



DER KLEINE STROLCH IN MIR

Der innere Schweinehund, das Sonnen- und das Schattenkind
– ein unzertrennliches Team.

VON KARIN KIESELE

Erinnern Sie sich an Pete oder Petey, den Hund mit dem unverkennbaren schwarzumrandeten Auge? Pete, das war der süße, knuffige Hund der „Kleinen Strolche“. Die von Hal Roach in den 1920er-Jahren kreierte Serie hat inzwischen ein Jahrhundert überstanden und gehört zum amerikanischen Kulturgut. Pete, der vierbeinige Spielkamerad, Aufpasser und Kumpel der Filmrasselbande, ist ein alter Liebling meiner Kindheit. Möglicherweise geht es Ihnen wie mir in Ihrer Erinnerung an längst vergangene Schwarz-Weiß-Fernseh-

zeiten: Sie schütteln verwundert den Kopf, denn aus heutiger Sicht war Pete als echter Pitbull eine unverzeihliche Fehlbesetzung. Fest steht, würde diese Serie heute neu verfilmt, wäre der moderne Petey sicherlich ein fluffiger Bobtail, ein tropfnasig dreinblickender Beagle oder eine quirlige Promenadenmischung – aber ein Pitbull, ein Schweinehund? Ich bitte Sie: Niemals!

Mein strolchiger, innerer Schweinehund ist übrigens auch ein Pitbull, und wie Sie sich vorstellen können, bereitet er mir nachhaltig körperliches Unbehagen, sobald er auf der Bildfläche erscheint. Ich empfinde

gegen ihn und seine Anwesenheit in meinem Dasein eine abgrundtiefe Abneigung. Pete lässt sich davon nicht beirren und hat es sich schon vor Urzeiten bei mir bequem gemacht.

Schweinehunde im Wandel der Zeiten

Die Wurzeln der Pitbulls reichen mindestens bis ins Mittelalter zurück. Damals halfen sie den Schweinehirten beim Hüten ihrer grunzenden Herde. Studierende des 19. Jahrhunderts verwendeten den Begriff Schweinehund dann erstmals als Schimpfwort für

ihre Zeitgenossen. Bis heute bemühen wir den inneren Schweinehund, wann immer ein Mensch passiv bleibt und dafür sogar ein schlechtes Gewissen in Kauf nimmt.

In den Tiefen meines Unterbewusstseins existiert Pete, Gott sei Dank, oft lange vor sich hin, ohne auch nur einen Mucks von sich zu geben. Blöderweise taucht er meist dann auf, wenn ich ihn am wenigsten brauchen kann. Treu und unverdrossen weicht er dann nicht mehr von meiner Seite. Ich kann es nicht leiden, wenn er mir zu nahe kommt. Ganz steif werde ich, wenn er um meine Beine streicht und mich mit seiner feuchten Schnauze anstupst. Wach, aufmerksam und standhaft verteidigt er sein Revier.

Gestatten? – Pete, mein Schweinehund!

Petes Kopf ist keilförmig, die nach vorne geklappten Ohren wippen bei jeder Bewegung seines massigen Schädels, seine Augen stehen weit auseinander und durchbohren mich mit ihrem Blick. Das kurze, dichte Fell ist weiß – durchzogen von mehreren andersfarbigen Flecken. Sein gedrungenen Körper wirkt zunächst ein wenig plump, strotzt aber vor Kraft.

Vor drohenden Prüfungssituationen oder dem dringend notwendigen Frühjahrsputz zieht er dauerhaft in meinem Oberstübchen ein. Besonders breit macht er sich, wenn es um die Steuererklärung, das Bügeln von Wäschebergen oder das Abheften von Belegen geht. Sein Gewicht lastet dann schwer auf meiner mentalen Bettdecke. Kaum hole ich Luft und will mich aufraffen, fletscht er sein furchterregendes Gebiss und knurrt. Es scheint zwecklos gegen ihn aufzubegehren: Angsteinflößend mächtig hockt er über mir – so lange, bis ich bewegungslos liegen bleibe und mich unterwerfe. Pete begleitet mich seit Langem, und ich werde ihn einfach nicht los. Anhänglich, träge und stoisch versieht er seinen Schweinehund-Dienst.

„Pete the Pup“ – die Mär vom kinderlieben Schweinehund

Obwohl Pete bei mir ein und aus geht, weiß ich im Grunde doch sehr wenig über ihn. Seit gestern nimmt jedoch in meinem Kopf ein Gedanke schemenhaft Gestalt an. Inspiriert von einem Freund, der mit seinem pubertären Puggle gerade eine Hundeschule besucht, frage ich mich: Kann es möglich sein, dass ich meinen unerzogenen inneren Schweinehund vielleicht zu Unrecht mit Missachtung und Ablehnung strafe? Hat sein Verhalten vielleicht etwas mit meiner Abneigung gegen ihn zu tun? Machen meine Abscheu und mei-

für ihre Zugewandtheit und Ausdruck des großen Wunsches, uns Menschen gefallen zu wollen. Eine englische Freundin erzählt mir zu meiner Überraschung, dass „Pete the Pup“ in England bis heute noch das tierische Kinder mädchen schlechthin ist. „Wuff, wuff!“ Ich glaube beinahe, Pete freut sich über die Aufmerksamkeit, die ihm plötzlich zuteilwird.

Es war einmal ... der Mensch

Apropos Kindermädchen – neben unserer genetischen Veranlagung sind es vor allem unsere Kindheitserfahrungen aus den ersten sechs Lebensjahren, die

Vielleicht strafe ich meinen Schweinehund zu Unrecht mit Ablehnung?

ne Verachtung für Pete ihn vielleicht erst zur blockierenden, schockierenden Pitbull-Bestie? „Wuff!“, ertönt es aus der Hundehütte in meinem Innersten. Also gut: Rechner an und die Suchmaschine befragen. Zack! In 0,41 Sekunden habe ich ungefähr 149.000 Ergebnisse. Der Einfachheit halber lese ich mal quer: Die Züchter der Pitbull-Familie werden nicht müde, das überaus freundliche Wesen dieser Hunde zu betonen. Sie loben die positiven Eigenschaften, preisen ihre außergewöhnliche Gelassenheit im Umgang mit Kindern und bejubeln ihre Anhänglichkeit. Sie empfehlen uns die kleinen Strolche als Wächter für Haus und Hof und plädieren dafür, sie als liebevolle und verspielte Familienmitglieder anzunehmen. Ihr Gebaren sei nichts weiter als ein tief in der DNA eingekerbter Schutztrieb, der einst dazu diente, Menschen und Siedlungen vor Wölfen und Kojoten zu bewachen. Im Hier und Heute seien ihr Einsatz als Rettungs-, Therapie- und Behindertenbegleithunde ein Zeichen

unsere Persönlichkeit prägen. In unseren Gehirnen entwickelt sich ein gigantisches Labyrinth aus synaptischen Verknüpfungen. Ob wir in dieser Welt willkommen oder unwillkommen sind, erfahren wir in unserer Kernfamilie. Wir lernen, wie wir wahrgenommen werden und was wir tun und lassen müssen, um anerkannt, gesehen und geliebt zu werden. Aufgrund dieser Erfahrungen prägt sich unser Selbstwertgefühl aus. Durch die Erfahrungen unserer Kindheit entwickeln wir ganz individuelle WahrnehmungsfILTER, die unser Erleben und die Geschehnisse um uns herum einfärben. Ob positiv oder negativ – unsere Glaubenssätze sind wie ein Kompass, an dem wir unser Verhalten ausrichten. Erika J. Chopich und Margaret Paul haben in ihrem Buch „Die Aussöhnung mit dem inneren Kind“ bereits vor rund 25 Jahren eindrücklich beschrieben, wie es uns Erwachsenen gelingt, dem inneren Kind in uns Heimat zu geben und uns mit unseren Quellen zu verbinden und unsere Potenziale zu entfalten.



Von Sonne und Schatten im Dasein eines Schweinehundes

Jetzt hat Pete sich aus seiner Hundehütte erhoben und kommt schwanzwedelnd auf mich zu. Geradezu lieb und freundlich schaut er mich an. Als ob er froh ist, dass ich ihm endlich auf die Spur kommen möchte. „Na, jetzt wird’s verrückt!“, denke ich mir, streichle dem treuen Pete über den Schädel und nehme meine Gedanken von der Leine.

Aus dem Nebel in meinem Kopf schä-

len sich drei Silhouetten: Zwei kleine Zweibeiner und ein klobiger Vierbeiner werden im Schattenriss deutlich. Aha – offensichtlich ist mein innerer Schweinehund in Begleitung von zwei kleinen Mädchen, die zu meinem inneren Team gehören. Die beiden sind

anscheinend gut erzogen und auch ein wenig altmodisch, denn sie begrüßen mich mit einem angedeuteten Knicks: „Gestatten, Sunny,“ grinst die eine mich breit an und deutet auf die andere, die mit gesenktem Blick dasteht und an ihrem Kleidchen herumzwirbelt. „Und die Schüchterne hier ist Sunny-

Schattenkinder sind unsicher und brauchen Schutz und Zuwendung.

sidedown“, ergänzt sie schnell. Wie kommt es bloß, dass ich bis zum heutigen Tage gar nichts von diesem Bündnis wusste? Die beiden nicken heftig. „Ja, stimmt! Pete ist unser Kumpel“, bekräftigen sie. „Wir drei sind schon richtig lang dick befreundet.“

In Ihrem Bestseller „Das Kind in dir muss Heimat finden“ hat Stefanie Stahl ihr Therapiekonzept vom Sonnen- und Schattenkind nicht nur einer großen Leserschaft, sondern auch mir nahegebracht. Sie glaubt, dass diese beiden inneren Kinder den Schlüssel zu vielen ungelösten Konflikten in ihren Hän-

den halten. Unser Schattenkind, in meinem Fall „Sunnysidedown“, hat all unsere Ängste, Sorgen und Zweifel verinnerlicht und beherrscht fehlerfrei alle negativen Glaubenssätze, die es als Kind beige-

bracht bekommen hat.

Schattenkinder glauben nicht an sich, sind unsicher und benötigen vor allem Ermunterung, Schutz und Zuwendung. In mir meldet sich „Sunnysidedown“ immer dann zu Wort, wenn sie den Anspruch auf Perfektion spürt.

Denn sie fürchtet sich vor großen Erwartungen im Allgemeinen, der Komplexität der angehäuften Steuerunterlagen und der Unberechenbarkeit des anstehenden Frühjahrsputzprojektes. Von der Übermacht der Anforderungen wie gelähmt, sitzt das kleine Häufchen Elend in mir da. Ich höre das Stimmchen angstvoll flüstern: „Was? Ich soll da durch, aber ich kann das nicht! Nein, das schaffe ich nie!“ Und was jetzt passiert, ist wirklich krass: Mein innerer Schweinehund nähert sich und baut sich schützend vor ihr auf. So ist das also: Pete hält mich immer dann zurück, wenn schattige Glaubenssätze mein Gehirn vergiften. Als echter Pitbull möchte er die zarte „Sunnysidedown“ am Ende wohl einfach nur von all dem abschirmen und sie beschützen.

Ja, und wo bleibt jetzt mein kleiner Sonnenschein? Der Teil in mir, der alle Türen öffnen kann? „Sunny“ ist wirklich großartig: Lustbetont, intuitiv, genießerisch und verspielt – im Grunde genau wie Pete, der sich gerade mächtig freut, dass ich ihn endlich verstanden habe. „Braver Pete! Hat lange gedauert. Ich weiß!“, flüstere ich ihm zu. Auf mein Kommando: „Such das Sonnenkind! Such!“ reagiert er sofort und begibt sich schnuppernd auf die Pirsch.

Impulse zur Zähmung des inneren Schweinehundes

Während mein inneres Sonnenkind darauf wartet, von Petey zum Spielen abgeholt zu werden, vertreiben wir uns die Zeit mit ein paar hilfreichen Übungen, die ich so oder so ähnlich den Arbeitsbüchern von Stefanie Stahl sowie Erika J. Chopich und Margaret Paul entnommen habe. Um den achtsamen Schweinehund zu beruhigen, benötigen wir nämlich Zugang zum Schatz der Ressourcen und Fähigkeiten, mit denen wir unser Leben gewinnbringend gestalten können. Die kleine „Sunny“ hat den Schlüssel in ihrer Hosentasche und ich brauche sie, um über meinen Schatten springen zu können.

Lieblingessen:	Was mögen Sie als Erwachsener? Welches Gericht liebt Ihr Sonnenkind?
Kinobesuch:	Welchen Film wählt Ihr erwachsenes Ich? Was will sich Ihr Sonnenkind unbedingt auf der großen Leinwand ansehen?
Musikgeschmack:	Auf welchen Song steht Ihr Erwachsener aktuell so? Welchen Ohrwurm trällert Ihr Sonnenkind?
Lieblingmensch:	Mit wem verbringt Ihr Erwachsener gern die Zeit? Welche Gesellschaft liebt Ihr Sonnenkind?
Zeitvertreib:	Womit beschäftigt sich der erwachsene Teil in Ihnen am Abend? Was macht Ihr Sonnenkind besonders gern, wenn es draußen dunkel ist?

Als Allererstes geht es darum, Ihr eigenes Sonnenkind wach zu kitzeln. Sind Sie bereit? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es schnell Kontakt aufnimmt, wenn man ihm Fragen stellt, die es besonders gern beantwortet (siehe Kasten). Befragen wir gleichzeitig den erwachsenen Teil und das Sonnenkind, wird schnell deutlich, wie unser süßer Sonnenschein tickt. Kleine Kostprobe gefällig?

Mein Sonnenkind „Sunny“ liebt das Dschungelbuch, isst Pommes rot-weiß aus der Tüte und pfeift dabei das Se-

fangen fällt deutlich leichter, weil diese Botschaften uns oft so nachhaltig beschäftigen. Also gut. Dann eben andersrum: Drei negative Glaubenssätze formulieren und sie dem Sonnenkind zur Runderneuerung überlassen. „Sunny“ ist jetzt ganz dicht an meiner Seite und nimmt meine Hand. „Ich kann das nicht“ wird bei ihr zu „Ich kann das schaffen“. Aus „Ich bin nicht gut genug“ macht sie „Alles an mir ist gut und genug – genauso wie ich jetzt gerade bin“. Und sie ersetzt „Ich mache alles falsch“ durch „Ich kann das und darf mich ausprobie-

Mein Sonnenkind liebt Pommes rot-weiß aus der Tüte.

samstraßenlied: „Wer nicht fragt, bleibt dumm!“ Ja, da jauchzt sie in mir, die kleine lustbetonte „Pippilotta Viktualia“, und zieht sich die rutschenden Kniestrümpfe hoch. Ihre Augen blitzen und sie gluckst über die Klingelstreiche, die sie in der herbstlichen Dämmerung mit den Nachbarskindern ausgeheckt hat. Herzlich willkommen zurück! Wir drücken uns freudig – während Pete ausgelassen um uns herum springt. Und schon geht’s weiter.

Formuliere positive „Sonnenkind“-Glaubenssätze!

Positive Glaubenssätze! Ha! Gar nicht so leicht. Mit dem Negativen anzu-

ren, mir Unterstützung holen, Fehler machen und aus ihnen lernen.“ Jetzt strahlt „Sunny“ über das ganze Gesicht und mein gesamter Erwachsenen-Bauch fühlt sich warm, kribbelig und glücklich an! Schweinehund Pete liegt uns zu Füßen und seufzt entspannt.

Sonnenkinder – ein Füllhorn an Stärken und Ressourcen

Wenn wir Kontakt zu unserem Sonnenkind aufnehmen, können wir uns mit ihm verbinden und Kraft schöpfen. Kreativität, Mut und Humor ebenso wie Ideenreichtum, Pragmatismus oder Kontaktfreudigkeit:

Unser innerer Schweinehund kann sich in seiner Hundehütte entspannen und ein Schläfchen halten.

Quellen, die uns Energie zuführen, sind sowohl in uns als auch um uns herum. Im Außen dürfen wir z.B. Energie bei guten Freunden tanken, uns an schönen Dingen freuen oder Hobbys nachgehen, die uns glücklich machen. Wenn wir Kontakt zu unserem Schattenkind aufnehmen, werden wir verstehen, was mit uns los ist, und können das Sonnenkind um Unterstützung bitten. Und unser innerer Schweinehund kann sich in seiner Hundehütte entspannen und ein Schläfchen halten.

Wenn ich bei Ihnen jetzt drei Wünsche frei hätte, dann würde ich Ihnen als Erstes Folgendes sagen: Füttern Sie Ihr Sonnenkind regelmäßig mit den Dingen, die es mag! Zweitens: Polieren Sie Ihre Kronjuwelen im Innen und Außen und legen Sie los! Aber nicht bevor Sie, drittens, Ihrem inneren Schweinehund über den Kopf gestrichen und „Danke, dass du da bist“ ins Ohr gehaucht haben.

PS: Möglicherweise werden die Zweifler unter Ihnen das ganze Gerede über meinen Pitbull-Schweinehund sowie innere Kinder, die alberne Namen tragen und Balu den Bären lieben, für ausgemachten Schwachsinn halten. Das kann ich nachvollziehen, aber ich schwöre Ihnen beim Fressnapf von Petey: Es funktioniert! Probieren Sie es einfach vor der nächsten Steuererklärung einmal aus. Und noch was: Grüßen Sie Ihren Schweinehund von mir.

Wenn Sie Zeit und Lust haben, freut sich die Autorin über ein Foto Ihres persönlichen Schweinehundes. Schicken Sie es



an mail@karin-kiesele.de und geben Sie ein Feedback, ob dieser Artikel für Sie und die Arbeit mit Ihren Klienten hilfreich ist! ■

© Carmen Yasmin Hoffmann



Karin Kiesele
Kommunikationswissenschaftlerin (B.A.),
zertifizierte Personal &
Business Coach,
zertifizierte Anwenderin

der Positiven Psychologie.
www.karin-kiesele.de

LITERATUR

Erika J. Chopich, Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein, 1998

Erika J. Chopich, Margaret Paul: Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein, 2005

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden. Kailash, 2015

Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich – das Arbeitsbuch. Kailash, 2017