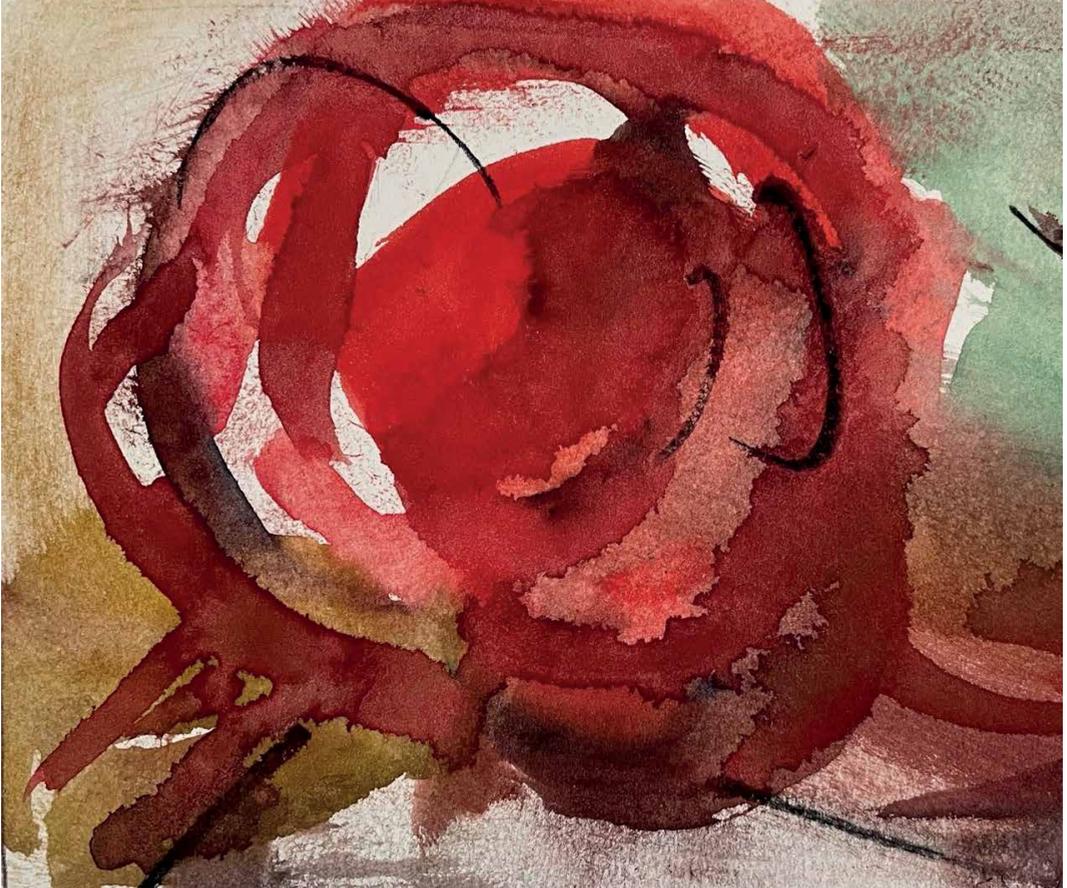




Zeitschrift für  
Integrative Gestaltpädagogik  
und Seelsorge



# Das innere Kind

## INHALTSVERZEICHNIS

### Aus der Redaktion

- 118 H. Neuhold: Das innere Kind beheimaten

### Biblisch-spirituelle Impulse

- 119 J. Schultes: Mose – vom geretteten Kind zum Retter eines Volkes  
122 E. Birnbaum: Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder

### Zum Thema

- 124 S. Heine: Der inneren Natur vertrauen  
126 A. Metznitzer: Übers Wasser  
128 L. Hoffkamp: Das verletzte Innere Kind – wie Wunden heilen  
130 W. Herbold: Von der Selbstverletzung zur Selbstfürsorge  
132 H. Neuhold: Das Kind in mir und das Kind vor mir  
135 F. Feiner/J. Reitbauer: Platytera – Znamenie

### Das aktuelle Interview

- 136 Ein fiktives Interview mit Thich Nhat Hanh

### Literatur zum Thema

- 138 M. Weritsch: Das Kind

### Film zum Thema

- 139 F. Feiner: Drei Filme zum Thema

### Aus der Praxis – für die Praxis

- 140 G. Fink: Julia's Weg  
142 L. Hoffkamp: Durch Humor und Kommunikation die Ressourcen des inneren Kindes mobilisieren

### 141 Buchbesprechungen – Buchempfehlungen

### kaum gehört und unbekannt

- 143 A. Kribbel: Sine semine virili  
A. Klimt: Das Kind in mir

### Kritisches zum Zeitgeschehen

- 144 H. Neuhold: Hilflos in der Pandemie gefangen

### Das weite Land unserer Seele – aus der Psychiatrie

- 144 M. Asano: Inneres Kind heilen  
146 P. Bartning: Das Innere Kind in der Paarbeziehung

### 148 Aus den Vereinen

### 150 Zur Künstlerin

### 150 Termine/Inserate

**Titelbild: Aus Liebe geboren** – Margit Resch

Foto: © Margit Resch

Aus der Redaktion

# Das innere Kind beheimaten

Unsere Erfahrungen aus der frühen Kindheit, die auch unser „inneres Kind“ prägen, liegen auf der Skala irgendwo zwischen „unerwünscht und ungewollt“ und „sehnsüchtig erwartet“. Wird mir vermittelt, ich sei „Ein Kind zu viel“ (vgl. Anna Sausing, 2011 – igs Nr. 62, v. Nov. 2011, S. 100), werde ich eine gehörige Portion Arbeit zu bewältigen haben, um meine Glaubenssätze als „Schattenkind“ in Schatz-Botschaften des Sonnenkindes zu verwandeln (vgl. Stefanie Stahl).

Doch trotz aller Verletzbarkeit prägen jedes lebende Wesen zwei fundamentale vorgeburtliche Erfahrungen: verbunden sein und wachsen können. Diese zwei Erfahrungen „bestimmen als Glückskordinaten das Leben jedes Menschen ... Ein neugeborenes Kind hofft also, dass da jemand ist, der ihm Geborgenheit und Schutz gibt, der ihm das Gefühl gibt, dazuzugehören und nicht allein gelassen zu werden ... Als Embryo war es nicht nur geschützt und verbunden, es ist auch gewachsen und konnte sich entfalten. Und daraus entsteht seine Erwartungshaltung, dass es ... Gelegenheiten findet, wachsen zu dürfen, seine Potentiale entfalten zu können, Aufgaben zu finden, an denen und durch die es wachsen und zeigen kann, dass es etwas kann“ (A. Metznitzer: „Das Kind in mir“ 2012, S. 60). Diese zwei vorgeburtlichen Erfahrungen erhalten mich am Leben, und geben mir Mut und Hoffnung, mein Leben zu gestalten.

Wir sind den Autorinnen und Autoren dankbar für die vielseitigen Zugänge zum Thema in all den unterschiedlichen Rubriken, und hoffen, dass die Artikel Ihnen Impulse bieten, Ihrem eigenen inneren Kind nachzuspüren, es zu beheimaten und die Geburt des göttlichen Kindes zu feiern.

Gesegnete Tage der Weihnacht wünscht Ihnen

FRANZ FEINER – CHEFREDAKTEUR

# Mose – vom geretteten Kind zum Retter eines Volkes

JOSEF SCHULTES

## Ein biblisch-biographischer Zugang

Was für ein Konzept, Jesu Lehre in fünf große Reden zu kleiden! Er ist wirklich ein pädagogisches Genie, der Evangelist Matthäus. Die Augen von Weihbischof Alois Stöger leuchten, als er mir das erzählt. Ein Konzept, zugeschnitten auf seine meist jüdischen, also mit der Tora vertrauten Adressaten, setzt er fort. Am *Óros Sina*, so die Septuaginta, am Berg Sinai empfängt der erste Mose die Weisungen für das Volk Israel. Auf einem *Óros*, so Matthäus, auf einem Berg in Galiläa, verkündet der „zweite Mose“ seine Weisungen für das neue Volk Gottes. Auch wenn es nur ein Hügel ist, meint Bischof Stöger lächelnd, eine kleine Anhöhe am See Gennesaret. Als Berg-Predigt komponiert Matthäus die erste der fünf großen Reden Jesu, die in klarer Parallele zu den fünf Büchern des Mose stehen. Und natürlich hat er auch seine theologische Ouvertüre, das Kindheits-Evangelium, in fünf Abschnitte gegliedert.

Ich bin Bischof Stöger dankbar für die (Lehr) Gespräche im Stift Klosterneuburg. Im dort beheimateten Österreichischen Katholischen Bibelwerk haben wir beide tagelang Korrekturfahnen gelesen. Umfasste doch die von ihm kommentierte Ausgabe des Neuen Testaments fast 800 Seiten. Dankbar für dieses Schulbuch, ab dem Jahr 1975 hunderttausendfach gedruckt, sind ihm auch viele meiner Kolleg/innen gewesen. Denn mit diesem Werk hat der „Bibelbischof“, damals schon über 70 Jahre alt, einen exegetisch-katechetischen „Sprung nach vorne“ angeregt. Dazu hat ja der von ihm sehr geschätzte Papst Johannes XXIII. ermutigt, damals, bei der Eröffnung des 2. Vatikanischen Konzils...

## Kindheits-Evangelien statt Kindheits-Historie

Zurück zu Matthäus. Sein Kindheits-Evangelium ist mit 31 erzählenden Versen relativ kurz im Vergleich zu den 132 Versen bei Lukas. Beide Darstellungen, die miteinander kaum zu harmonisieren sind, greifen vielfach auf Traditionen des Ersten Testaments zurück. Sie nehmen aber auch Bezug auf gängige Motive in Israels Umwelt sowie auf Legenden über berühmte Personen. Antike Geburts-Geschichten sind keine historischen Berichte im modernen Sinn. Sie bieten Deutungen, die im Rückblick die Größe dieser Menschen zu erfassen suchen. Der patriarchalen Struktur entsprechend, sind es meist Männer, wie etwa der Begründer des Buddhismus Siddharta Gautama, der griechische Philosoph Pythagoras oder der römische Kaiser Augustus.

Matthäus und sein Kindheits-Evangelium in fünf Teilen. Zuerst die Geburt Jesu, des „Christus“ (Mt 1,18-25) und die Huldigung des „neugeborenen Königs der Juden“ durch die Sterndeuter (Mt 2,1-12). Dann schildert Matthäus in knappen 11 Versen (Mt 2,13-23) drei Episoden des geretteten Retter-Kindes: Flucht nach Ägypten – Kindermord in Betlehem – Rückkehr nach Israel bzw. Nazaret. Er greift dabei nicht nur im Aufbau, sondern bis in den Wortlaut hinein auf Ex 1-4 zurück: das Schicksal des Mose wird zum direkten Vorbild für Jesus. Ohne dessen Autorität als große Mittlergestalt anzutasten, wird Mose doch von Jesus überboten. Matthäus belegt das jeweils durch sogenannte Erfüllungszitate, z.B.: „Aus Ägypten habe ich meinen Sohn gerufen“ (Hos 11,1). Schon im Kind Jesus zeigt sich der durch die Propheten angekündigte Messias.

## Faszination der Legenden

Mose. Maßgebende Kristallisationsfigur der Hebräischen Bibel. Er ist zweifellos der menschliche Hauptakteur in den Büchern Exodus bis Deuteronomium. Wie aber zu historisch gesicherten Fakten kommen, wenn die frühesten Texte über ihn erst viele Jahrhunderte nach der Epoche verfasst wurden, in der er gelebt haben soll? Sein Name *mss* ist ägyptischen Ursprungs und bedeutet „Sohn“, also *Ra-mses* „Sohn des Ra“ oder *Thutmosis* „Kind des Thut“. Doch bei Mose: wessen Sohn ist er? Die Herleitung von der hebräischen Wurzel *mšh* „aus dem Wasser gezogen“ (vgl. Ex 2,10) ist sekundär, sie verweist aber auf eine Retter-Story, die Modell steht für die Kindheits-Geschichte des Mose. Es ist die Geburtslegende des assyrischen Königs Sargon II. (721-705 v.Chr.), der damit seine Herrschaft legitimieren will. Er be ruft sich schon mit seinem Namen auf Sargon I. (ca. 2300 v.Chr.) und stilisiert sich so als Nachfolger dieses großen, bereits zu seinen Lebzeiten vergöttlichten Königs von Akkad.

Die etwas gekürzte Geburtslegende im Wortlaut: „Sargon, der starke König, der König von Akkad, bin ich. Meine Mutter war eine Verstoßene, meinen Vater kannte ich nicht. Meine Geburtsstadt ist die Stadt Safran, die am Ufer des Euphrat liegt. Es empfing mich die Mutter, die Verstoßene gebar mich heimlich. Sie legte mich in einen Korb aus Schilf, mit Asphalt verschloss sie meine Öffnungen. Sie ließ mich auf dem Fluss nieder, aus dem ich nicht mehr selbst emporsteigen konnte. Der Fluss trug mich zu Aqqi dem Wasserschöpfer. Er holte mich durch ein Eintauchen des Eimers herauf. Aqqi nahm mich zu seiner Sohnschaft an, er zog mich groß. Aqqi setzte mich in seine Gärtnerarbeit ein. Bei meiner Gärtnerarbeit gewann mich [die Göttin] Ishtar lieb. 54 Jahre übte ich die Königsherrschaft aus. Die schwarzköpfigen Menschen beherrschte und regierte ich...“ (Gerhards, 2006, 171ff; gek.). Diese Legende ist von biblischen Autoren aufgegriffen und (zur Zeit Sargons?) auf Mose übertragen wor-



**Aufbrechen ins Leben** – Margit Resch

Foto: © Margit Resch

den. Beide Kinder, im Wasser des Euphrat bzw. Nil ausgesetzt, werden aus tödlicher Gefahr gerettet, Sargon von Aqqi, Mose von der Tochter Pharaos. Der „Erlauchte von Assur“ übernimmt die Herrscherrolle, Mose nicht. Im Gegenteil, er soll „das Volk“ (einige Sippen?) aus königlicher Unterdrückung herausführen. Aber erst später, nach seiner Berufung in Midian.

## Mose und Midian

„Mose weidete die Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des Priesters von Midian“ (Ex 3,1a), heißt es in Kapitel 3 des Buches Exodus. Und hier, in Midian, der gebietende An-Spruch des Ewigen an Mose: „Und jetzt geh! Ich sende dich zum Pharao. Führe mein Volk, die Söhne Israels, aus Ägypten heraus“ (Ex 3,10)! Mose und Midian sind mir wichtig geworden. Seit einem Symposium österreichischer Bibliker/innen in Israel (1980) und einer Exkursion nach Timna, etwa 25 km nördlich von der Hafenstadt Eilat. Denn in Timna haben Archäologen ein Zeltheiligtum der Midianiter ausgegraben (Mitte 12. Jh.v.Chr.). Ältere biblische Überlieferungen kennen so ein transportables Heiligtum (vgl. Ex 33,7-11) und nennen es *ohel mo'ed*, „Stiftshütte“ (Luther) oder „Offenbarungszelt“ (Einheitsübersetzung).

Seit Timna lese ich die Gotteserfahrung des Mose im Kontext von Midian. Das Gebiet dieses nomadischen Wüstenvolkes liegt östlich des Ro-

ten Meeres. Ein gebirgiges Land, wo „Mose eines Tages sein Vieh zu einem Berg treibt“ (Ex 3,1b), der Horeb, „Dürre“ heißt. Schwere Tage, dürre Jahre wie jene im Exil von Babylon: sie lassen in der Mose-Geschichte erahnen, warum ein Berg im Land der Midianiter diesen hebräischen Namen trägt. Auch Spuren einer gemeinsamen „Jahwe-Verehrung“ leuchten auf, literarisch überhöht. Denn am Ende des eigentlichen „Auszugs“ bringt Moses Schwiegervater ein Brand- und Schlachtopfer dar, an dem auch Aaron und die Ältesten Israels teilnehmen. Und unmittelbar vor der Theophanie, der Gotteserscheinung (Ex 19) und dem Dekalog, dem Zehnwort am Sinai (Ex 20) bekennt Jitro: „Gepriesen sei JHWH, der euch aus der Hand der Ägypter und der Hand des Pharao gerettet hat“ (Ex 18,10).

Mit meinem Focus auf Midian verstehe ich einiges besser, es tauchen aber auch viele neue Fragen auf: Spielt in der Schluss-Redaktion der Tora – sie erfolgt etwa gegen 400 v.Chr. – spielt dabei Midian eine so bedeutende Rolle, weil ihm Israel den Glauben an Jahwe verdankt? Jitro, hebräisch „Stärke“, und Zippora, hebräisch „Vöglein“: Wird deswegen von einer Heirat des Mose (aus dem Stamm Levi?) mit Zippora erzählt, weil sie Tochter eines (Jahwe?) Priesters ist? Soll der Dornbusch, hebräisch *senäh*, als Hinweis auf den Berg Sinai verstanden werden, der in manchen bibli-

schen Texten mit dem Horeb identifiziert wird? Fragen über Fragen. Neue Fragen, gute Fragen!

Horeb, Sinai, Djebel Musa. An seinem Fuß das Katharinenkloster, wo Constantin von Tischendorf den Codex Sinaiticus entdeckt hat, eine der bedeutendsten Bibelhandschriften aus dem 4. Jhdt.n.Chr. Oft bin ich mit meinen Reisegruppen vom Katharinenkloster (1585m) aufgebrochen, jedes Mal noch in tiefer Nacht. Dann ein langer, wirklich anstrengender Aufstieg, viele hohe Treppenstufen (mehr als 3000!), vorbei an der nach dem Propheten Elia benannten Wiese. Und schließlich am Ziel angelangt, am Gipfel, 2285 Meter hoch. Um dort, auf dem rötlichen Granitberg, einen unvergesslichen Sonnenaufgang zu erleben. Viele mit klammern Fingern, aber alle mit frohem Herzen. Glückliche. Gott-nah. 🌸

**Josef Schultes** ist emer. Professor für Altes Testament und Bibeldidaktik an der RPA Wien (jetzt: KPH Wien-Krems) sowie emer. Professor für Religionspädagogik und Kerygmantik an der Phil.-Theol. Hochschule Heiligenkreuz. Seit vierzig Jahren ist er auch als Leiter von Studienreisen in Ländern der Bibel unterwegs, meist mit „Biblische Reisen Österreich“ (Klosterneuburg).

## LITERATUR

- Bechmann, U.: *Zwölf Frauen um Mose*. Stuttgart 2008: Verlag Katholisches Bibelwerk.
- Bösen W.: *In Betlehem geboren*. Die Kindheitsgeschichten der Evangelien. Freiburg im Breisgau 1999: Verlag Herder.
- Dohmen, Ch.: *Mose*. Der Mann, der zum Buch wurde. Biblische Gestalten 24. Leipzig 2011: Evangelische Verlagsanstalt.
- Gerhards, M.: *Die Aussetzungsgeschichte des Mose*. Literar- und redaktionsgeschichtliche Untersuchungen zu einem Schlüsseltext des nichtpriesterschriftlichen Tetrateuch. WMANT 109. Neukirchen-Vluyn 2006: Neukirchener Verlagsgesellschaft.
- Otto, E. (Hg.): *Mose*. Ägypten und das Alte Testament. Stuttgarter Bibelstudien 189. Stuttgart 2000: Verlag Katholisches Bibelwerk.
- Otto, E.: *Mose*. Geschichte und Legende. München 2006: Verlag C. H. Beck.
- Rösel, M.: *Ägypten*. Sinai, Nildelta, Oasen. Biblische Reiseführer 5. Leipzig 2010: Evangelische Verlagsanstalt.
- Utzschneider, H.: *Gottes langer Atem*. Die Exoduserzählung (Ex 1-14) in ästhetischer und historischer Sicht. Stuttgarter Bibelstudien 166. Stuttgart 1996: Verlag Katholisches Bibelwerk.
- Welt und Umwelt der Bibel. Stuttgart: Verlag Katholisches Bibelwerk. Themenhefte: *Mose*, Heft 3/2006; *Kindgötter und Gotteskind*, Heft 4/2010; *Messias*. *Der Traum vom Retter*, 2/2017; *Exodus*. *Mythos und Geschichte*, Heft 2/2019; *Die Zehn Gebote*, Heft 4/2021.

# Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder

ELISABETH BIRNBAUM

„Als ich ein Kind war, / redete ich wie ein Kind, / dachte wie ein Kind / und urteilte wie ein Kind. Als ich ein Mann wurde, / legte ich ab, was Kind an mir war.“ (1 Kor 13,11)

Dieser Satz des Paulus aus dem ersten Korintherbrief weiß zum einen um den Unterschied zwischen Kind und Erwachsenen. Zum anderen betont er, dass es wichtig sei, beides säuberlich voneinander zu trennen. Die Kindheit wird mit vorläufiger Erkenntnis verglichen. Erst das Ablegen einer solchen Kindheit ermöglicht die vollendete Erkenntnis. Nur wer kein „Kind“ mehr ist, wer diese Phase hinter sich gelassen hat, kann das Vollendete erkennen und ausschöpfen.

Auch an anderer Stelle benützt Paulus „Kind“ als Metapher für Defizitäres. Im Epheserbrief etwa heißt es: „Wir sollen nicht mehr unmündige Kinder sein, ein Spiel der Wellen, geschaukelt und getrieben von jedem Widerstreit der Lehrmeinungen, im Würfelspiel der Menschen, in Verschlagenheit, die in die Irre führt.“ (Eph 4,14). „Unmündig“ wie die Kinder zu sein, heißt also in diesem Zusammenhang, sich in Streitereien zu verwickeln, den christlichen Idealen nicht konsequent zu folgen und dem Evangelium nicht angemessen zu dienen. Ein Zustand, der ehebaldigst zu beheben ist.

Andere neutestamentliche Texte, allen voran die Kindheitsgeschichten Jesu im Matthäus- und Lukasevangelium, zeigen ein ganz anderes Verständnis von Kindsein. Denn hier muss niemand sein Kindsein ablegen, hier wird das, was vorhanden ist, weiter entwickelt, entfaltet und ergänzt. Das, was Jesus ausmacht, wird ihm in diesen Er-

zählungen schon in die Wiege gelegt. Seine Besonderheit erkennen bereits bei seiner Geburt Hirten, Sterndeuter, Simeon und Hanna und sogar (widerstrebend) Herodes. Lukas erzählt dann auch noch davon, wie der junge, 12-jährige Jesus schon genau weiß, wo er hingehört: in den Tempel, ins Haus seines Vaters. Und wie er an Weisheit zunahm (Lk 2,52). Kindsein ist also ein Versprechen, das im Lauf der Zeit erfüllt wird, keine defizitäre Haltung, die vermieden werden sollte.

Und dann gibt es da noch Jesu Worte zum Kindsein. Und da wird plötzlich Kindsein nicht Hindernis, auch nicht Ausgangspunkt, sondern sogar Inbegriff der Vollendung. An mehreren Orten stellt Jesus die Kinder in den Mittelpunkt. Er wird heftig, wenn jemand Kinder daran hindern will, zu ihm zu kommen, er stellt sie in die Mitte, er segnet sie. Und mehr noch: Er stellt sie den Erwachsenen um ihn als die Vollendeten gegenüber. Der Schlüsselsatz dafür ist: „Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht in das Himmelreich hineinkommen. Wer sich so klein macht wie dieses Kind, der ist im Himmelreich der Größte.“ (Mt 18,3f.)

Was meint diese Umkehrung der Verhältnisse? Welche Form von Kindsein ist damit gemeint? Dazu ein paar Gedanken.

Im Zusammenhang des Textes geht es zunächst einmal um eine Absage an Konkurrenzdenken und Überbietungsbestrebungen. Die Jünger streiten darum, wer der Größte unter ihnen ist. Jesus stellt ihnen dagegen einen „Kleinen“ vor Augen. Das ist ein durchgängiges Motiv der Bi-

bel. Nicht der oder die Starke, Mächtige, scheinbar Unbesiegbare steht Gott nahe, sondern der oder die Schwache, Kleine, Wehrlose und vielleicht gerade deshalb Friedfertigere. Sich über den anderen zu erheben, das prangert auch Paulus als gemeinschaftsspaltend und unangemessen an. Maria besingt in ihrem prophetischen Magnificat Gott dafür, dass er die Gesellschaftsordnung umkehrt und die Mächtigen vom Thron stößt (Lk 1,52). Jesus selbst kommt zur Enttäuschung vieler nicht als strahlender Sieger, sondern als wehrloser, ohnmächtiger Mensch in die Welt. Alles das zeigt: Gottes Wege sind anders als die menschlichen.

Ein zweites: Kindsein ist vor allem ein Beziehungsbegriff, kein reiner Altersbegriff. Ich bin so lange Kind, solange ich Eltern habe. Bis ins hohe Alter. Mich an mein Kindsein zu erinnern, bedeutet also, mich zu erinnern, dass ich in Beziehung bin.

Und ein drittes: Kindsein meint in diesem Zusammenhang auch, vertrauensvoll und offen zu sein. Die Kinder etwa, die in Mk 10 zu Jesus gebracht werden, interessieren sich nicht für Spitzfindigkeiten oder Vorschriften. Sie kommen, um von Jesus berührt zu werden. Zu ihnen bzw. über sie spricht Jesus am liebevollsten. Ihnen, und nur ihnen, sagt er das Reich Gottes zu. Während er seinen Gegnern, die ihn durch Fangfragen und Spitzfindigkeiten in die Enge treiben möchten, mit scharfen Worten gegenübertritt, und während er seinen Jüngern ihre Uneinsichtigkeit und ihr Unverständnis vorwirft, stellt er bei Kindern keine Ansprüche. Er nimmt sie an und nimmt sie auf. So, wie sie sind.

Meint das nicht so viel wie: „Verstrickt euch nicht in Gesetzesvorschriften und -widersprüche. Wendet das Gesetz nicht als Waffe an. Auch die Details, wie welches Gesetz genau umgesetzt werden soll, sind nicht so wichtig. Kommt einfach zu mir, lasst euch von mir berühren, tretet in Beziehung mit mir. Dann versteht ihr, worum es geht.“

Und das wiederum trifft sich dann doch wieder mit einem Paulustext. In 1 Kor 3 nämlich differenziert Paulus sehr wohl zwischen Unmündigkeit und Unmündigkeit. Er prangert zwar Unmündigkeit an Einsicht an. Unmündigkeit in der Bosheit jedoch empfiehlt er als große Tugend.

Jesus scheint genau das in den Kindern zu sehen: Bei größtmöglicher Unmündigkeit an Bosheit haben sie eine Mündigkeit an Einsicht, die „den Großen“ oft fehlt. Sie glauben noch nicht, in allen Bereichen die Besten zu sein, unabhängig von anderen zu leben, alles zu wissen und zu können und auf alle Fragen schon die Antwort zu haben. In seinem Bild können Kinder Beziehungen führen, in denen sie auch einmal klein, schwach oder unbedeutend sind; sie können jemandem vertrauen, obwohl sie damit riskieren, verletzt zu werden; und sie sind offen und aufnahmebereit für das, was Gott ist, auch wenn das ihre bisherige Erfahrung sprengt. Ein solches Kindsein ermöglicht erst Gottesbegegnung und damit das „Himmelreich“.

So gesehen würde vermutlich auch Paulus empfehlen: Legt das, was (in diesem Sinne) Kind ist, an! 

**Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Birnbaum** studierte zunächst Gesang und Theologie, Habilitation zu Hermeneutik, Forschungsgeschichte und Exegese des Hoheliedes, Direktorin des Österreichischen Katholischen Bibelwerkes.

# Der inneren Natur vertrauen

## Der Kindarchetypus in der Analytischen Psychologie

SUSANNE HEINE

Für C. G. Jung war die Trennung von Sigmund Freud 1913 ein einschneidendes Erlebnis. Damals begann er „Das rote Buch“. Dort spricht er mit seiner Seele als einem Kind, das ihn auf seinem Lebensweg unsichtbar begleitete. Ein „in sich selber bestehendes lebendiges Wesen“, das er lange durch wissenschaftliche Erklärungen „ermordet“ habe (Jung 2009, 230-232).

In seiner Theoriebildung nennt Jung dieses lebendige Wesen das „kollektive Unbewusste“ und setzt sich damit von Freud und dem persönlichen Unbewussten ab, vom „empirischen“ Kind mit seinen frühen, oftmals verdrängten Verletzungen. Jung beschreibt sein Unbewusstes mit Wendungen wie: Instinktgrundlage, das „stille Walten der Natur“, eine „selbständige, produktive Tätigkeit“ (Jung 1928, 63, 70, 116) oder das „aus sich selbst Lebende“ (Jung, 1940, 26, 29), dem er eine formale apriorische archetypische Struktur attestiert (Jung 1940, 79). Diese sieht Jung einerseits als phylogenetisches Erbe, andererseits im philosophisch-ontologischen Sinne als ein dem Menschen innewohnendes Potenzial, das zur Entfaltung drängt; dabei beruft er sich häufig auf Platon und Aristoteles. Für die Analytische Psychologie ist das Ich-Bewusstsein mit dem Unbewussten unsichtbar verbunden, in dem gute und böse Energien zu Hause sind, die sich dem bewussten Zugriff entziehen. Denn trotz besonderer rationaler Leistungen sei das Ich schwach und oft in unlösbare existentielle Konflikte verstrickt. In solchen Fällen werde das Unbewusste aktiv und bringe archetypische Bilder, Symbole und Figuren hervor, die sich in Träumen und Fantasien zeigen. Den empirischen

„Beweis“ dafür sieht Jung in den Bild- und Symbolwelten von Religionen, Mythen oder Märchen aller Völker, die er sein Leben lang studiert. Die archetypischen Bilder wollen vom Bewusstsein entschlüsselt werden, dem sie eine Botschaft signalisieren. Sie haben keine fixe Bedeutung, wie oftmals missverstanden, denn sie erschließen sich dem Bewusstsein nur innerhalb der individuellen Lebensgeschichte (Individuation) in unterschiedlichen kulturellen Kontexten.

Jung sieht den Kindarchetypus als Begleiter der Seelengeschichte mit ihren vielfachen Wandlungen: Das langsam zum Bewusstsein seiner selbst kommende Kind muss seinen unbewussten Wurzelboden verlassen. Darauf verweisen Symbole des verlassenen Kindes. Gelingt das nicht, werde der Mensch zum Tyrann maßloser Ansprüche. Symbole des Heldenkindes zeigen sodann das bewusste Leben an, das Streben nach Leistung und Ehre.

Bleibt ein Mensch darin stecken, werde er überheblich und skrupellos oder im Falle des Misslingens zum heldenhaften Dulder. Ab der Lebensmitte leiten Symbole des göttlichen Kindes zur Vereinigung von Bewusstsein und Unbewusstem im Selbst, zur Ganzheit der Persönlichkeit. Der Kindarchetypus in seinen verschiedenen Formen stelle den Prozess der Selbstwerdung des Menschen dar, nicht zu verwechseln mit einer egozentrischen Selbstverwirklichung.

Diese Wandlungen sieht Jung in der gesamten Geschichte der Menschheit am Werk. Als unwillkürliche Manifestation unbewusster Vorgänge repräsentiert der Kindarchetypus einen entele-



**Gegensätze** – Margit Resch

Foto: © Margit Resch

chialen Prozess, der „zwischen den unbewussten Grundlagen und dem Bewusstsein gegensatzvereinigend vermittelt“ (Jung 1940, 130). Ohne diese Vermittlung wirke der jeweils abgespaltene Seelenteil autonom weiter, kann das Bewusstsein mit Fantasien überschwemmen und den Prozess unterbrechen. Vielleicht sind die grassierenden Verschwörungstheorien dafür ein Zeichen. Die Ganzheit der Persönlichkeit werde verwirklicht, indem sich das Ich mit seinen Archetypen befasst und um das Unbewusste rotiert, „wie die Erde um die Sonne“ (Jung 1928, 124). Dahinter steht Jungs

Kritik am „modernen“ Menschen, der sich von seinem archetypischen Urgrund abspaltet, eine „prometheische Schuld“ mit oft katastrophalen gesellschaftlichen Folgen (Jung 1940, 118). Das Weltgeschehen spricht allerdings dafür, dass die Vernunft ein dünnes Eis bleibt.

Unklare Begrifflichkeit, Kategoriensprünge zwischen Empirie (Jung 1926, 210) und Philosophie (Jung 1943, 85) und eine unüberschaubare Bilderfülle haben Jungs Texte in Misskredit gebracht und zum Steinbruch für esoterische Populärliteratur werden lassen. Inzwischen wurde die theoretische Grundlage der Analytischen Psychologie einer kritischen Revision unterzogen, weiterentwickelt und mit der Philosophie ins Gespräch gebracht.<sup>1</sup> Ich lese Jung aus der Sicht einer philosophischen Anthropologie, die seinem Werk erkennbar zugrunde liegt: Jeder Mensch trägt Energien und Potenziale in sich, die sich entfalten und auf den Weg des Lebens führen wollen, wenn eine christliche Sündenverliebtheit sie nicht abtötet. Das ist kein Konzept für die ganze Welt, aber für eine Pädagogik des Zutrauens und der liebevollen Herausforderung. ❀

**Univ. Prof. Dr. Susanne Heine** von der Evangelisch-Theologischen Fakultät in Wien arbeitet in den Fachgebieten Praktische Theologie, Interreligiöser Dialog und Religionspsychologie.

## FUSSNOTEN

<sup>1</sup> Darunter: Tilman Evers (z.B. Mythos und Emanzipation. Eine kritische Annäherung an C. G. Jung, Hamburg: Junius, 1987); Gerhard Burda (z.B. Das Selbst der Verantwortung, Wien: Passagen, 1998); Susanne Heine (z.B. Grundlagen der Religionspsychologie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2005); Christian Roesler (z.B. Das Archetypenkonzept C. G. Jungs, Stuttgart: Kohlhammer, 2016).

## LITERATUR

Jung, C. G. (2009): Das rote Buch, Düsseldorf: Patmos.

Jung, C.G. (1928 / <sup>3</sup>1991): Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten, München: DTV.

Jung, C. G. (1940 / <sup>4</sup>1993): Zur Psychologie des Kindarchetypus, in: Archetypen, München: DTV, 107-136

Jung, C.G. (1926 / <sup>2</sup>1993): Geist und Leben, in: Seelenprobleme der Gegenwart, München: DTV, 209-227.

Jung, C.G. (1943 / 1958), Psychotherapie und Weltanschauung, in: GW 16, Zürich: Rascher, 86-93.

# Übers Wasser

ARNOLD METTNITZER

In Georg Grabers „Sagen und Märchen aus Kärnten“, einer der umfangreichsten Sammlungen regionaler Volkssagen im europäischen Raum, findet sich eine kurze „Legende“ mit dem Titel „Platschiken-Platschaken“. Diese Legende erzählt davon, dass in Maria-Wörth am 15. August, am „Großen Frauentag“, Kirchtag gefeiert wird. Schiffe kommen von allen Seiten herangefahren und bringen Andächtige aus nah und fern, die den Gottesdienst mitfeiern und anschließend an der feierlichen Prozession teilnehmen. Auf einer Wiese am Nordufer des Wörthersees, drüben in Pritschitz, hütet derweil ein armer Halterbub seine Kühe. Viel würde er dafür geben, auch drüben in Maria Wörth an dem feierlichen Umgang teilnehmen zu dürfen.

Da er aber bei seinen Kühen bleiben muss und außerdem weder Schuhe noch geeignete Kleider hätte, um drüben mit dabei sein zu können, steht er traurig auf seiner Weide und schaut hin zur Kirche am anderen Ufer. Dort sieht er schon die Prozession ziehen und hört das Beten der Menge, das ihm der Wind zuträgt und zu ihm her klingt wie „Platschiken-Platschaken“. Der Bub fühlt große Sehnsucht, auch hin zur Mutter Gottes zu kommen. Und so eilt er zum See, faltete in inniger Andacht die Hände und, das Geräusch des herklingenden Gebetes nachahmend, schreitet er aus und merkt gar nicht, wie er anfängt über das Wasser zu gehen.

In Maria-Wörth stockt die Prozession. Pfarrer und Andächtige sehen das Kind über den See herkommen. Sie eilen zum Ufer und hören zu ihrem Erstaunen das Kind in inniger Andacht „Platschiken-Platschaken“ beten. „Kind“, sagt der Pfarrer, „was sagst du denn da? Das ist ja kein Gebet. So betet man nicht!“ Und er lehrt es die Worte eines „richtigen Gebetes“. Und dann sagt ihm der Pfarrer: „Jetzt, mein Kind, kehre zurück und vergiss

nicht, was du von mir gelernt hast!“ Folgsam geht der Knabe wieder auf das Wasser und spricht das gelernte Gebet. Bald darauf verschwindet er in den Wellen des Wörthersees.

Die zum Fest versammelten Menschen ergeben in ihren schönsten Festtagskleidern ein prächtiges Farb- und Klangbild weit über den See hinweg. Gipfel und Mittelpunkt dieser barocken Inszenierung ist der unter dem von vier Männern getragenen Himmel in liturgische Gewänder gehüllte Pfarrer, der mit der goldenen Monstranz in seinen Händen die Menge segnet. Das alles lässt den barfüßigen Halterbuben in seiner innigen Frömmigkeit noch (erb)ärmlicher erscheinen.

Dem Pfarrer dieses festlichen Zuges stört das Ereignis des über den See kommenden Knaben. Bietet ihm ja schließlich ein Kind eine beeindruckende Gegenveranstaltung, die trotz des feierlichen Aufwandes herüber die Blicke aller nach drüben zieht. Und als der Knabe näherkommt und der Pfarrer ihn hören kann, muss er eingreifen, um noch „zu retten“, was zu retten ist!

Aber er hätte ja auch zusammen mit den anderen einfach nur staunen können.

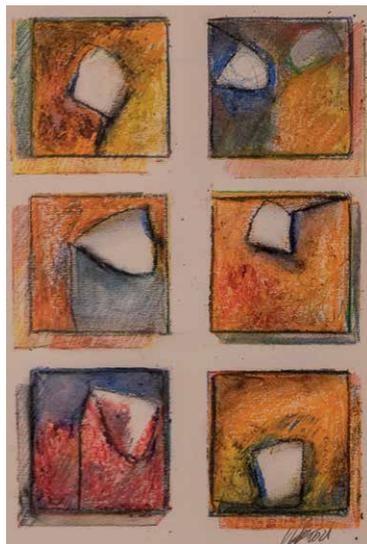
Solches Staunen aber hätte von ihm verlangt, zumindest für diesen Augenblick auf all seine Macht zu verzichten und einfach nur so da zu sein, dass er davon „ganz weg“ sein kann! Gipfelt nicht alles Beten, alle Kunst, alles Wesentliche in der Stille wortlosen Staunens!? Sind in diesem Zusammenhang nicht immer schon Kinder die wesentlichen Lehrmeister des Lebens!? Verstehen wir nicht gerade durch sie was es in dieser Welt bedeutet, ein Mensch unter Menschen zu sein!? Und stellt uns der Wandersmann aus Nazareth als Antwort auf die Frage, wie wir uns den Himmel vorzustellen hät-

ten, nicht gerade ein solches Kind vor Augen!? Dem Pfarrer jedenfalls in unserer Legende ist die an einem Kind erlebbare Alternative zu seiner „Kompetenz“ nicht willkommen! Mehr von dem, was er immer tut, die Routine seines Berufes wiegt schwerer als sich auf völlig Neues einzulassen! Außerordentliches muss eingeordnet werden! Das, was ist, in das umzudirigieren, wie es sein sollte, erscheint wichtiger zu sein. Wunder sind unbequem! Sie konfrontieren uns mit So-noch-nie-Erlebtem. Gott bewahre uns vor dem Unvorhergesehenen, vor dem Lebendigen, vor dem Leben, das – wie John Lennon gemeint hat – ja immer dann passiert, während wir andere Pläne schmieden!

Wir wissen nicht, wie in einer solchen Situation der Wanderprediger aus Galiläa gehandelt hätte. Aber das Studium seiner vielen Begegnungsgeschichten legt die Vermutung nahe, dass die Geschichte eine andere Wendung genommen hätte.

Das betend über den See kommende Kind wäre nicht ins Wasser zurückgeschickt worden, es hätte „ankommen“ dürfen, wäre willkommen geheißen worden; und es wäre nicht belehrt, sondern den anderen als Beispiel hingestellt worden, in welcher Herzenshaltung Wunder möglich sind und was an Außerordentlichem sie bewirken können.

Auch und manchmal gerade in helfenden Berufen geraten wir immer wieder und sehr leicht in die „Rolle des Vorstehers einer Prozession“, während die uns Anvertrauten als „armselige und barfußige Halterbuben“ erscheinen mögen. Wer hat als Patient im Krankenhaus noch nicht gestaunt über die allmächtige Prozession einer Chefvisite, die in der beeindruckenden Schar von Pflegern, Krankenschwestern, Turnusärzten, Assistenzärztinnen, stationsführenden Oberärzten bis hin zu Primaria und Primarius an ihm/ihr vorbeigezogen sind und dem Befund und der Fieberkurve mehr Beachtung schenken als dem Befinden des Patienten. Die klinisch sauberen, architektonisch aus dem Stadtbild ragenden Gesundheitstempel erscheinen nicht selten als augenfälliges Gegenbild zu ihrer Umgebung



In Arbeit – Margit Resch

Foto: © Margit Resch

wie der Prunk einer barocken Wallfahrtskirche sich abheben mag von auf ihrer Weide friedlich grasenden Kühen. Die „Pfäffische Attitüde“ gibt es nicht nur im kirchlichen Raum, sie ist überall möglich, aber auch das Wunder ihres in dieser Legende beeindruckend erzählten Gegenteils! Es ermöglicht uns den Wandel von einer Mentalität der Ressourcenausnutzung hin zu einer Kultur der Potentialentfaltung! Dass ein solcher Wandel im tiefsten Sinn des Wortes „notwendend“ ist, bedarf keiner allzu großen Erklärung: Statt billiger Gewohnheit und verstaubter Tradition bietet er mitreißend begeisterte Alternativen, aus gewöhnlicher Kooperation zaubert er das Wunder der Ko-Kreativität und lässt darüber staunen, was Menschen vermögen, wenn sie bei Kindern in die Schule gehen. ❁

**Prof. Dr. Arnold Metznitzner** studierte Theologie in Wien und Rom, war von 1979 – 2001 Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt, ist nach der Lehranalyse bei Erwin Ringel und Ausbildung zum Psychotherapeuten (Individualpsychologie) seit 1996 Psychotherapeut in freier Praxis in Wien; freier Mitarbeiter des ORF, Autor zahlreicher Bücher.

# Das verletzte Innere Kind – wie Wunden heilen

LUDGER HOFFKAMP

*You'll take the high road and I'll take the low road  
And I'll be in Scotland afore you.*

*Where me and my true love will never meet again,  
On the bonnie, bonnie banks of Loch Lomond.*

Wenn wir uns als Kinder wehgetan haben, sind wir oft zur Mutter oder zum Vater gelaufen, die uns dann in den Arm genommen oder uns gestreichelt haben. Manches Mal haben sie auch auf die Wunde gepustet und irgendwie wurde es dann besser – allein durch den Akt der Zuwendung, der sich auf das Ansehen fokussiert. Kinder wollen angesehen werden, weil dies eine emotionale Bestätigung ihrer Existenz ist: „Wir sind, wenn wir sehen und gesehen werden“, sagt Donald Winnicott. Das gilt ebenso für das „innere Kind“ in einem Erwachsenen. Die Spürgefühle des (inneren) Kindes sind primär. Sie zu achten und zu leben ist die Basis unserer Lebenspraxis. Sie sind wie das Wurzelwerk aus dem unser Lebensbaum seine Kraft schöpft. Spürgefühle sind einer willentlichen Beeinflussung entzogen. Sie entstammen jenem affektiven Potenzial, das die Natur „angelegt“ hat. Dazu gehören an erster Stelle die Angst, die Wut und die Freude. Diese primären Emotionen sind die grundlegenden, direkten Reaktionen eines Menschen auf eine Situation im Leben. Sie verändern sich ohne unser bewusstes Zutun – so wie es die Umstände des Augenblicks einfordern.

Spürgefühle nehmen den niederen Weg der Informationsverarbeitung (LeDoux). Sie sind es, die uns in der lebendigen Jetztzeit dazu bringen, das Leben unmittelbar zu verspüren. Sie sind – im Gegensatz zu den sekundären Gefühlen der Selbstbewertung<sup>1</sup> – der bewussten Kontrolle nicht zugänglich. Dabei gelangen Informationen über auslösende (äußere) Reize auf kürzestem Weg (= „niederer Weg“)



vom Thalamus (Steuerung des Überlebensinstinkts) direkt zum limbischen System, wo (ganz unbewusst) entschieden wird, ob uns etwas widerfährt, das entweder existenziell bedeutungsvoll oder gefährlich ist. Der Gipfel des Baums umfasst die „hohen Wege“ unseres Erwachsenenlebens. In seinen unterirdischen Wurzeln verläuft der „niedere Weg“, der uns an die wahrhaftige, weil leibhaftige Begegnung mit dem Leben heranführt. Dieses Leben lässt sich nicht gedanklich erfassen, sondern kann nur leibhaftig verspürt werden. Dabei ist ein Verlust ein basales Leiden, die nachtrauernde Sehnsucht ist Sehnsucht schlechthin – so wie der Liebende am Loch Lomond die Geliebte betrauert. Keine noch so hehren Gedanken vermögen dieses kindliche Spürgefühl zu steuern... Der „niedere Weg“ verläuft nicht über intellektuelle Seitenpfade, sondern beschränkt sich auf die (auch neurobiologisch) direkte Bahn, die durch die basalen Wurzeln führt. Geleitet durch dieses primäre Spürgefühl schreitet der Mensch mit offenen Augen durch die Landschaft seiner Seele. Er spürt sich im Ansehen der Landschaft, von der er sich seinerseits angesehen fühlt. Er lässt sich ansehen und fühlt sich geborgen, gerade auch in seiner Trauer.

Im Gesehen-werden kann das innere Kind wachsen, vor allem dann, wenn es bedingungslose Akzeptanz erfährt. Dadurch werden die Wurzeln seines Lebensbaumes gestärkt, die die Sicherheit der primären Gefühle repräsentieren. Seine Kraft und seine Vitalität zieht dieser Lebensbaum aus seinen Wurzeln. Wurzeln brauchen jedoch gute Erde. Diese haben wir aber nicht immer zur Verfügung. Die Erde nährt uns. Die Väter und Mütter unseres Lebens sind

die Heimerde, in der wir wurzeln und aus der wir Kraft ziehen. Je bedingungsloser sie uns das erlauben, desto eher vermag sich unser Lebensbaum zu entfalten. Wachstum braucht Nahrung, nährende Botschaften, kurzum: Liebe. Nährend ist das, was wir spüren. Wenn wir uns selbst spüren, erfahren wir Resonanz in der uns umgebenden Welt. Auf diese sind wir angewiesen. Wenn wir jedoch Störungen, Schicksalsschlägen, sozialer Ablehnung oder (was noch schlimmer sein kann!) einer beschämenden Gleichgültigkeit begegnen, so ist unser Selbst in Gefahr, die eigene Vitalität einzubüßen. Der Kontakt zu unseren eigenen Spürgefühlen ist dann existenziell in Frage gestellt. Wir zweifeln dann an uns selbst, im schlimmsten Fall verzweifeln wir. Wir entzweien uns von uns selbst und der uns umgebenden Welt. Wir laufen Gefahr, verstrickt in Schuld- und Schamgefühle, auf Distanz mit dem Gespür unseres inneren Kindes zu gehen. Doch wenn wir in diesen existenziellen Krisen spüren, wie wir gesehen oder auch gehört werden, können wir entweder weiter wachsen oder werden in unserem Wachstum blockiert.

Wir aber wollen weiter wachsen und uns entfalten. Das nennen wir Resilienz. Dazu brauchen wir das Vertrauen in uns selbst. Dieses Selbstvertrauen greift auf unser ureigenes körperliches und seelisches Instrumentarium zurück, die Spürgefühle, die immer da sind. Werden sie von außen gewürdigt, erlaubt und bestenfalls als Ausdruck unserer Persönlichkeit bedingungslos wertgeschätzt, vermögen wir uns selbst im zwischenmenschlichen Kontakt zu spüren. Und genau dies heilt. Auch den Sänger und die Hörer des Liedes von Loch Lomond, weil diese sich emotional verstanden fühlen und sich selbst spüren. So erfährt sich das Subjekt – und somit des-

sen inneres Kind – als eins mit sich selbst und der es umgebenden Welt. Unsere seelischen und körperlichen Wunden können die natürliche Selbstverständlichkeit unseres Weltbezuges in Frage stellen. Unser inneres Kind vermeint dann urplötzlich, die Welt nicht mehr zu verstehen. In solchen Momenten braucht es den liebevollen Blick von außen, der die emotionalen Wurzeln der inneren Welt gutheißt. Es braucht Vertrauen in die eigenen Spürgefühle, damit wir, ohne grundlegende Selbstzweifel, weiterwachsen können. So vermögen Krankheiten und Krisen zu Herausforderungen und Wachstumsimpulsen zu werden, damit wir durch diese Krisen hindurch zum unverletzten inneren Kind vorstoßen können. Dieses Kind in uns braucht Solidarität, damit es sich nicht alleine fühlt und sich – in den guten Augenblicken seines Lebens – immer wieder verspürt. In dieser emotionalen Erschaffung kommen wir unentwegt zur Welt, in eine Welt, die dieses innere Kind – trotz aller Wunden und Verletzungen – wohlwollend willkommen heißt, um das eigene Leben und das Leben der anderen gut zu heißen.

So sind wir alle am Loch Lomond und seinen Ufern unterwegs, so wie viele Menschen, die in diesem alten Lied ihr inneres Kind spüren. Wir spüren Wunden und Trauer, vor allem aber uns selbst inmitten unserer Seelenlandschaften, die wir als lebendige Kinder hindurchwandern, um weiter zu wachsen. 🌱

**Ludger Hoffkamp** ist Clown, Zauberer, Ballonkünstler, Jongleur, Zertifizierter Humorcoach (Humorcare Deutschland-Österreich), Humortainer der Stiftung „Humor hilft heilen“ (HHH, Eckart von Hirschhausen), Seelsorger, Gestaltberater (IGBW), Gestalttrainer (IIGS)

## FUSSNOTEN

<sup>1</sup> Dazu gehören die Scham und der Stolz ebenso wie das Gefühl der Schuld und der Reue.

## LITERATUR

Hoffkamp, L.: Der Clown. Das innere Kind im Spielraum des Lachens. Tuttlingen 2016

LeDoux, J.: Das Netz der Gefühle. München 2001

Plassmann, R.: Die Kunst des Lassens. Gießen 2007

Titze, M.: Humor und Trauer – Leben mit einem lachenden und weinenden Auge. In: J.-R. Vogler (Hrsg.): Humor in der Krise. Tuttlingen 2021, S. 189-222

Winnicott, D.: Vom Spiel zur Kreativität, Stuttgart 2012.

# Von der Selbstverletzung zur Selbstfürsorge

WILLY HERBOLD

Der Titel enthält einen Denkfehler – und gleichzeitig enthält er ein Programm. Der Fehler: Selbstverletzung *ist* Selbstfürsorge. Das Programm: Eine *bessere* Selbstfürsorge ist möglich. Menschen, die sich selber verletzen, erleben den dadurch ausgelösten Schmerzreiz meist als wohl-tuend, weil ein zuvor unerträgliches Spannungs-gefühl zumindest kurzzeitig verringert wird. Dies als Akt der Selbstfürsorge zu begreifen, ist eine Voraussetzung, um zu verstehen, was hier intrapsychisch geschieht.

Im Dezember 1965 hielt Heinz Kohut auf der Plenartagung der American Psychological Association in New York jenen Vortrag, der so etwas wie der Ausgangspunkt dessen werden sollte, was in der Folge als psychoanalytische Selbst-Psychologie einen festen Platz in der psychodynamischen Theoriebildung und Methodenentwicklung einnehmen sollte.

Ihr Modell eines „Selbst“ beschreibt so etwas wie das ‚Herz‘ unserer Psyche (oder wahlweise Seele). Von der Qualität seiner Entwicklung im Kindesalter und von den Möglichkeiten des Individuums, seine Integrität zu bewahren, hängt dessen vor allem psychische Gesundheit ab. Blieb die Entwicklung unzureichend bzw. misslingt es später kontinuierlich, das Selbst stabil zu halten, entstehen psychische Störungen, die chronifizieren und sich als Störungen der Persönlichkeit manifestieren können. Das Modell des Selbst beinhaltet natürlich auch die Mechanismen, welche das Subjekt zur Wirkung bringen kann, um sein Selbst zu stabilisieren. Es gehört zum Leben, dass unser Selbst immer wieder durch von beunruhigenden Gedanken oder äußeren Belas-

tungen ausgelösten Spannungen und Angst in seiner Integrität bedroht wird. Nun ist die Fähigkeit zur Selbstberuhigung erforderlich. Im Fall eines Selbst, das sich unter hinreichend guten persönlichen Bedingungen entwickeln konnte, hat dieses Fähigkeiten aufgenommen und integriert, die ihm nun zur Selbstberuhigung zur Verfügung stehen. Darauf gründen auch die gängigen Konzepte zur Resilienz. Sind diese Fähigkeiten nicht ausreichend vorhanden, greifen Menschen zu selbstberuhigenden Techniken, welche direkt über neuronale Transmittersysteme wirken: z. B. Schmerzreize oder Konsum dämpfender Substanzen. Diese Techniken wirken schnell, aber nur kurzzeitig, und sie haben Nebenwirkungen.

Die Aufnahme und Integration von Techniken der Selbstberuhigung im Selbst erfolgt über Beziehungserfahrungen. Dieser Begriff umfasst solche mit realen Personen (sogenannten ‚äußeren Objekten‘) gleichwohl wie solche mit Vorstellungen und Ideen. Man kann selbstberuhigende Techniken übernehmen von einem Gegenüber, welcher dieser entweder auf einen selbst angewendet hat oder auf sich selbst. Kinder wechseln ab einem gewissen Alter in Rollenspiele und gehen in belasteten Momenten mit Spielfiguren so um, wie es andere zuvor mit ihnen getan haben, um sie zu beruhigen. In gleicher Weise können wir Verhalten bei uns selbst erproben und einüben, das wir bei anderen beobachtet haben und bei diesen offenbar eine stabilisierende Wirkung hatte.

Selbstberuhigende ‚Beziehungs-Erfahrungen‘ mit sogenannten ‚Inneren Objekten‘ wie Vorstellungen und Ideen beginnen ebenfalls schon in

der Kindheit. Ich erinnere noch gut, wie beruhigend es für mich als Kind war, in Zeiten der Verunsicherung an das Bild eines Schutzengels zu denken, das mir als Idee vermittelt worden war. Diese Technik steht mir auch jetzt noch zur Verfügung, auch wenn ich mich nicht weiter religiös gebunden fühle. Sie allein würde natürlich nicht mehr ausreichen in meiner immer komplexer gewordenen Welt. So sind mit der Zeit andere Ideen und Vorstellungen über die Welt hinzugekommen und diejenigen, welche in einem bestimmten Moment beruhigend wirkten, wurden in meinem Selbst integriert und stehen mir nun bei Bedarf zur Verfügung.

Dieses Modell hat mittlerweile ein neurowissenschaftliches Korrelat. Durch affekt-begleitetes Lernen werden in neuen neuronalen Verknüpfungen psychische Inhalte niedergelegt, die das Verhalten und Denken leiten und wiederum das affektive Erleben beeinflussen können.

Das Modell des Selbst und seiner Funktionen dient dem psychologischen Verständnis des Umstandes, dass Psychotherapie, Beratung und Seelsorge überhaupt funktionieren. Unser bedürftiges Gegenüber nimmt in der professionellen Situation bei uns Fähigkeiten wahr, welche es als beruhigend erlebt. Das kann zum einen eine Einstellung sein, die wir einnehmen, aus der heraus es uns möglich ist, wertschätzend, einfühlsam und ermutigend zu sprechen. Es können aber auch unsere Vorschläge sein, wie man etwas Beunruhigendes auf eine bestimmte Weise betrachten und verstehen könnte, wodurch sich im subjektiven Erleben der Beratenen auf einmal Verunsicherung verringert und das Gefühl

von mehr Sicherheit einstellt. An dieser Stelle haben professionell Helfende eine große Verantwortung. Die Ideen, welche sie vorschlagen, dürfen nur als Angebote formuliert werden, als Hinweise auf Sichtweisen, die andere bereits als hilfreich erlebt haben. Wir bewegen uns als Helfende – selbstpsychologisch betrachtet – auf einem Kontinuum, an dessen Ende die psychologisch völlig gleichartig wirkenden Ideen stehen, welche populistische Politiker, Verschwörungstheoretiker und religiöse und ideologische Fundamentalisten in Zeiten der Verunsicherung zur Selbstberuhigung anbieten.

Das Zitat „Blut tut gut“ ist mittlerweile zu einem geflügelten Wort in den Selbstauskünften derer geworden, die sich selber verletzen. Der Weg zu anderen Formen der Selbstfürsorge ist mit viel Arbeit verbunden – für die Hilfebedürftigen ebenso wie für die Helfenden. Deren Fähigkeit und Bereitschaft, zu akzeptieren, dass so etwas ‚Schräges‘ wie selbstverletzendes Verhalten das ist, was *jetzt gerade* am besten wirkt, ist ein Beziehungsangebot, welches der Ansatz für die Entwicklung einer neuen selbstfürsorglichen Technik im Selbst des Anderen sein kann. ✿

**Dr. med. Willy Herbold** ist Chefarzt des Bereichs Psychotherapie und Traumatherapie, Asklepios Fachklinikum Göttingen

## LITERATUR

- Herbold, W. – Sachsse, U. (2012). *Das so genannte Innere Kind*. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer.
- Herbold, W. – Sachsse, U. (2015). *Selbst-Verletzung. Ätiologie, Psychologie und Behandlung von selbstverletzendem Verhalten*. Stuttgart: Schattauer.
- Herbold, W. – Schaar, R. (2020). *Dialektische Strategien in der Beratung DSB*. Göttingen: BfGoe
- Kohut, H. (1966). *Formen und Umformungen des Narzissmus*. In: PSYCHE (S. 561-587). 20/1966.

# Das Kind in mir & das Kind vor mir

## (Religions-) Pädagogische und gestalttherapeutische Aspekte nicht nur für die schulische Praxis

HANS NEUHOLD

Bei Kursen in der Lehrer\*innenfort- und -weiterbildung, gestaltpädagogischen Seminaren oder auch in meiner therapeutischen Praxis lasse ich „herzerfrischende Kindheitserlebnisse“ erinnern, Erlebnisse, wo die Teilnehmer\*innen sich mit sich selbst und der Welt eins gefühlt haben und ihr Herz davon erfüllt war. Es ist faszinierend, was da alles hervorkommt und wie sich die Stimmung im Raum durch das Erzählen solcher Erfahrungen zum Positiven verändert und ein frischer lebensbejahender Geist weht. Ähnliche Erfahrungen habe ich auch im Religionsunterricht bei Kindern und Jugendlichen gemacht. Es werden dadurch wichtige Ressourcen gehoben und deutlich, es werden positive Sichtweisen selbst in manchmal dramatischen Situationen möglich. Es sind Erinnerungen an das „Kind in uns“ (Bradshaw) mit all seinen (auch unangenehmen) Emotionen und seinem ursprünglichen Zugang zur Welt, das da schlummert und wartet, wieder geweckt zu werden. *„Wenn die Menschen zum erstenmal Kontakt mit dem Kind in sich aufnehmen, war das Erlebnis oft überwältigend. Mitunter mussten sie schrecklich weinen. Anschließend sagten sie: ‚Ich habe mein ganzes Leben lang darauf gewartet, dass jemand mich findet.‘ oder: ‚Es ist als käme ich nach Hause.‘ oder: ‚Seit ich mein Kind gefunden habe, hat sich mein Leben völlig verändert.“* (Bradshaw 2018, 11).

### Das Kind in uns als Quelle und Ressource des Menschseins und Unterrichtens

Aus solchen wie oben angeführten Erfahrungen wird deutlich, wie dieses Kind in uns, das durch Erfahrungen in der konkret erlebten Kindheit genährt wird, eine wichtige Quelle und Ressource ist, aus der sich ein Leben lang zehren und positive Kraft

schöpfen lässt, wenn es seinen Platz bekommt und seine Verwundungen und Verletzungen, die auch zum Kindsein gehören, ein Stück heilen können durch achtsame Aufmerksamkeit und Zuwendung. Diese verletzte Seite des Kindes will „beeltert werden“, braucht unsere (erwachsene) Zuwendung, wie sie in der tatsächlich real erlebten Kindheit gefehlt hat. In der Transaktionsanalyse (Eric Berne) wird hier vom „Kind-Ich“ gesprochen, *„wenn jemand so denkt, fühlt und sich verhält, wie er oder sie es als kleiner Junge bzw. kleines Mädchen getan hat, entsprechend den verschiedenen kindlichen Altersstufen.“* (Schmale-Riedel 2016, 22).

Die oft verborgene Kreativität, die Neugier und das kindliche Interesse, Forschen und Entdecken, Versuch und Irrtum, Kontaktfreude und Beziehungswollen des natürlichen Kindes können eine Quelle des Unterrichtens und der Verbindung zu Kindern und Jugendlichen sein. Dieser unermüdliche Geist, dieses Interesse an den Menschen und der Welt bis hinein in die Weite des Kosmos kann und soll auf die Kinder überspringen, sie motivieren und ihr natürliches Lern-Interesse wecken – Lernen am Modell. Voraussetzung für diesen Prozess aber ist, dass jemand für die jungen Menschen ganz da ist – ganz im Kontakt und in Beziehung ist. *„Neurobiologisch gesehen ist beim ‚Lernen am Modell‘ die zwischenmenschliche Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden von überragender Bedeutung.“* (Bauer 2007, S. 122). Wahrnehmbar ist und Vorbildfunktion hat nur, wer als Person vital auftritt und Visionen hat, das Leben liebt, weiß, wie man Probleme löst, sich für Ziele begeistern kann, für Werte eintritt, so Joachim Bauer und andere Neurobiologen. Menschlichkeit scheint

ein zentraler Punkt zu sein, damit es zur „Spiegelung“ kommt. Fehlerlosigkeit ist übrigens nicht so wichtig, es geht um Wahrgenommen-werden, Aufmerksamkeit und Interesse. (vgl. Neuhold 2021, 95f).

### **Das Kind in mir kommuniziert mit den Kindern vor mir**

Wenn Lehrer\*innen immer als ganze, mit all ihren Facetten der Persönlichkeit kommunizieren und wir das Axiom von Paul Watzlawick „*Man kann nicht nicht kommunizieren*“ ernst nehmen, dann ist davon auszugehen, dass im Unterrichtsprozess oder Erziehungsgeschehen auch das häufig unbewusste Kind „zwischen den Zeilen“, ausgesprochen oder nicht, mit den Kindern und Jugendlichen vor uns kommuniziert. Solche Prozesse laufen meist unbewusst ab und können erst im Nachhinein durch Selbstreflexion, Intervision oder Supervision ins Bewusstsein kommen. Dieses „Kommunizieren der Kinder“ kann sich natürlich positiv und negativ auf das Beziehungs- und Lerngeschehen auswirken. Ähnlich ergeht es vielen Eltern mit ihren Kindern, wo manchmal plötzlich etwas aus der eigenen Kindheit durchbricht, sei es an Erfahrungen, an Wünschen und Sehnsüchten, nicht gestillten Bedürfnissen und Nöten: „Meine Kinder sollen es einmal besser haben...“; aber auch in der unbewussten Nachahmung des negativen Verhaltens durch Identifikation mit den Eltern. So steuert oder „triggert“ dann das unbewusste innere Kind das Verhalten der Erwachsenen.

### **Das Kind vor mir ruft das Kind in mir wach**

Positiv kann dieses Phänomen beobachtet werden, wenn bei Lehrer\*innen (z.B.: Fasching o. Ä.), Eltern (Väter und ihre Modell-Eisenbahn) oder Großeltern, die mit den Enkelkindern wieder am Boden herumkollern, dieses Kindliche durchbricht und das Lustvoll-Freudige des Lebens, das Spielerisch-Kreative sichtbar wird und Zuversicht verstrahlt.

Umgekehrt werden in diesem Prozess auch traurige, schmervolle Erfahrungen wieder hervorgerufen und können die Kommunikation und Beziehung wesentlich beeinflussen, wenn dadurch störende Übertragungen und Gegenübertragungen ausgelöst

werden. Aussagen ähnlich wie „Was ich nicht bekommen habe, sollst du auch nicht bekommen“, „Nur die harte Schule bringt im Leben weiter“... Viele positive und negative Elternbotschaften können dafür Beispiel sein. Die „*Skript- und Bannbotschaften*“, wie sie die transaktionsanalytische Psychotherapie (vgl. Stewart/Joines 2010; Schmale-Riedel 2016) aufgelistet hat, können dabei ein wichtiger Hinweis sein. Solche Botschaften sind in abgewandelter Form nicht nur bei Eltern, sondern auch im schulischen Alltag in der Kommunikation zwischen Lehrer\*innen und Schüler\*innen nach wie vor ausgesprochen oder zwischen den Zeilen anzutreffen und in ihren schädlichen Wirkungen nicht zu unterschätzen.

### **Das Kind in mir ist die Verständigungsmöglichkeit mit dem Kind vor mir**

Umgekehrt muss aber hingewiesen werden, dass gerade diese manchmal so schmerzlichen Erfahrungen von Nöten der eigenen Kindheit bis hin zu den eigenen Schulerfahrungen mit ihren Gruppendynamiken eine Quelle des Verstehens der Kinder und Jugendlichen vor mir ist, sofern reinigende Prozesse der Reflexion stattgefunden haben: „Ich weiß, wie es einem Kind geht, das diese oder jene schreckliche Erfahrung gemacht hat, weil ich auch selbst ähnliche durchlitten habe.“ Das innere Kind ist insofern bestenfalls auch eine Quelle der Empathiefähigkeit. So geht es im schulischen Kontext darum, den Nöten und Sorgen der Kinder Raum zu geben, den verletzten Kindern Raum zu geben. Die Integrative Gestaltpädagogik bietet ein großes Reservoir an Methoden durch kreative Medien, damit diese Nöte nach außen kommuniziert und verarbeitet werden können. Für Lehrer\*innen geht es um eine Wahrnehmungsschulung und Entwicklung von Empathiefähigkeit, die damit beginnt, mit der eigenen Geschichte mit ihren Ressourcen und Möglichkeiten, aber auch mit den Verletzungen und Verwundungen Kontakt aufzunehmen und diese aufzuarbeiten. All dies geschieht bestenfalls im (spirituellen) Bewusstsein, dass es bei all den möglichen Verwundungen bildhaft gesprochen in jedem Menschen von Anfang an einen unverletzlichen und unzerstörbaren in-

nersten heiligen Raum, eine innerste Würde gibt, den die Mystiker\*innen mit „Gott in uns“, „innerstes Seelenfünklein“ (Meister Eckhart), „Reich Gottes in uns“ (NT) oder ein innerstes „Selbst“ (C.G. Jung) bezeichnen. Die „Pflege“ dieses innersten Raumes durch Phantasiearbeit, Meditation, kreatives Gestalten scheint mir eine wichtige pädagogische und spirituelle Aufgabe zu sein.

### **Das Kind in mir als Quelle der Spiritualität und des Vertrauens ins größere Ganze**

Kinder und das Kind in uns zeichnen sich durch einen sehr ursprünglichen Zugang zur Sphäre des Heiligen aus. Sie scheinen zu erspüren, dass es „mehr als alles“ geben muss, dass „alles zu haben“ nicht genügt, dass darin ihre Seele kein Obdach zu finden vermag. Was C.G. Jung in seiner analytischen Arbeit so offensichtlich geworden ist, dass Menschen vielfach „überhaupt an keiner klinisch bestimmbaren Neurose, sondern an der Sinn- und Gegenstandslosigkeit ihres Lebens“ (Jung 1958, zit. in Jacobi, 133) litten, verdeutlicht diese Sehnsucht nach dem größeren Ganzen, das mehr ist als die Summe seiner Teile (Gestaltprinzip), die Sehnsucht nach dem Himmel, damit nicht alles irdisch eingegeben bleibt, sondern sich die Weite des Horizonts eröffnet.

Dies korreliert nach C.G. Jung mit dem Archetyp vom „Kind“ bzw. vom „göttlichen Kind“, ein Mythos, der in vielen Religionen eine zentrale Bedeutung hat (Weihnachtsgeschehen im NT, Buddha, Krishna, Horus ...). Nach Jung taucht dieser Archety-

pus auch in vielen Träumen von Menschen auf, um Wandel, Neubeginn, Veränderung, Erneuerung anzukünden. „Die Archetypen sind für das Individuum a priori bestehend, dem kollektiven Unbewussten inhärent und daher dem individuellen Werden und Vergehen entzogen.“ (Jacobi 1988, 51). Archetypen weisen also über das Individuelle weit hinaus auf das „Ganze“, das mehr ist als die Summe seiner Teile (Gestaltpsychologie) und eine transzendente Komponente hat (Neuhold 2013). Das Leben liegt letztlich nicht in unserer Hand, sondern in einem größeren und gnadenhaften Kontext, dem es zu vertrauen gilt bzw. dem man vertrauen kann, denn Neugeburt und Neubeginn geschehen wie von selbst, christlich gesprochen aus Gnade.

„Der Archetyp des Selbst erscheint im Bild des göttlichen Kindes, und er ist das göttliche Kind, die Manifestation der Erneuerung von Sein und Sinn.“ (Schwarzenau 1984, 201). Man mag an den Prolog des Johannesevangeliums denken und wie dieses göttliche Wort und Licht „in diese Welt“ kommt, Fleisch annimmt und in jeden Menschen hineinwirkt und ihn erleuchtet. ✿

**Prof. Hans Neuhold**, Religionspädagoge und Psychotherapeut; Gestalttrainer und -supervisor; war Leiter des Institutes für Religionspädagogik & Interreligiösen Dialog an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule in Graz (KPH; jetzt: PPH Augustinum).

### **LITERATUR**

- Bauer, Joachim. (2007). Lob der Schule: Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Bradshaw, J. (2018 – Neuauflage). Das Kind in uns. Wie finde ich zu mir selbst. München: Knaur Verlag.
- Jacobi, J. (1988). Die Psychologie von C.G. Jung. Eine Einführung in das Gesamtwerk. Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Neuhold, H. (2013). „das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ – Biographie als Ort der Theologie. In: Gestaltpädagogik heute und morgen. Eine Bewegung mit Zukunft. Ljubljana: Salve Verlag, 34 - 49.
- Neuhold, H. (2021). Wie zukunftsfähig ist die Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge? In: Gerjolj, St./Feiner, F./Neuhold, H./Vodičar, J. (Hrsg.). Gestaltwandel – Transformation in Gesellschaft und Kirche. Auswirkungen auf die (Religions-) Pädagogik und Pastoral. Ljubljana: Salve Verlag, 74 - 109.
- Schmale-Riedel, A. (2016). Der unbewusste Lebensplan. Das Skript in der Transaktionsanalyse. München: Kösel Verlag.
- Schwarzenau, P. (1984). Das göttliche Kind. Der Mythos vom Neubeginn. Zürich: Kreuz Verlag.
- Stewart, I./Joines, V. (2010<sup>th</sup>). Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung. Freiburg: Herder Verlag. München: Kösel Verlag.

# Platytera – Znamenie

FRANZ FEINER – JONNY REITBAUER

**Platytera** ist in der byzantinischen Ikonografie ein bedeutender Typus der Marienikonen, die im Russischen Znamenie oder *Muttergottes des Zeichens* genannt wird.

Platytera beinhaltet platys, d.h. offen, weit. Maria war offen für die Botschaft des Engels: Du wirst ein Kind empfangen ... Maria ist bereit, das Kind in sich aufzunehmen. Im Hochgebet des Basilius wird Maria besungen: „Deinen Leib gestaltete Er umfangreicher als die Himmel“; also weiter als die Himmel, weil sie Christus empfangen hat.

Die russische Bezeichnung **Znamenie** heißt *Muttergottes des Zeichens*; sie hat die Bedeutung, dass Maria Jesus in ihrem Inneren trägt, aber wie in einem Medaillon zeigt. Die Ikone verkörpert die Prophezeiung Jesajas 7,14: „Der Herr selbst wird euch ein Zeichen geben: Siehe, eine Jungfrau ist schwanger und wird einen Sohn gebären, den wird sie heißen Immanuel.“ Maria ist das Zeichen, das Gott der Menschheit schenkt, um Hoffnung und Erlösung in die Welt zu bringen.

Der Kreis auf dem Leibe Marias, in dessen Mitte Christus erscheint, ist auch als Weltkreis zu deuten. Seine Rechte zur Rede und zum Segen erhoben, ist er der Seiende und dabei doch das Kind in Mariens Schoß. Wenn der Name der Ikone sich auf Maria bezieht, so haben wir mehr noch ein Christusbild vor uns, das Bild des Immanuel.

“Wir pflegen zu sagen, dass die Mutter dem Kinde das Leben schenkt. Hier ist es umgekehrt. Das Kind schenkt der Mutter das Leben. Es hat von ihrem Herzen und damit zugleich von der Welt Besitz ergriffen. Es blickt und spricht uns



an, während die Augen Marias in die Weite gehen und zugleich nach innen gekehrt sind. Sie weiß um das göttliche Geheimnis und bewegt es in ihrem Herzen. Die Gebärden Christi aufnehmend, erhebt sie Arme und Hände zum Lobpreis: 'Meine Seele erhebt den Herrn'. Aber sie wiederholt nicht einfach die Gebärden des Sohnes: Vielmehr setzt sich die gebieterische Geste des Immanuel in der Gebetsgeste der Mutter fort. Betend lässt sie an sich geschehen, was Gott in ihr wirkt“ (Hans Carl von Haebler, in: Quatember 1962, S. 1 – <http://www.quatember.de/J1962/q62001.htm>). Das innere Kind ist auch das göttliche Kind in uns: Ganz im Inneren gibt es einen Bereich, da bin ich frei von den Erwartungen anderer. Dort bin ich heil. Ich brauche nichts beweisen, sondern kann einfach da sein. Dort in der Tiefe bin ich rein und klar. Da haben auch die Schuldgefühle und Selbstvorwürfe keinen Zutritt. Dort, wo dieses Geheimnis wohnt, kann ich ganz daheim sein; dort kann ich auch bei Gott sein. ✿

# Ein fiktives Interview mit Thich Nhat Hanh

## Wie entstehen die Prägungen zum „inneren Kind“?

„Unsere Vorfahren und Eltern haben uns Samen der Freude, des Friedens und des Glücks gegeben, auch die des Kummers, der Wut und so fort. Jedesmal, wenn wir achtsames Leben üben, pflanzen wir heilsame Samen und kräftigen die heilsamen Samen, die schon in uns sind. Heilsame Samen funktionieren wie Antikörper. Dringt ein Virus in unser Blut ein, reagiert der Körper: Antikörper erscheinen und umgeben das Virus, nehmen es vor und wandeln es um“ (Thich Nhat Hanh 2007, 94).

## Mit welcher Zusage kann das „innere Kind“ gestärkt werden?

Du bist wundervoll, so wie du bist.  
Versuche nicht, jemand anderes zu sein.  
Das, wonach du suchst, ist bereits da, in dir.  
Es liegt nicht außerhalb deiner selbst.  
Du bist bereits, was du werden möchtest, und du bist wundervoll, so wie du bist.  
Du musst nicht in die Zukunft gehen, um zu werden, was du sein willst.  
Alles, wonach du suchst, ist schon da.  
Im Hier und Jetzt – sogar das Königreich Gottes.  
Deine Erleuchtung liegt genau hier.  
Das wahre Tor zur Befreiung ist Absichtslosigkeit.

(Thich Nhat Hanh 2019)

## Welche Kindheitserinnerungen sind für Sie stärkend?

„Als ich vier war, brachte mir meine Mutter jedesmal einen Keks mit, wenn sie vom Markt kam. Ich lief immer in den Vorgarten und ließ mir Zeit mit dem Verspeisen ... Ich biss ein kleines Stück ab und blickte zum Himmel hinauf. Danach berührte ich den Hund mit den Füßen und nahm

den nächsten kleinen Bissen zu mir. Ich genoss es einfach, da zu sein, mit dem Himmel, der Erde, dem Bambusdickicht, der Katze, dem Hund, den Blüten. Ich war dazu in der Lage, weil ich mir kaum Sorgen zu machen brauchte. Ich dachte nicht über die Zukunft nach, bereute nicht die Vergangenheit ... Ich befand mich ... im gegenwärtigen Moment“ (Thich Nhat Hanh 2007, 33f.).

## Wie können wir die Verletzungen unseres „inneren Kindes“ versöhnen?

Der Ausweg ist, sich nach innen zu wenden, zurück zu sich selbst zu gehen und sich um sich selbst zu kümmern. Zu lernen, wie man ein Gefühl der Freude erzeugt, zu lernen, wie man ein Gefühl des Glücks erzeugt, und zu lernen, wie man mit einem schmerzhaften Gefühl, einer schmerzhaften Emotion umgeht.

Die bewusste Atmung hilft uns, mit starken Emotionen wie Wut, Angst, Sorge und Verzweiflung umzugehen, und sie hilft uns, im täglichen Leben Momente des Glücks zu erzeugen.

Achtsamkeit ist eine Energie, die den ganzen Tag lang kultiviert werden muss, um mitfühlendes Handeln aufrechtzuerhalten, damit wir dazu beitragen können, Leiden in uns selbst und in der Welt zu lindern.

## Was hat Erziehung mit Selbstfürsorge zu tun? Wie kann Erziehung gelingen?

Wenn wir keinen inneren Frieden haben, wenn wir uns in unserer Haut nicht wohl fühlen, können wir unsere Kinder nicht wirklich gut erziehen. Wenn wir gut für unsere Kinder sorgen wollen, müssen wir gut für uns selber sorgen.

## Wie können wir das „innere Kind“ der Kinder stärken und das der Alten mobilisieren?



Foto: © <https://plumvillage.org/de/thich-nhat-hanh/thich-nhat-hanhs-health/>

## Thich Nhat Hanh

1926 in Vietnam geboren, trat er mit 16 Jahren ins Kloster ein. Während des Vietnamkrieges wurde er Mitbegründer der Bewegung "Engagierter Buddhismus", setzte sich für den Frieden in seiner Heimat ein.

1982 gründete er Plum Village, eine buddhistische Gemeinschaft im Südwesten Frankreichs, wo er seitdem lebte. Von dort engagierte er sich weiterhin für vietnamesische Flüchtlinge, politische Gefangene und hungernde Kinder in Vietnam.

2008 gründete er das "Europäische Institut für Angewandten Buddhismus" (EIAB) nahe Köln.

2018 kehrte er in seinen Muttertempel Tu Hieu in Hue, Vietnam, zurück. In den war er als 16-jähriger eingetreten und an diesem Ort möchte er die restlichen Jahre seines Lebens verbringen.

Ältere Menschen sind sehr traurig, „wenn sie getrennt von ihren Kindern und Enkelkindern leben müssen ... Wenn Menschen alt werden, ist ihre größte Hoffnung, ein Enkelkind in den Armen halten zu können ... Wir müssen Möglichkeiten finden, wie die Alten und die Jungen wieder zusammenleben können. Das wird uns alle glücklich machen ... In *Plum Village* stehen die Kinder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Alle Erwachsenen sind dafür verantwortlich, zum Glück der Kinder beizutragen. Wir wissen, wenn die Kinder glücklich sind, fällt es den Erwachsenen leicht, glücklich zu sein.“ (Thich Nhat Hanh 2007, 109f.).

### Wie kann das „innere Kind“ Frieden finden?

„Nimm dein Kind an der Hand und bitte es, mit dir draußen im Gras zu sitzen. Vielleicht möchtet ihr beide das grüne Gras betrachten, die winzigen Blumen, die dazwischen wachsen, den Himmel. Zusammen atmen und ein Lächeln pflanzen – das ist Erziehung zum Frieden ... Frieden ist in jedem Moment erreichbar, mit jedem Atemzug, mit jedem Schritt.“ (Thich Nhat Hanh 2007, 159).

### Gibt es eine Verbindung zwischen persönlichem, innerem Frieden und Weltfrieden?

Frieden in unserer Gesellschaft, in unserem Land und in der Welt können wir nur schaffen, in-

dem wir Frieden in unserem eigenen Körper und Geist kultivieren, Anspannung loslassen, starke Gefühle beruhigen, unsere Wahrnehmungen neu ausrichten und Frieden mit unseren Familienmitgliedern und Kollegen schließen.

### Wie schaffen wir die großen Herausforderungen?

Wir brauchen echte Gemeinschaft und Kooperation. Wir müssen wahre Kommunikation wieder herstellen – wahre Kommunikation mit uns selbst, mit der Erde und miteinander. Nur wenn wir wahre Liebe für die Erde empfinden und so mit ihr in Berührung kommen, werden wir die nötige immense Energie für die radikalen Veränderungen haben, die nötig sind, um unsere Zivilisation zu retten. Es muss eine Revolution geschehen und sie kann nur in jedem von uns beginnen. Wir müssen aufwachen und uns in die Erde verlieben. Unser persönliches und kollektives Glück hängt davon ab.

### Quellen

Thich Nhat Hanh (3. Aufl. 2007): Ich pflanze ein Lächeln: Mit einem Vorwort des Dalai Lama. München: Goldmann.

Thich Nhat Hanh (12. Aufl. 2019): Sei liebevoll umarmt. Achtsam leben jeden Tag. Ein Begleiter für alle Wochen des Jahres. München: Kösel.

<https://plumvillage.org/de/thich-nhat-hanh/zentrale-lehren/>

[www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)

<https://intersein.de/texte.html>

# Das Kind



Christine Lavant

**Das Kind**

Bibliothek Suhrkamp

Band 1010

1. Auflage 1989

## MARGARETHE WERITSCH

Christine Lavant (1915 – 1973) geb. in St. Stefan/Lav., war das 9. Kind einer Bergarbeiterfamilie und litt neben der Armut ein Leben lang unter gesundheitlichen Problemen. Sie ist eine der großen österreichischen Lyrikerinnen des 20. Jht.s, deren eigenwillige Sprache nicht einer bestimmten Richtung zugeordnet werden kann. Weniger bekannt sind ihre Prosatexte, wohl auch, weil sie in ihrer Eigenart nicht einfach zugänglich und verständlich sind, auch wenn sie in den letzten Jahren größeres Interesse erwecken. Der besprochene Band ist 1948 als erster ihrer Texte veröffentlicht worden.

Die stark autobiografisch geprägte Erzählung schildert den Krankenhausaufenthalt eines Kindes einer sehr armen Familie aus einem abgelegenen Dorf in den 20er Jahren des 20. Jht.s und den Versuch des Kindes, mit allem Fremden und Bedrohlichen, das auf es einstürzt, zurecht zu kommen.

Schon die hohen Räume, langen Gänge und vielen Türen geben genug Rätsel auf für jemanden, der gewohnt ist, mit seinen Geschwistern nicht nur eine Stube, sondern mit zwei Schwestern auch ein Bett zu teilen. Unter den anderen Kindern bleibt das Mädchen einsam und ausgesondert, weil es ja durch seine vielen Verbände eingeschränkt ist und von den anderen wegen seines Aussehens ständig gehänselt wird. Was soll man mit so einer Spottfigur auch anfangen, wenn noch dazu eine Große, Schöne da ist, die alle bewundern und die so unwahrscheinliche Dinge zu erzählen weiß, die man noch nie gehört hat. Ein eigenes Kinderzimmer! Nicht zu glauben,

dass es so etwas wirklich gibt! Einzig dem *Primariusdokter* gilt sein uneingeschränktes Vertrauen, ja nahezu religiöse Achtung. Überhaupt versucht das Kind, all die schwierigen und unerklärlichen Dinge in einen magisch-religiösen Zusammenhang einzuordnen. Das hilft, Heimweh und Schmerzen leichter zu ertragen, weil es an das von der Mutter her Vertraute gemahnt. Wo denn sonst sollte man um Hilfe bitten? *Ja mein Gott, (...) den starken Engel, aber einen ganz starken, wirst Du mir heute schon schicken müssen...* Aber manchmal nützt auch dieses Beten nicht. *Wo ist bloß der starke Engel? Hast Du mir vielleicht den gewöhnlichen, den Alltagsengel auch fortgenommen als Strafe für irgendwas?*

Nur selten blitzt etwas wie eigener Mut auf *Aber da ist plötzlich ein ... Widerstand, ein schneidendes Verlangen, etwas zu tun, was er nicht will.* Der einzige Wunsch ist, einmal vom *Primariusdokter* wirklich wahrgenommen zu werden, nicht nur nebenbei. Nach langen, dunklen Wochen sind endlich Mutter und Schwester da, *um es abzuholen. Und das Kind spürt bloß Warmes und Lindes und eine Zärtlichkeit über die Maßen.*

Faszinierend am Text ist, dass die Sichtweise des Kindes als Erzählperspektive gänzlich durchgehalten wird. Es versucht, sich in seiner Hilflosigkeit mit den ihm eingepprägten Formeln in der Gegenwart zurecht zu finden, indem es alles Unbegreifliche religiös – wie von der Mutter gelernt – einordnet. So findet es ein gewisses Maß an Sicherheit. ❁

# Drei Filme zum Thema „Inneres Kind“

FRANZ FEINER

## The Kid – Image ist alles (2001)

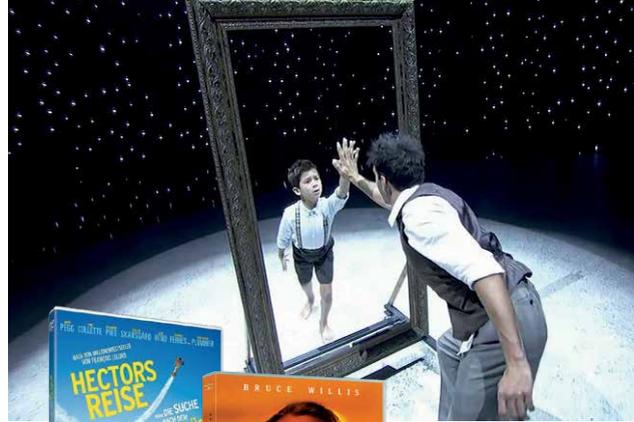
Dieser schon vor 20 Jahren erschienene Film des Regisseurs Jon Turteltaub ist noch immer höchst sehenswert und anregend.

Inhalt: Der zynische Imageberater Russ Duritz (Bruce Willis) glaubt, mit seinem Beruf und Leben zufrieden zu sein. Doch kurz vor seinem 40. Geburtstag taucht ein kleiner, pummeliger Bub auf: Rusty. Nichts Ungewöhnliches, aber Rusty ist niemand anderes als Russ selbst im Alter von acht Jahren. Der Kleine hält sein späteres Ich für einen totalen Versager: 40, unverheiratet, kein Pilot und nicht mal einen Hund! Und auch Russ ist alles andere als begeistert von dem dicken tollpatschigen Kind, das Erinnerungen weckt, die er lieber vergessen wollte ...

Die von Audrey Wells abgewandelte Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens ist ein reizendes Märchen, das motiviert, das eigene innere Kind zu entdecken.

## Alexandre Desplat: The Mirror

Eine – zur Musik von von Alexandre Desplat *The Mirror* – von J.T. and Robert wunderschön getanzte Begegnung mit dem Inneren Kind. Robert spielt einen Menschen, der in den Spiegel blickt, sich selber – aber keinen Sinn im Leben – sieht; als er ein zweites Mal in den Spiegel schaut, sieht er ein Spiegelbild seines jüngeren Ichs, gespielt vom 10-jährigen J.T. Church. Zuerst machen die beiden lediglich spiegelgleiche Bewegungen; doch dann zieht Robert J.T. durch den Spiegelrahmen und schwingt ihn an seinen Arm; immer liebevoller werden die



Bewegungen, der Erwachsene und das innere Kind werden gleichsam eins. Dann stößt der Kleine den Erwachsenen weg, der sich dann umdreht, und – völlig überrascht – wie zum Beginn wieder sein eigenes Erwachsenen-Spiegelbild sieht.

## „Hectors Reise“ oder Die Suche nach dem Glück (2014)

Peter Chelsom hat Francois Lelords Bestseller verfilmt: Die Geschichte eines Londoner Psychiaters, der für seine verzweifelten Patienten um die Welt fährt, das Glückliche zu lernen. In China, Afrika und Amerika hofft er, das Geheimnis des Glücks zu lüften, und erlebt dabei viele Abenteuer, unter anderem mit einem dänischen Investmentbanker, einem französischen Drogenpaten, mit afrikanischen Warlords, einem Arzt ohne Grenzen, einer verflochtenen Liebe und einem Glücksforscher.

Dabei wird schnell klar: Das Glück ist kein Zustand und kein Ereignis; es setzt sich aus vielen kleinen Momenten zusammen, z.B. das Wissen, dass man vom Beruf erfüllt und vom Partner geliebt wird, wie man ist. Hector ist ein Suchender auf Reisen. Er muss vor allem lernen, dass die Verbindung zum inneren Kind ein wichtiger Schlüssel zum glücklichen Leben ist. Jugendliche Neugier, augenzwinkernder Schalk und philosophische Tiefe durchdringen einander.

# Julia's Weg

## Wie Julia durch Innere-Kind-Arbeit ihre Freiheit fand

GABRIELA FINK

„Du hast still zu sein, wenn Erwachsene reden!“, „Das kannst du ohnehin nicht!“ – Diese und ähnliche Sätze bekam Julia in ihrer Kindheit oft zu hören. Ihre Mutter war eine entschlossene Frau und von der Überzeugung geprägt, Geld müsse hart verdient werden. Als Alleinerziehende schuftete und sparte sie, wo sie nur konnte und versuchte, ihren Nachkommen Gehorsam und Sparsamkeit als höchstes Gut mitzugeben. Es gelang ihr soweit. Julia bekam nach der Schule eine Stelle als Sachbearbeiterin, die sie pflichtbewusst erfüllte. Mehr noch, sie machte häufig Überstunden und arbeitete alle Anweisungen zur Zufriedenheit ihrer Vorgesetzten ab, ohne jemals nein zu sagen.

Mit 36 ereilten sie Burnout-Symptome. Sie war müde und antriebslos und es gab Abende, an denen sie nichts weiter tun konnte, als sich ihren Heulkrämpfen hinzugeben. Hilfesuchend wandte sie sich an eine Psychotherapeutin, die mit ihr an den Wunden ihrer Kindheit zu arbeiten begann. Sie erkannte, dass Julia bis heute in den Denkmustern von damals gefangen war, die sie klein machten und nicht nein sagen ließen – so wie sie es zuhause gelernt hatte. Julia trat mit ihren Kind-Anteilen – Anteile, die wir alle bis ins Erwachsenenalter in uns herumtragen – in Kontakt, konnte sie akzeptieren, annehmen und letztendlich auflösen. Mit ihrer Psychotherapeutin erarbeitete Julia diese neuen Glaubenssätze – die alsbald ihr Leben veränderten:

### 1. „Du bist willkommen!“

Jeder Mensch ist willkommen auf dieser Welt in seiner Einzigartigkeit und Besonderheit. Julia erkannte im Zuge ihrer Therapie, dass sie dieses Gefühl des Besondersseins und Willkommenseins in

ihrer Kindheit kläglich vermisst hatte. Anhand einiger Übungen durchfühlte sie diesen Schmerz und machte sich schließlich ihren neuen Glaubenssatz zu eigen. Sie wiederholte ihn in Morgenaffirmationen, schrieb in ihrem Tagebuch Erlebnisse nieder, in denen dieses Willkommens-Gefühl für sie spürbar war und hängte den Satz „Du bist willkommen“ in großen Lettern an ihre Kühlschrantür.

Nach einem Blick in die Vergangenheit verstand Julia, dass die damalige Strenge ihrer Mutter nichts mit ihr als Person zu tun gehabt hatte, sondern mit der Ausweglosigkeit, in der diese sich befunden hatte. Nach dem Verschwinden von Julia's Vater hatte ihre Mutter entschieden, sich alleine durchzukämpfen anstatt Hilfe anzunehmen. Dies war nicht weiter verwunderlich, denn auch Julia's Großmutter war eine arbeitsame Frau gewesen, die in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen war und zu tun hatte, den Hunger ihrer Familie zu stillen – viel Zeit für liebevolle Momente gab es da nicht. Mit diesem Wissen konnte Julia ihrer Mutter verzeihen und Frieden mit ihr schließen.

### 2. „Du schaffst es!“

Julia plagten seit der Kindheit Ängste. Sie fürchtete sich vor den jähzornigen Ausbrüchen ihrer Mutter, die aus deren Überforderung heraus entstanden und achtete stets darauf, ihr alles recht zu machen und sie nur ja nicht zu erzürnen. Sie hatte immer wieder Angst, den ihr gestellten Aufgaben nicht gewachsen zu sein. Wenn man ständig hört, dass man etwas nicht kann, glaubt man es eines Tages auch. Mit ihrer Therapeutin lernte sie, dem Leben mehr Vertrauen zu schenken. Sie begann Wertschätzungslisten über ihr tägliches Tun zu führen, erkannte, dass es eine ganze Menge an Dingen gab, die sie sehr gut konnte und tagtäglich schaffte, erforschte ihre innersten Sehnsüchte und entdeckte nach und nach, welche wahren Talente in ihr schlummerten.

### 3. „Du darfst über dich – und auch über deine Eltern – hinauswachsen!“

Ganz unbewusst nistet sich dieser Gedanke in vielen von uns ein: Eltern könnten vor den Kopf ge-

stoßen sein, wenn man sie übertrifft. Oftmals setzt sich in Kindern der unbewusste Wunsch fest, die Erwartungen ihrer Eltern zu erfüllen, um sie glücklich zu machen – aber sie keinesfalls zu überflügeln. Auch Julia hatte diesen Gedanken aus der Kindheit übernommen. Sie befürchtete unbewusst, dass ihre Mutter beleidigt sein könnte, wenn sie ihrer Arbeit mit Freude und Leichtigkeit nachginge. Doch jede Mutter und jeder Vater möchte, dass das eigene Kind glücklich ist, auch wenn sie dies in manchen Fällen nicht zeigen können. Julia sah ein, dass sie andere am glücklichsten machte, wenn sie selber glücklich war und sie ihre Fähigkeiten und Talente in die Welt hinaustrug. Sie merkte, dass Aufgaben, die für sie Sinn machten, auch ihrer Gesundheit am zuträglichsten waren. Wenn Julia heute ihre alten Ängste überkommen, nimmt sie ihr inneres Kind in den Arm. Sie hat gelernt, derlei Situationen zu erkennen und ihrem Kind von damals den Trost zu schenken, den es braucht. Um sich alsdann in Erinnerung zu rufen, dass sie sich nicht mehr mit dem schutzlosen Wesen von einst identifizieren muss. Dass sie heute erwachsen und stark ist und sich tagtäglich dafür entscheiden kann, dem Leben vertrauensvoll entgegenzublicken. Die Arbeit an sich selbst brachte Julia letztendlich soweit, dass sie sich ihren sehnlichsten Wunsch erfüllen konnte: Sie absolvierte die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin, um Menschen auf ihrem Weg in eine sorgenfreiere Zukunft zu helfen. Heute sagt Julia auch einmal liebevoll „nein“ und ist fähig, sich abzugrenzen. Dank Innerer-Kind-Arbeit kann sie auch für ihre positiven Kind-Anteile – wie Zuverlässigkeit, Engagement, Loyalität und dem steten Gefühl des Versorgtseins – ihrer Mutter aus vollem Herzen dankbar sein. 🌸

**Gabriela Fink** ist Bloggerin sowie Kinder- und Jugendmentaltrainerin.

[www.hope-and-shine.at](http://www.hope-and-shine.at)



Stefanie Stahl

**Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme.**

München: Kailash 2015  
287 Seiten  
ISBN 978-3-424-63107-4  
€15,50

„Jeder Mensch braucht einen Ort, an dem er sich geborgen, sicher und willkommen fühlt. Jeder Mensch sehnt sich nach einem Ort, ... wo er ganz er selbst sein darf“ (13).

Die Autorin mit Praxis für Psychotherapie in Trier, vertritt fundiert die These: Die Glaubenssätze unseres Schattenkindes können uns eine Menge Probleme bereiten, denn „wir glauben fast unerschütterlich an unsere Kindheits-erfahrungen“ (62). Um das Schattenkind in dir zu heilen, gilt es zunächst, deine Glaubenssätze zu erkennen und – mit Hilfe von Übungen – das Schattenkind anzunehmen und zu verstehen, das Erwachsenen-Ich zu stärken und als Erwachsener das Schattenkind zu trösten.

Um das Sonnenkind in dir zu finden, gilt es auch, die positiven Glaubenssätze, Stärken und Ressourcen zu finden, die Werte zu bestimmen und das Sonnenkind in dir zu verankern, weiters persönliche Schutz- und Schatzstrategien zu finden und letztlich das Schatten- und Sonnenkind zu integrieren und zu beheimaten: „Je mehr dein Schattenkind und dein Sonnenkind in dir eine liebevolle und geborgene Heimat finden, desto mehr ruhst du in dir selbst, und desto verständnisvoller und wohlwollender kannst du dich anderen Menschen öffnen. Denn Heimat ist, wo du du selbst sein darfst ... Wenn ich mich in mir selbst beheimate, dann gehöre ich dazu – ich bin mit mir und mit anderen in Verbindung. Und das ist das, worauf es ankommt im Leben“ (275).

Das mittlerweile in der 37. Auflage erschienene Buch ist Spiegel-Bestseller Nr. 1 und sehr empfehlenswert für alle in Pädagogik, Beratung und Therapie Tätigen!

FRANZ FEINER

# Durch Humor und Kommunikation die Ressourcen des inneren Kindes mobilisieren

LUDGER HOFFKAMP

Zwei Übungen begleiten mich jetzt schon einige Jahre, die sich in der Praxis in Gruppen sehr bewährt haben und jedes Mal viel Bewegung in die Köpfe der TeilnehmerInnen bringen.

## Das innere Kind und die wechselnde Perspektive

Oft ist in Gruppen zu beobachten wie in längeren Gesprächsphasen und Gruppenphasen der Energielevel absinkt. Ich stelle dann gerne die Aufgabe, dass jede/r einen anderen Platz einnimmt und alle die Plätze tauschen. Dann frage ich die Einzelnen in der Gruppe, was sich für sie verändert hat durch ihren Platzwechsel.

Es kommen unterschiedliche Aussagen wie zum Beispiel:

Ich habe jetzt einen anderen Blick auf die anderen.

Ich habe andere Nachbarn.

Hier ist es heller.

Ich habe die anderen jetzt besser im Blick.

Ich habe eine andere Perspektive.

Der Stuhl hier ist wärmer.

Mein Blickwinkel hat sich verändert...

Meine Aussage dazu ist dann, dass es eine Entscheidung braucht, um den Standort zu verändern und nur, wenn ich meinen Standpunkt oder meinen Sitzplatz verändere, kann ich eine neue Perspektive gewinnen. Ich muss manchmal nur den Hintern hochbekommen, um eine neue Perspektive zu erhalten. Unsere Gefühle lassen sich nicht so einfach verändern, sehr wohl aber die Perspektive. Es ist oft frappierend, was diese Übung in einer Gruppe auslöst. Ich bringe dies dann oft mit Pädagogik und Kommunikationsprozessen in Beziehung

und es entstehen interessante Gespräche, die helfen, den Perspektivwechsel einzuüben und wertzuschätzen. Kinder und Jugendliche, die dies früh lernen, tun sich später leichter, diesen Perspektivwechsel in ihre Handlungs- und Denkweisen einzubauen. Die kindliche Sichtweise ist die der Neugier und des Ausprobierens, sich in andere hineinzufühlen und sich in sie hineinzusetzen. Die Übung eignet sich für kleine und auch sehr große Gruppen. Sie bringt die TeilnehmerInnen spielerisch, körperlich und geistig in Bewegung.

## Meine Treppe

Ich bitte die TeilnehmerInnen in einer Gruppe sich eine Treppe vorzustellen. Sie sollen überlegen wie die Treppe aussieht, aus welchem Material sie besteht, wohin sie führt, wie viele Stufen sie hat usw. Ich lasse einige Zeit für die je eigene (kindliche) Phantasie. Dann frage ich einzelne Personen nach ihrer Treppe und lasse sie diese den anderen beschreiben und davon erzählen. Das ist nie langweilig, weil die Phantasie der einzelnen die anderen interessiert und neugierig macht. Die Treppen sind sehr unterschiedlich, weil die Menschen unterschiedliche Phantasien haben.

Meine simple Frage nach der Erzählphase ist dann: Was lernen wir durch die Übung? Ich kann nie oder selten davon ausgehen, dass wir mit Begriffen gleiche Vorstellungen und Bilder verbinden. Um zu erfahren, welche Bilder andere haben, muss ich sie fragen und ihre Vorstellungen erzählen lassen. Die Bilder die wir in unserer Phantasie entwickeln kommen aus dem Inneren, aus Erfahrungen und aus unserer Seele.



AGNES KRIBBEL

## Sine semine virili

Stattdessen,  
trotz dieses Dogmas,  
trotz Johannes' Prolog  
„nicht aus dem Willen des Mannes“,  
herrscht heute  
immer noch ein männlicher Blick  
auf Mariae Jungfräulichkeit,  
um eigene Hierarchie zu wahren.  
Welch' Sünde an dem Wort:  
heilige Ordnung,  
heiliger Anfang!  
Mit dem Kind  
ohne männlichen Samen  
begann er,  
brach das Reich Gottes an.  
Wie vermag ich,  
in diese männliche Macht  
hineinzubeten,  
damit  
Gottes weibliche Ohnmacht  
der Liebe  
alles Herrschen  
erlöst?

A.K. am 4. Advent, dem 20.12.2020

ANDREA KLIMT

## Das Kind in mir

das Kind in mir  
will spielen  
will tanzen  
will laufen  
will raus  
  
das Kind in mir  
will umarmen  
und umarmt werden  
will trotzig sein  
und schlau  
genau!  
  
das Kind in mir  
will träumen  
und lachen  
und staunen  
und noch mehr staunen  
  
will das Leben sehen  
wie ein Wunder  
immer mehr  
und immer wieder  
Wunder  
  
das Kind in mir  
will toben  
und schreien  
und weglaufen  
weit weg  
  
das Kind in mir  
will geliebt werden  
und lieben  
  
das Kind in mir  
will spielen  
  
Jesus spricht:  
Lasst die Kinder  
zu mir  
kommen –  
ihnen gehört  
das Himmelreich!  
  
nach Markus 10,14

# Hilflos in der Pandemie gefangen

HANS NEUHOLD

Die Corona-Zahlen steigen wieder rasant, in manchen Krankenhäusern werden bereits Strategien für notwendige Triagen überlegt. Manche Regierungen – wie in Österreich – zögern und zaudern mit notwendigen Entscheidungen oder streiten öffentlich fröhlich dahin: niemand will der sein, der für den nächsten Lockdown verantwortlich ist, denn das könnte schlecht für die nächste Wahl sein.

Eine Hilflosigkeit und Planlosigkeit wird da bei den Entscheidungsträger\*innen sichtbar. Das Volk, die Zuschauer im Fernsehen etc. werden unruhig, manche wütend, Schuldige werden gesucht und scheinbar auch gefunden... wenn schon sonst niemand, dann sind die Politiker\*innen schuld; für manche auch abstruse „Mächtige da oben“, unbekannte Diktatoren im Hintergrund, die Pharmaindustrie etc.

Verschwörungstheorien feiern fröhliche Urständ und selbst manche Linke finden sich am rechten Rand wieder, Spaltungen gehen quer durch Familien. Vielleicht aber spiegeln die Regierungen nur die eigene Hilflosigkeit im Umgang mit der Pandemie, das Ausgeliefert-sein. Wir hatten unser Leben so schön eingerichtet, alles lief bestens – zumindest in der Mitte Europas und im Norden. Und plötzlich ist alles anders... Man erlebt sich plötzlich einem sehr heimtückischen Virus ausgeliefert, der vielfach Menschen schwer beeinträchtigt und auch tötet. Die Impfung macht offensichtlich auch nicht gleich alles wieder gut, sondern Ansteckungen sind trotzdem möglich...

Hilflosigkeit und Planlosigkeit, Angst... und die Frage: wie kommen wir da gemeinsam raus aus dieser Krise? Wieder Vertrauen lernen, einander, der Wissenschaft, den Fachleuten, selbst den Regierenden, ... könnte ja ein Weg sein. 🌱

# Inneres Kind heilen

Oder wie man es schafft, sein Leben zu verändern

MARKUS ASANO

**Ist Dir schon einmal aufgefallen...?**

- erwachsene Menschen, die sich plötzlich wie Kleinkinder verhalten...
- Der Partner – bockig wie ein 3-Jähriger.
- Der Kollege – wütend als hätte man ihm das Spielzeug weggenommen?

**Hier kommt das Innere Kind zum Vorschein.**

Das Innere Kind ist ein Teil unseres Unterbewusstseins. Es übernimmt immer wieder die Kontrolle und steuert das Verhalten, die Kommunikation, das Denken und Fühlen. **Dann ist nur noch der Körper erwachsen.** Das Innenleben, die Psyche und die Emotionen fallen zurück auf den Stand eines Kindes.

**Warum passiert das?**

Als Kinder haben wir immer wieder Situationen erlebt, die uns emotional überforderten. In solchen Situationen schaltet der Schutzmechanismus der Psyche ein und verdrängt diese Gefühle. Verdrängte Gefühle bleiben aber gespeichert. Und kommen immer wieder nach oben. 95% aller Gefühle, die Du heute erlebst, kommen aus Deinem Inneren Kind. Wenn diese Gefühle nach oben kommen, werden wir von diesen Gefühlen überwältigt und gesteuert – das Innere Kind übernimmt das Kommando.

**So zeigt sich heute Dein verletztes Kind in Deinem Leben:**

- Selbstkritik
- Mangelndes Selbstbewusstsein

- Vergleichen mit Anderen
- Sich Druck machen / Leistung
- Gefallen wollen
- Abgrenzungs-Probleme
- Übergriffigkeit: Ausrasten, Kontrollieren,
- Bindungsangst
- Abhängigkeit (Klammern)

Vermutlich hast Du auch schon festgestellt: Es reicht nicht aus zu sagen: „Ab jetzt mach ich das anders“. Im entscheidenden Moment fällt man dann doch wieder in die alten Muster. Solange Du die verdrängten Gefühle nicht aufgelöst hast, werden sie Dich immer wieder überwältigen. Um wirklich frei zu werden, musst Du die emotionalen Wunden aus Deiner Kindheit heilen.

*Ohne Emotionen kann man Dunkelheit nicht in Licht und Apathie nicht in Bewegung verwandeln.*

C.G. Jung

Wenn verdrängte Emotionen in Dir nach oben kommen, ziehen sie Dich immer mehr in den Film hinein. Wie ein Strudel in einem Fluss. Je stärker die Gefühle, desto stärker der Sog. Und je stärker die Gefühle, desto stärker auch der Drang, darauf zu reagieren. Dann kannst Du nicht mehr bewusst entscheiden, verlierst die Kontrolle und wirst von den Gefühlen überwältigt und gesteuert.

- Du rastest aus. Und verletzt damit Andere. Oft die Menschen, die Dir am wichtigsten sind.
- Oder Du frierst ein – wie ein Kaninchen vor der Schlange.
- Sagst ja, obwohl Du nein meinst.
- Du reagierst immer wieder gleich. Auch wenn Du Dir etwas Anderes ganz stark vorgenommen hast.

Um Deine Gefühle zu verdauen, ist es wichtig, Deine Gefühle da sein zu lassen. Die meisten kämpfen gegen ihre Gefühle an. Das führt dazu, dass die Gefühle bleiben. Erlaube aufgetauchten Gefühlen da zu sein. Und reagiere nicht darauf.

## Eine konkrete Anleitung

Wenn in Dir starke Gefühle ausgelöst werden:

### 1. Schritt: Gefühle fühlen

- Sag zu Dir selbst: "Diese Gefühle kommen vermutlich aus meinem Inneren Kind"
- Verlass die Situation und geh an einen ungestörten Ort.
- Schließe Deine Augen.
- Atme bewusst. Spüre den Luftstrom in Deinem Körper.
- Fühle Deine Gefühle in Deinem Körper.
- Sag mit Deiner Inneren Stimme: "Alle Gefühle in mir dürfen jetzt da sein."

### 2. Schritt: Dein Inneres Kind aus der traumatischen Situation Deiner Kindheit zu befreien

- Du gehst innerlich in eine traumatische Situation Deiner Kindheit zurück.
- Gefühle fühlen: Hier kannst Du die verdrängten Gefühle meist noch stärker fühlen und transformieren.
- Du nimmst Dein Inneres Kind an der Hand. Und holst es aus der traumatischen Situation heraus.
- Dann nimmst Du Dein Inneres Kind in Dein Herz. So kannst Du sehr wirksam Dein Inneres Kind retten und befreien.

Viele Menschen wünschen sich bei diesem Prozess externe Unterstützung. Das machen die großen Teilnehmerzahlen für das kostenlose Live-Online-Seminar DEIN INNERES KIND HEILEN deutlich. Allein im Jahr 2021 waren es bis jetzt schon über 20.000 Menschen. Das Live-Online-Seminar ist übrigens das größte kostenfreie Innere-Kind-Event im deutschsprachigen Raum. 🌱

Hier kannst Du Dir Deinen Platz sichern:  
[www.deininnereskind.de](http://www.deininnereskind.de)

**Markus Asano**, Magister Artium (Philosophie und Psychologie), ist Experte seit 19 Jahren und hat in mehr als 200 Seminaren und unzähligen Einzelcoachings Tausende Menschen auf ihrem Weg begleitet.

# Das Innere Kind in der Paarbeziehung

Wie unser Unterbewusstsein sogar unser Liebesleben steuert.

PETER BARTNING

Wir Menschen leben alle zu 90 % aus unserem Unterbewusstsein – nur sage und schreibe 10 % können wir willentlich planen und gestalten! Kein Wunder, dass wir auch in unseren Liebesbeziehungen den Gesetzen unseres Unterbewusstseins Folge leisten. Das fängt schon bei der ersten Begegnung an, nämlich ...

## Wie wir uns verlieben

Da entscheiden nämlich immer die Inneren Kinder, in wen wir uns verlieben! Und die Inneren Kinder finden natürlich am interessantesten, wenn einer sich ganz anders verhält als man selber. Getreu nach dem Motto „Gegensätze ziehen sich an“ verliebt sich zum Beispiel ein gesetzter Mann in eine lebenslustige quirlige Frau. Da springen die Funken über! Die Inneren Kinder mögen einander, weil sie Andersartigkeiten faszinierend finden und herrlich miteinander „spielen“ können. – Dies ist der „Leim“, aufgrund dessen wir uns verlieben<sup>1</sup>.

Wie geht es nun weiter? Nach einiger Zeit fällt einem über kurz oder lang eben diese Andersartigkeit auf den Wecker: „Du sitzt hier nur rum und verlässt kaum das Haus!“ Die Retourkutsche lässt nicht lange auf sich warten: „Und du bist doch auf jeder Party zu finden!“ Kurzum: die früher anziehend empfundene Andersartigkeit wird zum Zankapfel. Weil man sich – unterbewusst – vielleicht an die Kindheit erinnert: „Dahmals bei Mama durfte ich das ja nicht, und der andere macht das einfach!?! Das darf der dann doch auch nicht!“ Und schon hat man sich in den Haaren ...

Ausführlicher kann man als tiefenpsychologischen Hintergrund annehmen, dass wir alle ein mehr oder weniger breites Spektrum von Denken, Emotionen, Lebenshaltungen haben. Aber wir können ja nur einen schmalen Sektor wirklich leben, die anderen werden unterbewusst abgewehrt, abgelehnt, warum auch immer. Dann fehlt unserer Persönlichkeit natürlich etwas – und dieses Fehlende wird im Partner unterbewusst gesucht und gefunden.

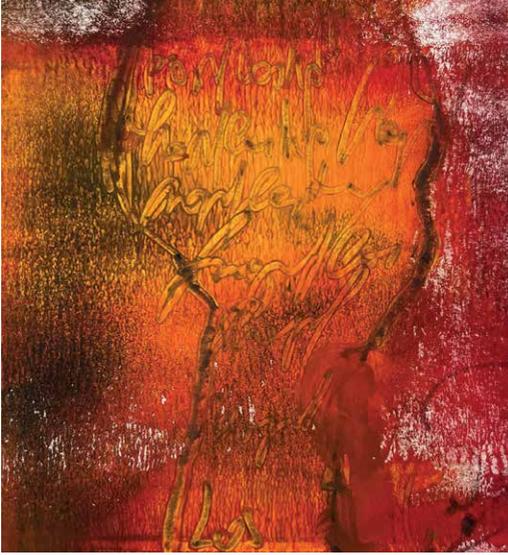
Was man jedoch im eigenen Leben abgelehnt hat, wird man früher oder später sicher auch beim anderen ablehnen – und dadurch werden die Gegensätze zum Zankapfel.

Dabei ist das Ganze eigentlich gut gemeint, nämlich als Ansporn für das eigene Wachstum. Denn darauf will unser Unterbewusstsein hinaus: dass wir uns weiter entwickeln. Wir sollen also nicht so bleiben wie wir sind, sondern wir sollen dazulernen und reifen.

Damit könnten ja eigentlich all die ständigen Herausforderungen des Partners im inzwischen wieder eingekehrten Alltag auch als eine Art Geschenk angesehen und empfunden werden... ☺

## Wie wir uns streiten

Aber noch etwas Grundlegenderes hat unser Unterbewusstsein mit uns vor. Schon Sigmund Freud hatte den so genannten „Wiederholungszwang“ beobachtet, dass wir alle die nicht geheilten Themen unserer Kindheit wieder reinszenieren. Und unser Unterbewusstsein hat uns den zu unseren noch ungelösten Themen



ohne Titel – Margit Resch

Foto: © Margit Resch

genau passenden Partner ausgesucht und will uns so zu Heilung führen, zum inneren Wachsen und (Nach-) Reifen. So dass wir eben nicht endlos alles Bekannte wiederholen, wie in dem Film „Täglich grüßt das Murmeltier“. Aber wenn wir die Lernaufgabe unseres (!) Unterbewusstseins so „lösen“, indem wir uns – genauer: unsere Inneren Kinder! – bei den endlosen Streitigkeiten gegenseitig den schwarzen Peter zuschieben, dann lernen wir nichts.

Oder wir sprengen Grenzen, indem wir mehr und mehr unsere Inneren Kinder heil werden lassen, also nachreifen, und lernen unsere Lektionen. Insofern können wir leicht nachvollziehen, dass bei ernsthaften Streitigkeiten nie Erwachsene miteinander streiten, sondern immer nur Innere Kinder. Das gilt nicht nur zwischen Paaren, sondern auch zwischen Gruppen und ganzen Völkern. Deswegen sind solche Streitigkeiten mitunter auch so vehement, als ob es gelte, das nackte Leben zu retten! Aus der Sicht des Inneren Kindes ist solches Verhalten verständlich – aus einer erwachsenen Sicht nur irrational.

## FUSSNOTEN

<sup>1</sup> Das gegenteilige Sprichwort „Gleich und gleich gesellt sich gern“ widerspricht dem nur äußerlich. Es ist tatsächlich leichter, eine Paarbeziehung mit jemandem aufzubauen, der ähnliche soziale, ethnische und bildungsmäßige Wurzeln hat. Aber dass ein Funke überspringt, dass man von „Amors Pfeil“ getroffen wird, das liegt an den Gegensätzen.

## Wie wir Erotik und Sexualität gestalten

Sogar in der Sexualität mischen die Inneren Kinder kräftig mit! Wir kennen hoffentlich nur vom Hörensagen, dass mitten im schönsten Akt einem urplötzlich diese Lust vergeht, zum Beispiel keine Erektion mehr möglich ist. Solchen Paaren sage ich immer: „Stellen Sie sich vor, dass Sie miteinander im Bett sind. Da sind dann nicht nur Sie beide, sondern auch jeweils Ihre beiden (Inneren) Eltern mit dabei! Stellen Sie sich mal vor, was ihre Inneren Eltern zu dem Inneren Kind sagen würden, was sie dort gerade im Bett miteinander treiben...!“ Die meisten Paare würden sich schütteln ... Im Beispiel hatte einer der Inneren Eltern vermutlich so geredet: „Du böser Junge, was machst du für schlimme Sachen!“ Und prompt hat das Innere Kind sich geschämt und den Schwanz eingekniffen ...

Noch viele weitere Altersstufen der Inneren Kinder können in der Erotik und Sexualität beteiligt sein. Beispielsweise ist unsere Sehnsucht nach Eins-Werden und Verschmelzung dem Inneren Säugling zuzuordnen, Doktorspiele sind vielleicht ab 4/5 Jahren interessant, sich gegenseitig erregt zeigen macht dem Inneren Teenager ab der Pubertät Spaß – kurzum: immer mischt auch in der Sexualität unser Unterbewusstsein in Form von den Inneren Kindern mit. Wie grundsätzlich bei allen unseren Lebensthemen, zu 90 % ... 🌀

**Peter Bartning** ist Paar- und Familientherapeut (DGSF) und Systemischer Supervisor (DGSF) mit Heilpraxis (für Psychotherapie) in Lübeck; zahlreiche Seminare u. a. zur "Aussöhnung mit dem Inneren Kind" sowie Fachpublikationen z.B.: Das Innere Kind in der Paarbeziehung, Freiburg – Basel – Wien: Herder 2016.

[www.beziehungsheilung.de](http://www.beziehungsheilung.de)

# Bericht ARGE 2021

KORNELIA VONIER-HOFFKAMP

Dieses Jahr trafen sich Gott sei Dank in Präsenz Vertreter:innen der Gestaltvereine vom 16.-17.10. wieder in Augsburg. Die Freude war groß einander wiederzusehen, das Tagen auf Abstand, aber im selben Raum und die dadurch auch möglichen Pausengespräche haben wir alle sehr genossen. Traditionell starteten wir mit den Berichten aus den Vereinen und es war erfreulich, dass dieses Jahr doch wieder einiges stattfinden konnte. Aus den Berichten heraus ergeben sich oft zahlreiche Nachfragen, weil spannend ist, welche Nuancen die einzelnen Vereine setzen z.B. bei den Graduierungen, Grundkursen, der Mitgliedergewinnung ...



Foto: Privat

Vorne: B. Semmler IIGS, I. Warmbold GPN, M. Walter IGPS, C. Brinheetker IG NW, J. Reitbauer IIGS, H. Laukötter (Gast); hinten: U. Albers-Freytag IG NW, H. Raymann IGCH, S. Gerjoli DKGP, R. Scholz-Behrens GPN, B. Vollmer IGBW, K. Vonier-Hoffkamp IGBW

Zugeschaltet wurde zum Tagungspunkt „Trainerseminar der AHG“ und „Digitalisierung der Folien von Anne Seifert“ Hans Neuhold. Erstmals konnte

# Sommerwoche 2021

BEATE GOHLA

„Humore yourself“, unter diesem Motto stand die diesjährige Sommerwoche des IGBW.

Genießen durften alle Teilnehmer\*innen die Referentin Laura Fernandez. Mit ihrer quirligen Art schaffte sie es, uns alle so zu motivieren, dass wir uns auf die Entdeckungsreise begaben, unserem eigenen Humor spielerisch zu begegnen. Laura leitete uns sehr professionell an, kleine sprachliche Spielsituationen und viele pantomimische Einlagen auszuprobieren. Das Spielen mit der eigenen Mimik und mit seinem ganzen Körper forderte uns heraus. Besonders gefragt war unsere Spontaneität. In einer Partnerübung z.B. interviewte der eine als Moderator eine besondere Persönlichkeit. Der Partner wusste jedoch vorher nicht, was für eine Koryphäe er war. Den meisten Spaß machten jedoch die Körperübungen. So wechselten wir immer wieder die Humore. Motto: „Ich bin die Beste“, zeige es den



Sanguiniker:innen

Foto: Privat

anderen als Choleriker oder als Phlegmatiker. Das Thema einer Gruppenarbeit: Bereitet ein Fest vor als Melancholiker oder Sanguiniker. Die Ergebnisse waren sehr zum Schmunzeln. Humor hat viele Facetten, er ist feinsinnig und zweckfrei. Die vier Humore haben wir alle in uns. Es gilt, sie nur zu entdecken. Was passt zu mir? Dann bin ich auch als Clown authentisch.



dieses Jahr in Matrei das gewünschte Trainerseminar in der Nachfolge von Alberts Hütte stattfinden. Alle Teilnehmenden fanden es sehr gelungen und wünschen sich weiteren Austausch. So ist der Versuch, es jährlich stattfinden zu lassen (2022 vom 4.-7.8.). Dank Franz Feiner und Hans Neuhold und mit dem Einverständnis von Anne Seifert wurden deren Bilder in hervorragender Qualität eingescannt und die Begleittexte von Hans und Franz auf den aktuellen (Wissens-)Stand gebracht. Ein großes Dankeschön euch beiden! Geplant ist nun, Bilder und aktualisierte Texte als Buch herauszubringen, das auch Nichtgestalter:innen erwerben können, wie genau, das wird gerade geprüft.

Ein weiterer wichtiger Punkt war der Vorbereitungsstand des 3. Celje-Kongresses. Zum Thema „Die Kunst zu leben – Zum Menschsein befreien“

wird gerade in schon bewährter Weise das Programm entwickelt, die Zusage von Johanna Rahner, Dogmatikerin in Tübingen, als Hauptrednerin haben wir schon. Haltet euch den Termin jetzt schon frei: 11. – 13.8.2023. Und wer Interesse hat: die Kongressbände von 2018 können bei den jeweiligen Vereinen für 10 € erworben werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt war die Frage, wie es gelingen kann, dass altbewährte Trainer:innen an interessierte Jungtrainer:innen den Stab übergeben können, damit zum einen die Vielfalt der Trainer:innen sichtbar wird und zum anderen die Zukunft der Fortbildungen und Grundkurse gesichert ist. So war auch am Ende der Tagung klar, dass – trotz weiter Anreise für viele – unsere Treffen weiterhin in Präsenz stattfinden sollen. 🌱

## "Gute Bilder heilen – Chancen in der Krise"

H. HERRMANN, ISNY

### **Grundlagen der Krisenintervention mit Robert Michor und Ludger Hoffkamp vom 04. – 07. September 2021, auf dem Schönenberg in Ellwangen**

Als Einstieg erzählten Robert und Ludger die biblische Jona-Geschichte, als eine Geschichte der Krisenbewältigung, die sie mit einer schön gestalteten Mitte mit Walfisch und Jona-Figur veranschaulicht hatten.

Krisenintervention betrifft nicht nur therapeutische Tätigkeit, sondern alle, die in sozialen Bereichen tätig sind, da es verschiedene Formen gibt: von Entwicklungskrisen, die normal zum Leben dazu gehören bis hin zu existenziell bedrohlichen Situationen. Deshalb spielt auch die Selbstfürsorge des Begleiters eine wichtige Rolle. So imaginierten die 13 Teilnehmerinnen ihren "sicheren Ort", der anschlie-

ßend gestaltet und in Triaden angeschaut wurde. Die resultierenden Kraftsätze mit sinnlichem Ausdruck ließen uns gut weitergehen.

Eine zweite Selbsterfahrungsübung war das Knüpfen und Gestalten eines Lebensfadens, mit all seinen Wendepunkten. Wieder in Triaden haben wir gemeinsam den Erfahrungsschatz und die Strategien zur Bewältigung der individuell erlebten Krisen. Jede Teilnehmerin erhielt eine stärkende Schatzkarte mit ihren Kraftsätzen.

In verschiedenen Vorträgen vermittelten Ludger und Robert Theorie zum Thema. Eine Technik von zentraler Bedeutung ist das Wegführen vom Defizit hin zu den Ressourcen.

In einem Ausschnitt des Films "Hanussen" konnten wir sehr eindrücklich weitere Techniken sehen und herausarbeiten. So bedanken wir uns bei Robert und Ludger, die uns krisensicher durch die Grundlagen der Krisenintervention führten. 🌱

## ZUR KÜNSTLERIN



## Margit Resch

### Einzelausstellungen (seit 2015)

- 2015 Haus der Frauen,  
St. Johann bei Herberstein
- 2016 Ganggalerie der Chirurgie  
LKH Graz
- 2016 Bildungshaus Sodalitas,  
Tainach, Kärnten
- 2016 Birkfeld Galerie Reitbauer
- 2018 Cellarium Stift Rein
- 2020 Ratscher Landhaus – Große  
Werkschau 30. Ausstellung

Geboren in Graz, lebt und arbeitet am Grazer Stadtrand: familie.resch@drei.at

Immer schon mit Pinsel und Farbe glücklich gewesen und seit mehr als 30 Jahren professionelle Auseinandersetzung mit der Malerei. Mitglied bei verschiedenen Kunst- und Kulturvereinen (Kulturverein der ÖBB – Sektion Malerei und Graphik, Steiermärkische Kunstverein Werkbund, Berufsvereinigung der Bildenden Künstler Steiermark).

Einzel- und Gruppenausstellungen seit 1991 im In- und Ausland.

Die Farben fließen, sparen aus, verbinden sich, lassen entstehen und bilden neue Linien, mal harte oder mal weiche Übergänge – so fühle ich mich als „Pinselhalter“ und lasse den schöpferischen Prozess zu. Meine Bilder erzählen von der Sinnlichkeit der Farbe, von der Erotik und den Gefühlen, die sie hervorbringen.

TERMINE	ORT	THEMA / REFERETIN	VERANSTALTER / ANMELDUNG
<b>IIGS – Landesgruppe Steiermark</b>			
25.01.2022 17.00 – 19.30	Virtueller Raum – Online <i>Link wird zugesandt</i>	<b>Die Weisheit der Clownin... und was wir von ihr lernen können</b> <i>mit Constanze Moritz</i>	Warteliste! irmgard.pucher@casanostra.org
15.03.2022 17.00 – 19.30	Campus Augustinum	<b>„Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt“ (Ps 30): Bibliolog</b> <i>mit Gabriele Kraxner-Zach</i>	irmgard.pucher@casanostra.org
<b>IGB – Integrative Gestaltpädagogik in Schule, Seelsorge und Beratung – Bayern</b>			
04.–06.02.2022	Haus Werdenfels Nittendorf	<b>Glaube, der tanzt, weiß um die Mitte</b> <i>mit Petra Staiger</i>	Haus Werdenfels anmeldung@haus-werdenfels.de <b>www.haus-werdenfels.de</b>
03.–06.03.2022	Haus Werdenfels Nittendorf	<b>Krisenintervention</b> <i>mit Rebekka-Chiara Hengge</i>	Haus Werdenfels <b>www.haus-werdenfels.de</b>
03.–06.03.2022	Haus Werdenfels Nittendorf	<b>Seele malt</b> <i>mit Dr. Hans-Peter Eggerl</i>	Haus Werdenfels <b>www.haus-werdenfels.de</b>
03.–06.03.2022	Burghausen	<b>Einführung in die Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge: Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt – Schnupperkurs</b> <i>mit Regina Kadach &amp; Andreas Döberl</i>	Information und Anmeldung Tina Weihe info@igb-bayern.de

TERMINE	ORT	THEMA / REFERETIN	VERANSTALTER / ANMELDUNG
11.–13.03.2022	Haus Werdenfels Nittendorf	<b>MV mit Seminaren:</b> <b>Körpersprache - Veit;</b> <b>Gestaltung meines Lebensmottos -</b> <i>Mehrl/Reichl</i> <b>Labyrinth - Achilles/Meyer-Schübl</b>	Information und Anmeldung: y.achilles@igb-bayern.de
18.–20.03.2022	Haus Werdenfels Nittendorf	<b>Unsere Liebe hat viele Seiten –</b> <b>Paarwochenende</b> <i>mit Karlheinz Binner, Alexander</i> <i>Ginter, Dagmar Binner, Martina Kohl,</i> <i>Kathrin Karban-Vökl</i>	Haus Werdenfels <b>www.haus-werdenfels.de</b>
24.–29.04.2022	Haus Werdenfels Nittendorf	<b>Einführung in die Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge - Schnupperkurs - Bibliodrama</b> <i>mit Christine Seufert &amp; Gerhard Gigler</i>	Haus Werdenfels <b>www.haus-werdenfels.de</b>
<b>IGNW – Institut für Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge in Nord-West-Deutschland</b>			
29.01.2022 nachmittags	Ort wird noch bekannt gegeben	<b>Mitgliederversammlung</b>	IGNW anmeldung@IGNW.de
19.–23.04.2022	Haus Maria Immaculata Paderborn	<b>Grundkurs für Integrative Gestaltpädagogik und Heilende Seelsorge</b> <b>Block 1 mit Prof. Hans Neuhold &amp; Ulla Sindermann</b>	IGNW anmeldung@IGNW.de
<b>IGBW – Institut für Gestaltpädagogik in Erziehung, Seelsorge und Beratung – Baden-Württemberg e.V.</b>			
06.–08.02.2022	Kloster Untermarchtal	<b>„Damit mir nicht die Puste ausgeht“</b> <b>– Lebenszeit mit 55+</b> <i>mit Annette Gawaz &amp; Andrea Großmann</i>	IGBW birgit.vollmer@igbw-ev.de
<b>igps – Institut für Gestaltpädagogik, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität – Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.</b>			
18.–20.02.2022	Herz-Jesu-Kloster Neustadt a.d. Weinststraße	<b>Schnuppereinheit für neuen Grundkurs Gestaltpädagogik</b> <b>"Ich gestalte mein Leben..."</b> <i>mit Maria Walter &amp; Gisela Schlarp</i>	igps Rheinland-Pfalz/Saarland maria.walter@igps.de <b>www.igps.de</b>
18.–20.02.2022	Herz-Jesu-Kloster Neustadt a.d. Weinststraße	<b>Spinning Inward – Meditation und Gestaltarbeit</b> <i>mit Anne-Marie Mast &amp; Maria König</i>	igps Rheinland-Pfalz/Saarland annemast@gmx.de <b>www.igps.de</b>
<b>IGCH – Institut für Integrative Gestaltpädagogik in Schule, Seelsorge und Beratung Schweiz</b>			
18.–23.07.22	Antoniushaus Mattli Morschach	<b>Einführung in die Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge</b> <i>mit Janina Stenzel &amp; Klaus M.Fischer</i>	ro-bruggmann@bluewin.ch

### Impressum

**Eigentümer, Herausgeber u. Verleger:** Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, A-8047 Graz, Berliner Ring 54 i. A. d. ARGE-IGS

**Redaktionsteam:** Franz Feiner (franzfeiner1@gmail.com), Hans Neuhold (hans\_neuhold@aon.at) – Chefredakteure, Albert Höfer (albert.hoefer@yahoo.com), Andrea Klimt (andrea@klimt.co.at), Hans Reitbauer (majomicle@aon.at), Cornelia Stefan (conni.stefan@gmail.com), Nadja Schönwetter (nadja.schoenwetter@gmail.com) – Layout, Reinhardt Schwarzenberger (reinhardt@langstemmer.at) – Versand

**Erweitertes Redaktionsteam – v.a. für inhaltliche Gestaltung:** Stanko Gerjolj aus Laibach (stanko.gerjolj@guest.arnes.si), Heinrich Grausgruber aus Grieskirchen/OÖ (GRH@Ph-linz.at), Alois Müller aus Ellwangen (a.mueller.ellwangen@t-online.de), Holger Gohla aus Karlsruhe (holger.gohla@t-online.de)

**Redaktionsrat – F.d.l.v.:** Kornelia Vonier-Hoffcamp (Vorsitzende ARGE-IGS), Julia Grzesiak (GNP), Stanko Gerjolj (DKGP), Sr. Cecile Leimgruber (IGCH), Ursula Sindermann (IGNW), Stefan Berzel (IGPS), Viliam Arbet (IIGDF), Kerstin Deisinger (IGB), Martin Kläsner (IGH), Brigitte Semmler-Bruckner (IIGS)

**ZVR: 356542037**

**Druck:** Reha-Druck, Kalvarienberggürtel 62, 8020 Graz

**Preis:** € 6,90 Einzelpreis. € 20,60 Jahresabo.

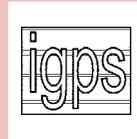
## ARGE IGS – MITGLIEDER



Institut für Gestaltpädagogik  
in Erziehung, Seelsorge und  
Beratung

**Baden-Württemberg**

[www.igbw-ev.de](http://www.igbw-ev.de)



Institut für Gestaltpädagogik,  
Persönlichkeitsentwicklung  
und Spiritualität  
Rheinland-Pfalz/Saarland

[www.igps.de](http://www.igps.de)



Integrative Gestaltpädagogik  
in Schule, Seelsorge und  
Beratung

**Bayern**

[www.igb-bayern.de](http://www.igb-bayern.de)



Institut für Integrative  
Gestaltpädagogik & Seelsorge

**Österreich**

[www.iigs.at](http://www.iigs.at)



Društvo za Krščansko Gestalt  
Pedagogiko

**Slowenien**

[gestaltpedagogika.rkc.si](http://gestaltpedagogika.rkc.si)



Institut für Integrative  
Gestaltpädagogik und  
heilende Seelsorge in Nord-  
West-Deutschland e.V.

[www.ignw.de](http://www.ignw.de)



Gestaltpädagogik für Schule  
und Bildung, Seelsorge und  
Beratung Niedersachsen e.V.

**Niedersachsen**

[www.gestaltpaedagogik-niedersachsen.de](http://www.gestaltpaedagogik-niedersachsen.de)



Inštitút Integratívnej  
Geštaltpedagogiky a  
Duchovnej Formácie

**Slowakei**



Institut für integrative  
Gestaltpädagogik in Schule,  
Seelsorge und Beratung

**Schweiz**

[www.igch.ch](http://www.igch.ch)



Društvo Integrativne  
Geštal Pedagogije

**Kroatien**

### DIE NÄCHSTEN AUSGABEN

- Nr. 104: Esoterik und Gestalt
- Nr. 105: Träume und Gestaltarbeit
- Nr. 106: Angst in pandemischen Zeiten
- Nr. 106: Symbolarbeit und Gestalt  
(aktives Symbolisieren)

 **Post**  
ÖSTERREICHISCHE POST AG

Bar freigemacht/Postage paid  
8026 Graz  
Österreich/Austria

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt