

Inneres Kind

Abendworkshop

■ **Detmold.** „Der Zaubergarten des inneren Kindes“ ist der Titel eines Abendworkshops, den die Buchautorin und psychologische Beraterin Susanne Hühn am Dienstag, 26. Mai, in der Buchhandlung Jaenicke hält. Die Veranstaltung beginnt um 20.15 Uhr, Teilnahmekarten sind im Vorverkauf für 14 beziehungsweise 12 Euro (ermäßigt) in der Buchhandlung erhältlich, ☎ (0 52 31) 9 1048 40. Das Denkmodell des „inneren Kindes“ bezeichne in der Psychologie die im Gehirn gespeicherten Gefühle und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit, heißt es in einer Mitteilung. Wenn diese Muster von fehlender Anerkennung, Liebesentzug und Zurückweisung geprägt seien, leide noch der Erwachsene häufig unter einem schwachem Selbstwertgefühl und hungere nach Zuwendung.

Workshop mit Susanne Hühn

Das innere Kind

■ **Detmold.** Die Autorin und psychologische Beraterin Susanne Hühn hält am Dienstag, 26. Mai, ab 20.15 Uhr in der Buchhandlung Jaenicke einen Workshop mit dem Titel „Der Zaubergarten des inneren Kindes“.

Das Denkmodell des „inneren Kindes“ bezeichnet in der Psychologie die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Wenn diese gespeicherten Muster geprägt sind von fehlender Anerkennung, Liebesentzug und Zurückweisung, leidet der Mensch noch als Erwachsener häufig unter einem schwachen Selbstwertgefühl und schon leichte Kritik kann alte Kindheitsverletzungen wieder aktivieren.

Im Workshop nähern sich die Teilnehmer mit Geschichten und geführten Meditationen achtsam ihrem inneren Kind, spüren diesen wertvollen, aber oft auch verletzten Teil in sich auf. Tipps und Anregungen für den Alltag



Workshop-Leiterin: Susanne Hühn.

der Teilnehmer runden den Workshop ab.

Eintritt 14 Euro, ermäßigt 12 Euro. Weitere Informationen, Kartenvorverkauf und Reservierungen beim Veranstalter: Buchhandlung Stephan Jaenicke e.K., Bruchstraße 31 in Detmold, ☎ (0 52 31) 910 48 40, Fax (05231) 9104841 oder E-Mail an buchhandlung-jaenicke@t-online.de.

@www.buchhandlung-jaenicke.de

Gesunde Eltern für das innere Kind

DAS INTERVIEW mit der Buchautorin Susanne Hühn über das Leben mit der inneren Stimme

■ **Detmold.** Seit 20 Jahren unterstützt Susanne Hühn Menschen dabei, gelassener und handlungsfähiger zu werden. Ihre Aufgabe sieht die 44-jährige psychologische Beraterin darin, „Menschen zu lehren, ihr Leben nach ihrer inneren Stimme auszurichten“. LZ-Mitarbeiterin Christine Dick befragte sie bei einem Workshop in der Buchhandlung Jaenicke.

❓ Was genau ist das innere Kind?

Susanne Hühn: Das ist schwierig, zu beschreiben. Man muss es spüren. Das innere Kind ist zutiefst unschuldig und verletzlich. In ihm sitzen Kreativität, Fantasie, Intuition und Mitgefühl, es vermittelt Spaß, Freude, Leichtigkeit. Es gibt auch eine erwachsene Kraft, das ist eine schützende, mütterliche, väterliche Kraft, die das Leben meistern kann. Wir sind alle als Kind viel zu früh mit Situationen konfrontiert, in denen der Schutz eines Erwachsenen nötig wäre. Wenn man das innere, überforderte Gefühl kennt, ist



Im Einklang mit dem inneren Kind: Susanne Hühn.

FOTO: DICK

es immer das innere Kind, das zum Vorschein kommt.

❓ Können Sie ein Beispiel nennen?

Hühn: Eine typische Situation: Der Chef steht vor einem und hat irgend etwas an sich, und plötzlich reagiert man wie ein Kind. Dann kann man sagen: „Kind, geh jetzt spielen, ich kann das schaffen“. Es geht um das Bewusstsein der Kräfte, den Teil handeln zu lassen, der gerade angemessen wäre.

❓ Und wie kann man das lernen?

Hühn: Ziel von dem, was ich mache, ist, dass man diese Kräfte unterscheiden kann und dann ganz bewusst die erwachsene Kraft sucht und dem inneren Kind einen geschützten Rahmen gibt. Die Rollen sind meistens vertauscht. Es geht darum, für das innere Kind gesunde, stabile Eltern zu haben. Es ist ein Werkzeug, mit dem man besser für sein inneres Kind sorgen kann. Man lernt, bewusst damit umzugehen.

❓ Welche Methoden wenden Sie an?

Hühn: Ich arbeite in der Hauptarbeit mit Meditation. Es gibt einige Meditationen mit CD. Es ist inneres Reisen, inneres Fühlen. Vor einem Workshop habe ich keinen Plan, ich arbeite immer sehr spontan. Ich will ein Bewusstsein schaffen, Mut machen, und es geht außerdem um Selbstsicherheit und Handlungsfähigkeit. Das ist der Schlüssel, ein Zugang zur eigenen Schöpferkraft.

❓ Gibt es denn Erfolg auf Knopfdruck, zum Beispiel in einem Workshop?

Hühn: Offenheit und Bereitschaft ist bei den Besuchern schon da. Ich weiß also, dass ich nicht auf Widerstand und Skepsis stoße. Ich hole die Kraft her und stelle sie den Teilnehmern zur Verfügung – jeder kann sie für sich nutzen oder eben nicht. Aber man darf nicht unterschätzen, wie viel Übung man dafür braucht. Es ist ein Prozess, der nicht mal eben vom Himmel fällt.