

Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Gesunde Grenzen und Autonomie finden

Diese Meditation unterstützt dich dabei, die Erfahrungen von überschrittenen Grenzen in deiner Kindheit zu heilen und deine Fähigkeit, heute gesunde Grenzen zu setzen, zu stärken. Sie hilft dir, dein Inneres Kind in seiner Autonomie zu unterstützen und ihm die Kontrolle über sein eigenes Leben zurückzugeben.

1. Ankommen im Moment

Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe deine Augen und atme tief ein... und langsam aus. Spüre, wie dein Atem dich beruhigt und stabilisiert. Stelle dir vor, dass ein sanftes, schützendes Licht dich umgibt. Dieses Licht schafft einen Raum, in dem du dich sicher und respektiert fühlst.

2. Reise zu deinem Inneren Kind

Stelle dir vor, du gehst einen Weg entlang, der dich zu deinem Inneren Kind führt. Am Ende des Weges siehst du es. Vielleicht wirkt es unsicher, angespannt oder zurückhaltend, als hätte es oft das Gefühl gehabt, dass seine Grenzen nicht respektiert wurden. Geh langsam auf dein Inneres Kind zu und setze dich zu ihm. Sage ihm:

„Ich bin hier. Ich sehe dich. Ich weiß, wie schwer es war, dass andere deine Grenzen nicht geachtet haben. Aber jetzt bin ich hier, um dich zu schützen.“

3. Den Schmerz über verletzte Grenzen ansprechen

Frage dein Inneres Kind, wie es sich fühlt. Vielleicht erzählt es dir von Erfahrungen, in denen seine Wünsche, sein Nein oder sein eigener Raum nicht respektiert wurden. Höre ihm zu, ohne zu urteilen, und sage:

„Es tut mir leid, dass du das erleben musstest. Es war nicht richtig, dass andere deine Grenzen überschritten haben. Du hattest immer das Recht, Nein zu sagen und deinen Raum zu verteidigen.“

Stelle dir vor, wie dein Inneres Kind diese Worte aufnimmt, wie sie ihm Erleichterung und Bestätigung schenken.

4. Einen sicheren Raum für Autonomie schaffen

Lade dein Inneres Kind ein, mit dir einen besonderen Ort zu schaffen – einen Raum, in dem es volle Kontrolle über sich selbst und seine Grenzen hat. Vielleicht ist es ein geschützter Garten, ein Raum mit einer Tür, die nur es öffnen kann, oder ein Platz, den es ganz nach seinen Wünschen gestalten kann. Sage ihm:

„Das ist dein Raum. Hier bestimmst nur du. Niemand kann ohne deine Erlaubnis hereinkommen, und du darfst hier ganz du selbst sein.“

5. Die Macht zurückgewinnen

Sage deinem Inneren Kind:

**„Du hast das Recht, Nein zu sagen. Du hast das Recht, deinen Raum zu schützen und deine eigenen Entscheidungen zu treffen.
Deine Gefühle und Wünsche sind wichtig.“**

Stelle dir vor, wie dein Inneres Kind diese Macht zurückgewinnt. Vielleicht stellt es sich aufrecht hin, sagt Nein zu einer alten Erinnerung oder setzt klare Grenzen in einer symbolischen Situation. Spüre die Stärke und das Vertrauen, die es dadurch gewinnt.

6. Verbindung und Schutz

Schau dein Inneres Kind an und sage:

„Ich bin hier, um dich zu unterstützen. Niemand wird jemals wieder deine Grenzen überschreiten, solange ich bei dir bin. Du bist sicher, und du hast das Recht, dein Leben nach deinen eigenen Regeln zu gestalten.“

Spüre, wie dein Inneres Kind diese Worte aufnimmt und sich sicher und gestärkt fühlt.

7. Rückkehr in die Gegenwart

Verabschiede dich liebevoll von deinem Inneren Kind, wissend, dass es an seinem sicheren Ort bleibt, wo seine Grenzen immer geachtet werden. Atme tief ein und aus. Spüre die Stärke und Klarheit in deinem eigenen Körper, die dir hilft, auch in deinem heutigen Leben gesunde Grenzen zu setzen.

Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und kehre in die Gegenwart zurück.

Du hast heute deinem Inneren Kind gezeigt, dass seine Grenzen wichtig sind und respektiert werden. Mit jedem Moment stärkst du deine Fähigkeit, deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu schützen. Du bist frei, Nein zu sagen und deinen Raum zu verteidigen – denn du bist wertvoll und stark.