**Wann sprechen Psychologen vom »inneren Kind«?**

Sigmund Freud präsentierte Anfang des 20. Jahrhunderts ein Strukturmodell unserer Psyche: Der Begründer der Psychoanalyse teilte sie in ein »Es« (trieb- und gefühlsbetont), ein »Ich« (Vermittler) und ein »Über-Ich« (soziale Normen) ein. In den vergangenen Jahren hat sich aber mehr und mehr das Konzept des »inneren Kindes« durchgesetzt, das an Freuds Modell angelehnt ist: Es steht für Kindheitserfahrungen und damit verknüpfte Gefühle und Prägungen. Diese beeinflussen unsere Gefühlsregungen als Erwachsene und unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Dem inneren Kind steht das Erwachsenen-Ich gegenüber. Es fungiert als Vermittler und rationale Instanz und steht für bewusste Entscheidungen.

In ihrem Bestseller »Das Kind in dir muss Heimat finden« postuliert Diplom-Psychologin Stefanie Stahl die Einteilung des inneren Kindes in ein »Schattenkind« und ein »Sonnenkind«. Das Schattenkind umfasst alle negativen Erfahrungen wie Verletzungen, Ängste und Verlassenheitsgefühle, das Sonnenkind positive Erinnerungen und stärkende (Bindungs-)Erfahrungen. »Wer sein inneres Kind erarbeitet und unbewusste Glaubenssätze aufdeckt, kann die Anteile des Sonnenkindes stärken und damit fast alle seine Probleme lösen - ausgenommen Schicksalsschläge«, ist Stahl überzeugt. »Man ist dann nicht länger Opfer alter Denkmuster und unbewusster Verhaltensprogramme.«

Nicht alle Psychotherapeuten benutzen diesen Begriff, es gibt unterschiedliche Methoden und Therapien. Doch gibt es viel Bestätigung für Stahls Konzept. »Tatsächlich wissen wir aus der Erfahrung mit Patienten, die unter Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen leiden, dass schon in der Kindheit gelernte Verhaltensmuster eine entscheidende Rolle spielen«, sagt der Psychotherapeut Josef Aldenhoff. Sie als inneres Kind zu bezeichnen mache durchaus Sinn. »Diese Muster gemeinsam mit den Patienten bewusst zu machen und damit zu arbeiten kann entscheidend zu einer Genesung beitragen«, so der Psychiater. (fs)