RIKA – Ressourcenorientierte Innere Kind Arbeit

Körperräume der Erinnerung – Kraftquelle Inneres Kind

RIKA ist eine ressourcenorientierte Methode der Inneren Kind Arbeit, die auf Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Imaginationen, systemischen Ansätzen und kreativem Ausdruck beruht.
Sie wurde von mir auf der Basis der Hakomi Integrative Therapy, Biodynamik nach GERDA BOYESEN, systemischen Ansätzen der Inneren Familie (RICHARD SCHWARTZ u.a.), Somatic Experiencing nach PETER LEVINE und Visualisierungen entwickelt, deren Wurzeln häufig nicht mehr nachzuvollziehen sind, da sie an verschiedenen Stellen auftauchen und weiterentwickelt wurden (LUISE REDDEMANN, MICHAELA HUBER, von mir u.a.). Außerdem ist die Innere- Kind-Arbeit aus der USA (CHOPICH / PAUL und JOHN BRADSHAW) eine meiner Grundlagen. Allerdings ist diese Literatur schon in den 80er Jahren erschienen und daher nicht auf dem aktuellen Stand, besonders was Ressourcenorientierung angeht.
RIKA hat einen systematischen Aufbau und bezieht die neueren Erkenntnisse der Psychotherapie, der Psychotraumatologie und der Hirnforschung mit ein.

AUTORIN

Susanne Saheta Weik
Praxis RIKA
Hufelandstr.12
34537 Bad Wildungen
Tel: 05626 / 922320
kontakt@susanne-weik.de
Heilpraktikerin (HPP),
Hakomitherapeutin, Autorin,
Erziehungswissenschaftlerin
M.A., Jahrgang 1951
eigene Praxis, überregional
Kurse und Fortbildungen
zu Innerer-Kind-Arbeit,
Ressourcen, Beziehungen,
Potenzialen.
Autorin des Buches
„Kraftquelle Inneres Kind –
was uns nährt, tröstet und
lebendig macht.“ (2011)
www.susanne-weik.de

Der Geschmack von Sauerklee auf der Zunge- Erinnerungen an Streifzüge durch das Wäldchen. Gefühl von Freiheit. … Der Geruch von Staub auf dem Dachboden, Sonne, die durch das kleine Dachfenster auf unser Versteck scheint, in dem wir es uns gemütlich eingerichtet haben. Im Spiel versunken. … Der Großvater spielt auf meinen Wunsch – vielleicht zum 50. Mal – auf dem Klavier „Für Elise“ – ganz für mich. Ich bin wichtig! … Die glatten, braunen Bohnen zwischen meinen kleinen Fingern, die als Spielsteine dienen. … Das Abtauchen in die Welt von Winnetou und Old Shatterhand, den dicken Band auf dem Schoß vor der Heizung. … Tanzen nach dem Radio mit meiner besten Freundin. Ein fließendes, starkes Körpergefühl.

Der Blick auf die Ressourcen des Inneren Kindes

Unser Körper, unsere Sinne erinnern sich an die stärkenden und bereichernden Erfahrungen unserer Kindheit. Diese sind ein großes Potenzial, das unserem Leben seine Basis gab. Und sie sind in ihrer Wirkung auf unser heutiges Leben oft unterschätzt, da wir häufig, auch als Behandlerinnen, unser Augenmerk vorrangig auf Defizite und Verletzungen richten.
Zu schnell ergibt dies ein defizitäres Selbstbild: Ich hatte nicht genug = Ich bin nicht genug. Ich bin verletzt worden = Ich bin eine verletzte, zerstörte Frau.

Ressourcen-Orientierung ist dabei, sich zu einem neuen Paradigma in der Psychotherapie zu entwickeln – und das aus gutem Grund. Wir brauchen einen „ressourcenorientierten Blick“ auf uns selbst, auf unsere Klient/innen, sowohl, was deren aktuelle Lebenssituation, als auch, was deren Lebensgeschichte betriff. Und da hat das Inneren Kind einiges zu bieten. Wenn wir Verbindung zu ihm aufnehmen, es annehmen und in unser Erwachsenenleben einladen, gibt es viele Schätze zu bergen:

- Die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein (z.B. sich ins Spiel zu vertiefen, ganz im Malen aufzugehen…)
- Die Fähigkeit, spontan zu sein, die eigenen (Körper)-Impulse und Bedürfnisse zu spüren und auszudrücken, ganz im Körper da zu sein
- Die Fähigkeit einer unbegrenzten Fantasie und Kreativität
- Die Fähigkeit, unser Herz zu öffnen und zu vertrauen

Und Vieles mehr…

Das kraftvolle Innere Kind, das so viel Fantasie, Lebendigkeit, Spielfreude, Abenteuerlust, Empfindsamkeit und Fähigkeit zu Vertrauen in sich hat, wartet nur darauf, dass wir es in

unser Leben einladen. Es bringt einen unverzichtbaren Ausgleich zu der Ernsthaftigkeit und Verantwortlichkeit des Erwachsenendaseins auch gerade für Frauen, die familiär und berufliche viel Verantwortung für andere Menschen tragen.

> Spiel und Spaß: Erinnern Sie sich an Dinge, die Sie gerne gemacht haben als Kind: Spiele, alleine und mit Freundinnen und Freunden. Vorgelesen bekommen von der Tante, Ausflüge an den Badesee, selber Plätzchen backen, auf einer Brücke stehen und Stöcke ins Wasser werfen…
> Machen Sie eine lange Liste und überlegen Sie, wie Sie mit diesen oder ähnlichen Dinge auch heute Ihr Inneres Kind nachnähren und Ihr Erwachsenenleben bereichern könnte. Nehmen Sie sich Innere-Kind-Zeiten, um mindestens jede Woche eines davon zu tun.

Das Innere Kind möchte Potentiale verwirklichen

Das Innere Kind ist nicht nur ein Abdruck der stärkenden und der defizitären Erfahrungen unserer Kindheit, es ist auch ein Potenzial von sowohl gelebten als auch ungelebten Fähigkeiten, Sehnsüchten und Anlagen. Auch hinter den Begrenzungen wartet das Innere Kind, warten die Potenziale des Inneren Kindes immer noch auf Verwirklichung. Es ist die Kraft, die nach Heilung strebt. Es ist die Seite in uns, die die Hoffnung nicht aufgegeben hat, noch mal Klarinette zu lernen, selbstvergessen etwas zu gestalten oder eine eigene Katze zu streicheln.

„Mir fehlen gerade die Worte. Ich bin überwältigt von der Erfahrung, die ich gerade gemacht habe. Ich habe so deutlich gespürt, dass das Innere Kind eine große Kraft in mir ist, viel klarer, weiser und liebevoller als die Erwachsene. Sie will mir helfen… Ich bin total erstaunt.“ [1]

Über diese Impulse nach Ausdruck, nach Lieben und Geliebtwerden, nach Lebendigkeit staunen diejenigen, die sich mit ihrem Inneren Kind befassen, immer wieder. Es kommen häufig Tränen der Berührung und der Erleichterung, wenn die Kleinen sich zeigen, da sie wirklich als eigene Persönlichkeitsanteile mit Gefühlen, Wünschen, Fähigkeiten und Stärken auftreten. Das Herz geht auf, wenn wir uns für diese Seiten öffnen, mit ihnen ins Gespräch gehen und dadurch deren Weisheit, Unmittelbarkeit und Klarheit spüren.

„Ich fühle mich allein. Du gehst immer wieder über mich hinweg, in dem du tust, als würdest du niemanden brauchen. Aber ich brauche dich! Wir könnten es so schön haben zusammen“, sagt es vielleicht, und wenn wir auf es hören, könnten wir Überraschungen erleben. Wir haben einen gemütlichen Abend „zu zweit“, halten uns selbst im Arm und erzählen uns eine Geschichte, von der wir gar nicht wussten, dass sie in uns darauf gewartet hat, erzählt zu werden. Es könnte sogar sein, dass wir anfangen, diese Geschichten aufzuschreiben.

Auch hinter den Verletzungen das Strahlen sehen

Um uns selbst und unsere Klient/innen auf diesem Weg zu unterstützen, ist es hilfreich, unseren Blick zu schärfen für die Stärken und Fähigkeiten sowohl der kindlichen, als auch der erwachsenen Anteile. Denn die heilsame Begegnung mit dem Inneren Kind braucht die Etablierung und Festigung einer liebevollen Erwachsenenseite, die sich den kindlichen Seiten und Bedürfnissen wertschätzend zuwenden kann und die auch im Laufe der Zeit stark genug wird, um verletzte kindliche Seiten annehmen und nachnähren zu können. Dazu ist häufig zuerst die Fähigkeit zu einem gesunden Abstand nötig, besonders im Falle von traumatisierten kindlichen Anteilen.

Die Orientierung an Ressourcen ist hier besonders entscheidend, die Erwachsenenseite braucht gute Stabilität, Kontakt zu den eigenen Kraftquellen und Stärken sowie Fähigkeiten zur Distanzierung, um Überflutung zu verhindern. Innere-Kind-Arbeit bei Traumatisierungen benötigt also eine entsprechende professionelle Begleitung, ein besonderes Vorgehen und eine spezielle „Feinarbeit“, deren Darlegung den Rahmen dieses Artikels sprengen würde.

Zur Ressourcenorientierung in der Inneren Kind Arbeit nach RIKA gehört auch die Etablierung von sicheren Orten und hilfreichen Gestalten – jeweils eigene für die erwachsenen

und für die unterschiedlichen kindlichen Anteile – an die dann die Fürsorge für die kindlichen Seiten zeitweise und sogar auf Dauer abgegeben werden kann und mit denen ein Nachnähren von Schutz, Sicherheit und Vertrauen geschieht.

Ich stehe vor einem Tor, es ist aus Holz und Rosen ranken daran empor. Ich halte einen goldenen Schlüssel in der Hand, mit dem ich das Tor öffne. Endlich bin ich wieder in meinem Inneren Garten. Ich atme auf und mit jedem Schritt, den ich weiter und tiefer in den Garten hineingehe, fallen Anstrengungen von mir ab. Mit jedem Atemzug, den ich nehme, spüre ich mich deutlicher, wirklich mich selbst. Das tut gut. Ich schaue mich um, so viel Grün! Ich gehe unter einem Blätterdach, das mir kühlen Schatten gibt und helle Sonnenflecken auf den Weg malt. Ich fühle mich verbunden, setze mich für eine Weile an den Stamm einer Buche, tanke Kraft und schaue, wie sich das helle Morgenlicht in den Spinnweben fängt und sie zum Glänzen bringt. Dann gehe ich den Pfad entlang, der mich zum Lieblingsort für mein Inneres Kind führt. Es geht am Bach entlang, der fröhlich vor sich hin gluckert und plätschert. Schmetterlinge und Libellen begleiten mich. Ich freue mich auf unser Treffen. Ich sehe ein Wäldchen und darin im Halbschatten ein kleines Holzhaus. Ein Reh weidet davor und Eichhörnchen flitzen die Bäume hinauf. Eine Frau kommt mir entgegen, sie sieht aus wie Frau Holle. Sie ist rund, ruht in sich und strahlt mich an, die Augen umgeben mit Lachfältchen. Sie ist eines der Schutzwesen für mein Inneres Kind. Und schon kommt meine Kleine aus dem Haus gestürzt und rennt auf mich zu. Sie will, dass ich mit komme. Sie hat was gemalt und zeigt es mir, sie ist sehr aufgeregt. Frau Holle kommt in die Hütte und die Kleine krabbelt auf ihren Schoß. Während wir sprechen, kuschelt sie sich an sie an und ihr Kopf wird gestreichelt. Ich sehe, wie das kleine Gesicht sich entspannt. Sie lächelt und langsam gehen ihre Augen zu und sie schläft ein, sicher in den Armen von Frau Holle aufgehoben. Frau Holle summt ein Lied und erzählt dann, dass das Kind sich langsam beruhigt und nicht mehr so ängstlich ist. Ich bin froh, dass meine Kleine hier an ihrem Platz so gut aufgehoben ist.

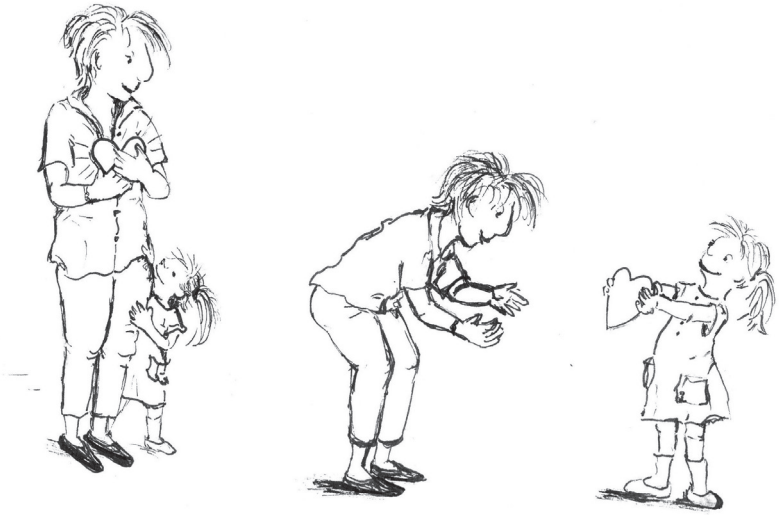
Auch bei Kontakt mit schmerzhaften Verletzungen in der Kindheit ist es entscheidend, die Kraft in den verletzten Anteilen zu erkennen. Wenn wir Kinder erleben, können wir immer wieder sehen, wie schnell sich Traurigkeiten auflösen, wenn Annahme und Zuwendung kommt oder etwas Schönes ins Blickfeld erscheint und die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Und so ist es auch mit den Inneren Kindern!
Sind wir als liebevolle Erwachsene präsent – ob als innerer Anteil unserem eigenen Inneren Kind gegenüber oder als professionelle Begleitung den Klient/innen gegenüber – dann kann es manchmal sehr schnell geschehen, dass das verletzte,

traurige und ängstliche Innere Kind sich in ein fröhliches oder in eine verspieltes Inneres Kind verwandelt und zu einem stärkenden Persönlichkeitsanteil wird.
Das erwachsene Ich hat sich häufig mit den Verletzungen aus der Kindheit identifiziert, genauer: mit den Schlüssen, die das verletzte Kind damals aus den Erfahrungen gezogen hat, und daraus ist ein Selbstbild entstanden, das uns immer noch an der Entfaltung unserer wunderbaren Potenziale und in unserem Lebensgenuss behindert.

Neue Erinnerungen schaffen
Um dieses Gebilde von Glaubenssätzen, das wir meinen zu sein, um diese alten Botschaften und festgefahrenen Einstellungen, aus denen wir unsere Identität gezimmert haben, zu verändern, können wir Verschiedenes tun:

- Wir können die kleinen Momente stärkender Erinnerungen groß werden lassen, in dem wir sie mit allen Sinnen nachfühlen und beschreiben.
- Wir können ihre Resonanz in unseren Körperräumen spüren und sie sich durch unseren Atem ausdehnen lassen.
- Wir können für ähnliche Erfahrungen in unserem erwachsenen Alltag Platz schaffen.
- Wir können sie uns immer wieder gönnen, damit es bis in unser Innerstes vordringt, dass das Leben da ist, um uns daran zu erfreuen und mit unseren Fähigkeiten zu spielen.
- Wir können aber auch für unser Inneres Kind eine neue Vergangenheit schaffen, in dem wir für alte schwierige Situationen mit Hilfe von Ressourcen, die damals gefehlt haben, neue Lösungen finden.

Was wäre, wenn es damals eine gute Fee gegeben hätte, um uns in unserer kindlichen Einsamkeit getröstet hätte und uns mitgenommen in eine Welt voller Leichtigkeit, Tanz und fröhliche Gesellschaft? Jetzt greift eine starke Tigerin ein, wenn das Innere Kind von der Angst vor der Schule damals erzählt. Wir spielen mit unserer Kraft der Imagination die alte Situation noch einmal durch und diesmal ist die mit dabei und die Kleine fühlt sich stark und fruchtlos und kann sagen, was sie braucht.
Unser Gehirn macht's möglich!
Da vorgestellte Erfahrungen fast so stark wirken wie er-



lebte, besonders wenn wir sie häufig wiederholen, haben wir hier eine große Chance, unserem Inneren Kind neue Erinnerungen zu geben, die dann weiter ihre heilsamen Wirkungen entfalten, besonders wenn wir diese auch im Körperempfinden verankern. Wir werden so zu Gestalter/innen einer Inneren Welt, die uns stärkt und in der die kindlichen Seiten immer mehr zu Kraftquellen werden. Gleichzeitig nimmt die Verantwortung für unser Leben, uns selbst, unsere Arbeit, unsere Beziehungen zu, denn wenn wir uns liebevoll und bestärkend um unsere kindlichen Anteile kümmern, dann wird deren Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein und Ohnmacht uns immer weniger in unserer Lebensgestaltung beeinträchtigen.

Das Innere Kind als spiritueller Kern

In uns verschmelzen dann nach und nach die Reife und die Weisheit der/des Erwachsenen mit der ursprünglichen Offenheit und Urvertrauen des Inneren Kindes.

So kann mit der Zeit Vertrauen wachsen in unser tieferes Wesen, das uns mit Allem-was-ist verbindet, und in das Leben selbst. Das ist eine große Aufgabe in diesen Zeiten, in denen die äußeren Strukturen mehr und mehr unsicher erscheinen. Gerade dann brauchen wir das Vertrauen, dass es unsere Wahrhaftigkeit und unsere ureigenen Potenziale sind, die uns selbst Halt geben und eine neue Art von Kultur, Gesellschaft und Zusammensein schaffen können, wenn das alte nicht mehr funktioniert.

Mehr zu meinen Methoden in meinem Arbeitsbuch „Kraftquelle Inneres Kind!

SUSANNE S. WEIK: Kraftquelle Inneres Kind – was uns nährt, tröstet und lebendig macht. Lüchow (2011)

Anmerkungen

[1] aus WEIK (2011) S.13

Literatur

BRADSHAW, JOHN: Das Kind in uns. Knaur (1994)

BUNZ-SCHLÖSSER, GABRIELE: Hand in Hand mit dem inneren Kind. mvg Verlag (2003)

CHOPICH, ERIKA J. / PAUL, MARGRET: Aussöhnung mit dem Inneren Kind. Bauer (1995)

HÜTHER, GERALD: Die Macht der inneren Bilder. Van den Hoeck und Ruprecht (2009)

KAHN, GABRIELE: Das Innere-Kinder-Retten. Psychosozial Verlag (2011)

KURTZ, RON: Hakomi. Kösel (1990)

LEVINE, PETER: Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers. Synthesis (1998)

REDDEMANN, LUISE: Imagination als heilsame Kraft. Klatt-Cotta (2001)

SAMUELS, ARTHUR / LUKAS, ELISABETH: Im Einklang mit dem inneren Kind. Herder (1993)

SCHWARTZ, RICHARD C.: Systemische Therapie mit der Inneren Familie. Pfeiffer (1997)

SELIGMANN, MARTIN: Der Glücksfaktor. Bastei-Lübbe (2005)

Für die Kleinen:

JANSSEN, TOVE: Geschichten aus dem Mumintal. Arena (2007)

MILNE, A.A:. Pu, der Bär. dtv (1997)

Copyright

Zeichnungen © Kima Andrea Truzenberger

Anzeige

Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress

Nicole von Hoerschelmann
Kart., 1. Auflage 2011
ISBN 978-3-938580-21-9
€ 21,90

Getragenwerden und Gehaltensein als tröstender Beziehungsraum

Eine psychoonkologische Begleitung für Krebspatienten, Angehörige und Betreuer
D. Baldauf/B. Waldenberger
Kart., 3. Auflage 2011
ISBN 978-3-938580-06-6
€16,90

„reinlesen"
www.diametric-verlag.de

DIAMETRIC VERLAG

genderforschung frauengesundheit