

Inneres Kind – Arbeitsthesen zum zweiten Modul der Ausbildung

Hier erfährst du wesentliche Arbeitsthesen zu unserer Arbeit mit dem inneren Kind.

Das innere Kind ist hauptsächlich ein therapeutisches Konzept. Es existiert nicht wirklich. Es repräsentiert unsere nicht verarbeiteten Erfahrungen, die unserer frühen Kindheit entspringen. Diese haben wir in der Regel als extrem belastend empfunden, so dass sie nicht verdaut werden konnten. Meistens erfuhren wir als Kind auch nicht die Unterstützung und Aufmerksamkeit, die wir vielleicht gebraucht hätten. Die schwierigen Gefühle wurden dann verdrängt und wirken so bis heute im Unbewussten weiter.

Von Zeit zu Zeit werden sie dann von „Aussen“ getriggert. Wenn sie in Erscheinung treten, fühlen wir uns oft überfordert. Und wir verstehen nicht, was mit uns passiert. Manchmal sind wir auch erstarrt und eingefroren. So dass wir nicht angemessen reagieren können.

In unseren Aufstellungsseminaren und der Arbeit mit dem inneren Kind, beginnst du die verdrängten Kindergefühle, so weit es dir möglich ist, bewusst wahrzunehmen. Sie achtsam zu fühlen und zu spüren ohne dich mit ihnen zu identifizieren. Das Containment in der Gruppe verhilft dir, in deinen Ressourcen verwurzelt zu bleiben. Und dich gleichzeitig zu öffnen. Im bewussten Wahrnehmen öffnet sich ein Raum, in dem die Gefühle schließlich „nachverdaut“ werden können. Damit kann dann auch ein posttraumatisches Nachlernen stattfinden.

Hier findest du einen Überblick in Stichpunkten:

Das innere Kind – Arbeitsthesen

1 Allgemein

- markiert den Anfang der Lebens-Reise (Zeit, Lebensumstände und Gesellschaft, in die es geboren wird)
- steht für den evolutionären Impuls: Auftrag, Energie, Ausrichtung im Leben
- Was bringt es mit?
- Verstrickungen im mütterlichen bzw. väterlichen System
- Karma (eigenes Schicksal, Verstrickungen)
- steht für die Fähigkeiten und Talente
- Was entwickelt es?
- Wille, Lebensaufgabe
- Heilung, emotionale Vollständigkeit
- die spirituelle Sicht aufs innere Kind
- Befreiung, Selbsterkenntnis
- Wer ist Ich?
- Wer oder was ist die Welt?
- Dienst

2 Das nicht erlöste innere Kind

- steht für die Summe aller ungelösten Programme aus früheren Leben
- findet Ausdruck in den Verstrickungen im jeweiligen Familiensystem
- besteht aus Ängsten, Sorgen, Leugnen, Ärger, Wut, Schmerz, Selbstzerstörung
- aus systemischen und kollektiven Traumatisierungen
- lebt in emotionaler und mentaler Abhängigkeit
- repräsentiert die unterdrückte und nicht gelebte Lebensenergie
- lebt in der Vergangenheit oder Zukunft
- fühlt sich als Opfer
- identifiziert sich mit seiner Geschichte

- verpasst seine Bestimmung im Leben
- bleibt in der Unwissenheit über sich und die Welt

3 Das erlöste innere Kind

- ist der früheste und gleichzeitig tiefste Aspekt in dir
- er liegt unter oder hinter deinen Konditionierungen und Rollen
- ist die natürliche Person in dir
- steht für deine Spontaneität und Kreativität
- repräsentiert Motivation, Feuer und Lebensfreude
- spiegelt die Talente und Fähigkeiten
- ist die volle Energie
- ist der ungebremste Lebensfluss
- steht für die (spirituelle) Entwicklung und Lebensaufgabe
- entwickelt emotionale Reife
- wird zu einer/m Beitragenden
- kann mit guten und schlechten Situationen gleichsam entspannt umgehen
- erkennt sich als nicht getrennt

4 Fragen zum inneren Kind

Nimm dir Papier und einen Stift und beantworte folgende Fragen:

Was sind die Baustellen bezüglich des inneren Kindes? Was soll in Ordnung kommen? Was sind die unbewussten oder nicht erlösten Anteile des inneren Kindes? Was will wahrgenommen und gespürt werden? Welche emotionalen Anteile gilt es zu heilen? Was will nachverdaut werden? Welches posttraumatisches Lernen will dabei vollzogen werden?

Über welche Talente und Fähigkeiten verfügt das Kind? Was macht ihm Freude? Für was brennt es? Was ist seine Aufgabe? Lebensaufgabe? Welche Kernkompetenzen hat es? Was kann es beitragen? Wie ist seine Beziehung zu Mama und Papa? Zur Welt? Zu Gott?

Stell dich in die Schuhe des Kindes und nimm die Welt aus seinen Augen wahr.

5 Die natürliche Person entdecken

Die natürliche Person ist eng mit dem geheilten Aspekt des inneren Kindes verbunden. Und sie gilt es im Laufe der Ausbildung freizulegen bzw. zu entdecken. Sie ist der innerste Kern in jedem Menschen. Um sie zu entdecken, solltest du dich ganz in Ruhe lassen und annehmen wie du bist.

Sie liegt unter den antrainierten Rollen, unter den Konditionierungen oder Selbstbildern, so wie du dich oder andere dich gerne haben möchten. Sie liegt aber auch unter deinen Traumatisierungen und Verletzungen.

Je mehr du dein antrainiertes Verhalten sein lassen kannst, je natürlicher du dich dem Leben hingeben kannst, umso intimer wirst du mit ihm. Sie ist der bewusste Teil der Existenz ist, der Bewusstsein und unbegrenzt ist.

6 Aufstellungen zum inneren Kind

Du kannst mit Bodenankern arbeiten, die dich und das innere Kind repräsentieren. Du legst einen Bodenanker fürs innere Kind, entsprechend deinem inneren Gefühl, auf den Boden und begibst dich in eine für dich stimmige Position zum Kind. Du fühlst dich in deiner Position ein. Und schließlich beginnst du, dich auf das innere Kind zuzubewegen.

Du läufst so langsam, dass du jeden Schritt genau wahrnehmen und spüren kannst. Wenn du auf das innere Kind zu gehst, bleibst du in der Präsenz. Du nimmst die verschiedenen

Bewusstseinssebenen und gleichzeitig deinen Körper wahr. Langsam gehst du auf das Kind zu und spürst, was sich mit jedem Schritt dabei verändert.

Danach stellst du dich in die Schuhe des Kindes. Und nimmst aus seiner Position wahr. Und noch eine Frage zum Schluss: geht es dir um Heilung oder um Selbsterkenntnis? Mach dir mehr und mehr den Unterschied zwischen den beiden Zielen bewusst.

7 Erstaunen und das innere Kind

Als Kinder verfügen wir über erstaunliche Qualitäten. Meditiere und schreibe über jede einzelne dieser Qualitäten deines Kindes und wie du sie in deinem heutigen Leben freilegen und vielleicht heilen kannst.

1. Wissbegierde / Neugierde: Ich will lernen
2. Kreativität: innere Begrenzungen zu durchbrechen
3. Imagination: die eigene innere Beschränkung aufzulösen, das Unmögliche als Möglich denken
4. Verletzlichkeit: ich darf Fehler machen
5. Authentizität: das Vermögen du selbst zu sein
6. Begeisterung: das Leben ist Vergnügen und reine Freude
7. Aktivität: mental / geistig und körperlich

Nimm diese Qualitäten mit in die Aufstellung.