

Wenn wir uns selbst nicht sehen, sehen wir unsere Kinder nicht ganz

Selbstreflexion, innere Kindarbeit und der stille Mut, hinzuschauen: **Warum es so heilsam ist, unsere unbewussten Muster anzuschauen**

Von Olivia Herrmannsdörfer (24.05.2025)

Es ist eine bittere Wahrheit – und zugleich ein Tor zur Heilung:
Was wir in uns nicht fühlen können, können wir auch bei unseren Kindern nicht gut halten. Manchmal lieben wir – und trotzdem kommt unsere Liebe nicht ganz an.
Manchmal bemühen wir uns – und trotzdem spüren unsere Kinder eine Unstimmigkeit, die wir selbst nicht erklären können.

Wenn ein Kind etwas ausdrückt – eine Angst, eine Wut, eine zärtliche Bitte –
und in uns regt sich plötzliche Unruhe, Härte oder Rückzug,
dann hat das nicht (nur) mit dem Kind zu tun.
Sondern mit dem, was es **in uns** berührt.

Unverarbeitete Gefühle leben in uns weiter, wenn wir ihnen nie Raum geben konnten.
Und sie werden aktiv, wenn unsere Kinder unbewusst an diese Stellen rühren.
Nicht böswillig, sondern aus einer **alten, oft generationsübergreifenden Ohnmacht**.

Wenn unverdauter Schmerz, unbewusste Scham, alte Verletzungen, Ängste, die ich nicht anschauen kann, in mir weiterwirken,
dann passiert etwas sehr Grundlegendes in der Beziehung zu meinem Kind:

- 1. Ich sehe nicht wirklich mein Kind – sondern eine alte Angst in mir.**
- 2. Ich kann die Emotionen des Kindes nicht wirklich halten.**

Wenn das Kind Schmerz, Angst oder sogar Liebe zeigt, lösen diese Gefühle unbewusste Bedrohungen in mir aus. Ich halte nicht wirklich seine Traurigkeit – sondern reagiere auf meine eigene, nie gehaltene. Ich „vermeide“ dann Resonanz – ich bin körperlich da, aber emotional nicht erreichbar. Ich spiegle nicht das Kind – sondern meine Schutzmuster: Rückzug, Kontrolle, Überanpassung.

- 3. Ich vererbe meinen inneren Krieg, ohne es zu wollen.**

Das Kind übernimmt die unausgesprochenen unbewussten Muster des großen Menschen, die er selbst erlebt hat.

„Ich bin zu viel.“
„Ich werde nicht wirklich gesehen.“
„Ich muss mich anpassen, um zu überleben.“
„Meine Gefühle sind gefährlich oder störend.“

4. Die echte emotionale Verbindung bleibt brüchig oder unvollständig.

Auch wenn Liebe da ist, bleibt zwischen den Seelen ein Schleier.
Das Kind wächst auf und spürt oft diffus: *„Etwas fehlt – ich weiß aber nicht genau was – Irgendetwas stimmt nicht. Ich muss schuld sein“*

Die Abwehr von Schuld und Scham

Wer in der eigenen Kindheit nie erfahren hat, dass Schuld und Scham ausgehalten und liebevoll begleitet werden dürfen, lernt früh: Diese Gefühle sind gefährlich. Sie machen nackt. Sie wecken existentielle Ängste:

„Ich bin falsch.“
„Ich werde verlassen.“
„Ich bin schuld.“

Also entstehen Schutzstrategien. Nicht aus Kälte – sondern aus innerer Not. Was ich nicht spüren kann, das benenne ich nicht. Was ich nicht benenne, das existiert nicht.

Statt Schuld zu fühlen – wird betont, wie sehr man sich „bemüht“. Statt Scham zu halten – wird ein makelloses Bild nach außen inszeniert: Ein fröhlicher Familienalltag. Ein toller Papa. Ein neues Haustier. „Alles läuft super!“

Kinder spüren die Wahrheit hinter den Kulissen. Auch wenn sie sie nicht in Worte fassen können, nehmen sie den Widerspruch wahr zwischen dem, was gesagt wird – und dem, was energetisch mitschwingt. Sie lernen früh:

„Gefühle, die stören, sollen nicht da sein.“
„Wir tun lieber so, als wäre alles gut.“
„Wenn ich fröhlich, stark und leistungsfähig bin – werde ich geliebt.“

Und so übernehmen sie die Muster: Überanpassung. Funktionieren. Perfektion. Ein innerer Kompromiss – auf Kosten der Echtheit. Darunter wächst ein leiser, oft schmerzhafter Zweifel:

„Bin ich wirklich gemeint – oder nur mein gutes Benehmen?“
„Stimmt mit mir etwas nicht, wenn ich traurig bin?“
„Warum fühle ich mich so zerrissen, wenn doch alles so harmonisch sein soll?“

Wenn nicht das Kind gespiegelt wird – sondern das Idealbild des Erwachsenen, wird das Kind nicht in seiner Ganzheit gesehen. Echte emotionale Resonanz fehlt dann und es spürt:

„Ich darf nur der Teil von mir sein, der ins Bild passt.“

„Ich werde nicht um meinetwillen geliebt – sondern als Teil eines Systems, das sich selbst bestätigen muss.“

Ein Beispiel aus der Tiefe

Ein Vater schreit seine Tochter an, weil sie zum dritten Mal ihren Turnbeutel vergessen hat.

Nachher hat er Schuldgefühle – aber auch das Gefühl, sie „hat es provoziert“.

In der Therapie sagt er: „Ich weiß nicht, was da in mir los ist. Ich wollte das gar nicht.“

Dann beginnen wir zu spüren:

Der vergessene Turnbeutel ist nicht das Problem.

Es geht um einen alten Schmerz: *„Ich wurde als Kind nur gesehen, wenn ich funktioniert habe.“*

Der Erwachsene begegnet seinem inneren Kind.

Dem Teil, der damals dachte: *„Ich bin nur richtig, wenn ich alles im Griff habe.“*

Und der heute auf sein eigenes Kind reagiert, als ginge es um Leben und Tod – weil das eigene Kind eine alte Wunde berührt, die noch nicht heilen durfte.

Im Prozess beginnt dieser Vater, seinem inneren Kind zu sagen:

„Du musst nicht mehr alles richtig machen. Ich seh dich auch, wenn du etwas vergisst. Ich bin da. Ich bin heute groß.“

Und plötzlich verändert sich auch die Verbindung zur Tochter.

Nicht, weil es eine Methode gibt.

Sondern weil ein inneres Wiedersehen stattgefunden hat.

Warum innere Kindarbeit so heilsam ist

Wenn wir beginnen, **uns selbst** zu sehen, mit Mitgefühl und Wachheit, dann verstricken wir uns weniger in unbewussten Reinszenierungen.

Wir müssen nicht mehr hart werden, wenn unser Kind weich ist.

Wir müssen nicht mehr kontrollieren, wenn unser inneres Kind sich ohnmächtig fühlt.

Wir müssen nicht mehr fliehen, wenn uns Zärtlichkeit berührt.

Denn: **Wir kennen den Schmerz – aber er regiert uns nicht mehr.** Der Weg beginnt bei uns selbst.

Nicht mit Schuld – sondern mit **Mitgefühl für die eigene Geschichte.**

Wenn wir uns dem zuwenden, was in uns noch nicht gesehen wurde –

wenn wir lernen, uns selbst zu halten –

dann verändert sich auch die Beziehung zu unseren Kindern.

Innere Kindarbeit, Selbstreflexion, therapeutische Begleitung sind keine Luxusprozesse.

Sie sind gelebte Prävention.

Sie sind der leise Mut zu sagen:

„Ich will nicht weitergeben, was mich selbst verletzt hat.“

Der Weg der Selbstbegegnung

Wer beginnt, sich selbst ehrlich zu begegnen – nicht im Sinne von

Selbstoptimierung, sondern mitfühlender Selbsterkenntnis –,

wird früher oder später den verletzten Anteilen in sich begegnen.

Jenen inneren Kindern, die nie gesehen wurden.

Die sich heute in Perfektionismus, Reizbarkeit oder innerer Leere äußern.

Wenn ein Mensch beginnt, seine eigene Geschichte zu fühlen –

die Schuld, die nie ausgesprochen wurde,

die Scham, die versteckt im Leistungsanzug lebt –,

dann kann sich auch das Beziehungsmuster zum Kind verändern.

Therapeutische Ansätze und innere Kindarbeit bieten hier einen tief wirksamen

Zugang: Sie machen spürbar, dass wir viele Anteile in uns tragen –

auch jene, die in der Kindheit zurückgelassen wurden.

Wenn diese inneren Kinder endlich gesehen, gehört, gehalten werden (nicht, um sie

„wegzumachen“ – sondern, um ihnen endlich Raum zu geben),

beginnt auch die Fähigkeit zu wachsen, das Kind im Außen wirklich zu sehen.

Ein Mensch, der das wagt, verändert seine Beziehungsfähigkeit tiefgreifend.

Er reagiert nicht mehr reflexhaft auf das Kind –

sondern kann es in seiner Eigenart wirklich **sehen**.

Unsere Kinder *zeigen* uns den Weg.

Nicht durch Worte – sondern durch Reaktionen, die etwas in uns wachrufen.

Wenn wir bereit sind, ihnen *zuzuhören*, statt sie zu korrigieren,

wenn wir mit unserem inneren Kind sprechen, statt es weiter zu verdrängen,

dann entsteht echte Begegnung.

Nicht perfekt. Aber echt.
Und das reicht.

Denn: Wenn ich mich selbst anschaue,
kann ich dich wirklich sehen.

Und unsere Kinder?

Sie müssen nicht perfekt sein. Sie dürfen uns herausfordern.
Aber was sie brauchen, ist **ein Gegenüber**, das in sich zuhause ist.
Kein idealisierter Erwachsener –
sondern ein Mensch, der sagt:

„Ich arbeite an mir. Ich schau hin. Ich bin auf dem Weg.“

Das spüren Kinder. Und sie lernen:
„Auch ich darf auf dem Weg sein.“