

# Meditation

## *Begegnung mit dem inneren Kind*

Schön, dass du da bist und dir Zeit für dich nimmst.

Suche dir einen bequemen Platz, wo du einige Zeit verweilen kannst. Sorge dafür, dass es dir gut geht. Sorge für frische Luft, vielleicht brauchst du auch eine Wärmflasche oder eine Decke?

Mach es dir nun auf deinem Platz bequem und wenn du kannst, schließe die Augen.

Fühle deine Position, fühle deinen Körper.

Atme bewusst ein und aus. Beobachte wie dein Brustkorb sich hebt und senkt.

Dein Atem darf fließen und du darfst einfach sein.

Jetzt geht es nur um dich, dies ist deine Zeit.

Fühle die Ruhe um dich herum.

Wir gehen gemeinsam auf eine Reise, bei der du nichts falsch machen kannst, nichts erreichen musst. Vertraue dich meiner Stimme an.

Ich zähle nun langsam von 6 bis 1, und mit jedem Schritt darfst du etwas mehr loslassen.

**6** – Du entspannst deine Augen, die Augenbrauen.

**5** – Du entspannst nun deine Stirn, deine Wangen, dein Kinn, deinen Kiefer.

Dein Gesicht darf weich werden.

**4** – Dein Nacken entspannt sich, die Entspannung fließt den Rücken hinunter in den Brustraum.

**3** – Atme tief ein und lasse beim Ausatmen den unteren Rücken, den Bauch und das Becken los.

**2** – Atme tief ein und aus, und lasse beim Ausatmen deine Beine und Zehen los.

**1** – Atme noch einmal bewusst tief in den gesamten Körper hinein.

Atme in dein Herz hinein. Dein Herz schlägt ruhig und beständig für dich.

Hier bist du nun sicher an deinem Platz.

Von hier aus kannst du dir nun einen sicheren Ort aus deiner Kindheit, aus deiner Vergangenheit vorstellen. Ein Ort, wo du gerne warst, es darf auch ein imaginärer Ort sein. Es gibt kein Richtig und kein Falsch dabei.

Welcher Ort erscheint vor deinem inneren Auge?

Woran erinnerst du dich?

Begib dich nun in Gedanken an diesen Ort – der Erwachsene bleibt immer noch sicher im Hier und Jetzt verankert. Nur deine Gedanken reisen an den Ort deiner Erinnerung.

Wie fühlt es sich an, wieder hier zu sein?

Kannst du erkennen, ob es dort gerade Tag oder Nacht ist?

Kannst Du spezielle Gerüche wahrnehmen?

Gibt es Geräusche um dich herum?

Du schaust dich nun genauer um und entdeckst plötzlich ein Kind, dass dich wachsam beobachtet.

Es kommt dir bekannt vor, und du erkennst nun, das bist du vor vielen Jahren.

Du schaust dir dein inneres Kind genauer an. Wie alt bist du ungefähr?

Wie siehst du aus? Was hast du an?

Wie reagiert dein inneres Kind auf dich? Ist es neugierig und lächelt dich an, oder ist es eher zurückhaltend?

Frage das Kind behutsam, ob du nähertreten darfst. Oder vielleicht will es ja zu dir kommen?

Frage es ruhig, was es gerade macht, wie es ihm geht.

Erzähle ihm, wer du bist, und dass du dich sehr freust, es zu treffen.

Wie reagiert dein inneres Kind darauf?

Jede Reaktion, die dein Kind nun zeigt, ist völlig OK. Es gibt kein Richtig oder Falsch!

Möglicherweise habt ihr euch schon lange nicht mehr gesehen.

Langsam nun kommt dein Kleines näher heran. Es schaut dich neugierig an.

Du fragst es, ob es etwas von dir wissen will?

Du kannst ihm jetzt auch sagen, wie glücklich du bist, es endlich wiedergefunden zu haben.

Sag ihm, dass du von nun an immer bleiben wirst, weil du es liebst.

Frage es nun, ob ihr euch in den Arm nehmen dürft, ob es sich dir anvertrauen mag.

Ganz behutsam, Stück für Stück kommt ihr euch in eurem Tempo näher. Ihr haltet euch nun im Arm und spürt die liebevolle Umarmung.

Lasst euch Zeit euch zu fühlen.

Sag ihm, dass du dich von nun an um euch kümmerst, dass du die Große bist und euch beschützt.

Frage es, ob es gerade in diesem Moment etwas Bestimmtes braucht, oder dir sagen möchte.

Höre einfach nur zu, alles darf gesagt werden, alles ist richtig, es gibt kein Falsch.

Gibt es etwas, wonach sich dein inneres Kind gerade sehnt?

Und kannst du dich genau jetzt darum kümmern?

Antworte dem Kind und verabredet, dass du dich auf jeden Fall darum kümmerst.

Frage es, ob es dir etwas erzählen will. Was ist ihm wichtig? Hat es Träume? Worauf freut es sich vielleicht?

Möglicherweise kannst du fühlen, wie dein Herz weit wird, oder ein anderes, schönes Gefühl euch begleitet.

Könnt ihr das Kuschneln genießen?

Versuche diese tiefe, neue Verbundenheit in dir zu verankern.

Fühle die Ruhe und Berührtheit des Momentes.

Vielleicht hast du noch eine Frage an dein inneres Kind, oder möchtest ihm etwas sagen?

Du darfst ihm noch einmal sagen, dass du es liebst. Dass du die erwachsene Person bist und es ab jetzt umsorgst und mit allem Nötigen versorgen wirst.

Wenn es Ängste hat und ihm etwas fehlt, wirst du dich kümmern und es halten.

Frage dein inneres Kind, ob es vielleicht jetzt schon etwas hat, was es vermisst, was es mehr leben möchte, vielleicht kennst du die Antwort sogar schon?

Es wird Zeit, sich für den Moment voneinander zu verabschieden. Vielleicht mögt ihr euch noch einmal fest in den Arm nehmen?

Verabschiedet euch liebevoll auf eure passende Weise voneinander.

Dein Kind kann nun mit einem neuen Gefühl der Sicherheit gehen.

Auch du weißt, dass gerade etwas Wunderbares passiert ist. Du bist dir nahegekommen. Sei stolz darauf, dass du den Mut gefunden hast, diesen wichtigen Schritt zu gehen.

In Zukunft wird sich diese Heilung mehr und mehr vertiefen.

Nun bist du wieder allein mit dir.

Schau dich noch einmal an diesem Ort um. Spüre die gerade gemachte Erfahrung. Du kannst das Gefühl der Geborgenheit jederzeit wieder reaktivieren.

## *Soulteacher*

Langsam kehren wir zurück ins Hier und Jetzt, in deinen realen Raum.

Nimm das gute Gefühl mit in deinen Alltag, in dein Leben.

Ich zähle nun von 1 bis 6, dann bist du wieder in deinem Raum.

**1** – Atme tief ein und aus

**2** – Spüre die Freude weiterhin, die dir Kraft gibt.

**3** – Fühle den ruhigen Herzschlag und die Ruhe in dir.

**4** – Atme tief ein, lege die rechte Hand auf deine Herzgegend, atme aus mit dem Gefühl der Dankbarkeit, indem du leicht den Kopf neigst.

**5** – Danke auch dir selbst, dass du diesen Schritt gegangen bist.

**6** – Atme bewusst in deinem eigenen Atemrhythmus noch 2x ein und aus, bewege dich langsam und öffne die Augen.

Du bist nun wieder in deinem Raum, ganz im Hier und Jetzt.

Was brauchst du jetzt?

Nimm dir die Zeit nachzuspüren, was dir jetzt guttut.

Ich wünsche dir eine wunderbare neue Zeit mit deinem inneren Kind!