

# SCORPIO

Kim Fohlenstein



Das  
**VERMÄCHTNIS**

deiner  
inneren  
**Eltern**

Ausstieg aus  
dem täglichen Kampf  
um Anerkennung  
und Liebe

**SCORPIO**

# Inhalt

## Wichtiger Hinweis:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Liebe Leserin und lieber Leser, ich habe in diesem Buch nicht konsequent gegendert, um den Lesefluss nicht zu stören – selbstverständlich sind immer alle Geschlechter angesprochen.



© 2022 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Lektorat: Ursula Kollritsch, Bad Honnef  
Layout und Satz: Margarita Maiseyeva  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
ISBN 978-3-95803-493-8  
Alle Rechte vorbehalten  
www.scorpio-verlag.de

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> . . . . .  | 8  |
| <b>Intro: Kennst du das auch?</b> . . . . .                                 | 11 |
| <b>Von der Konfliktbegleitung zu den inneren Eltern</b> . . . . .           | 15 |
| Wieso überhaupt innere Eltern? . . . . .                                    | 17 |
| Was bedeutet Verbundenheit?. . . . .  | 19 |
| Warum »Vermächtnis« und nicht einfach »Erbe« der inneren Eltern? . . . . .  | 20 |
| ☞ <b>Praxisbeispiel:</b> Denise und die vertuschte Trennung. . . . .        | 22 |
| <b>Die leiblichen Eltern und ihre Verantwortung</b> . . . . .               | 29 |
| Was sind Eltern? . . . . .  | 29 |
| Wie sich Begriff und Sichtweise verändern . . . . .                         | 31 |
| Aufgaben der Eltern . . . . .   | 33 |
| Verantwortung der Eltern . . . . .  | 35 |
| Liebe zwischen Eltern und Kindern . . . . .                                 | 35 |
| Tragen Eltern die Verantwortung für das Schicksal ihrer Kinder? . . . . .   | 37 |
| ☞ <b>Praxisbeispiel:</b> Eva und die verpassten Chancen . . . . .           | 39 |
| <b>Was sind Gefühle und wie entstehen sie?</b> . . . . .                    | 43 |
| Primärgefühle und Sekundärgefühle . . . . .                                 | 44 |
| <b>Wenn Gefühle ins Feld gehen</b> . . . . .                                | 49 |
| Die Auswirkungen von Schreck und Schock . . . . .                           | 50 |
| ☞ <b>Praxisbeispiel:</b> Max und der Ausdruck seiner Lebendigkeit . . . . . | 55 |

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| <b>Das Dilemma der Vertrautheit.</b> . . . . .   | 61  | <b>Erinnerungen an Situationen mit deinen Eltern</b> . . . . .                                 | 143 |
| <b>Was ist ein inneres Kind?</b> . . . . .   | 67  | Haus-Aufgabe: Woran erinnerst du dich spontan, wenn du<br>an deine Eltern denkst? . . . . .    | 143 |
| Die Aufmerksamkeit wacht und schützt . . . . .   | 70  | Haus-Aufgabe: Spüren der Eltern. . . . .   | 145 |
| <b>Der verborgene Preis des inneren Kindes</b> . . . . .   | 73  | <b>Leganleitung zur selbstständigen Arbeit</b> . . . . .                                       | 147 |
| Der Schutzraum des inneren Kindes . . . . .  | 74  | Hinweise vorab . . . . .   | 147 |
| Wie heilen die emotionalen Wunden von inneren Kindern? . . . . .                                 | 76  | So kannst du vorgehen. . . . .   | 148 |
| Keine Angst vor Gefühlen . . . . .   | 78  | ☼ Konfliktlösung aus allgemeinem Anlass . . . . .  | 150 |
| <b>Die Tafelrunde der inneren Kinder</b> . . . . .   | 79  | ☼ Konfliktlösung in Bezug auf die Eltern mit »inneren<br>Eltern« . . . . .                     | 157 |
| Die persönliche Tafelrunde gestalten. . . . .  | 81  | ☼ Konfliktlösung in Bezug auf die Eltern mit »inneren<br>Eltern und inneren Kindern« . . . . . | 172 |
| ☞ <b>Praxisbeispiel:</b> Frau Schmidt und die zerbrochene Wut . . . . .                          | 81  | ☼ Torwächter-Kinder . . . . .  | 192 |
| Wo geht deine Wut hin? . . . . .   | 85  | ☼ Tafelrunde der inneren Kinder . . . . .  | 198 |
| <b>Torwächter-Kinder</b> . . . . .   | 87  | ☼ Tafelrunde für Paare . . . . .   | 202 |
| Wie Kinder ihre schlimmen Gefühle bewachen. . . . .  | 87  | Weitere Schritte nach der Legung. . . . .  | 207 |
| <b>Was sind innere Eltern?</b> . . . . .   | 93  | <b>Muss ich meinen Eltern vergeben, um selbst zu heilen?</b> . . . . .                         | 209 |
| Märchen und ihre inneren Kinder . . . . .  | 99  | Was macht man mit den schwierigen Erfahrungen mit<br>seinen Eltern? . . . . .                  | 210 |
| Beispiel zum Finden der Lieblingsfarbe . . . . .   | 102 | Haus-Aufgabe: Vergebung für dich selbst . . . . .  | 217 |
| <b>Der innere Vater</b> . . . . .  | 111 | Haus-Aufgabe: Vergebung für dich selbst – mit Freunden . . . . .                               | 218 |
| Ein Blick in die systemische Familienaufstellung . . . . .                                       | 113 | <b>Zwischen den Welten – mythologisch die inneren<br/>Eltern entdecken</b> . . . . .           | 221 |
| ☞ <b>Praxisbeispiel:</b> Helmut und das Cholerische<br>Heike, die Dekanin ihres Lebens . . . . . | 115 | Wie alles begann . . . . .   | 222 |
| ☞ <b>Praxisbeispiel:</b> Leonie und die perfekte Treue . . . . .                                 | 118 | Versorgungs- und Führungskraft. . . . .  | 228 |
| Was du selbst vertiefend für deinen inneren Vater tun<br>kannst . . . . .                        | 122 | Die Wunde der westlichen Heilkunst. . . . .  | 229 |
| <b>Die innere Mutter</b> . . . . .   | 125 | <b>Nachwort</b> . . . . .  | 236 |
| Die Macht der embryonalen Erinnerung . . . . .   | 127 |  |     |
| ☞ <b>Praxisbeispiel:</b> Lisa und die endlose Einsamkeit unter<br>anderen . . . . .              | 132 |  |     |

# Vorwort

*Meine Eltern! Papa, Mama, ich.* Vielen Menschen zaubern diese Worte ein Lächeln ins Gesicht, anderen frieren in Erinnerung an ihre Eltern die Gesichtszüge ein, und in manchen lösen sie puren Widerwillen aus. Doch ohne Frage bleibt niemand unberührt, sobald es sich um seine leiblichen und/oder sozialen Eltern handelt.

Selbst wenn man die biologischen Eltern nie kennengelernt hat, hinterlassen sie in unserem Leben nicht nur ihre genetischen Spuren, sondern – durch ihr Fehlen – gleichermaßen starke psychische. Sie sind unser Ursprung, unser Startpunkt, unsere Quelle im Leben. Eine Quelle, die manchmal sprudelt und manchmal leider schon früh versiegt. Mit beidem leben wir.

Seit Längerem wissen wir, dass sich bereits in der Schwangerschaft die Lebensumstände und Gefühle der Mutter auf den heranwachsenden Embryo auswirken. Und nie wieder sind wir unseren Eltern so hilflos und gleichzeitig prägend ausgeliefert wie in den ersten Lebensjahren. Wer das Glück hatte, seine Kindheit in einem »Garten Eden« zu verbringen, wo er oder sie wohlbehütet aufwachsen und sich zur rechten Zeit im richtigen Maß mehr und

mehr frei entwickeln und entfalten konnte, verfügt meist über ein belastbares Vertrauen in sich und die Welt und kommt auch als Erwachsener mit Schwierigkeiten gut zurecht. Wessen Same auf eher steinigem Boden fiel, hat es schwerer, zu wachsen und zu reifen. Denn viele Kämpfe, die wir mit uns selbst, Partnern, den eigenen Kindern und im beruflichen Umfeld ausfechten, haben dort ihren Ursprung und spiegeln wider, was wir als Kind erfahren haben. In jedem Fall prägt unser Ursprung unser Leben auf ganz besondere Weise.

Das Bewusstsein für die Macht unserer inneren Kinder ist in den vergangenen Jahren stark gewachsen. Viele Menschen versuchen mithilfe von Büchern, Workshops oder systemischen Aufstellungen, verlorene Kindanteile aufzuspüren und ihre abgespaltenen und unerlaubten Gefühle zu integrieren. Der Erwachsene gewährt ihnen so Schutz, Liebe und Anerkennung, die sie als Kinder vermissen mussten.

Kim Fohlenstein geht in diesem Buch einen wichtigen Schritt weiter. Ihr genügt nicht, das wütende, traurige, hilfsbedürftige, beschämte oder wiedergefundene innere Kind in einem Schutzraum, oder, wie sie es ausdrückt, »Bällchenparadies« abzuschotten. Sie zeigt, wie wir die Verletzungen und die Ohnmacht des inneren Kindes in eine Chance für die erwachsene Frau, den erwachsenen Mann umwandeln können, indem sie ihm innere Eltern zur Seite stellt.

Die Entstehung der inneren Kinder wird dadurch aus einem anderen analytischen Blickwinkel betrachtet. Diese Perspektive nach innen ist, wie sie im Detail und aus der Praxis darstellt, neu – und zentral.

Die inneren Eltern kennenzulernen und zu kompetenten Kräften heranwachsen zu lassen ist das Besondere in diesem Buch. Und – wie du lesen und erleben wirst – ein großes Geschenk!

Mit zahlreichen Beispielen aus der langjährigen Praxis der

Autorin sowie anschaulichen Übungen gewinnen wir mit den intrapsychischen Eltern vortreffliche neue Ressourcen für unser inneres Team.

Unsere äußeren Eltern müssen wir nehmen, wie sie sind. Unsere inneren Eltern können wir nach eigenen Bedürfnissen formen, stärken und reifen lassen. Welch eine Chance für ein gelingendes Leben! Ich jedenfalls werde den inneren Eltern in meiner Aufstellungsarbeit ihren Raum geben, damit sie zu aktiven Teilnehmern der von Kim Fohlenstein eingerichteten »inneren Tafelrunde« werden. Danke, dass sie den Tisch bereitet hat. Nimm doch auch mit deinen inneren Eltern Platz.

Marlies Holitzka  
Autorin, Coach und Seminarleiterin

## INTRO: Kennst du das auch?



Du gerätst in eine unangenehme Situation, und in der tiefen Ausweglosigkeit der Gefühle schwörst du dir, alles daranzusetzen, um nie wieder in so eine ähnliche Situation zu kommen. Du willst dieses Gefühl einfach nur loswerden. Es soll weg sein, ein für alle Mal! Mit vielen Tricks und beherztem Engagement gelingt dir das vielleicht sogar eine Zeit lang. Zumindest äußerlich scheinst du es geschafft zu haben.

Aber dann, eines Tages, kommt dieses Gefühl in einem ganz anderen Gewand um die Ecke – und in Bruchteilen von Sekunden übernimmt es wieder die Oberhand über deine Gefühlswelt.

Es ist verflucht noch mal wie damals. Als wäre gar keine Zeit vergangen ...

Was für eine vergebliche Mühsal, wenn die ganze innere Arbeit offensichtlich nichts gebracht hat. Wieso können das scheinbar alle anderen Menschen – nur du nicht?!

Und dann ist da noch dieses andere Gefühl. Welches Gefühl?

Das Gefühl der Vertrautheit, dass es so richtig ist. Dass es zu dir gehört. Du hast es tief im Inneren doch immer gewusst. Oder nicht?

So war es damals, und so wird es bestimmt auch immer bleiben. Aber: Wenn die anderen Menschen mich so kennen würden, wie ich wirklich bin, dann falle ich aus der Gemeinschaft heraus, nach der ich mich so sehne und von der ich unbedingt anerkannt werden will. Dieses Phänomen kennt bereits jedes Kind im Grundschulalter. Es ist wie ein unsichtbarer Motor, der viel Kraft entwickeln kann. Er entscheidet, wie die weiteren Schritte im Leben gesetzt werden und wie sich Charakter und Aufrichtigkeit formen werden.

Es geht um ein Spiel aus Nähe und Distanz zu sich selbst. Es ist das Spiel des Lebens.

Genau bei diesen schwierigen Gefühlsmomenten setzt die Arbeit mit den inneren Eltern an. Denn exakt an dieser Stelle scheint der Kontakt zu den inneren Eltern schon in frühen Jahren verloren zu gehen. Ihre Rollen besetzt man unterbewusst mit Statisten und Stellvertretern aus der Außenwelt, wie dem Chef, Ehepartner, Bekannten, einer bestimmten Gruppe etc.

Dieser Prozess erfolgt nicht absichtlich. Bei keinem Menschen. Doch sicher ist: Wenn diese oder ähnliche Situationen immer wieder eintreten, muss in ihnen eine tiefe Intelligenz, eine Bedeutung ruhen, die beharrlich darauf wartet, erkannt zu werden. Wie bei einer Prüfung, die absolviert werden will. Erst dann kann es weitergehen, zu den nächsten Aufgaben. All diesen Situationen wohnt eine Form von Schreck, Schock oder Betäubung inne. Das ist auch der Grund, warum es so blitzschnell geht, darauf zurückgeworfen zu werden und handlungsunfähig zu sein. Sie sind das Eingangstor für die Arbeit mit den inneren Eltern.

Die inneren Eltern gehen in diesen Momenten scheinbar verloren, aber sie sind nur auf Distanz. Eine Distanz kann überwunden werden, dafür muss man sie bewusst wahrnehmen. Das bedeutet auch: Alle Probleme, bei denen einem Führungskraft und/oder Versorgungsfähigkeit abhandenkommen, sind mit der Arbeit der inneren Eltern zu lösen. Sie bilden die Basis, um die Verlet-

zungen der inneren Kinder in Wahrhaftigkeit, Authentizität und Stärke umzuwandeln.

Was für eine Chance!

Aber der erste Schritt beginnt eben wie im Märchen, als das Kind gerade Vater und Mutter verloren hat ... Es ist das Märchen deines Lebens.

Ich wünsche dir von Herzen einen guten Kontakt mit deinen inneren Eltern, damit du dich in deinem Leben wieder freier bewegen kannst.

Deine  
Kim Fohlenstein

# Von der KONFLIKTBEGLEITUNG zu den inneren Eltern

Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen in Konflikten aller Art. Die Themen sind Gesundheit, Liebe, Geld, Beruf oder auch mal »was ganz anderes«.

In jedem Konflikt lassen sich ein Bewegungsverlust und Kommunikationsverlust finden. Irgendwo kommt man nicht weiter. Die Verluste können sich zwischen bestimmten Zellen oder Organen im Körper abspielen. Wenn z. B. die Schilddrüse eine Autonomie entwickelt, entscheidet sie über die Produktion ihrer Hormone ganz selbstständig, ohne auf die Regelkreisläufe des gesamten Organismus zu achten. Sie hat dann vielleicht eine höhere oder niedrigere Produktion, als der Bedarf des Körpers wäre. Der Körper gerät so in einen Konflikt, und das fühlt sich dann, entsprechend der Über- oder Unterproduktion, für den betroffenen Menschen heftig an. Er oder sie fühlt sich vielleicht ständig angetrieben, gehetzt und überreizt oder findet gar keine Antriebskraft, um das eigene Leben zu bewältigen. Gefühle laufen nicht alleine durch die Welt, sie sind immer an einen Körper gebunden, der sich so oder anders anfühlt.



Ihr Gefühlszustand ist für die meisten Menschen der entscheidende Auslöser, um Hilfe zu suchen. Gefühle spielen in jedem Konflikt eine zentrale Rolle. Man kann sie fühlen. Sie berühren einen. Es ist ganz klar, dass sie im Moment ihrer Anwesenheit ein Teil von einem selbst sind. Deswegen sind sie auch ein großartiger Leitfaden, um einen Konflikt zu lösen, weil man über sie schon mal den Kontakt zu sich selbst hat.

Neben dem Kommunikationsverlust gibt es allerdings noch ein weiteres Thema, welches eine zentrale Rolle in Konflikten einnimmt. Besser gesagt: Der Kommunikationsverlust sehr vieler Konflikte dreht sich um einen Widerstreit männlicher und weiblicher Prinzipien. Damit sind nicht Frauen- und Männerthemen in der Gesellschaft gemeint. Es geht nämlich um weibliche und männliche Prinzipien in jeder Person.

Das ist etwas völlig anderes. Es ist sehr hilfreich, diesen Widerstreit zu verstehen, um zu mehr Handlungsfähigkeit bei eigenen Problemen zu gelangen.

Ich benutze hierfür die Begriffe »Führung« und »Versorgung«, denen man gut »männlich« und »weiblich« zuordnen kann und damit auch die beiden Elternteile als unsere Wurzeln.

Wenn man in einen Konflikt hineinschaut, existiert oft eine tiefe Verbindung zu den Eltern bzw. der Kindheit. Diese Verbindung äußert sich dadurch, dass man entweder in einem Konflikt mit den Eltern hängen geblieben ist oder ein Ereignis zwischen den Eltern innerlich als eigener Konflikt empfunden wurde und man es nicht geschafft hat, ihn zu verarbeiten. Stattdessen reinszeniert man den Konflikt voller Hingebung in der eigenen Welt stets aufs Neue, ohne bewusst die Verbindung zum Ursprungskonflikt herstellen zu können.

## Wieso überhaupt innere Eltern?

---

Ich habe diese Erfahrung immer wieder bei der jahrelangen Begleitung von Menschen in Konflikten gemacht. Auch dass die Eltern dabei eine zentrale Rolle spielen. Um sinnvoll zu helfen, konnte ich also nicht anders, als mich diesem Aspekt noch intensiver zu widmen und die Eltern-Kind-Beziehungen im Innen und Außen im Detail zu erforschen.

Natürlich setzt sich die Psychologie schon sehr lange mit der Funktion der Eltern auseinander. Das stimmt. Doch im Pädagogikstudium empfand ich dieses Thema oft als zu banal. Dort, wo es für mich interessant wurde, hörte die Arbeit meistens auf. Ich widmete mich zunächst der cranio-sacralen Osteopathie sowie der Embryologie und schließlich der Ahnenmedizin, um einen Schlüssel für die Verbindung von emotionalen und körperlichen Konflikten unter der Einwirkung langer Zeiträume besser verstehen und erklären zu können. Dies finde ich bis heute wichtig und effektiv, dieser Ansatz bildet die Basis meiner Arbeit.

Aber gerade deswegen ist das Thema des Buches so interessant. Ich näherte mich dem Thema der Eltern nämlich nur »aus Versehen« und aus einem viel größeren Kontext heraus. Und auch wenn sie nur ein Teil meiner therapeutischen Arbeit sind, nehmen sie definitiv eine Schlüsselrolle ein, um sich mit Konflikten, Traumata und abgespaltenen inneren Kindern heilsam auseinanderzusetzen. Daher möchte ich dem Thema innere Eltern durch dieses Buch auch ihre Ehre zuteilwerden lassen. Die inneren Eltern sind, aus meiner Arbeit heraus betrachtet, wie Torwächter, um in integrative Heilungsprozesse starten zu können.

Ein entscheidender Hinweis kam durch meine Kartensets »Makrokosmos« und »Mikrokosmos«. Dort gibt es die Lebensfelder: männliches Ahnenfeld und weibliches Ahnenfeld. Diese repräsentieren auch die eigene innere Führungskraft sowie Versorgungsfähigkeit. Diese Doppeldeutigkeit der Lebensfelder hat mir

den Auftrag für dieses Buch hier gegeben und bei zahlreichen Menschen sehr viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen. So wurde das Thema der inneren Eltern immer öfter ein wichtiger, vertiefender Aspekt in den Coaching-Sitzungen, und die Begriffe innerer Vater und innere Mutter gewannen mehr und mehr an Bedeutung. Sie standen sich oft im Kern von diversen Konflikten zentral im Widerstreit gegenüber, sodass sie zu Leuchtmarkern in meiner Arbeit wurden. Es entwickelte sich nach und nach eine neue, ganz eigene Arbeit daraus, die ich in diesem Buch sehr gerne vorstelle und teile, da sie offensichtlich für viele Menschen sehr nützlich ist.

Ahnenfelder kann man scheinbar ganz leicht als Auslöser von eigenen Konflikten anerkennen, aber Ahnenfeld klingt eben auch so schön weit weg. So weit draußen kann man den Kontakt leichter zulassen, zumindest »konflikthaft«. Für Eltern gilt fast das Gleiche. Sie bieten eine perfekte Plattform für Vorwürfe und Schuldzuweisungen eigener Konflikte im Leben. »*Wenn meine Eltern nicht ..., dann hätte ich in meinem Leben ...!*« Das mag auf einer Ebene richtig sein, aber es hilft nicht dabei, Probleme für sich zu lösen. Wir können Erlebtes nicht ungeschehen machen.

Aber in dem Moment, wenn es einerseits um die Ahnenfelder bzw. Eltern und gleichzeitig um eigene Innenanteile gehen soll, verändert sich in einem Konflikt einfach alles! Weil dadurch zwangsläufig die eigene Handlungsfähigkeit berührt wird. Das ist wie eine perfekte Weichenstellung, um im richtigen Bahnhof des eigenständig handelnden Ichs ankommen zu können.

Nun ist es allerdings selten so, dass Menschen genau oder »nur« wegen eines Konflikts mit ihren Eltern in meine Praxis kommen. Vielmehr sind es ihre Gefühle in einem beliebigen Lebensthema, die sich nicht gut anfühlen, z.B. Antriebslosigkeit, Schmerzen, Mobbing, Erbstreitigkeiten oder vergebliche Liebesehnsucht etc. Die Eltern müssen an diesem Thema gar nicht direkt beteiligt sein und sind es oft auch nicht.

Was allerdings in jedem Konflikt eine Rolle spielt, ist die eigene

innere Führungskraft und die eigene innere Versorgungskraft. Durch ihre doppelte Bedeutung in Bezug auf die Ahnenfelder landen wir in meiner Arbeit in erster Instanz bei den Eltern und können dies symbolisch als Schlüsselkonflikt nutzen, wenn der Fokus auf das Innenleben gerichtet bleibt. Ebenso verhält es sich mit der Fähigkeit zur Verbundenheit. Ohne Verbundenheit gäbe es keinen Konflikt. Dann wäre einem der Sachverhalt völlig egal.

## Was bedeutet Verbundenheit?

---

Verbundenheit beschreibt eine Zugehörigkeit zu etwas oder jemandem. Dabei ist es nicht wichtig, sich dieser Verbundenheit bewusst zu sein. Wir sind zum Beispiel alle zutiefst mit der Erde verbunden, weil unsere Körper aus ihren Bausteinen aufgebaut sind: Mineralien, Wasser, Eiweißverbindungen.

Trotzdem ist uns diese Verbundenheit nicht unbedingt klar, und es gibt vielleicht auch keine ausgeprägten Gefühle dazu. Dennoch besteht sie.

Ereignisse und Zustände, die das Leben unserer Vorfahren prägten, bilden sich in verschiedener Form in unserer Gegenwart ab. Damit besteht für jeden von uns eine Verbundenheit, die größtenteils unbewusst bleibt. Mit diesen »Gefühlsbildern«, die jeder Mensch in sein Leben mitbringt, wird aus all diesen Verbindungen ein Leben gestaltet.

Die wichtigsten Verbindungen zu unserer Herkunftsfamilie bilden sich in den ersten Momenten unserer Existenz: Zeugung, Schwangerschaft und frühe Kindheit prägen uns vollständig als Teil unserer Familie. Zur Lebensaufgabe jedes Menschen gehört dann wiederum auch die Emanzipation des Individuums von diesen Bindungen: in der Pubertät und beim Erwachsenwerden. Anders ausgedrückt: »Werde du selbst mit den Bausteinen, die dir in dieser Existenz gegeben wurden.«

Verbundenheit ist also durchaus auch ein unbewusster Zustand. Natürlich treffen wir darüber hinaus auch bewusste Entscheidungen, mit wem oder was wir verbunden sein möchten, während die unbewussten Verbindungen parallel umso stärker wirken (vgl. Fohlenstein/Fohlenstein, Orchideen – Die Verbundenheit des inneren Kindes, 2021).

Die Verbundenheit innerhalb eines Konflikts finden wir zunächst als Resonanz in den aktuellen Gefühlen wieder. Sie ist der Leitfaden, der uns zu dem Kommunikationsverlust des Konflikts und schlussendlich zu unseren inneren Eltern führen wird. Eine Kontaktaufnahme, die sich auf jeden Fall lohnt!

*Jeder Mensch hat innere Eltern. Auch du.*

*Suche sie auf. Sie können dir das Tor zu deinem Herzen öffnen.*

*Und jeder Mensch hat innere Kinder. Auch du.*

*Trage sie angemessen in dir. Sie sind die Entfaltung deines Wesens.*

*Es ist liegt an dir, sie an deiner inneren Tafelrunde Platz nehmen zu lassen, um noch mal ganz neu zu beginnen, zu lieben.*

## Warum »Vermächtnis« und nicht einfach »Erbe« der inneren Eltern?

---

Das Wort »Erbe« bezieht sich sehr stark auf die biologische Verbindung der eigenen Eltern, auf die Vererbung, darin steckt auch etwas Machtloses, ein Ausgeliefertsein. Es geht in diesem Buch aber genau um die eigene Handlungsfähigkeit jenseits oder trotz der biologischen Verbindungen zu den Eltern.

Ein Vermächtnis hat meines Erachtens genau den Spielraum, aus dem »Mitgegebenen«, auch wenn es schwierig war, etwas ganz Eigenes zu machen, etwas Gutes, Neues. Es entfällt damit eine gewisse Art der endlosen Schicksalsergebenheit der eigenen Herkunft.

Ein negatives Erbe müsste man eher ablehnen und die Verbindung zu den Eltern damit unterbrechen, um freie, eigene Wege gehen zu können. Auch ein erzwungenes Pflichterbe gegen den Willen der Eltern trägt einen bitteren und mächtigen Beigeschmack.

Es geht jedoch in diesem Buch nicht um die Trennung zu den leiblichen Eltern, sondern darum, sich der Fähigkeit seiner inneren gewachsenen Eltern bewusst zu werden ... und das auch, wenn man seine leiblichen Eltern niemals kennengelernt hat oder keine gute Verbindung zu ihnen pflegte.

Noch dies vorab: In einem Kapitel mit den inneren Eltern mache ich kleine Abstecher in meine anderen Arbeitsbereiche: die Embryologie und die Mythologie. Mit Embryologie habe ich mich sehr viel und lange während meiner Zeit als Osteopathin beschäftigt. Daher ist es mir auch sehr tief vertraut, jede Art von Konflikt aus embryologischer Sicht zu betrachten, während mich meine Beschäftigung mit der Ahnenmedizin in älteste Zeiten und sogar bis in die Welt der Mythologie geführt hat. Für einige Ausführungen muss ich also auch in diesem Buch in die Welt der Embryos und Mythen eintauchen. Beides Welten, die zunächst weit entfernt voneinander und auch von unserem normalen Alltag zu liegen scheinen. Ich will versuchen, auch in diesen scheinbar weit entfernten Welten die inneren Eltern und ihre Bedeutung sichtbar werden zu lassen. Denn darum geht es in der Arbeit mit den inneren Eltern: in einer unerklärlichen Welt deines Konflikts die inneren Eltern wieder in Erscheinung treten zu lassen, damit du im Hier und Jetzt wieder handlungsfähig wirst.

In diesem Sinne soll dieses Kapitel eine symbolische Anregung darstellen, dich in die Mysterien deiner inneren Kommunikationswege zu wagen und wie der Jäger im Märchen vom »Rotkäppchen« die Fährte des Wolfes aufzuspüren und gleich mehrere Generationen aus dem Haus der Großmutter lebendig zu bergen. Es geht dabei nicht um einen bestimmten Mythos oder feine Technologien

von Zellfunktionen. Es geht um deine Geschichte und die Funktion deiner inneren Kommunikation. Jeder hat innere Eltern und in einem Konflikt sind sie deinem Bewusstsein verloren gegangen. Umso mehr lohnt es sich, nach ihnen Ausschau zu halten mitten in einem Konflikt, der zumindest für die eigene Handlungsfähigkeit in diesem Moment ein Mysterium, eine unbekannte Welt, darstellt.

*Wie innen, so außen. Wie oben, so unten.*

Im Begreifen von Zeit und Raum stellen die inneren Eltern eine effektive Schnittstelle dar, sie haben eine Schlüsselfunktion inne. Dabei ist es egal, ob du dich aus einer Kindheitsproblematik, einer weit entfernten Seelenebene und tiefen Sehnsucht heraus oder aufgrund einer nervenden Alltagsproblematik auf die inneren Eltern zubewegst. Sie sind ein Schlüssel, weil sie eigene Anteile von dir sind, die dir in Konfliktsituationen lediglich in einem anderen Gewand – außerhalb von dir – begegnen.



### **PRAXISBEISPIEL: Denise und die vertuschte Trennung**

Die Sonne senkt sich langsam über dem Odenwald, ich will gerade unseren Seminarraum verlassen.

»Hast du mal kurz Zeit für eine Frage, Kim?«, höre ich eine Seminarteilnehmerin fragen. Denise ist 62 Jahre alt. Sie ist unsere älteste Kursteilnehmerin in der laufenden Ausbildung und stellt immer sehr gute, vertiefende Fragen. Für die Jüngeren bereichert sie die Ausbildung durch ihre großzügige, mütterliche Art. Sie winkt mich zu ihr.

Ich nehme auf dem warmen Ofen neben ihr Platz und lausche aufmerksam ihrer Frage. »Ich habe mir zwei von deinen Karten ge-

zogen, und sie berühren mich. Aber ich verstehe noch nicht alles. Guck mal hier.« Denise meint die Kartensets Mikro- und Makrokosmos, die ich zur Arbeit mit Klienten konzipiert habe.

Sie streckt mir die Karte mit der Hundemilch entgegen. »Hier steht als Lösungsweg:

*Du hast die Fähigkeit zu tiefster Treue. Lasse deine innere Mutter und deinen inneren Vater in den Kontakt treten und ihre verbündete Kraft ist deine.*

»Das klingt schön, aber wer sind denn bitte meine innere Mutter und mein innerer Vater? Ich kenne meine Eltern, bin selbst Mutter und Ehefrau, aber das habe ich noch nie gehört. Nun bin ich aber innerlich ganz aufgeregt. Das kenne ich von mir, das habe ich nur, wenn etwas wirklich wichtig für mich ist.«

»Erinnerst du dich noch an deine Eltern in deiner Kindheit?«, frage ich.

»Ja, selbstverständlich«, antwortet Denise und nickt.

»Damals waren sie deine Vorbilder für dein Leben in guten wie in schlechten Tagen. Du hast von ihnen gelernt, wie man im Leben Entscheidungen trifft und sich um alles kümmert. Wahrscheinlich hast du einige Dinge übernommen und andere regelst du bewusst anders, weil du es so richtig findest.« Denise nickt, während sie mir weiter aufmerksam zuhört. »In deiner Kindheit sind dadurch deine eigenen Fähigkeiten, das Leben zu bewältigen, herangewachsen. Und diese Fähigkeiten nenne ich auch ›innere Mutter‹ und ›innerer Vater‹. Beide bringen ihre Qualitäten ein, und es ist wichtig, dass sie gut miteinander kommunizieren können. Meistens machen die inneren Eltern den echten Eltern sehr viel nach, sogar die Konflikte. Eigentlich sind sie frei und unabhängig von den Eltern, aber im Konflikt verhalten sie sich völlig abhängig. Hier in der Hundemilch geht es um Abhängigkeiten und Treue. Die Karte gibt uns Hinweise über dein Selbstvertrauen. Haben sich deine Eltern geliebt? Konnten sie gut miteinander kommunizieren, waren sie einander treu? Und wie treu bist du deinen Eltern? Wo ist die Treue vielleicht eine

Abhängigkeit, in der deine inneren Eltern vielleicht immer noch völlig unnötigerweise stecken?»

Denise atmet ganz tief durch und beginnt zu erzählen: »Ich liebe meine Eltern. Und sie haben sich auch mal wirklich geliebt. Ich hatte eine sehr schöne Kindheit, aber als ich elf Jahre alt war, gab es einen fürchterlichen Streit zwischen meinen Eltern. Ich habe es damals nicht richtig verstanden, mit mir hat auch keiner geredet, aber danach war nichts mehr wie vorher. Es war nicht mehr schön. Eigentlich denke ich an meine Kindheit immer nur bis zu diesem Moment.«

»Weißt du denn heute, was damals passiert ist?«

Denise nickt. »Inzwischen ja. Meine Mutter hat es mir aber tatsächlich erst nach dem Tod meines Vaters erzählt. Sie hatte damals herausgefunden, dass er eine Geliebte hat. Meine Mutter war fürchterlich wütend auf ihn. Sie hätte ihn, glaube ich, gerne rausgeschmissen, aber sie hat ihn dazu verpflichtet, bei uns zu bleiben. Er sollte mit ›seinem Häschen‹, wie sie die andere Frau nannte, machen, was er wolle, das sei ihr völlig egal. Auch er wäre ihr egal, aber er hätte gefälligst nicht ihren Anstand und Ruf als gläubige Frau zu ruinieren. Sie haben sich niemals scheiden lassen, er musste auch viel und regelmäßig bei uns sein, doch selbst an Heiligabend ist er noch vor dem Essen weggegangen und blieb dann auch über Nacht fort. Meine Mutter und ich waren seitdem allein, aber sie tat so, als wäre das in Ordnung, weil der Papa schließlich so viele wichtige Dinge zu tun hätte. Ich weiß nicht mehr, was ich mir damals dachte. Ich hatte so eine riesige Traurigkeit und Sehnsucht nach der Zeit davor in mir, dass ich nicht weiter nachgedacht habe.« Denise putzt sich die Nase, und ihre Traurigkeit von damals ist auch für mich in diesem Moment deutlich zu spüren. Ich wage es, leise in die Stille hinein zu fragen: »Was ist denn mit deiner Ehe, hast du nicht letztes Mal etwas von deinem Mann erzählt? Dass ihr irgendwie getrennt seid, aber nicht wirklich? Habe ich das richtig in Erinnerung? Das klingt ja ziemlich ähnlich.«

Denise seufzt und spricht weiter: »Ja, da erinnerst du dich richtig. Das ist so. Mein Mann und ich leben schon seit etwa 18 Jahren getrennt, aber wir sind immer noch verheiratet. Er hat eine neue Frau, mit der er zusammenlebt und Kinder hat, aber er hat mich nicht mit ihr betrogen. Ich wollte einfach irgendwann nichts mehr von ihm und habe ihm das dann erlaubt.«

»Warum lasst ihr euch denn nicht scheiden? Das verstehe ich nicht.«

»Ich lebe und arbeite seit vielen Jahren in einer christlichen Gemeinschaft. Sie ist meine Familie, mein Leben. Wenn ich mich scheiden lassen würde, würde ich meine Anstellung, meine Freunde und die Gemeinschaft verlieren. Das würde ich nicht aushalten. Deswegen ist es gut so, wie es ist. Mein Mann akzeptiert das, er hat dafür alle Freiheiten, die er benötigt. Im Prinzip hilft er damit nur mir.«

Ich höre mich »Okay, wow!« sagen und denke kurz nach, um alles für mich zu rekonstruieren: »Du machst es also wie dein Vater, indem du deine Beziehung innerlich beendest, aber bei deinem Partner bleibst. Du machst es wie deine Mutter, indem du zusiehst, wie dein Mann mit einer anderen Frau ein Leben führt, obwohl er eigentlich mit dir verheiratet ist. Wie war das jetzt noch mal mit dem Hinweis auf Treue und Abhängigkeit?« Denise und ich lachen beide gleichzeitig los.

»Ja, aber was soll ich denn tun, Kim?« Ich erkläre Denise, dass diese Verdrehung der Situation ein typischer Lachesis-Zustand ist und wir uns nicht wundern müssten. »Lachesis – die Buschmeister-schlange« war nämlich die zweite Karte, die Denise gezogen hat.

»Aber nun zu deiner Frage, Denise. Deine innere Mutter und dein innerer Vater sind eigene Anteile von dir. Sie sind zwar nach den Vorbildern deiner Eltern aufgewachsen, aber sie können völlig losgelöst von ihnen Entscheidungen treffen. Sie sind nicht deine Eltern! Deine leiblichen Eltern haben ihre Entscheidungen für ihr eigenes Leben getroffen, daran kannst du nichts ändern. Es betrifft

dich zwar, aber es ist nicht dein Handlungsbereich. Deine inneren Eltern müssen aber nicht das Gleiche tun! Sie sind frei. Kannst du das verstehen?»

Denise nickt, aber ich sehe ihr den gerade stattfindenden Arbeitsprozess an. »Du hältst beiden Eltern die Treue, indem du dein Leben so konstruiert hast, dass du sie beide in ihrem damaligen Konflikt präsent hast. Du hast den Konflikt aus deiner Kindheit auf Dauer in deinem Leben installiert. Interessant ist: Für deine Eltern ist das wahrscheinlich schon lange kein Konflikt mehr. Sie haben ihre Entscheidungen getroffen, aber du hast diesen Moment von damals wie eingefroren und mitgenommen in dein Erwachsenenleben. Das ist nicht schlimm, weil du das mit Sicherheit aus tiefer Liebe zu deinen Eltern getan hast und immer noch tust, aber es ist überhaupt nicht nötig und es hilft ihnen auch gar nicht!«

Denise hat sich wieder gefangen, sie lächelt. »Du hast über Jahrzehnte hinweg den Moment der vertuschten Trennung deiner Eltern festgehalten. Du erlebst und durchdenkst seit vielen Jahren täglich, wie es sich anfühlen würde, deine Freunde zu verlieren, wenn du ihnen die Wahrheit über die Beziehung von dir und deinem Mann erzählen würdest. Das ist ein Kommunikationsverlust. Auch deine innere Mutter und dein innerer Vater kommunizieren nicht wirklich miteinander. Sie haben sich einem Arrangement hingegeben, dadurch sind sie nicht mehr flexibel und lebendig.«

Denise beginnt zu schluchzen: »Es ist so unendlich ausweglos. Das Leben hat damals einfach aufgehört.«

»Du warst ein Kind, elf Jahre alt. Jetzt bist du 62 und hast selbst fünf Kinder zur Welt gebracht. Du machst derzeit eine Ausbildung in cranio-sacraler Osteopathie, um deine Kinder und Enkelkinder dadurch etwas in ihrem Leben zu unterstützen. Es gibt also schon eine ganze Menge Energie in dir, die seitdem weiterlebt hat und auch nach kreativen lebendigen Wegen sucht.«

»Ja, das war mir immer wichtig, dass es den Kindern gut gehen soll!«

»Aber nur weil deine Eltern ihre Trennung gespielt und vertuscht haben, müssen deine inneren Eltern das noch lange nicht tun. Sie sind nur deine Anteile. Du kannst deine Eltern lieben für das Schöne, das du mit ihnen erlebt hast. Du darfst sie blöd finden für das Schwierige, das du mit ihnen erlebt hast. Aber du löst ihre Untreue von früher nicht damit auf, indem du eine ähnliche Situation in deinem Leben installierst und einfrierst. Du versuchst, ihnen im Konflikt die Treue zu halten. Warum hältst du ihnen denn nicht lieber die Treue in der Liebe und Schönheit deiner Kindheit vor dieser Trennung? Das hat dir doch eigentlich viel besser gefallen?»

»Ja, aber die Zeit ist doch weg!«

»Die Trennung deiner Eltern ist auch schon Jahrzehnte vorbei. Sie leben nicht mehr, und dennoch hältst du ausgerechnet diesen Schreck-Moment in dir lebendig. Man kann alte Dinge lebendig erhalten, aber man muss es nicht. Mir ist es für heute einfach nur wichtig, dass du verstehst, dass deine inneren Eltern ein sich liebendes Paar sein dürfen und ein gut kommunizierendes Team. Sie sind deine ganz eigene Führungskraft und Versorgungskraft. Entlasse sie aus dem Schock der vertuschten Trennung.«

»Ich werde jetzt mal drüber schlafen. Ich bin etwas irritiert, aber es fühlt sich auch interessant an. Du meinst also, meine inneren Eltern sind nicht meine Eltern?»

»Genau.« Denise sagt lachend: »Es entsteht so ein verlockendes Gefühl in mir, als könnte ich ein riesiges Problem durch den Hinweis der Karten und unser Gespräch vielleicht wirklich gelöst haben.« Wir verabschieden uns für diesen Abend.

Einen Monat später erscheint eine heitere, verschmitzt grinsende Denise zum nächsten Kurs, wieder kommen wir danach ins Gespräch. An der Konstellation ihres Lebens wird sie nichts ändern, weil ihr das alles wichtig ist, aber in ihrem Inneren fühlt sich Denise viel freier. »Es ist, als könnte ich plötzlich wieder atmen, nach all den Jahren. Auch wenn ich gar nichts ändere in meinem Leben. Ich kann es eigentlich nicht fassen. Kann das sein? Nach so langer Zeit?»

Denise lacht laut los, und ihr Lachen ist so ansteckend, dass wir beide einen sehr lustigen, befreiten Abend erleben. Ich erfahre noch viele spannende Details und erzähle auch ein bisschen was aus meinem Erfahrungsschatz.

Dieser Abend mit Denise ist nun über zehn Jahre her. Ich erinnere mich noch genau, weil ich so erstaunt war über die Dimension des Kontaktes der inneren Eltern. Und jetzt wird dieses Buch daraus. Darin kann auch Denise nachlesen, wie ich diesen gemeinsamen Abend mit ihr in Erinnerung habe und was aus dem Ansatz der inneren Eltern geworden ist.

# Die leiblichen Eltern und ihre VERANTWORTUNG

## Was sind Eltern?

Im Allgemeinen beschäftigt man sich wenig mit der Definition von Elternschaft. Das sind eben die zwei Menschen, »die mich gezeugt haben« oder »die mich großziehen«. Schaut man aber genauer hin, entdeckt man eine große Vielfalt von Aspekten der Elternschaft.

### **Biologische Eltern**

Zuerst einmal stimmt es: Aus Eizelle und Samenzelle entsteht durch Zeugung die biologische Elternschaft. Eltern und Kinder sind blutsverwandt. So sind auch Gebärvorgang und die Ernährung des Neugeborenen durch das Stillen Zeichen von biologischer Mutterschaft. Aber durch die moderne Medizin kann zum Beispiel eine Frau durch eine Eizellenspende ein mit ihr nicht biologisch verwandtes Kind zur Welt bringen.

Für Väter war und ist das Risiko, ein mit ihnen nicht biologisch verwandtes Kind zu bekommen, schon immer ein Grund für Misstrauen und Vaterschaftstests. Vielen Vätern und Kindern ist