Heilung meines inneren Kindes

Wenn im Weiteren von „innerem Kind“ die Rede ist, dann sind darin eingeschlossen alle inneren Kinder in verschiedenen Altersstufen (ich als Baby, als Kleinkind, Grundschulkind, Teeni...)
Bei der Meditation zeigt sich dein Kind wahrscheinlich in einem bestimmten Alter und dann gehst du genau auf die Bedürfnisse ein, die dein Kind in dem Moment hat.
Wenn du diese Heilarbeit öfter machst, dann wirst du wahrscheinlich verschiedenen kindlichen Teilen begegnen.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten wie du in Frieden mit deinem inneren Kind kommen kannst.

Vielleicht geht es dir so wie vielen Menschen – du fühlst, daß du wenig oder keinen Kontakt (mehr) zu den kindlichen Anteilen hast.
Vielleicht warst du mit „Erwachsensein“ so beschäftigt und hast es kaum gemerkt, daß du die kindliche Leichtigkeit verloren hast und nicht mehr viel fühlst...
Vielleicht gab es traumatische Erfahrungen, die dich abgeschnitten haben von der eigenen Lebendigkeit und du mußtest **Anteile von dir abspalten**, weil es viel zu schmerzlich war... (weiter unten erkläre ich das ausführlicher und beschreibe, wie du die Teile wieder zurückholen kannst)

Wie es auch sei – JETZT hast du diese Seite hier gefunden und interessierst dich für die Heilung. Wunderbar!
Was ich dir hier bereitstelle sind einfach Möglichkeiten. Sie stammen aus meiner eigenen Erfahrung und aus langjähriger Praxisarbeit. Nutze davon was du magst – du kannst alles für dich und deine Bedürfnisse anpassen. Folge einfach deiner Intuition. ☺

1) Meditation

Sprich dir den Text am besten selbst auf ein digitales Medium (z.B. Handy), oder bitte eine Freundin dies für dich zu tun. Du kannst Instrumental-Musik dabei laufen lassen, wenn du das magst. Auf diese Weise kannst du dich bei der Meditation, mit geschlossenen Augen, voll auf das innere Erleben konzentrieren und wirst nicht abgelenkt, durch das Lesen.
Lass beim Aufsprechen längere Pausen, damit du tief ins Gefühl und in die Visualisierung gehen kannst – die Heilung läuft nicht über den mentalen Verstand.

Falls du dir diese Heilarbeit nicht allein zutraust und in deinem Umfeld niemand ist, der es mit dir machen könnte, bin ich gern bereit dich zu unterstützen. In diesem Fall buche einfach einen Termin bei mir. Mail: info@contudo.info Tel: 0163 8468023

Es ist wichtig, daß du einen geeigneten Zeitpunkt für dieses intensive Ritual findest. Erlaube dir alle Gefühle zu fühlen, die bei der Wiederbegegnung mit deinem inneren Kind hochkommen können. Genau das IST der Weg der Heilung und Rückverbindung!

Text für die Meditation: (passe ihn ggf. für dich an und setze **deinen Namen** ein...)

Ich mache es mir auf meinem Stuhl oder Sessel jetzt ganz bequem. Ich lasse den Alltag mit allen seinen Gedanken für die Zeit der Meditation los. Falls noch Gedanken auftauchen, dann lasse ich sie einfach vorbeiziehen, wie Wölkchen am Himmel – sie sind jetzt völlig unwichtig...
Ich bin ganz bei meiner Atmung – tief ein und aus, ein und aus...

Mein Körper entspannt sich mehr und mehr. Mit jedem Atemzug lasse ich noch mehr los. Ich gehe tiefer und tiefer nach Innen.....
Ich erlaube mir alles zu fühlen, was gerade da ist...

Vor meinem inneren Auge entsteht das **Bild von einem Haus**. Es ist ein Symbol für mein Leben. Ich betrachte dieses Haus – das Haus meines Lebens...
Nun entscheide ich hinein zu gehen.
Ich schaue mich um – ich weiß, daß hier irgendwo mein inneres Kind ist. Ich beginne zu fühlen, daß meine kleine / mein kleiner .....(Name) schon sooooo lange auf mich wartet.
Ich sehe eine Treppe, die in den Keller führt. Dort zieht es mich hin.
Stufe um Stufe steige ich hinunter.... Es ist dunkel und kalt.... Meine Augen gewöhnen sich an die Dunkelheit und ich suche nach meiner / meinem Kleinen....

Ab jetzt kann ich den Text nicht mehr vorgeben. Du schaust, WO du dein Kind findest. Oft kauert es in einer dunklen Ecke im Keller und wartet dort – seit Jahren oder Jahrzehnten... Manchmal findest du es aber auch an einem anderen Ort in deinem Haus – z.B. auf dem Dachboden...

Egal in welchem Alter sich dein Kind zeigt, du sprichst es behutsam an und sagst z.B.:

Liebe (r) .....(Name oder Kosename) es tut mir soooo leid, daß du hier so lange allein warst. Ich war einfach so beschäftigt und habe so lange nicht an dich gedacht. **Bitte verzeih mir!** Jetzt bin ich da. Du hast mir sehr gefehlt...

Nun schaust du, wie dein Kind auf deine Worte reagiert. Schaut es dich schon an? Welchen Gesichtsausdruck hat es? Ist es ängstlich, weint es, ist es wütend...?
Vielleicht sprecht ihr schon miteinander – dann kannst du es fragen, was es jetzt braucht... oder ob es sich auf deinen Schoß setzen möchte... oder ob du ein Stück näher kommen darfst...
Nimm dein Kind so, wie es gerade ist – sei sehr achtsam. Vielleicht vertraut es dir noch nicht, schließlich hast du es so lange allein gelassen...

Dann könntest du sagen:

Ich bin so froh, daß ich wieder bei dir bin. **Ich verspreche dir, daß ich dich NIE MEHR allein lasse.** Von nun an kümmere ich mich um deine Bedürfnisse...
Sprich einfach alles aus, was in diesem Moment aus deinem Herzen kommt (nicht aus dem Verstand).

Wenn ihr euch wieder gut verbunden habt, dann frage die Kleine / den Kleinen ob sie wieder mit dir hinauf gehen möchte. Vielleicht trägst du sie, vielleicht geht sie an deiner Hand... Vielleicht auch etwas trotzig noch allein --> alles ist ok

Frage sie / ihn, was sie jetzt mit dir gemeinsam tun möchte. Vielleicht geht ihr raus auf die Wiese...
Folge auch hier deiner Intuition.

Du wirst spüren, wann es Zeit ist diesen ersten Kontakt (in Form der Meditation) zu beenden. Sage deinem Kind, daß ihr nun ganz viel Zeit miteinander verbringen werdet und wie froh du bist, daß (dieser Teil von dir) ihr nun wieder vereint seid...

Wenn du die Meditation beendest, dann sprich:

Ich komme mehr und mehr zurück in mein Alltagsbewußtsein. Ich bin wach und klar. Ich bewege sanft meine Hände und Finger (vielleicht rekelst und streckst du dich). Ich öffne meine Augen und bin wieder ganz in diesem Raum und in meinem Tag....

Lass dir noch einen Moment zum Nachwirken.

Beobachte in den nächsten Tagen und Wochen wie sich das Verhältnis zu deinem inneren Kind entwickelt. Laß dich von ihm inspirieren – vielleicht tust du (wieder) Dinge, die du lange nicht (oder noch nie) getan hast ☺. Vielleicht fühlst du eine Leichigkeit und Lebensfreude --> das sind Geschenke, die dein Kind dir macht ☺.
Bitte kümmere dich um die Bedürfnisse aller kindlichen Anteile in dir – sei kreativ dabei.

Alles Liebe!
Constanze Contudo

---

2) Seelenanteile zurückholen – kurze Einführung

Wenn wir sehr schmerzliche und überwältigende Dinge erleben, dann spaltet unser System manchmal Teile ab. Auf diese Weise wird das Überleben gesichert. In der Psychologie nennt man diesen Vorgang „Dissoziation“ (Abspaltung), die Schamanen sprechen von Seelenteilen... Es ist ein weites Feld und kann hier nur kurz angerissen werden.

Meistens ist es besser die Re-integration von abgespaltenen Teilen in einem geschützten therapeutischen Setting zu machen.
Falls du es dir selbst zutraust, dann kannst du es z.B. folgendermaßen tun. Finde einfach deinen eigenen Weg und vertraue deiner Intuition.

Oft sind es „kindliche Seelenanteile“, die „ausgelagert“ wurden. Du kannst sie dir so vorstellen wie eine eigene Persönlichkeit, zurückgelassen im Entwicklungsstatus von damals. Im Tagesbewußtsein merken wir entweder nichts davon, weil wir ohne diesen Teil weiterlebten, oder aber es gibt eine tiefe, ungestillte Sehnsucht, die wir uns nicht erklären können. Oft sind auch (fast) alle Gefühle mit abgespalten und wir leben kopfgesteuert, weil wie nie wieder so etwas Schlimmes fühlen wollten...

Gehe gedanklich in das Ereignis von dem du vermutest, daß es eine Abspaltung gegeben hat. Sei im Gefühl, so gut es geht. Nimm Kontakt auf zu dem Kind von damals. Sprich mit ihm und mache ihm deutlich, daß du **JETZT erwachsen und stark** bist und daß du alle Gefühle aushalten kannst, was damals ja nicht möglich war.
Bekunde deinen Willen, wieder mit dem Kind vereint zu sein. Sage ihm: „Ich brauche dich. Möchtest du wieder nach Hause kommen?“
Meistens möchte die Kleine das und es ist sehr berührend nochmals die Traurigkeit über die Trennung zu fühlen. Hier dürfen gern Tränen fließen. ☺

Frage das Kind ob es noch etwas braucht um zu dir zurück zu kommen. Manchmal möchte es sich noch aus der „Welt“ in der es sich aufgehalten hat, verabschieden. Manchmal hatte es auch Begleiter dort. Bitte wertschätze das und bedanke dich ggf. daß dein Kind gut aufgehoben war...

Wenn ihr beide bereit seid, dann laß **aus deinem Herzen ein weißes Band voller Liebe zum Herzen des Kindes hinüberfließen**. Sprich: „Ich lade dich ein, nach Hause zu kommen.“
Dieses Band wirkt wie magnetisch und du kannst es fühlen, wenn das Kind bei dir im Herzen angekommen ist. Laß es sich in dich hineinsinken und nimm dir Zeit zum Fühlen – damit ist die Wiedervereinigung abgeschlossen.
Die Meisten fühlen sich an dieser Stelle wieder vollständig und sehr dankbar. ☺

Es kann einige Tage, oder auch Wochen dauern, bis dieser Teil vollständig in dir integriert ist. Gib allem Raum und Aufmerksamkeit. Es kann ungewohnt sein wieder (so viel) zu fühlen. Freue dich über dieses Geschenk...

Einen Brief zu schreiben ist auch eine schöne Möglichkeit für deine Heilung. Hier ist ein Beispiel. Folge deinem Herzen und finde eigene Worte, die für dich/für euch stimmig sind. ☺

3) Brief an das innere Kind

von Matt Kahn

Geliebtes inneres Kind,
es tut mir so leid! Es tut mir so leid für die unzähligen Male, als Du verletzt oder verlassen wurdest, für jedes einzelne Mal, wenn Du Dich zurückgewiesen fühltest, gedemütigt und nicht ernst genommen.

Ich bedaure, wie normal es für mich war, Dich auszuschließen, zu überhören und abzuwerten, indem ich Dich „Ego" nannte, das zu haben ich mich schämte und das ich überwinden wollte, koste es, was es wolle. Ich bitte Dich um Verzeihung dafür, dass ich glaubte, Du seist ein Hindernis auf dem Weg zum 'Göttlichen' oder zur 'Erleuchtung' – als wärest Du etwas, vor dem ich mich schützen muss, als gehörtest Du nicht zu mir und als wärest Du etwas Anderes als … der Führer und der Hüter meines höchsten Selbst.

Ich bitte Dich um Vergebung für jedes Mal, wenn mein spiritueller Ehrgeiz dazu führte, dass Du Dich wie ein verstoßenes Geschwister fühltest, das niemals gut genug sein kann, um meine volle Aufmerksamkeit zu bekommen.

Sorry! Für jedes Mal, wenn es mir wichtiger schien, meine LiebespartnerInnen nicht zu enttäuschen, als Dich zu hören und zu ehren. Es tut mir leid, wenn ich mich mit Menschen umgeben habe, in deren Gegenwart Du Dich nicht sicher fühltest, und wenn ich das Gefühl für meinen Wert genau von denjenigen bekommen wollte, die DICH nicht achteten.

Doch heute erkenne ich, mein geliebtes unschuldiges Herz, wie mein Wert und meine Zuversicht sich aus der Fürsorge speisen, die ich Dir gebe – auch und gerade in den Momenten, wenn niemand sonst dazu willens oder in der Lage ist.

Möge dies der Tag sein, an dem wir Frieden schließen; an dem sich Verstand und Herz wieder vereinigen. Mögen wir ab heute im Bewusstsein der Einheit und Verbundenheit wirken, in dem alle Wunden heilen, zum Wohlergehen aller empfindsamen Wesen. Möge ich endlich die Freude fühlen, Dir eine bewusste Mutter und ein liebender Vater zu sein, was meine tatsächliche, unschuldige Natur ist. Mögest Du nicht länger so verzweifelt rufen müssen, um meine Aufmerksamkeit zu erringen! Mögest Du damit aufhören können, existenzielle Krisen heraufzubeschwören, um Deine verdiente Beachtung zu finden.

Ich liebe Dich!
Es tut mir leid.
Bitte vergib mir.
Ich habe nicht verstanden, wie weh es Dir tut.

Doch beginnend mit diesem Augenblick entscheide ich mich, der zu sein, der für Deinen Schutz Sorge trägt. Der Deine Neugier und Lebendigkeit ehrt wie auch Deine Angst und Deinen Schmerz. Und der Dich einlädt, alles zu teilen, was Dir wichtig ist. Ich bin nun bereit, in meine höhere Gestalt einzutreten und Dir zuzuhören mit meiner ganzen Aufmerksamkeit. Ich bin bereit, Dich mehr zu lieben als jemals zuvor – wissend, dass es dabei nicht darum geht, vollkommen zu sein, sondern mein Bestes zu tun.

Ich erlaube mir selbst, von diesem Moment an mit Liebe zu antworten, welches Gefühl Du mir auch immer schicken magst, um mit mir Verbindung aufzunehmen. Sei es Angst oder Traurigkeit, Wut, Eifersucht, Schuld, Scham, Einsamkeit, Frustration, Verwirrung … oder auch Dankbarkeit, Offenheit, Frieden, Freude – jedes Gefühl, jede Erfahrung erkenne ich nun als eine Gelegenheit, mit Liebe zu antworten statt mit Leugnung, Verachtung und Selbstabwertung. Egal, wie unbequem die jeweilige Erfahrung sein mag. Und egal, wie 'unbequem' Du Dich verhalten magst, denn ich weiß nun, dass dies ein Zeichen ist, dass Du mehr Liebe brauchst; nicht weniger.

Danke, dass Du Teil meines Lebens bist! Ich liebe Dich.