

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Unbewusste Prägungen in den ersten Lebensjahren

Blaupause für unser Leben:

Unsere Erfahrungen mit unseren engsten Bezugspersonen in den ersten 6 Lebensjahren prägen maßgeblich unser Selbstwertgefühl – die Art wie wir die Welt sehen und wie wir zwischenmenschliche Beziehungen gestalten.

Es geht jedoch nicht darum, die Verantwortung für unsere momentane Lebenssituation auf Erfahrungen in unserer Kindheit oder unsere Eltern „abzuschieben“! Ziel ist es, sich seiner unbewussten Anteile und deren Wirkung bewusst zu werden, um diese eigenverantwortlich loszulassen oder „erwachsener“ damit umzugehen.

Denn genau das tun wir nicht, wenn wir unsere unbewussten Anteile nicht kennen.

In den ersten Lebensjahren bilden wir oft tief verankerten Glaubenssätze, Grundhaltungen und Prägungen aus, da sich in dieser Zeit die Gehirnstruktur mit den neuronalen Vernetzungen herausbildet. Die Erfahrungen mit unseren Bezugspersonen verankern sich deshalb sehr tief in unserem Gehirn und beeinflussen unser Urvertrauen.

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Unser Urvertrauen

Unser Urvertrauen, das Gefühl auf dieser Welt willkommen und geliebt zu sein – oder eben auch nicht, sind tiefe Gefühle, die in unserem Körpergedächtnis gespeichert sind, weil sie bereits lange vor unserer Fähigkeit abstrakt zu denken und zu sprechen entstanden sind.

Menschen mit wenig Urvertrauen, fühlen sich schnell verunsichert und minderwertig.

Oft besteht eine Diskrepanz zwischen unserem Verstand: Ich weiß, dass ich bereits viel erreicht habe und mit mir zufrieden sein könnte und dem empfinden des inneren Kindes, dass dich trotzdem klein und wertlos FÜHLT.

Das erkennen wir zum Beispieler, wenn wir sagen: „Es ist mir klar wie es funktioniert (z.B. abnehmen, uns nicht über vermeintliche Kleinigkeiten aufregen o.Ä.) aber ich schaff es einfach nicht!“

Unsere frühkindlichen Prägungen beeinflussen unsere Emotionen und unser Verhalten bis ins Erwachsenenalter maßgeblich, wenn wir uns nicht mit unseren (unbewussten) Prägungen auseinandersetzen (siehe PDF „Konflikte meistern“ Modul 2).

Wenn wir in unserer Kindheit Gefühle der Trennung, Abwertung, Vernachlässigung bis hin zu Traumata und ein vorherrschendes Gefühl des Allein-Seins erlebt haben, verinnerlicht unser inneres Kind nicht nur die negativen Überzeugungen und Glaubenssätze seiner Bezugspersonen und die damit verbundenen negativen Emotionen, sondern fühlt sich auch ganz allein und hilflos und schließt daraus, dass es falsch, schlecht, nicht in Ordnung, unwichtig und wertlos ist.

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Die Macht des Unbewussten / unseres inneren Kindes

Unser „inneres Kind“, also unsere unbewussten Anteile, bestimmt so lange maßgeblich die Emotionen und Handlungen des Erwachsenen-Ich, bis dieses wieder in Kontakt mit ihm geht, sein (oft) verletztes inneres Kind tröstet, seine Verletzungen, Prägungen erkennt und die damit verbundenen Gefühle ernst nimmt.

Zunächst soll es deshalb darum gehen, überhaupt wieder Kontakt zu unseren inneren Anteilen, unserem oft verletzten und einsamen (weil verdrängten) inneren Kind herzustellen. Wenn wir diese Beziehung verloren haben, dann suchen/erwarten wir unser Leben lang von anderen, dass sie unsere (zu kurz gekommenen) Bedürfnisse befriedigen und unsere „frühkindlichen Verletzungen“ heilen. Was natürlich meist für Konflikte sorgt und nicht funktioniert....

Wir „färben“ unsere Realität mit unseren Grunderfahrungen: z.B. „Ich bin geliebt und willkommen.“ oder „Ich falle zur Last und bin nicht gut genug.“ und bewerten Situationen immer wieder anhand dieser „Färbung“.

Wir begrenzen uns und leben weit unter unseren Möglichkeiten, weil wir Glaubenssätze wie z.B. „Man kann nicht alles haben“, „Hochmut kommt vor den Fall“, „Demut und Bescheidenheit ist eine Tugend“, „Geld macht nicht glücklich“ verinnerlicht haben, aber dazu später mehr.

Wir reagieren immer wieder übermäßig auf bestimmte „Triggerpunkte“ → Auslöser, die unsere verdrängten Schmerzpunkte betreffen:

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Beispiel: Dein Kind bringt eine schlechte Note nach Hause.

Du reagierst wütend und vorwurfsvoll – obwohl du dir vorgenommen hast, ruhiger und geduldiger zu sein.

Warum fällt es uns so schwer, uns in solchen Situationen zu kontrollieren?

Der Grund ist, dass die „schlechte Note“ einen unserer unbewussten „Schmerzpunkte“, z.B. „Ich bin nicht gut genug“, antriggert, was starke Emotionen auslöst. Der innere Kritiker schreit sofort los: z.B. „Wieso hast du dein Kind nicht besser unterstützt“, „Wieso hast du nicht bemerkt, dass es Defizite hat?“ „Ist ja klar, dass ausgerechnet DEIN Kind das nicht kann?“.....

Vielleicht ist der Filter auch ein Glaubenssatz:

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“

„Wenn mein Kind jetzt den Anschluss verliert wird nie was aus ihm.“

o.ä.

Die „schlechte Note“ ist in diesem Fall nur ein Auslöser, der unser „inneres Kind“ aktiviert.

Woran erkennen wir, dass unser verletztes „inneres Kind“ aktiviert wurde?

Wenn uns in einer Situation starke Emotionen „überschwemmen“ und wir wider besseren Wissens emotional reagieren, wenn uns unsere Reaktion im Nachhinein unangemessen vorkommt – wir aber das Gefühl hatten einfach nicht anders reagieren „zu können“, dann wurde unser „inneres Kind“ durch einen Auslöser aktiviert. Wir fühlen uns wieder so hilflos und machtlos wie „damals“ und unsere Reaktion erfolgen in diesem unreflektierten „Kind-Modus“.

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Was können wir tun?

Zunächst einmal können wir uns der Tatsache bewusst werden, dass wir JETZT als Erwachsener die Möglichkeit haben, unser verletztes inneres Kind zu trösten, seine Verletzungen zu erkennen und seine Gefühle ernst zu nehmen.

Je mehr wir JETZT die Verantwortung übernehmen, unser inneres Kind lieben und schützen, indem wir seine (unsere) Bedürfnisse wahrnehmen und für diese eintreten, es annehmen, so wie es ist, mit all seinen Erfahrungen – seinen schmerzhaften und den liebevoll-freudigen - desto mehr kann unser „liebvoller innerer Erwachsener“ unser „Kind-Ich“ (und damit Emotionen und Reaktionen) regulieren.

Was es mit dem „liebvollen inneren Erwachsenen“ auf sich hat und wie Du ihn aktivierst, erfährst du in Woche 3

In den nächsten zwei Wochen geht es erst einmal darum dein inneres Kind kennen zu lernen, anzunehmen und eine Beziehung zu ihm aufzubauen. Ich wünsche dir ganz viel Liebe und Freude mit deinem INNEREN KIND.