten Glaubenssatz, der sinngemäss lautet „Ich bin zu kurz gekommen!“. Das in der Kindheit frustrierte Schattenkind fordert dann in erwachsenen Beziehungen recht herrisch die Befriedigung seiner Bedürfnisse ein. Dabei fordern die Betroffenen weitaus mehr, als sie geben, denken aber, es sei umgekehrt, oder „ich habe lange genug gegeben, jetzt bin ich mal an der Reihe!“.

Menschen mit hohem Kontrollstreben müssen immer alles im Griff haben. Sie benötigen ein hohes Mass an Gewissheit und Sicherheit. Dahinter verbirgt sich die Angst des Schattenkindes vor Chaos, vor dem Untergang der eigenen Person, und die Angst, angreifbar und verletzbar zu sein. Durch penible Ordnung, Perfektionismus und dem strikten Einhalten bestimmter Regeln soll diese Angst bewältigt werden.

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Zusammenfassung und Besprechung von Marco Ferrari

## Angriff und Attacke

Typische Glaubenssätze: „Ich bin nicht wichtig.“, „Ich werde übersehen.“, „Ich bin wertlos.“.

Als Kompensation hat die Person starke Regeln für Interaktionspartner der Art „Man hat mich nicht zu kritisieren!“, „Man hat mir jederzeit volle Aufmerksamkeit zu schenken!“, „Man hat mich zu unterstützen!“ Es liegt auf der Hand, dass diese Personen von ihren Partnern als extrem „zickig“ wahrgenommen werden, und dass die Schutzstrategie massive Probleme in Beziehungen mit sich bringt. Die Schwierigkeit dabei ist, dass die Person denkt, der andere sei schuld an ihrer Wut. Sie ist sich nicht bewusst, dass die eigene Wut primär eine Aussage über ihr Schattenkind ist, nicht über ihren Partner.

## Rückzug und Vermeidung

Typische Glaubenssätze: „Ich bin ausgeliefert.“, „Ich kann mich nicht wehren.“, „Wenn ich mich wehre, wird alles schlimmer.“ „Einen Konflikt kann ich nicht aushalten.“

Diese Schutzstrategie entwickelt sich in der frühen Kindheit, wenn die Kinder weder weglaufen noch sich wehren können, sondern ihnen lediglich die Möglichkeit bleibt, innerlich aus dem Kontakt zu gehen und möglichst nichts zu fühlen. In der Extremform kann dies bis zur Ohnmacht führen. Der Zustand des innerlichen Abschaltens ist eine Reaktion auf extremen Stress, verbunden mit dem Glauben, dass weder Kampf noch Flucht möglich sind. Im Tierreich gibt es das Phänomen ebenfalls. Denken Sie an die von der Katze gejagte Maus, die sich tot stellt. In der Fachsprache heisst dieser Zustand Dissoziation.

Menschen, die zum inneren Abschalten und zum Rückzug neigen, können sich schlecht innerlich und äusserlich abgrenzen. Sie fühlen sich schnell von den starken Emotionen eines nahen Menschen überflutet.

## Schlusswort von Marco Ferrari

Letztendlich geht es darum, sich selbst zu erkennen, um das Schattenkind zu beruhigen und um weniger auf die Schutzstrategien angewiesen zu sein. Es geht darum, konfliktfähig und beziehungsfähig zu werden, sich authentisch mit seinen Bedürfnissen in die Beziehung einzubringen und zu akzeptieren, dass der Partner nicht dazu da ist, mein Schattenkind zu beruhigen. Toll ist, wenn Sie lernen zu sagen: „Ich bin ein Gewinn für dich bin, aber auch eine gewisse Zumutung, und das ist völlig ok, denn ich liebe und akzeptiere mich, wie ich bin.“

Im November 2019 Marco Ferrari