

# Eine seelisch entlastende Übung für Eltern und ihr Kind

(Wahrnehmung und Erfüllung einer „doppelten Aufgabe“)

Ein neugeborenes Kind vermag einen seelischen Schmerz bei der Mutter oder beim Vater zart zu berühren und zu trösten. Umgekehrt können Eltern sich dazu verleitet fühlen, einen Schmerz aus ihrer eigenen Kindheit durch liebevolle Zuwendung zu ihrem neugeborenen Kind beruhigen zu wollen.

Aber dadurch geschieht unbewusst eine Art **Verwechslung** zwischen der eigenen Kindheit, die wir als erwachsene Menschen als „**Inneres Kind**“ in uns tragen und dem neugeborenen Kind. Der Säugling wird auf diese Weise zur **Projektionsfläche** für seelische Schmerzen, die die Erwachsenen in sich tragen. Das verhindert, dass Eltern die Originalität, das Neue und Einzigartige, das ihr Kind verkörpert, in angemessener Weise wahrnehmen und achten können.

Wird das „Innere Kind“ eines Elternteils auf den Säugling projiziert, wird dieser unbewusst in eine Rolle gedrängt, die ihm nicht zusteht und nicht gut tut, da dadurch seine eigene **Ich-Entwicklung und Selbstwahrnehmung** belastet wird.

Deshalb ist es für Eltern und ihr Kind seelisch wertvoll und befreiend, wenn Vater und Mutter durch ihr neugeborenes Kind ihr eigenes „Innere Kindsein“ und damit ihre Kindheitsgeschichten neu wahrnehmen, aber für ihr „Innere Kind“ **selbst die Verantwortung übernehmen**.

Eltern bekommen durch die Geburt ihres Kindes deshalb eine **doppelte Aufgabe**: Sie haben die Aufgabe für ihr neugeborenes Kind in rechter Weise zu sorgen und gleichzeitig für die innere Annahme und Heilung evtl. vorhandener Schmerzen aus ihrer eigenen Kindheit Sorge zu tragen. **Durch die Geburt eines Kindes werden nämlich verdrängte und vergessene Seelenteile aus der Vergangenheit der Eltern angerührt und wachgerufen.**

Wie ist die wichtige Unterscheidung dieser beiden „Kinder“ möglich?

Folgende Übung will dazu eine Hilfe sein:

**Die Mutter sagt zu ihrem „Inneren Kind“:**

*Ich sorge für dich, für die kleine N! (Hände am Bauch!)*

*Ich tröste dich, ich schütze dich, ich fühle mit dir, mit all dem, was du damals erlebt hast, als ich noch klein war. Du gehört zu mir dazu, du bist bleibender Teil meiner Lebensgeschichte und bleibender Teil meines Wesens. Ich nehme dich an, mit allen deinen Gefühlen, ob du traurig bist oder wütend, eifersüchtig oder trotzig, ängstlich oder beleidigt. Alle deine Gefühle sollen in mir einen guten Platz haben. Aber du sollst auch sehen,*

*dass ich ein erwachsener Mensch geworden bin, dass ich schon viel geschafft habe und jetzt einem neuen Menschen das Leben geschenkt habe. Schau, hier ist das Kind, das ich zur Welt gebracht habe. Es ist ein ganz neues Wesen, das sein eigenes Ich entdecken soll und wir wollen es achten in seiner Originalität und seinem Anderssein. Wir wollen es gut begleiten und es körperlich, geistig und seelisch ernähren mit allem, was es braucht, um ein eigenständiger und selbstbewusster Mensch zu werden.*

**Zum neugeborenen Kind:**

*Schau, ich sorge für meine kleine N, die ich war und die in mir weiterhin da ist. Du bist nicht die kleine N, du musst sie nicht ersetzen. Du hast einen eigenen Platz in meinem Herzen. Du sollst einen guten Platz in unserer Familie haben.*

*Vielleicht trage ich noch alte Schmerzen aus meiner Kindheit in mir, die du angerührt hast. Ich lasse mich von dir an der Hand nehmen und zurückführen in meine eigene Kindheit. Ich will meine eigene Vergangenheit noch einmal anschauen und jede Phase annehmen als meine Geschichte. Und ich will für alles Ungelöste und Schmerzhafte in meiner eigenen Geschichte selbst Sorge tragen und - wenn nötig - von erwachsenen Menschen Hilfe holen, wenn ich alleine damit nicht zurechtkomme.*

*Aber du musst nicht mein(e) Erlöser(in) sein; du darfst „du selbst“ sein.*

*Du darfst von uns nehmen, was du brauchst, um ein selbstbewusster, eigenständiger und liebevoller Mensch zu werden;*

*und du darfst nach vorne schauen, in deine Zukunft hinein, in eine neue Welt hinein, die wir noch nicht kennen;*

*und du darfst deinen Platz in der Welt finden, an dem du dich zum Ganzen dazugehörig fühlen kannst und deine Kräfte und Fähigkeiten zur Entfaltung bringen kannst.*

*Und du darfst uns eines Tages immer mehr zurücklassen und den Dialog deines Geistes und deiner Seele mit der Vielfalt der Geschöpfe pflegen und auch mit dem Geheimnis, aus dem wir alle geworden sind.*

*Gott segne deinen Weg und segne unsere Liebe und Sorge für dich!*

**A**uch wenn die Mutter durch die unmittelbare körperliche Erfahrung der Schwangerschaft eine andere Beziehung zum Säugling hat als der Vater, ist es **auch für den Vater sehr wichtig**, das eigene „Innere Kind“ nicht mit dem Neugeborenen zu verwechseln. Ähnliches gilt auch für die Beziehung von **Großeltern** zu neugeborenen Enkelkindern. Der oben stehende Wahrnehmungsritus ist in abgeänderter Form ebenso für den Vater bzw. für die Großeltern eine Hilfestellung.

von Manfred Hanglberger