

4-teilige Übungsreihe Heilung Deines inneren Kindes

Was ist das innere Kind?

Dein inneres Kind ist die Summe Deiner kindlichen Prägungen, die Du durch Deine Eltern und andere wichtige Bezugspersonen erfahren hast.

Wenn Du als Kind verletzt und gedemütigt wurdest, konntest Du Dich nicht zur Wehr setzen, sondern warst gezwungen, Dich anzupassen. Du musstest die schmerzlichen Gefühle in Dein Unterbewusstes verdrängen. Dort liegen sie bis heute vergraben, weil es zu schmerzlich erscheint, noch einmal damit in Berührung zu kommen.



Auch wenn wir es schaffen, unsere verletzenden Kindheitserfahrungen so weit zu verdrängen, dass wir damit nicht in bewusstem Kontakt sind, wird unser gesamtes (Er-) Leben unbewusst von den Prägungen unserer Kindheit beeinflusst.

Es sind die tief verankerten Überzeugungen unseres Kindes, die unsere Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Handlungen im Hier und Jetzt lenken.

Eine Geste, ein Blick oder das Wort eines anderen Menschen kann ausreichen, um uns völlig aus der Bahn zu werfen. Wir fühlen uns dann womöglich überflutet von Gefühlen wie Hilflosigkeit, Angst, Scham oder Ekel. Vielleicht werden wir wütend und agieren das unserem Gegenüber aus. Die Zuwendung zu Deinem inneren Kind hilft Dir zu einer Erwachsenen zu werden, die in ihrem Leben und in ihren Beziehungen nicht länger von verdrängten Kindheitserfahrungen beeinflusst wird. um langfristig eine liebevolle Beziehung zu Deinem inneren Kind aufzubauen und es von seinen qualvollen Gefühlen zu befreien, damit es endlich wieder einfach nur Kind sein kann.

Die folgende Übungsreihe wird Dir helfen den Ist-Zustand Deiner Beziehung zu Deinem inneren Kind zu erfassen und Dich ihm/ihr Schritt für Schritt näher zu bringen.





Vorbereitungen

Bei der Übungsreihe handelt es sich um vier Schreibübungen. Du kannst sie an vier aufeinanderfolgenden Tagen machen oder Du lässt Dir etwas mehr Zeit. Um die volle Wirkung der Übungsreihe zu entfalten, empfehle ich Dir alle vier Teile zu machen. Sollte Dir das zu viel sein, dann mache nur den vierten und letzten Teil.

Zur Unterstützung der Übungen kannst Du Dir ein Foto von Dir als kleines Kind heraussuchen. Wähle ein Foto aus der Zeit, von der Du glaubst, dass Dein Kind besonders traurig war und stelle es in Sichtweite vor Dich.

Mach es Dir vor jedem Übungsteil gemütlich und stimme Dich liebevoll auf die Übung ein. Schließe Deine Augen und konzentriere Dich für ein paar Minuten auf Deinen Atem, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Lies Dir die Übung für den jeweiligen Tag in Ruhe durch und beginne intuitiv drauf los zu schreiben. Schreib ohne groß zu überlegen einfach alles auf, was Dir in den Sinn kommt. Grammatikfehler oder Ausdruck spielen jetzt keine Rolle.

Es geht darum, dem Raum zu geben, was in Dir ist. Niemand anderes außer Du wirst es lesen. Leg also alle Zensur und Bewertung ab. Sei frei und kreativ. Schreib einfach drauf los! Es gibt nur eine Regel und die heißt Ehrlichkeit. Sei ehrlich mit Dir selbst und Deinem inneren Kind.

Wenn Du bei einem Satz nicht weiterkommst, lass ihn offen und schreib weiter Deine Gedanken nieder. Versuche nicht in den Kopf zu gehen, sondern Deine Worte und Gefühle frei fließen zu lassen. Alles ist jetzt erlaubt.

Tag 1: Schreib einen Beschwerdebrief an Dein inneres Kind

Bist Du erschrocken, weil ich Dir vorschlage, einen Beschwerdebrief an Dein inneres Kind zu schreiben? Es mag Dir zunächst seltsam erscheinen, aber bevor wir anfangen können unser inneres Kind zu lieben, müssen wir erst mal schauen, wo wir jetzt gerade stehen.

Viele von uns fühlen sich gehemmt, mit dem inneren Kind zu arbeiten, weil sie es eigentlich ablehnen, wütend sind und wünschen, es würde nicht existieren. Du machst mit diesem Übungsteil eine Bestandsaufnahme. Also trau Dich ruhig Deinen ganzen Frust aufs Papier zu bringen und Deinen Kind-Anteilen zu sagen, wie blöd oder störend Du sie findest. Du brauchst kein Blatt vor den Mund nehmen. Du schreibst das Ganze nur für Dich allein!



Tag 2: Schreib einen Versöhnungsbrief an Dein inneres Kind

In diesem Brief geht es darum, Dein Mitgefühl für Dein inneres Kind zum Ausdruck zu bringen und Dich gegebenenfalls bei ihm zu entschuldigen. Teile Deinem inneren Kind mit, wie sehr Du bedauerst, dass es so schreckliche Erfahrungen machen musste, als es so klein und wehrlos war. Vielleicht möchtest Du Dich auch

bei Deinem Kind entschuldigen dafür, dass Du es solange abgelehnt hast oder sogar wütend warst. Dafür, dass Du Dich bisher nicht getraut hast, es mit all den schmerzlichen Gefühlen zu sehen und zu akzeptieren.

Teile Deinem inneren Kind mit, welche Absichten Du jetzt hast und auch, dass Du vielleicht noch ängstlich oder unsicher bist. Sei immer sehr ehrlich mit Deinem inneren Kind. Es geht nicht darum, ihm falsche Versprechungen zu machen, sondern eine Beziehung auf Augenhöhe aufzubauen.

Tag 3: Schreib einen Brief von Deinem inneren Kind an Dich



Stimme Dich auf diesen Teil der Übung ein, indem Du kurz die Augen schließt und Dir Dich selbst als kleines Kind vorstellst. Falls Du für die Übungen ein Foto rausgesucht hast, kannst Du auch das verwenden. Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und versetz Dich zurück in dieses kleine Kind, was Du vor Dir siehst. Wie hast Du Dich damals gefühlt? Wo warst Du? Warst Du allein? Nach was hast Du Dich gesehnt? Was hättest Du so dringend gebraucht?



Nimm den Stift in die Hand und schreib aus der Position Deines Kindes einen Brief an die Erwachsene, die Du heute bist. Sei Dir im Klaren darüber, dass Du im Hier und Jetzt in Sicherheit bist. Du machst als Erwachsene eine Übung, um die Beziehung zu Deinem verletzten Kind-Anteil zu heilen.

Vielleicht ist dieses Kind emotional gar nicht richtig anwesend, vielleicht ist es misstrauisch, verängstigt und verschüchtert. Womöglich ist es auch wütend, weil es sich so allein und im Stich gelassen fühlt. Oder es hat Fragen darüber, wieso die Eltern oder andere Menschen so zu ihm waren. Vielleicht vertraut Dir Dein Kind an, wie groß seine Angst oder seine Selbstzweifel sind. Vielleicht schimpft es aber auch auf das Leben und die Welt.

Schreib ohne nachzudenken alles auf, was Dir in den Sinn kommt. Wenn Du bei einem Satz nicht weiterkommst, lass ihn offen und schreib weiter Deine Gedanken nieder. Oft ist es so, dass während des Schreibens immer mehr Gedanken und Gefühle aufkommen. Lass alles zu. Es darf jetzt sein. ♥

Tag 4: Schreib einen Liebesbrief an Dein inneres Kind

Nachdem Du herausgefunden hast, wie Du zu Deinem inneren Kind stehst und ihm Raum gegeben hast, sich vor Dir zu öffnen, ist es jetzt an der Zeit, die aufkeimende Beziehung, die gerade entsteht, zu stärken.

Weil Dein Kind vermutlich noch skeptisch ist, gilt es Vertrauen aufzubauen und Deine klare Absicht zu formulieren. Dafür kenne ich keinen besseren Weg als einen Liebesbrief, der wirklich vom Herzen kommt.

Teile Deinem inneren Kind Deine tiefen Gefühle und Absichten mit. Manchmal hilft es sich vorzustellen, was man als Kind wirklich gerne gehört hätte, um sich geliebt und geborgen zu fühlen.



Wenn Du Dich noch nicht bereit fühlst, Deinem Kind liebevolle Gefühle zu senden, weil Du sie einfach nicht fühlst, dann sei damit offen und ehrlich. Statt ihm Gefühle vorzugaukeln, sage, dass Du die feste Absicht hast, es zu lieben. Du kannst mit ihm ganz auf Augenhöhe sprechen und auch Deine Zweifel und Ängste mitteilen. Dein Kind wird es verstehen und Deine Aufrichtigkeit zu schätzen wissen. Früher hat niemand auf so eine Weise mit ihm gesprochen. Es ist also schon eine liebevolle Geste, Dich Deinem inneren Kind auf diese Weise mitzuteilen.

Vielleicht möchtest Du Deinem Kind etwas Bestimmtes sagen oder Du willst ihm Fragen stellen. Teile Deinem inneren Kind alles mit, was Dir gerade auf dem Herzen liegt. Es wird Dir aufmerksam zuhören und Dir auf die ein oder andere Weise Antworten auf Deine Fragen geben.



Mit dieser Übungsreihe hast Du wesentlich zu einer liebevollen Beziehung zu Deinem inneren Kind beigetragen. Vermutlich bist Du an Deine verletzten Gefühle herangekommen und vielleicht kannst Du sogar wertvolle Erkenntnisse mitnehmen.

Ich empfehle, diese Übungen in gewissen Zeitabständen zu wiederholen. Dadurch wird Dein inneres Kind automatisch zu einem festen Bestandteil Deines Lebens. Mit der Zeit wird es gemeinsam mit Dir zu einer glücklichen erwachsenen Frau heranwachsen, die sich ihres Wertes bewusst ist, selbstsicher auftritt und in der Lage ist, konstruktive Beziehungen einzugehen.

Weitere Informationen zur Arbeit mit Deinem inneren Kind findest Du in meinem dazugehörigen Beitrag: <https://ganzwerdung.net/dein-inneres-kind/>

Danke, dass Du Dir diese Übung von Ganzwerdung.net heruntergeladen hast.



Schön, dass Du da bist!