

PRISKA LACHMANN

Wie dein  
INNERES  
KIND  
Heimat  
*bei Gott*  
findet

Endlich frei sein, um das Leben  
zu führen, nach dem du dich sehnst

**adeo**

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Copyright © 2024 adeo Verlag  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. erweiterte Auflage 2026  
(3. Gesamtauflage)  
Bestell-Nr. 835419  
ISBN 978-3-86334-419-1

Umschlagmotiv und -gestaltung: Mareike Schaaf  
Satz: Uhl+Massopust, Aalen  
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

[www.adeo-verlag.de](http://www.adeo-verlag.de)

*Die im Buch erwähnten Geschichten von unbekannten Personen  
sind entweder verfremdete oder ausgedachte Geschichten,  
um etwas zu illustrieren.*

*Das Buch ist zum Zwecke der besseren Lesbarkeit nicht gegendert.  
Es ist mir aber ein Anliegen, dass jeder und jede  
sich angesprochen fühlen soll.*

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung – oder wer ist dieses Innere Kind überhaupt?</b>	<b>11</b>
<b>1. Wie erkenne ich mein verletztes Inneres Kind?</b>	<b>17</b>
Was verbirgt sich hinter dem verletzten Inneren Kind?	30
Das Innere Kind in Liebesbeziehungen	53
<b>2. Mein Kindheitstrauma</b>	<b>71</b>
Welche Traumata gibt es überhaupt?	74
Wir Kriegsenkelkinder	79
Wie man Traumata heilen kann	89
<b>3. Der Schatten in dir</b>	<b>94</b>
Der Schatten deiner Persönlichkeit	94
Welche Verdrängungsmechanismen gibt es?	100
Der Schatten in Beziehungen	105

<b>4. Unterwegs auf der Heilungsreise</b>	<b>113</b>
Die schönen Erinnerungen	113
Die positive Seite unserer Kindheit	117
Methoden, um deinem Sonnenkind zu begegnen	119
Das Innere Kind heilen	124
<b>5. Wie du Halt findest bei Gott</b>	<b>146</b>
Die Liebe zu dir selbst	146
Wenn Göttlichkeit dich heilt	156
Bei Gott ein Zuhause finden	162
Vergebung gegen Verbitterung	178
<b>6. Schluss</b>	<b>183</b>
<b>Anhang</b>	<b>185</b>
Übungen und Meditationen	185
Glossar	195
Anmerkungen	203



# VORWORT

Es ist mir eine große Freude, ein Vorwort zu einem Buch zu schreiben, das bereits so viele Menschen berührt und auf ihrer persönlichen Heilungsreise begleitet hat.

Die Nachauflage wurde um ein Kapitel erweitert, denn während meiner Lesungen und zahlreicher Gespräche und Rückmeldungen wurde mir bewusst, was diesem Buch noch gefehlt hat und worauf ich gern noch mehr meinen Fokus legen würde. Daher ist das Kapitel über Gott und wie wir bei ihm Heimat und Heilung finden können, noch einmal gewachsen.

Ich glaube, wenn wir erkennen würden, dass viele – vielleicht sogar die meisten – unserer Handlungen im Heute unsere inneren Kindheitswunden, unser ungehörtes Teenager-Ich und unser sehnsüchtiges Kinder-Ich widerspiegeln, würden wir vielleicht ganz anders durchs Leben gehen.

Was wäre, wenn wir mit unserem Inneren Kind in ein Zwiegespräch gehen würden? Was würde es zu uns sagen? Was wäre, wenn wir erkennen würden, dass der Schmerz, den unser jüngeres Ich gefühlt hat, heute nicht einfach so verschwunden ist, sondern wir als erwachsener Mensch Strategien entwickelt haben, um diesen Schmerz nicht mehr fühlen zu müssen? Wäre unser Teeanger-Ich stolz auf uns?

Was hatten wir für Träume und Wünsche, als wir klein waren? Das Innere Kind ist ein Konzept, mit dem wir versuchen wollen, Zugang zu unserer Vergangenheit zu bekommen, um unser heutiges Verhalten zu erklären und zu verstehen. Es ist eines von

## EINLEITUNG – ODER WER IST DIESES INNERE KIND ÜBERHAUPT?

Wenn du dieses Buch in die Hand genommen hast, dann fühlst du dich womöglich leer, verwirrt und emotional festgefahren im Hinblick auf verschiedene Erlebnisse deiner Vergangenheit. Ich weiß, das fühlt sich herausfordernd an. Dieses Buch ist für dich, wenn du dich müde und erschöpft fühlst, überfordert bist mit deinen schmerzhaften Gefühlen. Ich war ebenfalls an diesem Punkt, ich weiß, wie es sich anfühlt, und ich möchte dir helfen, damit deine Vergangenheit nicht länger dein heutiges Leben diktiert. Wie du dich verhältst und wie du dich fühlst, soll nicht länger von deinen schmerzhaften Erfahrungen bestimmt werden.

Bevor ich meinen jetzigen Mann heiratete, datete ich einmal für kurze Zeit einen Mann, den ich ziemlich gut fand. Ich fühlte mich rundum wohl in seiner Nähe. Aber kurz bevor es ernster werden konnte, zog er sehr freundlich einen Schlussstrich. Er konnte sich keine Beziehung vorstellen und wollte auch nicht mit mir spielen. Und obwohl er sich absolut korrekt verhielt und mir deutlich machte, dass es nicht an mir und meinem Wert lag, war ich am Boden zerstört. Ich verkroch mich in meinem Bett und hatte das Gefühl, niemals wieder glücklich werden zu können. Die Ablehnung konnte ich nicht verkraften und heute kann ich auch verstehen, warum. Ich zog meinen Selbstwert und meine Anerkennung aus seiner Reaktion mir gegenüber, und als

er mich ablehnte, brachen in mir versteckte Wunden auf, die sich alle gemeinsam in sehr viel Schmerz bündelten.

Das war leider auch kein einmaliges Erlebnis. Immer wieder in meiner Vergangenheit war ich in meinem Selbstwert abhängig von einer externalen Bestätigung. Aufgrund meiner Kindheitserfahrungen neigte ich zu co-abhängigem Verhalten, denn ich hatte in meiner Vergangenheit durch toxische Beziehungen die Erfahrung gemacht, dass ich in meiner Persönlichkeit nicht gut genug war, nicht ausreichte. Daher tendierte ich dazu, mich anzupassen, um geliebt zu werden, und merkte dabei gar nicht, wie ich mich selbst verleugnete.

In den Jahren seitdem (und nicht nur aus diesem Grund) habe ich mich auf die Suche und auf meine ganz persönliche Heilungsreise begeben, um mein Inneres Kind zu heilen und solche Gefühle nicht mehr fühlen zu müssen. Ich bin mir sicher: Wenn ich mich auf den Weg der Heilung begeben kann, kannst du das auch. Ich nehme dich mit und zeige dir, wie es gehen kann.

Hast du jemals auf diese kleine Stimme in deinem Inneren geachtet? Die Stimme, die dich vielleicht an dein jüngeres Ich erinnert? Ganz gleich, wie alt du wirst, du trägst dein jüngeres Selbst jeden Tag in dir. Sich um diese Version von dir selbst zu kümmern, darum geht es in der Arbeit mit dem Inneren Kind. Dein Inneres Kind ist ein Abbild von dir selbst mit verschiedenen Erfahrungen aus verschiedenen Phasen der Entwicklung. Dieser Teil von dir ist sehr stark mit deinem natürlichen Enthusiasmus, deiner Neugier und deiner Kreativität verbunden, die du als „echtes“ Kind erlebt hast.

Indem du dein Inneres Kind heilst, beginnst du, die Sicherheit und Geborgenheit zu schaffen, die dein jüngeres Selbst gebraucht hätte. Auf diese Weise haben die positiven Eigenschaften deines Inneren Kindes Raum, um zu strahlen. Du erschließt deine natürlichen Gaben, deine innere Neugier und deine

Nicht geheilte traumatische Erfahrungen aus der Kindheit können im Heute so aussehen:

- geringes Selbstwertgefühl
- Angst, verlassen zu werden
- Verlangen nach äußerer Bestätigung
- Schamgefühl
- Unfähigkeit, Konflikte zu ertragen
- Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse für andere
- Co-Abhängigkeit in Beziehungen
- Nachgiebigkeit im Übermaß
- Toleranz gegenüber missbräuchlichem Verhalten anderer
- inneres Sträuben vor positiven Veränderungen
- Zukunftsangst
- Schwierigkeiten, für sich selbst einzustehen und Grenzen durchzusetzen
- schlechte emotionale und geistige Gesundheit
- destruktives Bewältigungsverhalten
- Überbewertung der eigenen Unabhängigkeit
- hochgradig reaktiv sein\*
- sich wiederholende Muster in Beziehungen

grenzenlose Fähigkeit zu lieben. Wenn du hingegen vermeidest, deine Verletzungen aus der Vergangenheit anzusprechen, und dich mit ihnen allein fühlst, verwandeln sie sich in Verhaltensweisen, die dir selbst und deiner Umwelt schaden.

Der Begriff des Inneren Kindes stammt aus der Transaktionsanalyse von Eric Berne\*. Er schlägt vor, dass der Mensch aus drei Ich-Positionen heraus handeln kann: aus der des Kindes, der des Elternteils und der des Erwachsenen. Diese Theorie ist die Weiterentwicklung von Freuds\* Psychoanalyse in einem bestimmten Bereich der menschlichen Interaktion. Was das im