

Das innere Kind – eine Meditation

Das innere Kind ist der jüngste und lebendigste Anteil in dir.

Schließ Deine Augen und entspanne Dich. Setz oder lege Dich dabei bequem hin. Du atmest jetzt Ruhe ein und beim Ausatmen lässt Du los. Dein Atemrhythmus ist entspannt und tief. Er lässt Dich bei jedem Ausatmen tiefer nach innen sinken. Dein Körper ist angenehm warm und entspannt. Die Emotionen sind ruhig wie ein stiller See. Und die Gedanken sind klar.

Nimm die Unterlage wahr auf der du liegst und darunter Mutter Erde, die die Unterlage und dich trägt. Und dich immer schon getragen hat. Nimm wahr, ob du, oder wie sicher du dich fühlst. Geh noch ein Stückchen weiter nach innen, an einen Ort, an dem du dich sicher fühlst. Falls das schwierig sein sollte, visualisierst du dir jetzt deinen inneren Kraftort. Das kann ein Ort sein, den du als Kind sehr geliebt hast. Oder einfach ein Ort am Wasser, auf einer Blumenwiese, hoch oben in den Bergen unter klarem Himmel oder in der Wüste. Fühle dich jetzt in Sicherheit. Und spüre dabei deinen Körper. Während du dich gleichzeitig an deinem Kraftort groundest. Du lässt jetzt die Kraft dieses Ortes in dich hinein fließen. In jede Zelle deines Seins. Dabei entspannst du deinen Körper. Und nimmst die Energieströme, die deinen Körper beleben, deine Gefühle und Gedanken wahr. Du lässt dir Zeit, anzukommen und die Ruhe zu genießen. Du nimmst wahr, wie sich dein System insgesamt entspannt, sich öffnet und weitet. Du fühlst Dich getragen, gehalten, behütet und beschützt.

Der jüngste Anteil in dir

Nach einer Weile siehst du dein inneres Kind, du siehst das Mädchen oder den Jungen, die / der du einmal warst. Du öffnest dich für dein inneres Kind und bist einfach da. Du willst nichts von dem Kind. Und schaust, wie das Kind sich anfühlt. Was ist das für ein Mädchen? Für ein Junge? Ist es offen, vertrauend, zugewandt? Oder verschlossen, ängstlich und traurig? Du brauchst nichts zu tun, ausser da zu sein. Vielleicht kommt es auf dich zu und du reichst ihm die Hand, streichelst es, oder hältst es in den Armen. Wenn das Kind Abstand hält oder dich nicht ansehen möchte, ist es auch okay.

Du lässt dir Zeit mit dem Kind. Vielleicht ist das Kind dir auch zu viel. Auch das ist okay. Du bleibst für eine Weile mit dem, wie es gerade für euch beide ist. Wenn es sich für dich gut anfühlt, heisst du das Kind willkommen. Schön, dass es dich gibt. Schön, dass du geboren bist. Dass du da auf diesem Planeten gelandet bist. Ich sehe dich jetzt. Und ich bin für dich da. Und auch wenn das Kind zu verschlossen oder ängstlich ist, heisst du es willkommen. Du bist mit dem, was gerade ist.

Die Talente und Fähigkeiten des inneren Kindes

Nach einer Weile spürst du, was dieses Kind mitbringt. Welche Talente es hat. Welche Fähigkeiten es sich angeeignet hat. Was liebt dieses Kind? Was macht dem Kind Spass? Was kann es wirklich gut? Worüber freut es sich? Was fühlt sich für das Kind leicht und freudig an?

Was kann das innere Kind vielleicht nicht? Worüber ist es ängstlich oder bedrückt? —

Dann heisst du das Kind mit seinen Talenten und Fähigkeiten willkommen. Mit dem, was es liebt und mit dem, was es kann.

Nach einer Weile verabschiedest du dich von dem inneren Kind. Du fragst es, ob es sich etwas von dir wünscht. Und teilst diesen Wunsch mit dem Kind.

Nach einer Weile kehrst du von der Meditation zurück.

Wenn du wieder im Raum angekommen bist, siehst du dich als dieser erwachsene Mensch, der du bist. Der Erwachsene, der dieses Kind in sich trägt. Mit seinen Schätzen und seinen Verletzungen. Du versprichst, dass du jetzt dich um das innere Kind, dein inneres Kind kümmerst. Und zwar in zweifacher Hinsicht: Du kümmerst dich um die Gaben, die das Kind mitbringt und um seine Traumatisierungen und Verletzungen.