

DR. GITTA JACOB

# Leben geht nur vorwärts

Wann es Zeit ist,  
das innere Kind in  
Ruhe zu lassen und  
durchzustarten

**SPIEGEL  
Bestseller**

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86795-7 Print  
ISBN 978-3-407-86796-4 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Mitarbeit: Johanna Hombergs  
Lektorat: Judith Roth, Frankfurt am Main  
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München  
Umschlagabbildung: © shutterstock

Herstellung und Layout: Sarah Veith  
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

## Vorwort 7

### TEIL 1:

<b>Wann haben wir genug psychologisiert?</b>	<b>13</b>
Psychologie – allgegenwärtig	15
Die Suche nach dem inneren Kind	21
Beschäftigung mit der Biografie ist nicht alles	35
Was ist so reizvoll an Psychothemen?	52
Zu hohe Ansprüche an Therapie und Coaching	65
Was tun?	73

### TEIL 2:

<b>Wie kannst du dein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten?</b>	<b>75</b>
Vorwärts ins Leben starten	77
Basics: Kraftquellen für dein Leben	81
Werte finden und leben	135
Entwicklung: dein Weg, deine Challenges	150
Beziehungen: Entwicklungsboost oder Fessel?	183
Resilienz: mit Krisen zurechtkommen	191
<b>Vorwärts ins Leben!</b>	<b>201</b>
Vitae	203
Dank	205
Anmerkungen	206

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, dass du dieses Buch in den Händen hältst! Denn es behandelt Themen, die mir in den letzten Jahren immer wichtiger wurden und mir ganz besonders am Herzen liegen.

Ich beschäftige mich seit mittlerweile schon fast zwanzig Jahren mit Schematherapie. Vor vielen Jahren war ich ganz aktiv dabei, dieses Verfahren nach Deutschland zu bringen, habe dazu auch viele Bücher geschrieben und unzählige Fortbildungen gegeben. Ein ganz wichtiges Buch war dabei *Raus aus Schema F*, in dem es darum geht, das eigene verletzte innere Kind kennenzulernen und zu heilen, um zufriedener und gesünder durchs Leben zu gehen und mehr für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Ich bin glücklich darüber, dass dieses Buch seit Jahren sehr beliebt ist und auch viele therapeutische Kolleginnen es als Empfehlung an ihre Patientinnen im Repertoire haben. Vielleicht hast du es auch gelesen und hoffentlich die ein oder andere gute Idee daraus für dich mitgenommen.

Das ganze Thema der Auseinandersetzung mit dem inneren Kind und eigenen schwachen Gefühlen und Bedürftigkeit ist durch die Schematherapie und viele andere Entwicklungen in den letzten Jahren sehr vorangekommen. Das ist gut für uns und für unsere Gesellschaft. Verletzte Gefühle und psychische Probleme werden nicht mehr unter den Teppich gekehrt. Du kannst viel leichter als früher Hilfe finden, wenn du darunter leidest. Wenn dir etwas schwerfällt, ist es okay, das auch zu sagen und Unterstützung zu holen.

Aber dabei ist es, wie es immer ist: Wenn sich die Dinge stark in eine Richtung entwickeln, geraten andere, ebenfalls wichtige Aspekte aus dem Blick und werden vernachlässigt. Dann hat man irgendwann das Gefühl: »Moment mal, das ist doch jetzt auch irgendwie etwas einseitig!« Und dann gilt es, die andere Seite wieder mehr in den Vordergrund zu rücken und zu beleuchten. Denn das Leben ist dialektisch und jede Medaille hat ihre zwei Seiten ...

Was ich mittlerweile immer öfter sehe – in meinem privaten Umfeld, bei Patientinnen, in der Arbeit von Therapeutinnen –, ist ein Phänomen, das man vielleicht als »Festhängen am inneren Kind oder an schwierigen Gefühlen« beschreiben könnte. Damit meine ich, dass man sich so sehr auf negative Gefühle, damit zusammenhängende Verletzungen in der eigenen Biografie, unerfüllte Bedürfnisse und die Versorgung all dieser Bedürfnisse und Gefühle fokussiert, dass man den eigentlichen Sinn dieser psychologischen Arbeit irgendwann aus den Augen verliert. Denn der ist ja, genau solche Gefühle zu überwinden, um dann, wenn man nicht mehr von Emotionen wie Unsicherheit, Scham, Schuld oder dem Gefühl, das alles nicht verdient zu haben, gebremst wird, im Leben besser aus dem Vollen schöpfen zu können. Sie sollen ersetzt oder ergänzt werden durch stärkende Gefühle, Selbstbewusstsein und neue Kraft.

Ich beobachte aber, dass diese Entwicklung in Richtung mehr Selbstbewusstsein und psychische Stabilität häufig aus den Augen verloren wird – weil wir darin hängen bleiben, unser Erleben zu analysieren und negativen Gefühlen rasch eine biografische Bedeutung beizumessen, die als Erstes geklärt werden muss. Wir verlieren uns im Blick nach innen und in die Vergangenheit. Wir wollen alles Mögliche analysieren und aufarbeiten. Wir erwarten, dass wir auf diese Weise unseren Selbstwert erst völlig stabilisieren müssen, bevor wir uns mit anderen Dingen wie Entscheidungen, Pflichten oder neuen Herausforderungen befassen können. Und irgendwie glau-

ben wir, dass wir nur genug Self Love oder Selbstfürsorge betreiben müssen – und alles wird gut.

In diesem Kontext ist dann übrigens auch sehr oft von Traumata und Traumatisierungen die Rede – so häufig, dass man irgendwann den Eindruck hat, jedes negative Erlebnis ist ein Trauma, das am besten therapiert werden muss, und ohne diese Therapie darf man von der Betroffenen nichts erwarten. Allerdings findet bei der Messlatte, die hier an den Begriff »Trauma« angelegt wird, mit ein wenig Nachdenken garantiert jeder Mensch ein paar üble Traumata in seinem Leben. So gesehen müssten wir dann eigentlich alle erst mal in Langzeittherapie.

Das ist aber ein Irrglaube.

Natürlich kann es wichtig sein, eigene emotionale Blockaden und ihren Hintergrund in der eigenen Lebensgeschichte zu verstehen. Aber dann geht es auch um die Übernahme von Verantwortung und das Voranschreiten im eigenen Leben. Wenn du nicht erlebst, dass du in deinem realen Leben neue Herausforderungen erfolgreich angehst und Probleme bewältigst, wird sich dein Selbstwert niemals stabilisieren können. Wenn du deinem inneren Kind nicht irgendwann signalisierst: »Jetzt sind wir groß und gehen es an«, wird dein gesundes, erwachsenes Ich niemals das Hier und Jetzt nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten können.

In diesem Buch möchte ich als Erstes mit dir zusammen anschauen, wann eine Innenschau angemessen ist, wann es aber auch zu viel wird mit der Auseinandersetzung mit dem inneren Kind und der Erkundung negativer Gefühle. Dazu habe ich dir einige wissenschaftliche Studien und psychologische Überlegungen mitgebracht, die die wichtigsten Punkte erklären und untermauern.

Und als zweites Thema liegt mir vor allem am Herzen: Wie können wir es schaffen, den Fokus wieder mehr auf das zu richten, was wir erreichen wollen? Wie können wir uns wieder raus in unser

Leben wagen, den Alltag feiern, ihn entsprechend unserer Vorstellungen gestalten und auch mal bewusst durchbrechen? Wie können wir das Leben entwickeln, das wir wollen – und trotz mancher psychischer Altlast im Hier und Heute stabil und glücklich sein? In welchem Maß ist es wichtig, sich Herausforderungen zu stellen und auch negative Gefühle mal zuzulassen, um sie dann wieder hinter sich lassen zu können?

Das bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen, selbst wenn du vielleicht nicht so ganz genau weißt, wo es hingehen wird. Die Komfortzone immer wieder zu verlassen, um dich zu entwickeln und neue Horizonte erleben zu können. Das alles in die Richtung, die dir wichtig ist, und natürlich immer in deinem Tempo! Wie das für dich gut funktionieren kann, dazu zeige ich dir eine Palette an Möglichkeiten. Das möchte ich dir grundsätzlich psychologisch erklären – außerdem kannst du deinen Weg aber auch direkt sehr praktisch angehen.

Apropos Komfortzone: Eine Kernkompetenz für ein intaktes und glückliches Leben ist das regelmäßige Verlassen der eigenen Komfortzone. Denn Gefühle wie Ängste, Einsamkeit oder andere Empfindungen des inneren Kindes führen tendenziell in den Rückzug und in die Vermeidung von Herausforderungen. Für ein schönes, reiches Leben ist es aber wichtig, solche Gefühle zu überwinden und sich auch Herausforderungen zu stellen. Vielleicht kennst du den Postkartenspruch: »Great things never came from comfort zones« (Großartiges kommt nie aus der Komfortzone). Wie wahr dieser einfache Satz ist, habe ich unzählige Male in meinem Leben erfahren. Deshalb wird sich dieses Buch auch vertieft mit diesem Thema beschäftigen.

Wenn es um Komfortzonenerweiterung geht, ist die Psychologin Johanna Hombergs eine Expertin. Seit Jahren begleitet sie als Survivaltrainerin und Wildnispädagogin Menschen hinaus in die Na-

tur. Bei ihr lernen die Kursteilnehmenden jene Fähigkeiten und Fertigkeiten, die man zum Überleben in der Wildnis benötigt. Dafür braucht man in erster Linie ein starkes Mindset, ohne das die besten physischen und handwerklichen Fähigkeiten im Ernstfall nur wenig wert sind. Gleichzeitig dürfen die neuen Erfahrungen auch in widrigen Umständen wie dem nächtlichen Wald oder ungemütlichem Wetter nicht traumatisierend sein, sondern sollen ganz im Gegenteil im Rahmen von Survival-Workshops sogar möglichst viel Spaß machen. Es geht um schrittweises Annehmen von Herausforderungen – und im Idealfall fühlst du dich mit diesen irgendwann pudelwohl!

Im vorliegenden Buch wird Johanna deshalb immer wieder ihre Perspektive teilen und einige Challenges setzen, wenn es um das Thema geht, sich in gesunder Weise aus der Komfortzone herauszuwagen und das Leben reicher zu gestalten.

Ich bringe dir hier viele psychologische Studien und praktische Vorschläge zu all diesen Themen mit. Dabei möchte ich allerdings nicht so tun, als wäre es mir in die Wiege gelegt, meine eigenen Ängste mal eben so locker anzugehen und meine Komfortzonen-Macken zu durchbrechen, sobald ich sie bemerke. Im Gegenteil: Ich kenne es selbst sehr gut, wie anstrengend, überwältigend und manchmal auch peinlich das sein kann. Deshalb berichten Johanna und ich auch immer wieder von unseren eigenen Erfahrungen – wo wir uns schwertun und was uns dann am besten weiterhilft.

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, egal ob sie sich männlich, weiblich oder anders lesen. Ich verwende dafür abwechselnd und ein bisschen nach Lust und Laune das Maskulinum und das Femininum – natürlich sind immer alle Geschlechter gemeint. Und noch ein weiterer Hinweis: Manchmal berichte ich aus dem Leben von Bekannten, Freunden oder Patienten. Alle diese Beispiele sind verfremdet – sie sind so passiert, aber die echten Menschen dahinter waren immer anders.

TEIL 1

**Wann haben  
wir genug  
psychologisiert?**

# Psychologie – allgegenwärtig

Die Psychologie hat in großen Gruppen in unserer Gesellschaft einen starken Einfluss gewonnen. Wir achten sehr auf unsere Gefühle und unsere psychische Befindlichkeit. Bei anderen beobachten wir deren Macken ganz genau und analysieren, was dahintersteckt – Narzissmus, toxische Muster, schwierige biografische Erfahrungen ... Gleichzeitig ist es sehr en vogue, sich um sein inneres Kind zu kümmern, Self Love und Self Care zu praktizieren und stets auf die eigenen Grenzen zu achten. Eine Absage an ein Ehrenamt wird nicht mehr begründet mit »Keine Lust, keine Zeit«, sondern mit »Ich lerne gerade, mich abzugrenzen«. Und wenn wir den Eindruck haben, dass jemand eine schwierige Phase durchmacht, dann schicken wir ihn zur Psychotherapeutin. Auch uns selbst analysieren wir viel, der Blick geht oft in die Vergangenheit: Was hat dazu geführt, dass wir uns heute so fühlen, so handeln, diese Ängste haben? Wie wurden wir von Eltern, Lehrern und der Welt behandelt, sodass wir uns heute unwohl fühlen?

Im ersten Teil des Buches möchte ich dieses Psychologisieren als Errungenschaft würdigen und klarmachen, wofür es gut ist, gleichzeitig aber auch auf dessen Grenzen hinweisen. Es geht also auch darum, wann uns das Psychologisieren nicht mehr weiterbringt, uns im Gegenteil eher auf der Stelle treten lässt. Denn wenn es überhandnimmt, beschäftigen wir uns womöglich zu wenig damit, wie wir der Gegenwart gut begegnen und unser Leben entsprechend unserer Werte gestalten.

Dabei geht es immer wieder auch um Psychotherapie – wann sie angezeigt ist und wann auch nicht, wie sie wirkt, und welche Erwartungen an sie womöglich überzogen sind. Das liegt zum einen daran, dass der Trend zum Psychologisieren stark einhergeht mit einem Trend zur Nutzung von Psychotherapie. Dort geht es um ähnliche Themen, und viele psychologische Techniken, etwa rund um die Themen inneres Kind, Self Love und Self Care, sind auch über die Psychotherapie in die Gesellschaft geschwappt. Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Psychotherapie geben uns interessante Hinweise darauf, wann und wie uns das Psychologisieren weiterbringen kann und wo seine Grenzen liegen.

## **Psychische Probleme sind kein Tabu mehr**

Im Jahr 2023, in dem ich dieses Buch geschrieben habe, bin ich fünfzig Jahre alt geworden. In diesem halben Jahrhundert ist im Umgang mit psychischen Problemen und in der Anwendung von Psychotherapie unglaublich viel passiert.

Als ich noch ein Kind war, in den 80er-Jahren, da gab es kaum psychische Störungen oder Probleme, und mit Psychotherapie hatte man nichts zu tun. Vielleicht wurde mal gemunkelt, dass jemand aus der Nachbarschaft einen »Nervenzusammenbruch« hatte oder dass ein Problem »psychosomatisch« sei. Das war dann irgendwie dubios und ging hoffentlich irgendwann wieder vorbei.

Die Nachkriegsgeneration, die damals die Gesellschaft bestimmte, war darauf gepolt, alles möglichst gut hinzubekommen, den »Hintern zusammenzukneifen«, möglichst normal zu sein, den Nachbarn zu gefallen und nicht durch Probleme oder »Extrawürste« aufzufallen. Schwierige Gefühle, Ängste, starke Sorgen oder Probleme waren kein großes Thema.

Entsprechend waren psychische Probleme und Störungen ein Tabu oder einfach unbekannt. Niemand wusste eigentlich so genau, was etwa eine Depression ist, woran man sie erkennt und dass man damit zum Psychotherapeuten oder Psychiater gehen kann. Wer eine Psychotherapie benötigte, musste kompliziert von einem Arzt zu einem Psychotherapeuten überwiesen werden. Wer sich Psychotherapeut nennen und als solcher arbeiten durfte (und wer von Ärzten Patientinnen delegiert bekam), das war zusätzlich ziemlich unreguliert und undurchsichtig – und so etwas wie Qualitätssicherung gab es schon gar nicht.

Um die Wende zum 21. Jahrhundert hat sich das sehr geändert. In Deutschland wurde das sogenannte Psychotherapeutengesetz verabschiedet. Jetzt konnten Psychotherapeutinnen eine Kassenpraxis aufmachen und Patientinnen behandeln, ohne diese über einen Arzt geschickt zu bekommen. Außerdem wurde festgelegt, dass man nur nach einer sehr regulierten und umfangreichen Ausbildung psychotherapeutisch behandeln durfte.

In dieser Zeit starteten auch viele wichtige Aufklärungskampagnen und Initiativen zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen. Zum Beispiel wurde ab 1999 das *Kompetenznetz Depression* gefördert, aus dem später die Stiftung *Deutsche Depressionshilfe* hervorging. Engagierte Profis, Betroffene und Angehörige gingen hier viele mutige und schwierige Schritte. Sie wagten sich an die Öffentlichkeit, um ihre Themen endlich zu enttabuisieren, die so viele Menschen betrafen (und betreffen). Solche Initiativen hatten und haben den Zweck, über psychische Erkrankungen aufzuklären. Betroffene sollen erfahren, dass sie nicht allein damit sind und dass es Hilfe gibt. Das öffentliche Sprechen über die Erkrankungen soll auch dazu beitragen, sie zu normalisieren und zu entstigmatisieren – sodass man sich nicht mehr als »gestört« und als Außenseiter fühlt, wenn man psychische Probleme hat.

In den letzten Jahren haben sich immer mehr solche Initiativen herausgebildet. Mittlerweile haben sich auch viele Prominente – Schauspieler, Profisportler, Künstler – »geoutet« mit ihren Depressionen, Essstörungen oder Burn-outs. Oft sind sie sogar Schirmherren oder Vorsitzende solcher Initiativen. Sie haben unfassbar viel für dieses Thema geleistet.

Diese Normalisierung und Entstigmatisierung von psychischen Problemen und Psychotherapie ist grundsätzlich eine sehr positive Entwicklung. Menschen mit psychischen Störungen müssen sich heute nicht mehr verstecken. Sie können herausfinden, wo sie Hilfe bekommen und wie diese Hilfe aussehen kann. Dadurch konnte und kann viel psychisches Leid und Isolation gelindert werden. So hat sich nach Angaben des statistischen Bundesamtes die Zahl der Suizide zwischen 1980 und 2020 halbiert!

Das »private Psychologisieren« hat sich parallel dazu ganz ähnlich entwickelt. Vermutlich ist beides einfach Teil eines gemeinsamen gesellschaftlichen Trends. Auf jeden Fall ist es in den letzten zwanzig Jahren auch völlig üblich geworden, mit Freundinnen über die eigenen Muster und ihren biografischen Hintergrund zu philosophieren und die »toxischen« Verhaltensweisen der Mitmenschen zu analysieren. Die Grenzen zwischen dem »professionellen« und dem »privaten« Psychologisieren verschwimmen teilweise: Beispielsweise findet sich mittlerweile selbst unter jedem (sozialen) Medienbeitrag, der in irgendeiner Form psychische Probleme adressiert, ein Hinweis, wie man schnell professionelle Hilfe bei psychischen Problemen bekommen kann – die Nummer der Telefonseelsorge steht praktisch überall. Auch hier gehören Psychologisieren und professionelle psychologische Hilfe also in der Wahrnehmung offensichtlich sehr eng zusammen.

Doch was ist das eigentlich: eine psychische Störung, die behandelt werden sollte mit Psychotherapie und/oder Medikamenten?

Auch wenn in der Psychotherapie und in der allgemeinen Gesellschaft ganz ähnliche Trends laufen, braucht ja nicht jede, die über ihr inneres Kind nachdenkt, gleich eine Therapeutin. Man spricht dann von einer psychischen Störung, wenn ein Mensch unter Symptomen leidet, die ihn quälen, es ihm also richtig schlecht geht. Das führt sehr häufig dazu, dass es im Leben schwierig wird – zum Beispiel kann die oder der Betroffene vor lauter Energielosigkeit nicht mehr arbeiten gehen oder traut sich wegen Ängsten oder Zwängen nicht mehr aus dem Haus. Vielleicht rafft sich diese Person zu solchen Aufgaben doch noch auf, aber dann strengt es sie extrem an und ist kaum auszuhalten.

### Was ist eine behandlungsbedürftige psychische Störung?

- ▶ **Schwere Symptome**, die die Betroffenen ernsthaft quälen und Leid verursachen, zum Beispiel Energielosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ängste, Zwänge, wahnhaftige Gedanken.
- ▶ **Probleme in der Lebensführung**, zum Beispiel im Haushalt, Beruf, in der Partnerschaft oder in Freundschaften. Wenn das Leben doch normal weitergeht, dann funktioniert das nur unter größter Anstrengung.
- ▶ Häufige Symptome bei **Depression**: Antriebslosigkeit, Energielosigkeit, Traurigkeit, Schlafprobleme, Appetit- und Selbstwertverlust, Hoffnungslosigkeit.
- ▶ Häufige Symptome bei **sozialen Ängsten**: Gefühl, von anderen abgelehnt und ausgelacht zu werden, massive Ängste in sozialen Situationen, etwa beim öffentlichen Sprechen.
- ▶ Häufige Symptome bei **Panikattacken**: Massive, plötzliche Ängste, verbunden mit Symptomen wie Herzrasen, Schwitzen oder Kurzatmigkeit, die mit Todesangst einhergehen.

- ▶ Diese Probleme müssen über **eine ganze Weile** andauern – eine einzelne Panikattacke oder wenige Tage »Durchhänger« mit hoffnungsloser Stimmung sind noch im Rahmen des Normalen und keine psychische Störung.
- ▶ Diese Probleme müssen **massiv einschränkend** sein – dass am Arbeitsplatz nicht alles flutscht, das Leben zu einem gewissen Grad auch anstrengend ist oder es Menschen im Umfeld gibt, von denen man sich abgelehnt fühlt, gehört zu einem normalen Leben dazu.

# Die Suche nach dem inneren Kind

Das Konzept des inneren Kindes habe ich bereits einmal kurz erwähnt, und ich nehme stark an, dass es dir schon geläufig ist. Ich möchte hier noch etwas näher darauf eingehen, weil es – genau wie der Fokus auf die eigenen Bedürfnisse – ein häufig angesprochenes Thema ist, an dem man gut sehen kann, wie sehr wir es mit unserer Alltagspsychologisierung manchmal übertreiben.

Das innere Kind ist in dieser psychologischen Diskussion eine zentrale Metapher geworden. Dieser Begriff umschreibt laienverständlich die inneren Anteile von einem selbst, die oft nicht so recht in die rationale und vernünftige Rolle passen wollen, in der man sich als Erwachsene meist befindet. Wenn man als erwachsener Mensch beispielsweise trotzig wütend die Faust auf den Tisch haut oder sich vor einer Herausforderung fürchtet, fühlt sich das oft an, als würde man sich in einer längst überwundenen kindlichen Rolle wiederfinden.

Das Bild des inneren Kindes kann auch die tiefenpsychologische oder psychoanalytische Annahme sehr anschaulich darstellen, dass ein Mensch, der in der Kindheit wenig Liebe und Anerkennung und viel Ablehnung oder Traumatisierung erfahren hat, einen beschädigten Selbstwert hat. Deshalb reagiert er als Erwachsener sehr empfindlich auf alle Anzeichen von Kritik, Zurückweisung etc. Die Gefühle, die dann mit dem inneren Kind verbunden werden, sind zum Beispiel Unsicherheit, Ängstlichkeit oder das Gefühl, wertlos zu sein und nicht geliebt zu werden.

Die Metapher des inneren Kindes wurde von US-amerikanischen Psychologen und Psychologinnen in den 90er-Jahren bekannt gemacht durch Selbsthilfebücher, die diese tiefenpsychologischen Ideen laienverständlich aufarbeiteten.<sup>1</sup> Parallel dazu wurde und wird es in vielen therapeutischen Konzepten ausgearbeitet und eingesetzt. Dazu gehört zum Beispiel die Transaktionsanalyse<sup>2</sup> oder die Schematherapie<sup>3</sup>. Dabei geht es in der Regel darum, die Gefühle des inneren Kindes zu verstehen und mithilfe der Instanz eines inneren Erwachsenen für die dahinterstehenden Bedürfnisse zu sorgen, um so gewissermaßen das Leid des inneren Kindes zu lindern. Dieses Konzept hat also sowohl in der Psychotherapie als auch in der allgemeinen gesellschaftlichen Tendenz zur Psychologisierung Einzug gehalten. Es wird durch seine Anschaulichkeit sowohl im professionellen wie auch im alltagspsychologischen Kontext sehr viel verwendet.

### **Warum muss das innere Kind eigentlich immer traurig sein?**

Ist dir Folgendes schon einmal aufgefallen: Eigentlich könnte ich das »Kind in mir« ja auch mit freudvollen, starken, positiven Gefühlen und Erlebnissen in Zusammenhang bringen, wie man sie mit Kindern oder der Kindheit an sich auch verbinden kann, etwa Unbeschwertheit, Spiel und Spaß, Freude, Leichtigkeit sowie eine Abwesenheit von Aufgaben und Pflichten. Schließlich haben die meisten Menschen zum Glück auch solche Erfahrungen in ihrer Kindheit machen dürfen. Für viele Menschen ist dieser Lebensabschnitt sogar ganz stark davon bestimmt. In den psychodynamischen Konzepten kommt das teilweise auch vor – so beschreibt die Schematherapie etwa auch den Anteil des »glücklichen Kindes«.

Interessanterweise ist das allerdings in der Diskussion, um die es hier geht, nur selten ein Thema. Stattdessen steht das innere Kind vor allem für schwierige Gefühle, die sich unsicher und unreif anfühlen – zum Beispiel Unsicherheit, wenn man etwas Neues ausprobieren möchte; Angst vor Zurückweisung, wenn man zu einer neuen sozialen Gruppe kommt; Scham darüber, etwas nicht zu wissen, was alle anderen zu wissen scheinen. Die Unbeschwertheit und das Glück der Kindheit, das aufgehobensein in der Familie etc. – wieso wird das nicht als positive Kraft in Erinnerung gerufen und dadurch als Kraftquelle wiederbelebt?

Psychologisch lassen sich diese negativen Gefühle auch alle als »geringer Selbstwert« beschreiben. Den hast du, wenn du dich für weniger begabt, fähig, kompetent oder beliebt hältst als andere Menschen. Wenn das der Fall ist, fühlst du dich natürlich auch unsicher, gehst ängstlich an Probleme heran oder traust dir vielleicht gar nicht zu, neue Dinge zu lernen oder mit neuen Menschen Freundschaft zu schließen. Du grübelst manchmal in Endlosschleife über schwierige Themen und kannst deshalb dann nur schlecht schlafen. Solche Verhaltens- und Erlebensmuster passen ebenfalls sehr gut zum inneren Kind, hier wie dort zeigen sich ähnliche Ängste und Unsicherheiten. Ein geringer Selbstwert oder ein ängstliches inneres Kind, das sich am liebsten mit dem Teddy im Arm im Bett verkriechen würde, können also mehr oder weniger das Gleiche sein.

Für die Beschäftigung mit psychischen Störungen und die Psychotherapie ist das deshalb interessant, weil nahezu alle psychischen Störungen mit einem äußerst niedrigen Selbstwert verbunden sind.<sup>4</sup> Und das ist oft auch das Erste, was Betroffene beschreiben, wenn sie

von ihren Problemen berichten. Kaum ein Mensch mit einer Depression würde als Erstes berichten, dass er keinen Antrieb mehr hat und keine Freude mehr empfindet an Dingen, die ihm eigentlich bisher Spaß gemacht haben. Stattdessen wird er oder sie eher erzählen, dass sie nichts mehr auf die Reihe bekommt, eine Versagerin ist, sich zu nichts mehr aufraffen kann und zu nichts mehr zu gebrauchen ist. All diese Beschreibungen haben subjektiv viel mehr mit einem geringen Selbstwert zu tun (»Ich bin eine Versagerin!«) als mit einer Liste von Symptomen.

### Was steckt oft hinter welchen Symptomen?

**Patientin mit Depression** drückt vor allem Versagenserleben und Hoffnungslosigkeit aus: Ich bekomme nichts mehr auf die Reihe, bin eine absolute Versagerin, nichts geht mehr. Mein Mann verlässt mich bestimmt bald, wenn das so weitergeht, das hält ja niemand mehr mit mir aus. → Hier lassen sich die Symptome Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Pessimismus erschließen.

**Patient mit Panikattacken** drückt vor allem massive Unsicherheit und Ängstlichkeit aus: Ich traue mich nicht mehr aus dem Haus, weil ich Angst habe, dass etwas Schlimmes passiert. Ich fühle mich so hilflos und bedroht. Manchmal ist es so schrecklich wie ein Herzinfarkt. Es musste schon ein paar mal der Notarzt kommen, aber der findet nie etwas. → Hier zeigen sich die Symptome Panikattacken und Vermeidung von angstbesetzten Situationen.

(Normalgewichtige) **Patientin mit Essanfällen** drückt vor allem (körperliche) Selbstwertprobleme und Scham aus: Ich komme irgendwie mit dem Essen nicht klar. Ich bin so schrecklich fett und hässlich. Ich muss unbedingt abnehmen, aber schaffe es nicht.