

ROLAND KACHLER

Sei dein eigenes
Wunschkind

Lerne dein Inneres Kind zu lieben

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © kelifamily/fotolia
Satz: Carsten Klein, Torgau

Herstellung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60054-8

Inhalt

Das Leben ist kein Wunschkonzert – und Kinder schon gar keine Wunschkinder?	7
Das unerwünschte oder ungeliebte Kind – woher es kommt	13
Das unerwünschte oder ungeliebte Innere Kind – wie es sich entwickelt und wie es heute wirkt	81
Das Innere Kind liebevoll versorgen und beeltern.	113
Das Eltern-Ich konfrontieren, begrenzen und entmachten!	131
Das Innere Kind heilsam und heilend neubeeltern	151
Heilsame Briefe der Neubeelterung an das unerwünschte oder ungeliebte Innere Kind	163
Das eigene Wunschkind leben und genießen.	189
A never-ending love story.	203
Anmerkungen	205

Das Leben ist kein Wunschkonzert – und Kinder schon gar keine Wunsch Kinder?

Sich ungewollt oder ungeliebt fühlen? –
Ein altes bekanntes Gefühl

Fühlen Sie sich immer wieder ungeliebt? Haben Sie manchmal den Eindruck, die Liebe anderer nicht zu verdienen? Denken Sie immer wieder, dass Sie hier nicht erwünscht oder gewollt sind? Haben Sie bei einem Fest oder auf einer Party immer wieder das Gefühl, dass Sie nicht ganz oder gar nicht dazugehören? Haben Sie den Eindruck, lästig oder unerwünscht zu sein? Wenn etwas schiefgeht, denken Sie dann, dass Sie doch immer alles falsch machen, ja, dass Sie selbst falsch oder wenigstens am falschen Platz sind? Wenn ein Fehler in Ihrer Nähe passiert, fühlen Sie sich verantwortlich und schuldig dafür? Haben Sie manchmal den Eindruck, Sie stecken in der falschen Haut und sind nicht Sie selbst?

Wenn Sie so denken oder fühlen, dann sind Sie damit nicht allein. Ganz im Gegenteil: Es gibt viele Menschen, die oft oder zumindest immer wieder so empfinden. Wie für Sie ist es für viele Menschen nicht selbstverständlich, dass sie hier sein dür-

fen, ihren Platz ganz selbstverständlich einnehmen und sich dabei ganz selbstverständlich geliebt wissen dürfen.

Sie sind nicht allein mit diesen Gefühlen – und Sie leiden nicht allein daran. Und das Leiden an diesen Gefühlen ist sehr berechtigt, weil diese Gefühle Sie immer wieder blockieren, am Leben hindern und in Beziehungen bremsen. Auch wenn wie Sie viele Menschen solche Gefühle erleben, so sind diese Gefühle nicht naturgewollt oder durch unsere Gene bestimmt. Solche Gefühle des Ungeliebtseins haben ihren Anfang und ihre Geschichte. Diese Geschichte beginnt nicht selten mit unserer Zeugung und mit uns als Embryo im Mutterbauch. Hier stellt sich die grundlegende Frage, ob wir gewünscht, gewollt und bejaht waren – oder ob das Gegenteil der Fall war. Wurden wir aus Liebe gezeugt oder waren wir nur ein unerwünschtes Nebenprodukt eines One-Night-Stands oder einer schon unglücklichen Beziehung der Eltern? Waren wir also ein Wunschkind oder nur ein Unfall und ein Unglück? Hätten wir erst gar nicht zur Welt kommen sollen?

Aber auch in der weiteren Kindheit können wir uns als nicht erwünscht oder als nicht richtig genug erleben, sodass wir uns auch hier nicht als Wunschkind, sondern vielleicht als Last oder Hindernis empfanden. Vielleicht hatten Sie als Kind das Gefühl, dass Sie für Ihre Eltern nicht das Kind waren, das diese sich gewünscht hätten. Möglicherweise haben Sie sich als Kind für die Trennung Ihrer Eltern verantwortlich gefühlt. Oder vielleicht haben Sie sich in der neuen Partnerschaft Ihres Vaters oder Ihrer Mutter als überflüssig erlebt.

Es gibt also verschiedene Geschichten, die uns schon als Embryo, als Säugling oder später als Kind fühlen ließen, dass wir nicht ganz erwünscht, nicht ganz bejaht und nicht ganz geliebt

sind. Und Ihre Geschichte gehört sehr wahrscheinlich zu einer dieser vielen Geschichten, denen wir nun auf den Grund gehen wollen. Wir entdecken dabei immer wieder dieselben Grundsituationen, in denen Kinder sich nicht erwünscht und geliebt fühlen. Sie finden in diesem Buch die folgenden wichtigsten Konstellationen, in denen das Gefühl des Unerwünscht- und Ungeliebtseins entstehen kann:

- das ungeplante, ungewollte und unerwünschte Kind
- das Kind, das anders ist, als es die Eltern sich vorgestellt und gewünscht haben
- das Kind, dem Schuld zugewiesen wurde oder das Schuld übernommen hat und sich schuldig fühlt
- das Kind, dem signalisiert wurde, dass es eine Last und ein Hindernis ist
- das Kind, das ausgeschlossen wurde und sich nicht dazugehörig fühlte
- das Kind, das emotional ausgebeutet wurde und nicht um seiner selbst willen geliebt wurde

Ich möchte mit Ihnen und Ihrem eigenen Inneren Kind diese Grundsituationen gemeinsam erforschen, um zu verstehen, warum Sie sich immer wieder auf unterschiedliche Weise unerwünscht, ungeliebt, schuldig, ausgeschlossen oder lästig fühlen. Wir werden dabei sehen, wie das Innere Kind entsteht, wie es mit diesen Situationen umgeht und wie es in seiner Entwicklung und seiner Lebendigkeit blockiert wird. Deshalb müssen wir auch von den destruktiven Botschaften Ihrer Eltern sprechen. Dabei geht es nicht darum, Ihre Eltern zu diskreditieren oder gar abzuwerten, sondern den Einfluss Ihrer Eltern auf Ihr Inneres Kind zu verstehen. Schließlich ist es das Ziel dieses Buches, Ihnen und Ihrem Inneren Kind Wege aus den blockieren-

den Gefühlen der Kindheit aufzuzeigen, sodass Sie auch heute in Ihrem Leben mehr und intensiver Glück erleben können.

Kinder – noch nie um ihrer selbst willen gewollt oder geliebt?

Wenn wir der Geschichte des ungewollten und ungeliebten Kindes nachgehen, entdecken wir zunächst etwas Überraschendes und in unserer Zeit schon Vergessenes. Dieses Grundgefühl, einfach geliebt und empfangen zu werden, ist in unserer Menschheitsgeschichte gar nicht so alt. Kinder wurden bis ins 19. Jahrhundert – und in vielen Weltgegenden ist es bis heute so – nicht um ihrer selbst willen, sondern aus vielen anderen Gründen gezeugt. Kinder wurden als Arbeitskräfte auf dem Hof oder später in der Fabrik gewollt. Kinder sollten das Weiterbestehen der Familie sichern. Kinder mussten schließlich für die Altersversorgung und die Pflege der Eltern da sein.

Natürlich wurden Kinder sicherlich immer auch mit Erwartung und Freude empfangen, aber eben dann als Stammhalter der Familie oder als zukünftige Mithelfer. Und nicht selten war die Enttäuschung groß, wenn statt des männlichen Sprosses ein Mädchen in der Wiege lag. Dieses Mädchen war gar nicht erwünscht, es war nur ein weiterer Mitesser. Und wenn die Kinder dann da waren, wurden sie nicht als Kinder gesehen, geschweige denn als solche behandelt. Sie wurden durch der Brille der Erwachsenen als kleine Erwachsene gesehen.

Kinder sollten lange Zeit weder selbstbewusst noch stolz sein, im Gegenteil, vielmehr sollte ihr Wille früh gebrochen werden. Als eigenständige Person waren Kinder nicht erwünscht, zumindest nicht in ihrer Kindheit. Kinder mit eigenen Bedürfnissen und gar eigenen Rechten hätten sich nicht so leicht eingefügt in

die Erfordernisse des damaligen Lebens. Natürlich wurden Kinder auch versorgt und erzogen, natürlich gab es auch mütterliche und vielleicht auch väterliche Gefühle. Dafür hat schon das Bindungssystem, das wir mit den anderen Säugetieren teilen, gesorgt. Aber als kleine Individuen mit eigenen Bedürfnissen, Wünschen oder gar kindlichen Rechten wurden Kinder nicht gesehen.

Kinder waren also schon immer nicht nur um ihrer selbst willen gewollt! Das müssen wir uns bei unserem Thema erst einmal in aller Schärfe klarmachen! Und das scheint tief in unserem Unbewussten, vermutlich auch in unseren Genen über sogenannte epigenetische Prozesse gespeichert zu sein – und das uralte Gefühl kann auch heute noch schnell wieder aktiviert werden. Nur passt es gegenwärtig nicht mehr in unser Selbstverständnis des Menschen und des Kindes als besonderes, als einmaliges Individuum. Und vor allem: Heute wissen wir, wie sehr uns dieses negative Grundgefühl blockiert, bremst, ja sogar krank machen kann.

Sich ungewollt oder ungeliebt fühlen? –
Das muss nicht so bleiben!

Sich ungewollt oder ungeliebt fühlen ist ein sehr starkes, uns als Kind dominierendes Gefühl. Deshalb wundert es nicht, dass wir auch als Erwachsene immer wieder in diese Emotion rutschen. Manchmal ist es ein alles durchziehendes Grundgefühl, das unsere Stimmung gegenüber dem Leben prägt. Mit diesem Grundgefühl können wir nicht glücklich leben und uns frei entfalten. Stattdessen stellt es uns immer wieder ein Bein und wir stolpern in größere oder kleinere Katastrophen, nicht sel-

ten auch in ein dauerhaftes Unglück – zum Beispiel in unserer Partnerschaft.

Unsere alltäglichen und unser größeren Unglücke fallen also nicht immer vom Himmel, sondern entstammen auch unserer Kindheit, in der unser Inneres Kind entstanden ist und geprägt wurde.

Und doch muss das nicht so bleiben. Das möchte ich Ihnen gerne vorab sehr deutlich zusichern. Ich möchte Sie in diesem Buch anleiten, so mit Ihrem Inneren Kind zu arbeiten, dass Ihr Kind gesund werden kann und dass Sie sich heute als erwachsene Frau oder erwachsener Mann selbstbewusst zu Ihrem eigenen Wunschkind erwählen. In einem ersten Überblick möchte ich Ihnen die dazu nötigen Schritte andeuten. Ich möchte Sie einladen und anleiten,

- Ihr Inneres Kind in seinem Entstehen und seiner Entwicklung zu verstehen,
- Ihr Inneres Kind mit positiven Botschaften in einen Heilungsprozess zu bringen,
- Ihr Inneres Kind in seiner Not zu trösten und zu halten,
- Ihr Inneres Kind von seinen destruktiven Lebensentscheidungen freizusprechen,
- Ihrem Inneren Kind ein konstruktives, lebensförderndes Selbstbild zu ermöglichen,
- Ihr Inneres Kind zu Veränderungsschritten zu ermutigen,
- Ihr Inneres Kind nun frei und unbeschwert heranwachsen zu lassen.

Ich hoffe, dass diese Schritte Sie verlocken können, sich mit diesem Buch nun Ihrem Inneren Kind zuzuwenden. Verdient hat es Ihr Inneres Kind – und natürlich auch Sie selbst.

Das unerwünschte oder ungeliebte Kind – woher es kommt

Wir haben schon die sechs Grundsituationen benannt, in denen Kinder sich abgelehnt und ungeliebt fühlen. Diese Situationen sind vor allem durch unsere Eltern und deren destruktiven Botschaften geprägt. Aber auch die Gegebenheiten selbst, wie zum Beispiel eine unerwünschte Schwangerschaft oder eine Trennungssituation der Eltern, prägen das Kind in uns. Und schließlich reagiert das Kind selbst mit eigenen sogenannten Skriptentscheidungen sowohl auf die Situation als solche als auch auf die destruktiven Botschaften der Eltern.

Hier entsteht ein sogenanntes *Lebensskript*, mit dem das Kind versucht seine Lage zu verstehen und zu bewältigen. Das Lebensskript hilft dem Kind, mit den schwierigen Botschaften und der schwierigen Lebenssituation möglichst gut zurechtzukommen. Allerdings ist dieses Lebensskript oft auch einengend und blockierend, sodass zunächst das Kind an ihm leidet. Da das Kind in seinem Skript dauerhaft gefangen bleibt, erhält sich das Skript bis ins Erwachsenenalter, und später als Erwachsene werden wir von ihm blockiert und gebremst. Das abgelehnte und ungeliebte Kind hat also eine komplizierte und lange Geschichte, die wir zusammen entschlüsseln wollen, indem wir die verschiedenen destruktiven Grundgeschichten und Grundsituationen genauer anschauen.

Ich möchte Sie einladen, alle Abschnitte zu lesen, auch wenn Sie vielleicht nicht genau diese Situation erlebt haben. Sie werden dennoch vieles über Ihr Inneres Kind erfahren, weil sich die Themen und Gefühle des ungeliebten Kindes in den verschiedenen Situationen sehr ähneln. Dafür lohnen sich auch kleine Umwege, die eigentlich alle Wege zu Ihrem Inneren Kind sind. Sie werden dadurch ein Grundverständnis für das Erleben und Fühlen des Inneren Kindes und damit auch Ihres Inneren Kindes entwickeln. Wenn Sie das verstanden haben, können Sie Ihrem Inneren Kind helfen – und damit auch sich selbst als Erwachsene.

Die Heilung unserer Inneren Kindes ist also Ziel dieses Buches in den weiteren Kapiteln. Lassen Sie uns nun jetzt den Weg zu Ihrem Inneren Kind gehen, um es in den verschiedenen Situationen in seinem Entstehen und in seiner inneren Not zu verstehen.

Ungeplant oder ungewollt? – Ich darf als Kind eigentlich nicht da sein

Der unerwünschte und abgelehnte Junge

Ein 65-jähriger Mann beschreibt seine frühe Entstehungsgeschichte in der Therapie wie folgt:

Kurz nach dem Krieg wollten meine Eltern die Schwangerschaft mit mir nicht. Meine Mutter wollte ihre Freiheit bewahren. Sie wollte nicht in die enge Welt meines Vaters ziehen. Und mein Vater hat vermutlich früh gespürt, dass diese nun schwanger gewordene Frau nicht zu ihm und zu seiner Familie passt. Es gab also viele gute Gründe, diese Schwangerschaft und damit mich als kleinen Fötus nicht zu wollen. Ich war also ein Unfall, eine Katastrophe und ein Unglück für beide Eltern. Ich war nicht erwünscht und nicht gewollt.

Dennoch haben sie sich – aus welchen Gründen auch immer – dafür entschieden, mich auf die Welt zu bringen. Ein Wunschkind war ich nicht, vielmehr war die Schwangerschaft mit mir der Grund für eine Muss-Ehe. Also war ich wohl ein Muss-Kind. Dieses Kind muss man nehmen, auch wenn man es nicht will. Wollte es mein Vater mehr aus Pflicht und Verantwortung? Wollte es meine Mutter dann doch? Ich weiß es nicht. Aber willkommen war ich nicht. Freudig empfangen wurde ich wohl auch nicht. Genau so habe ich mich in meiner Kindheit und später immer wieder gefühlt, obwohl ich als Kind von meinen Eltern nicht abgelehnt wurde, jedenfalls nicht offensichtlich und direkt. Aber meine Mutter hat immer wieder direkt oder indirekt signalisiert, dass sie eigentlich keine Kinder gewollt hätte. Und natürlich habe ich das gespürt und natürlich habe ich das auf mich bezogen – vermutlich schon ganz früh in den ersten Wochen im Bauch meiner Mutter. Und natürlich habe ich mein ganzes Leben an diesem Grundgefühl des Unerwünscht- und Ungeliebtseins gelitten.

Nun werden Sie denken, dass es in Zeiten der Verhütung und der Familienplanung kaum noch ungewollte und ungeplante Schwangerschaften gibt. Doch trotz aller Aufklärung – es gibt sie immer wieder, oft aus Unachtsamkeit oder bei Mädchen und jüngeren Frauen immer noch aus Unwissenheit. Ein häufig übersehener Faktor sind unbewusste Motive der Frauen, die zu einer Schwangerschaft führen. So kann der unbewusste Wunsch, eine zu Ende gehende Partnerschaft zu retten, Nachlässigkeit in der Verhütung bewirken. Auch der unbewusste Wunsch, eine beruflich unbefriedigende Situation zu beenden, kann zu einer Schwangerschaft führen, die man sich bewusst nicht gewünscht hatte.

Natürlich nahm die Zahl der ungewollten und ungeplanten Schwangerschaften seit der Einführung moderner Verhütungs-

mittel drastisch ab. Doch als Sie gezeugt und geboren wurden, war das sicherlich noch anders. Deshalb sollten Sie, wenn Sie immer wieder unter dem Gefühl des Ungeliebtseins leiden, genauer auf die Umstände Ihrer Entstehung schauen oder – falls das noch möglich ist – Ihre Eltern dazu befragen.

Es gibt also immer wieder ungewollte und ungeplante Schwangerschaften. Dabei sind folgende Situationen zu unterscheiden, die Sie vielleicht als ungeborenes Kind schon mit Ihrer Empfängnis und Schwangerschaft erlebt haben könnten:

- **Ungeplante Schwangerschaft**

Ihre Eltern hatten schon an Kinder gedacht oder sie für eine spätere Zeit ins Auge gefasst. Die Schwangerschaft mit Ihnen aber kam zu früh, weil noch andere Vorhaben wie der Hausbau oder der Studienabschluss anstanden. Da kamen Sie dazwischen und haben zum Beispiel eine berufliche Karriere durcheinandergebracht oder gar vereitelt. Die – meist jungen Eltern – erschrecken dann über die Schwangerschaft, machen eine Zeit der Ambivalenz, vielleicht einer vorübergehenden Ablehnung durch. Doch nach einer Zeit der Überraschung, vielleicht auch des Widerstandes gegen die Schwangerschaft, wächst allmählich die Akzeptanz der Schwangerschaft.

- **Ungewollte Schwangerschaft**

Die Schwangerschaft mit Ihnen kam nicht nur zur falschen Zeit, sondern war grundsätzlich unerwünscht. Deshalb ist die ungewollte Schwangerschaft für die Betroffenen eine Katastrophe und mit vielen intensiven ablehnenden Gefühlen gegenüber der Schwangerschaft und damit gegenüber dem Fötus verbunden. Meist gibt es eine ausgeprägte,

ebenfalls emotional sehr intensive Zeit der Ambivalenz gegenüber der Schwangerschaft, in der eine Abtreibung erwogen und oft schon geplant wurde.

Häufig entsteht in der Schwangerschaft, spätestens aber unter dem Einfluss einer überwältigenden Geburtserfahrung, trotzdem eine vorsichtige, bisweilen ambivalent bleibende Beziehung zum zunächst ungewollten Kind.

- **Unerwünscht bleibende Schwangerschaft und das ungewollt bleibende Kind**

Immer wieder verharren die Eltern nach einer ungewollten Schwangerschaft in einer Ablehnung des Kindes, und das über lange Zeit hinweg, sodass das neugeborene Kind und Kleinkind dies in vielen Situationen intuitiv spürt. Sogar bei einer scheinbaren Akzeptanz des Kindes kann sich die Ablehnung in das Unbewusste der Eltern zurückziehen und damit destruktiv auf das Kind wirken. Betroffene schildern in Psychotherapien, wie sie sich in ihrer ganzen Kindheit immer wieder offen oder subtil meist von beiden Elternteilen abgelehnt fühlten.

- **Missglückte Abtreibungsversuche**

Auch heute noch gibt es bei unerwünschten Schwangerschaften Abtreibungsversuche, die scheitern. Oft sind es auch die intensiven Gedanken an eine Abtreibung, die für den Fötus eine starke Bedrohung darstellen. Der Abtreibungsversuch stellt für den Fötus ein massives pränatales Trauma dar. Häufig kommt es in der Folge zu schweren psychischen Folgen, die bis zur Borderline-Symptomatik oder zu psychotischen Einbrüchen reichen können.

- **Abgabe zur Adoption**

Immer wieder gibt es Eltern – oft sind es die von den Männern alleingelassenen Mütter –, die nach einer ungewollten Schwangerschaft das Kind zu Adoption freigeben. Auch wenn dies wohl besser ist als das Abtreiben des Kindes, hat eine Adoption sehr intensive und langfristige Auswirkungen auf das Kind, die meist in der Pubertät sichtbar werden. Das Kind fühlt sich von seinen leiblichen Eltern nicht erwünscht und erlebt die Abgabe in die Adoption als tiefen Verrat. Solche Kinder sind oft ihr ganzes Leben lang in ihrer Bindungsfähigkeit verunsichert und haben das Gefühl, dass sie nicht gewollt sind und nicht dazugehören dürfen.

Der Fötus erlebt die hier gerade beschriebenen Situationen intensiv mit, weil er bereits im Mutterleib von seiner Zeugung an ein hochsensibler und feinfühliges Organismus ist, der verschiedenen sensible Entwicklungsphasen durchläuft. Viele aktuelle Untersuchungen zeigen,¹ dass Embryos im Mutterleib empfindungsfähige, aktive und kommunikative Wesen sind.

Die hohe Sensibilität des Fötus, seine Bereitschaft, die Interaktion mit der Mutter aufzunehmen, und seine frühe Lernfähigkeit machen ihn nun bei einer Ablehnung der Schwangerschaft oder einer Ambivalenz sehr verletzbar. Mütterlicher Stress, wie er bei ungewollten oder ungeplanten Schwangerschaften die Regel ist, wirkt nun sehr direkt auf den Embryo und seine Entwicklung. Wir wissen heute, dass sich massiver Stress zum Beispiel durch die Ablehnung der Schwangerschaft direkt auf die Entwicklung, und hier besonders auf die Hirnentwicklung des Embryos niederschlägt:² Bei anhaltendem Stress der Mutter überwindet das Stresshormon Cortisol die Plazentaschranke und setzt den Embryo selbst unter Stress.