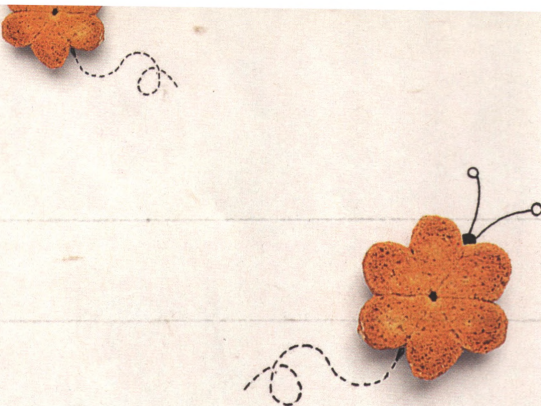




Werkbook

Versöhnung
mit dem inneren Kind



Viele von uns wurden in ihrer Kindheit verletzt, vernachlässigt, zurückgewiesen. Nicht nur körperliche Misshandlungen, auch emotionale Verletzungen können tiefe Narben auf unserer Seele hinterlassen, unter denen wir als Erwachsene noch immer leiden. Indem wir Kontakt zu unserem inneren Kind aufnehmen, um uns mit ihm zu versöhnen, ebnen wir den Weg zur Heilung

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“, lehrt uns der Weisheitslehrer Thich Nhat Hanh. Er legt uns ans Herz, uns mit allem, was in unserer Kindheit geschehen ist, auszusöhnen, um endlich bei uns selbst anzukommen und Frieden mit unserer Vergangenheit schließen zu können. Das ist mitunter nicht einfach, denn die Folgen seelischer Verletzungen in der Kindheit – Schmerz, Angst und Verlassenheitsgefühle oder Wut und Trauer – sind bis in die Zellebene hinein wirksam und blockieren unser inneres Wachstum. Hinzu kommt, dass meist schon unsere Eltern oder sogar frühere Generationen dieselben belastenden Gefühlsmuster in sich getragen und weitervererbt haben. Deshalb ist es wichtig, als Erwachsene zu dem verwundeten inneren Kind Kontakt aufzunehmen, damit Heilung auf einer tiefen Seelenebene stattfinden kann. Das innere Kind steht für die Prägungen aus unserer Kindheit. Es speichert unsere negativen Glaubenssätze und belastende Gefühle ab und beeinflusst unterbewusst unsere Entscheidungen, Emotionen und Ängste. Negative Erfahrungen aus unserer Kindheit haben also auch heute noch große Auswirkungen auf uns. Versöhnung mit dem inneren Kind bedeutet: uns einlassen, unbekümmert sein, ausprobieren, Gefühle zulassen, lernen wollen, fallen, wenn wir zu schnell unterwegs sind, uns wieder aufrappeln. Neugier, Lernbereitschaft, Experimentierfreude kennzeichnen die Versöhnung mit dem inneren Kind, aber auch Mut zum Irrtum. Das innere Kind akzeptieren heißt: Das Kind, das wir gestern waren, nicht mit den Erwachsenen- Augen von heute zu beurteilen oder gar zu verurteilen. Thich Nhat Hanh zeigt mit einem buddhistischen Ansatz, wie wir durch die Praxis der Achtsamkeit das innere Kind heilen können: Alle negativen Selbstbilder und Emotionen lassen

sich überwinden, indem wir sie wahrnehmen und durch Übungen, bewusstes Handeln und Meditation auflösen. Von unserer Geburt bis zu unserem sechsten Lebensjahr bildet sich unsere Gehirnstruktur aus. Unser Urvertrauen oder Urmissvertrauen entwickelt sich in den ersten zwei Lebensjahren. Die meisten Prägungen sind passiert, bevor wir uns erinnern können. Deswegen sind die Erfahrungen, die wir in dieser Zeit machen, besonders prägend. Sie spüren sich tief in unser Gehirn ein und bleiben häufig unbewusst. Wir formen sogenannte Glaubenssätze, durch die wir die Welt sehen. Wahrnehmungseize der äußeren Welt werden unbewusst mit unseren Erinnerungen verglichen und vermischen sich zu einem Vorstellungsbild. Unsere Wahrnehmung ist deshalb nie objektiv. In diesem Workbook findest du Fragen, die dich darin unterstützen können, dein inneres Kind – und damit auch dich selbst – besser kennenzulernen. Du findest Übungen, die dir helfen, den Kontakt zu ihm zu intensivieren, sowie Meditationen und Anleitungen von Thich Nhat Hanh. Besorge dir ein schönes Schreibheft, Stifte, Briefpapier und leg los. Du kannst das Workbook als Einladung zu einer Entdeckungsreise betrachten. Sei achtsam, sei behutsam, geh liebevoll mit dir und deinem inneren Kind um. Und wenn du eine Pause brauchst, dann nimm sie dir. Jederzeit. (Mehr über das innere Kind findest du auf S. 42) 🌸

BUCHTIPP

Thich Nhat Hanh: „Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit“, O.W. Barth Verlag, 176 S., 16,99 Euro

TEXT CHRISTIANE SCHÖNEMANN ILLUSTRATION JESUSO ORTIZ

Kontaktaufnahme mit dem inneren Kind

Wer war dein
Lieblingsmensch?

Wer oder was hat dich
getröstet, wenn du traurig
oder verletzt warst?

Wer hat dich geärgert?

Gab es einen Menschen,
bei dem du dich sicher
fühlen konntest?

Wovor hast du dich
gefürchtet?

Wurdest du mit deinen
Ängsten ernstgenommen?

Wann warst du glücklich?

Hast du lieber allein
oder mit anderen Kindern
oder Erwachsenen gespielt?

Hattest du einen Rückzugs-
ort? Vielleicht sogar ein
geheimes Versteck?

Dein bester Freund/deine
beste Freundin war:

Bist du gern zur Schule
gegangen? Falls nein:
Warum nicht?

Warst du im Kindergarten/
in der Kita? Falls ja: Wie
hat es dir dort gefallen?

Hast du dich gut mit
anderen Kindern verstanden?

Gab es einen Menschen,
der dich bedingungslos
geliebt hat?

Wem hast du vertraut?

Warst du häufig krank?

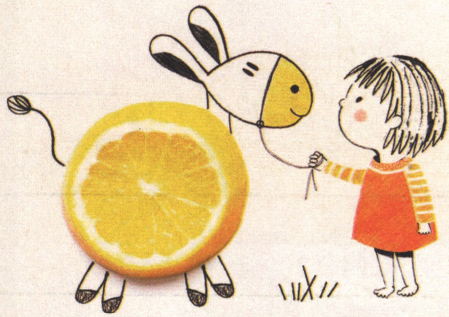
Spurensuche: Woher kommt dein Seelenschmerz?

Was ist dir passiert?
Was war dein schlimmstes
Erlebnis?

Hattest du als Kind
einen Unfall?

Hast du einen schmerzhaften
Verlust erlebt?





Was wäre, wenn ...

Welche Zauberkraft hättest du als Kind gern besessen?

Wenn du die Zeit zurückdrehen könntest, was würdest du anders machen?



Übung fürs Spazierengehen:

Einatmend wende ich mich meinem inneren Kind zu.

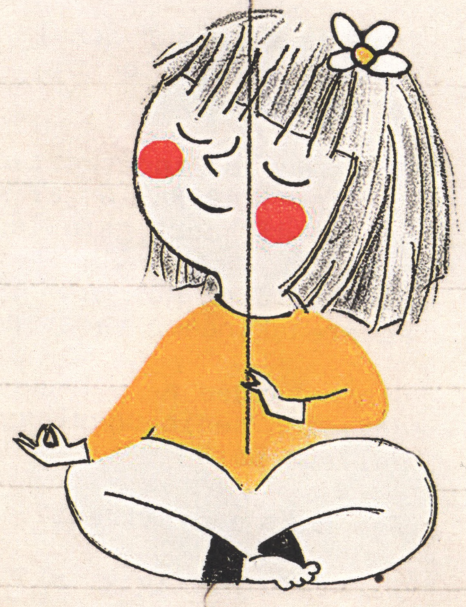
Ausatmend umarme ich mein inneres Kind.

REISE IN DEINE VERGANGENHEIT

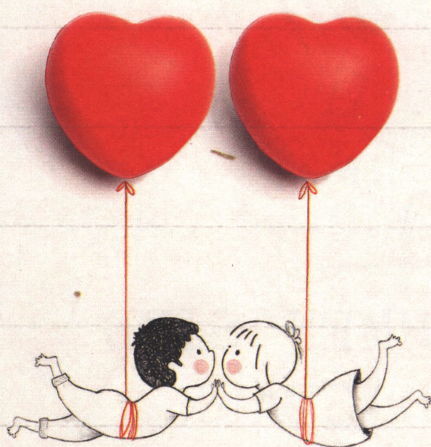
Wir waren als Kinder sehr verletzlich. Schon ein hartes Wort unserer Eltern konnte eine Wunde in unserem Herzen aufreißen, ein strenger Blick uns unglücklich machen. Als kleine Kinder konnten wir unsere Gefühle nur schwer ausdrücken, und selbst wenn, haben die Erwachsenen uns oft nicht verstanden. Doch nun können wir zu uns selbst nach Hause kommen und mit unserem inneren Kind sprechen, ihm zuhören, ihm antworten. Das Kind ist immer da, wir müssen nur zu ihm zurückkehren, es unterstützen und ihm unsere Liebe und Fürsorge schenken. Such dir einen ruhigen Ort, an dem du mindestens fünf Minuten ungestört bist. Sprich die folgenden Worte zu dir:

Einatmend sehe ich mich als fünfjähriges Kind. Ausatmend lächle ich mitfühlend dem fünfjährigen Kind in mir zu.

Das fünfjährige Kind in uns braucht sehr viel Liebe und Aufmerksamkeit. Denn das Kind in uns ist noch immer lebendig und braucht unsere Fürsorge. Wenn es ihm besser geht, fühlen auch wir uns besser und verspüren ein Gefühl großer Freiheit. ♡



DAS ENDE DER VERGANGENHEIT



Auf der Suche nach den schönen Erinnerungen

Hast du gern gemalt?

Wie hieß dein Lieblingsbuch?

Was hast du am liebsten gegessen?

Erinnerst du dich an ein Lied, das du gern gehört oder selbst gesungen hast?

Was hat dir Spaß gemacht? Worüber hast du dich am meisten gefreut?

Was ist dein größter Herzenswunsch?

Gibt es etwas, das du schon immer gern tun wolltest?

Dein inneres Kind und du, ihr seid nicht zwei, aber auch nicht eins. Ihr beeinflusst einander, seid aber in einem unterschiedlich: Du als Erwachsener kannst dich in Achtsamkeit üben und das innere Kind einladen, daran teilzuhaben. Denn dieses Kind ist wie das Samenkorn, das in der ausgewachsenen Pflanze noch immer real existiert. Sobald diese versteht, dass sie eins ist mit dem Samenkorn, wird ein echter Austausch möglich. Neigen wir dazu, immer wieder in unsere Vergangenheit zurückzukehren und schmerzliche Erinnerungen nachzuhängen, sollten wir uns bewusst machen, dass wir und unser inneres Kind altes Leid dadurch erneut durchleben. Was wir stattdessen tun können, ist, in Gedanken oder laut mit dem inneren Kind zu sprechen und es einzuladen, in unser Bewusstsein zu treten und Bekanntschaft mit dem gegenwärtigen Moment zu schließen. Dies ist eine überaus heilsame Übung, denn so lange wir gegenwärtig bleiben, erleiden wir nicht das Trauma des Vergangenen. Im gegenwärtigen Moment können wir erkennen, dass es so viel Schönes, so viele positive Umstände gibt. Wir können glücklich sein. Unsere tägliche Übung besteht darin, die Hand des inneren Kindes zu ergreifen, mit ihm zu sprechen und gemeinsam mit ihm die Wunder des Lebens kennenzulernen.

Mach dir bewusst: Alle Arten des Verlangens und Begehrens sind eine Fortführung unseres ursprünglichen Verlangens nach Sicherheit. Das kleine Kind in uns ist weiterhin voller Sorgen und Ängste. Doch im gegenwärtigen Moment gibt es kein Problem. Wir müssen diese Weisheit dem inneren Kind vermitteln, es wissen lassen, dass es keine Angst mehr haben muss. Thich Nhat Hanh schlägt vor, ihm zu sagen: „Ich weiß, dass du leidest. Du bist mein inneres Kind; ich bin du. Wir sind erwachsen geworden. Hab also keine Angst mehr. Wir sind sicher. Wir verfügen über die Mittel und Möglichkeiten, uns selbst zu schützen. Komm mit mir in den gegenwärtigen Moment. Lass uns nicht von der Vergangenheit einsperren. Nimm meine Hand und lass uns zusammen gehen. Lass uns jeden Schritt genießen.“

Wir sollten möglichst oft laut mit dem inneren Kind sprechen, es hilft uns, fokussiert und achtsam zu bleiben und nicht in Gedanken abzuschweifen. Indem wir uns täglich ein paar Minuten laut mit unserem inneren Kind unterhalten, verstärken wir unsere Bindung zu ihm, schenken ihm Sicherheit. Die Dunkelheit der Angst weicht dem Licht der Geborgenheit und Liebe. Und die Heilung kann beginnen. ♣

Loslassen

Schreibe eine schmerzhafteste Erinnerung aus deiner Vergangenheit, von der du dich gern befreien möchtest, auf ein schönes Blatt Papier. Dann lege das Blatt in ein feuerfestes Gefäß, zünde es an und schau zu, wie es verbrennt. Fülle die Asche in ein Tütchen und übergib sie an einem schönen Platz dem Wind. Schau zu, wie sie davonfliegt. Wann immer dir danach ist, schreib einen neuen Zettel. Frag dein inneres Kind, welche Erinnerungen es selbst gern dem Feuer übergeben würde. Und dann führt gemeinsam diese heilende Zeremonie durch.

oooooooooooooooooooooooooooo

Trost spenden

Wenn schmerzvolle Bilder aus unserer Kindheit auftauchen, Gefühle der Verzweiflung und der Angst hochkommen, tröste dein inneres Kind. Sag ihm, dass du da bist, es lieb hast und es nie wieder allein lässt. Dann frag es, was es gerade braucht.

oooooooooooooooooooooooooooo

Fragen stellen

Tausch dich möglichst oft mit deinem inneren Kind aus. Frag es, wie es ihm geht. Was ihm auf dem Herzen liegt. Wonach es sich sehnt.

oooooooooooooooooooooooooooo

Was wünscht sich dein inneres Kind von dir?

Schreib drei Dinge auf, die du mit deinem inneren Kind gemeinsam tun könntest. Was würde ihm wirklich gefallen? Und dann mache einen Plan, wann und wie du diese Punkte umsetzen willst.

oooooooooooooooooooooooooooo:

*Mein liebes inneres Kind,
du musst wissen, dass wir nun
erwachsen sind. Wir können uns
jetzt selbst beschützen und
verteidigen. Jederzeit.*



ZUSAMMEN SIND WIR STARK

Wie wäre es für dich, wenn du ab und zu mit dieser Übung in den Tag starten würdest, um zu sehen, wie du dein inneres Kind in dein Leben integrieren kannst und was ihr gerade braucht. Nimm dir nach dem Aufwachen etwa fünf Minuten Zeit, bleib mit geschlossenen Augen im Bett liegen und konzentriere dich auf deine Atmung. Nach ein paar Atemzügen lass die Erinnerungen der letzten Tage vor deinem geistigen Auge Revue passieren. Gab es eine Situation, die dich besonders gestresst hat, in der du wütend, traurig oder vielleicht ungerecht reagiert hast. Nun tauche in diese Begebenheit ein, als würde sie gerade stattfinden. Was tun andere Beteiligte, wie fühlst du dich? Empfindest du wie ein Erwachsener, oder bist du deutlich jünger? Kommen dir deine Gefühle bekannt vor? Schau sie dir an. Verbinde dich mit ihnen, akzeptiere sie. Deine Emotionen sind ein Teil von dir, und du kannst lernen, sie zu verstehen. Und dann verzaubere sie, mach sie leicht wie einen Luftballon und lass los. Du hast sie gefühlt, sie durften sein, doch jetzt sind sie nicht mehr relevant. Befreie dich von diesem unnötigen Ballast. Nun schau dich um. Neben dir steht dein inneres Kind, das alles beobachtet hat. Vielleicht möchte es auch gern etwas loslassen. Frage es. Hör ihm zu und biete ihm an, gemeinsam ein paar weitere Luftballons herzustellen, damit es sich ebenfalls von einigen Dingen befreien kann, die es bedrücken. Wenn ihr fertig seid, nimm es in den Arm, streichle ihm über das Haar und flüstere ihm ins Ohr: Das hast du toll gemacht! Und morgen können wir wieder ein wenig zaubern, wenn du willst. Dann öffne deine Augen. Überleg dir, wie du dich im Laufe des Tages immer wieder mit deinem inneren Kind verbinden kannst. Besorg dir seine Lieblingsbonbons, kauf Seifenblasen, schneide Grimassen, streck deinem Spiegelbild die Zunge raus, sing ein Lied, tanze wie Pippi Langstrumpf – sei einfach albern, wild und frech ... 🌸

DIE FÜNF ERDBERÜHRUNGEN



1. In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor allen Generationen meiner Vorfahren meiner leiblichen Familie.
2. In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor allen Generationen meiner spirituellen Familie.
3. In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor diesem Land und allen Vorfahren, die es aufgebaut haben.
4. In Dankbarkeit und Mitgefühl verbeuge ich mich und übertrage meine Energie denen, die ich liebe.
5. In Dankbarkeit und Mitgefühl verbeuge ich mich und versöhne mich mit allen, durch die ich Leid erfuhr.

Thich Nhat Hanh erklärt: „Diese Übung hilft uns, zur Erde und zu unseren Wurzeln zurückzukehren. Wir erkennen, dass wir nicht allein sind, sondern mit einem Strom von spirituellen und leiblichen Vorfahren verbunden sind. Wir berühren die Erde, um die Vorstellung loszulassen, dass wir getrennt sind. Wenn wir die Erde berühren, atmen wir ihre Stärke und Stabilität ein und auch die unserer Ahnen, und wir atmen unser Leiden aus – unsere Gefühle der Wut, der Angst, der Unzulänglichkeit und der Trauer.“
Wir öffnen bei jeder Verbeugung unser Herz und senden die Energie der Liebe und des Verstehens. Bei der letzten Verbeugung tun wir dies und senden sie an alle, durch die wir

Leid erfahren, an alle, die unser Leben wirklich beeinträchtigt haben sowie das Leben derer, die wir lieben. Wir wissen, dass diese Menschen selbst sehr viel Leid erfahren haben und dass ihre Herzen übertoll mit Schmerz, Wut und Hass sind. Wir beten, dass sie verwandelt werden und Lebensfreude erfahren, sodass sie sich und anderen nicht weiter Leid zufügen. Wir erkennen ihr Leiden und wollen keinerlei Gefühle des Hasses oder des Zorns mehr gegen sie hegen. Wir wollen nicht, dass sie leiden. Wir leiten unsere Energie der Liebe und des Verstehens an sie weiter und bitten all unsere Vorfahren, ihnen zu helfen. Wir entscheiden uns zu heilen und wählen den inneren Frieden. Wir umarmen unser inneres Kind. 🌿





WAS DU VON DEINEM INNEREN KIND LERNEN KANNST

Frieden finden Die Metta-Meditation

Möge ich friedvoll, glücklich und leicht in Körper und Geist sein.

Möge ich sicher und frei von Verletzungen sein.

Möge ich frei von Wut, Kummer, Angst und Sorgen sein.

Möge ich lernen, mich selbst mit den Augen des Verstehens
und der Liebe zu betrachten.

Möge ich imstande sein, die Samen der Freude und des
Glücks in mir zu erkennen und zu berühren,

Möge ich lernen, die Ursachen von Wut, Begierde und
Täuschung in mir zu identifizieren und zu erkennen.

Möge ich wissen, wie ich

die Samen der Freude täglich in mir nähren kann.

Möge ich imstande sein, frisch, gefestigt und frei zu leben.

Möge ich frei von Anhaftung und Ablehnung sein,
doch nicht gleichgültig.

Die Übung der Liebe mehrt unsere Nachsicht, unsere Fähigkeit, geduldig zu sein und Schmerz und Schwierigkeiten zu umfassen. Es ist sinnvoll, sie eine Zeit lang mindestens einmal täglich fünf Minuten durchzuführen, damit unser Herz weit und groß wird. Denn nur mit einem offenen Herzen können wir den Schmerz umarmen, ohne zu leiden. Wir können Frieden schließen mit unserem inneren Kind. Uns mit ihm versöhnen und gemeinsam Hand in Hand durchs Leben gehen.

Neugier und Staunen

Mit dem inneren Kind an unserer Seite bleibt das Wollen in uns lebendig. Am Anfang unseres Lebens wollen wir alles und wissen wenig. Die Welt ist faszinierend, ist bunt. Das Kind in uns will sie entdecken, ist neugierig, erforscht alles mit seinem jungen, wachen Geist. Von ihm können wir lernen, einen anderen Blick auf das Leben zu werfen, offen zu sein für das Unerwartete, Chancen zu nutzen und neue Wege zu beschreiten.

Spontanität

Mit dem inneren Kind als unserem vertrauten Verbündeten können wir wieder Zugang finden zur kindlichen Spontanität, die eine wichtige Dimension unserer Existenz ist. Schließlich sind wir mehr als die Produkte von Erbe und Umwelt, wir entscheiden selbst über uns. Gemeinsam mit unserem inneren Kind können wir sein, was wir immer schon waren. Frei und selbstbestimmt.

Durchhaltevermögen

Dein inneres Kind hat einige Krisen gemeistert. Biete ihm eine liebevolle Heimat, hör ihm zu, und du wirst verstehen, wie viel du von ihm, von seiner kindlichen Weisheit lernen und profitieren kannst. Ohne seine Kraft, sein Durchhaltevermögen und seine Courage wärst du nicht der Mensch, der du heute bist. Von nun an könnt ihr euch gemeinsam Herausforderungen stellen.

Kreativität

Kreativität ist der Grundstein für Innovation. Mithilfe deines inneren Kindes kannst du auf Entdeckungsreise gehen: Male, bastele, lies ein Kinderbuch, schau dir einen Film an, mach dir eine Kette aus Wunschperlen, kauf dir Seifenblasen – hab Spaß. Du kannst auch einfach auf dem Boden liegen und träumen. Kehre zurück in das magische Reich der Fantasie. Sei Ronja Räubertochter oder Peter Pan. 🌸