

Die Verwendung des Arbeitsbuches in der Psychotherapie, in der Supervision, in der Beratung und im Coaching

Innere Kind-Arbeit lässt sich in **unterschiedliche psychotherapeutische Verfahren** integrieren. Auch für Supervision, Beratungsgespräche und Coaching sind Teile davon gut einsetzbar. Sie kann sowohl vertiefend und aufdeckend, als auch stabilisierend wirksam sein.

Die Innere-Kind-Arbeit ist vielen Menschen, die professionelle Unterstützung suchen, leicht zugänglich und emotional sehr positiv besetzt.

Sie gesteht den Hilfesuchenden die Kompetenz zu, eine liebevolle Erwachseneneseite in sich zu entwickeln, die die kindlichen Seiten mit ihre Ressourcen und Defiziten wahrnimmt, neu be-eltert und integriert. Das gilt besonders für die ressourcenorientierte Innere Kind Arbeit nach RIKA, die sich nicht ausschließlich auf die Defizite in der kindlichen Entwicklung konzentriert, sondern die Ressourcen der unterschiedlichen Seiten in den Mittelpunkt rückt.

Ich möchte Ihnen hier ein paar Anregungen geben, wie Sie in Ihrer professionellen Tätigkeit das Arbeitsbuch „Kraftquelle Inneres Kind“ nutzen können:

1. Überblick über die Innere- Kind- Arbeit

Das Arbeitsbuch führt auf eine leicht verständliche Art in die ressourcenorientierte Innere-Kind-Arbeit RIKA ein.

Sie bekommen einen **Überblick** über die Vorgehensweise und die Methoden. Die Einführung des Buches in Teil 1 gibt Ihnen Anregungen, wie Sie diese Methode Ihren KlientInnen/PatientInnen vermitteln können. Die vielen Beispiele aus der Praxis geben Impulse für ihre Arbeit.

2. Die Verwendung des Arbeitsbuches als Manual

Das Arbeitsbuch lässt sich durch den **systematischen Aufbau** sowie durch die Übungen am Ende jedes Kapitels gut als **Handbuch für die Innere- Kind -Arbeit** benutzen.

Im Teil 2 finden Sie Übungen zur **Stärkung der Ressourcen** in der aktuellen Lebenssituation und zum Kontakt mit den Ressourcen der Kindheit. Ebenfalls in Teil 2 werden unterstützende und wichtige **Visualisierungen** eingeführt mit Inneren Reisen, die Sie direkt verwenden können.

Sie bekommen danach in Teil 3 einen Überblick über **unterschiedliche Methoden des Dialogs** zwischen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen und können mit diesen arbeiten. Es empfiehlt sich, zuerst die am leichtesten zugänglichen Methoden für die jeweilige PatientIn/KlientIn zu finden und diese dann langsam auszuweiten und andere Elemente dazu zu nehmen.

Im Teil 4 finden Sie Übungen und Interventionen, um Ihre PatientInne/KlientInnen noch mehr mit **kraftvollen, kreativen und vitalen Ressourcen des Inneren Kindes** in Kontakt zu bringen. In Teil 5 finden sich Anleitungen zum schrittweisen **Umgang mit verletzten (nicht traumatisierten) kindlichen Anteilen**. Im Teil 6 gibt es Übungen zu **neuen Lösungen für vergangene Situationen**, als auch zum **Umgang mit Glaubenssätzen**.

Gegen Ende des Buches (Rastplatz zwischen Teil 6 und Teil 7) finden Sie eine Übung, um **unterschiedliche Anteile miteinander in Kontakt zu bringen**.

3. Der Umgang mit traumatisierten Inneren Kindern

Auf den Umgang mit traumatisierten Inneren Kindern wird im Arbeitsbuch ausdrücklich **nicht** tiefer eingegangen, da es sich an Laien richtet, die davon überfordert wären. Viele Übungen daraus können zwar in der Traumatherapie genutzt werden und sind teilweise auch aus dieser hervorgegangen, doch brauchen wir hier eine **vorsichtige und etwas andere Vorgehensweise**. Besonders wichtig sind dabei **die Stärkung**

der Ressourcen der Erwachsenenenseite, die (klar getrennten!) sicheren Orte für erwachsene und kindliche Anteile und unterschiedliche Helferwesen, die alle in der Stabilisierungsphase gut installiert werden müssen. Auch die **Tresor- und die Bildschirmübung** sind Bestandteil von Traumatherapie (Luise Reddemann, Imagination als heilsame Kraft, Stuttgart 2001, Luise Reddemann, Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, Stuttgart 2004, und Michaela Huber, Wege der Traumabehandlung Teil 1 und Teil 2, Paderborn 2003) und brauchen ebenfalls eine sehr genaue Vorgehensweise.

Von besonderer Bedeutung ist **die Rettungsaktion** für traumatisierte kindliche Anteile. Gute Anleitungen bekommen Sie dazu in der Veröffentlichung von Gabriele Kahn: Das Innere- Kinder-Retten, Gießen 2010. Gabriele Kahn arbeitet, was die Innere-Kind-Arbeit angeht, ähnlich wie ich, wobei ich zusätzlich Peter Levines Methode Somatic Experiencing mit einbeziehe, die ebenfalls hilft, Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung zu reduzieren.

Alle **stabilisierenden Übungen aus dem Arbeitsbuch** eignen sich gut zur Begleitung von PatientInnen mit PTBS.

4. Das Arbeitsbuch als begleitendes Übungsbuch für die PatientInnen/ KlientInnen parallel zur Psychotherapie

Sie können das Arbeitsbuch auch unterstützend zur ambulanten und stationären Psychotherapie/Supervision an Ihre KlientInnen/PatientInnen weitergeben oder weiterempfehlen.

Sie können anregen, dass diese den Teil 1 des Buches zur **Einführung in die Innere Kind Arbeit** lesen und sich auf diese Art informieren.

Sie können bei deren Bereitschaft bestimmte Übungen als „**Hausaufgaben**“ geben und damit wertvolle Therapiestunden gewinnen.

Dafür eignen sich die Übungen im Ressourcenteil 2 sehr gut, aber auch viele im Teil 4 des Buches, in dem es um das kraftvolle, kreative Innere Kind geht.

Die Visualisierungen in Teil 2 sollten mit Begleitung eingeführt, aber auch zwischen den Sitzungen weiter geübt werden.

Im Teil 3 finden Sie im Kapitel „Das Innere Kind nähren“ viele Vorschläge, um die **kindlichen Anteile im Alltag nachzunähren**. Sie bieten für Ihre PatientInnen sehr gute Anregungen. Diese Pflege im Alltag fördert selbstfürsorgliche Kompetenzen und erleichtert und beschleunigt den ganzen Therapieprozess, da die selbstverantwortliche Mitarbeit angeregt wird.

Ist der Prozess weiter fortgeschritten, können Sie vorschlagen, dass **bestimmte Dialogformen, die in den Stunden erarbeitet wurden, auch eigenständig fortgeführt und wiederholt werden**. Das kann bedeuten, dass Sie vorschlagen, dass bestimmte Bilder immer wieder aufgerufen werden, dass bestimmte Sätze immer wieder (innerlich) gesagt oder geschrieben werden etc. Auch die kreative Umsetzung, die es in jedem Übungsteil, aber auch besonders in Teil 4 im Kapitel „Kreativität und Fantasie“ gibt, kann für die Zeit zwischen den Sitzungen vorgeschlagen werden. Dazu finden Sie auch Anregungen in Teil 7, in dem es um die Verbindung mit dem Inneren Kind im Alltag geht.

Wenn Ihre professionelle Begleitung **zum Abschluss gekommen ist**, kann das Arbeitsbuch ebenfalls zur eigenständigen Nutzung für ehemalige PatientInnen/ KlientInnen von großem Wert sein, um im Kontakt mit den kindlichen Anteilen und deren Ressourcen im Alltag zu bleiben und um sich auch in schwierigen Situationen selbst helfen zu können.

Mehr dazu in **RIKA-Fortbildungen**. Informationen unter www.susanne-weik.de