Heilung des Inneren Kindes

Diese Übungsreihe ist ein Prozess und kann ein paar Tage aber auch mehrere Wochen dauern. Nimm dir dazu die Zeit, die du brauchst. Sie kommt ursprünglich aus der Reiki-Ausbildung und ist sehr tiefgehend und wohltuend und wertvoll.

Wenn du Schwierigkeiten mit Visualisieren hast, mache vielleicht vorab Übungen dazu.

Falls du dir in diesem Moment z.B. einen leckeren Apfel, samt Duft, Farbgebung und Haptik in deiner Hand vorstellen kannst, kannst du gut Visualisieren!

Suche dir für diese Übung einen ruhigen, möglichst ungestörten Ort. Pro Einheit dauert sie etwa 10-15 Minuten.

Falls du dich an dein Eltern-Haus erinnern kannst, und dies einen Keller hatte, kannst du dir den vorstellen. Falls nicht, imaginiere dir einen Keller. Der steht im Kontext für dein Unterbewusstsein. Wenn du Schwierigkeiten mit dem Gedanken an einen Keller hast, oder Gefühle der Angst, stelle dir einen anderen Ort vor, wo Dinge gelagert werden.

Du gehst in diesen Keller und siehst verschiedene Türen. Hinter jeder Tür findest du dich selbst als Kind in verschiedenen Lebensphasen. Intuitiv weißt du, welche Tür für welche Lebensphase steht und somit kannst du sie in chronologischer Reihenfolge öffnen.

Hinter der ersten Tür findest du dich als Säugling. Siehe, wie du da liegst. Bist du in einer Krippe, in einem Körbchen, in einem Kinderwagen? Wie verhältst du dich? Weinst du, schreist du vielleicht sogar, oder schläfst du? Schau, wie es dir geht. Nimm das Baby in deine Arme und wiege es und gebe ihm Liebe und Wärme, du kannst dir dazu auch heilendes Licht vorstellen. Vielleicht singst du dir auch ein beruhigendes Lied vor. Sage dir (als Baby), dass du es liebst und da bist und es bei dir gut aufgehoben ist und in Sicherheit ist.

Nach ca. 10 Minuten, lege es wieder hin und versichere, dass du wiederkommst.

Hier ist entscheidend, wie das Baby ‚drauf' ist. Es kann sein, dass es durchgehend geschrien oder geweint hat und sich nur schwer beruhigen konnte. Auch wenn dies der Fall sein sollte, lege es nach dieser ersten Runde wieder hin und verspreche, wiederzukommen. Dies machst du so oft (tageweise hintereinander), bis das Baby einen glücklichen und zufriedenen Eindruck macht. Das ist sehr unterschiedlich von Mensch zu Mensch, wie oft man seinen inneren Säugling besucht, bis man wirklich spürt, dass alle nötige Liebe, Licht und Wärme und Sicherheit geflossen sind…

Dann erst ist es dein ‚letzter' Besuch in diesem Raum. Dann hältst du es wieder für die 10 Minuten in den Armen und am Ende lässt du es ‚in dich übergehen', d.h. es verschmelzt in deinen Armen mit dir und geht in dein Herz als geheilter Anteil von dir selbst über und wohnt dort ab jetzt. Du kannst dir das so ein bisschen wie in einer Filmszene vorstellen, wo es immer transparenter wird und schließlich mit dir eins wird.

Als nächstes (am nächsten oder einem später folgenden Tag, je nachdem, wie du dazu kommst und ob du eine kleine Pause machen möchtest, oder nicht), gehst du durch die nächste Tür.

Dort bist du als Kleinkind, ca. 2-3 Jahre alt. Vielleicht kannst du schon sprechen, vielleicht bist du trotzig, vielleicht eingeschüchtert, wie auch immer. Dein Unterbewusstsein wird dich dir so zeigen, wie es in entscheidenden Momenten für dich war, damit du genau dorthin wieder viel

Liebe, Licht und Wärme hinschicken kannst. Vielleicht kannst du auch tatsächlich schon eine kleine Unterhaltung mit deinem inneren Kleinkind führen, vielleicht kuschelt ihr einfach nur, vielleicht spielt ihr was zusammen. Vertraue den inneren Bildern, die du bekommst und das dein Unterbewusstsein weiß, was es dir zeigen möchte und was wichtig ist.

Hier gilt auch wieder: besuche dein inneres Kind je für ca. 10 Minuten, und gehe danach wieder, mit dem Versprechen, wiederzukommen, falls es noch nicht soweit ist, als geheilter Anteil in dich überzugehen. Und wenn es bereit ist, nimm es in den Arm und lass es in dein Herz und mit dir verschmelzen.

Du besuchst so, in chronologischer Reihenfolge, dein inneres Kind in den verschiedenen Entwicklungsphasen. Vertraue darauf, dass du dir intuitiv in entscheidenden Momenten so begegnest, wie es passt.

Wiederhole den Prozess, bis du spürst, dass du alle Phasen (vielleicht sogar bis zu dir als junger Erwachsener) abgedeckt hast, wo es wichtig für dich gewesen wäre, noch mehr Liebe und Verständnis zu bekommen. Du kannst dich mit dir unterhalten, dich einfach nur umarmen, gemeinsam Lachen oder weinen, je nachdem, was der jeweilige Anteil von dir braucht (und auch ein wenig, was du, aus der heutigen Perspektive, mit dir gerne erlebt hättest). Der Phantasie, Kreativität und Intuition sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Es geht hier um die Heilung des inneren Kindes, aber eben auch um das sogenannte Reparenting. Auch die Unterbrechungen samt Versprechen, das man wiederkommt, sind ein wichtiger Teil des Prozesses.

Ich wünsche dir viel Freude und Wohlgefühl und auch Mitgefühl mit dir selbst bei dieser Übung!