

Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Erlaubnis, Emotionen zu fühlen

Diese Meditation hilft dir, die Einschränkungen deiner Emotionen aus der Kindheit zu lösen. Sie gibt dir die Erlaubnis, alle Gefühle zuzulassen und dich mit deinem Inneren Kind zu verbinden, das sich nach Ausdruck und Freiheit sehnt.

1. Ankommen im Hier und Jetzt

Finde einen ruhigen Ort, schließe deine Augen und atme tief ein... und langsam aus. Spüre, wie dein Atem dich entspannt und dich in den Moment bringt. Stelle dir vor, dass du von einem sanften Licht umgeben bist – ein Licht, das dir Sicherheit und Raum gibt, alles zu fühlen, was in dir ist.

2. Reise zu deinem Inneren Kind

Stelle dir vor, du gehst einen Pfad entlang, der zu deinem Inneren Kind führt. Am Ende des Weges siehst du es sitzen. Vielleicht wirkt es ruhig, zurückhaltend oder angespannt, weil es gelernt hat, seine Emotionen zu unterdrücken. Geh langsam auf dein Inneres Kind zu. Setze dich zu ihm und sag:

„Ich bin hier. Ich sehe dich. Ich weiß, wie schwer es war, deine Gefühle zurückzuhalten. Aber hier und jetzt darfst du alles fühlen.“

3. Einen sicheren Raum für Gefühle schaffen

Lade dein Inneres Kind ein, mit dir einen sicheren Raum zu schaffen, in dem es seine Emotionen ausdrücken kann. Vielleicht ist es ein offener Platz in der Natur, ein gemütliches Zimmer oder ein strahlender Lichtkreis. Gemeinsam gestaltet ihr diesen Ort so, dass sich dein Inneres Kind wohl und geschützt fühlt.

4. Gefühle zulassen und ausdrücken

Sage deinem Inneren Kind:

„Du darfst jetzt alles fühlen. Es ist in Ordnung, wütend, traurig, enttäuscht oder auch fröhlich zu sein. Nichts, was du fühlst, ist falsch.“

Frage es, wie es sich fühlt. Vielleicht möchte es schreien, weinen oder einfach nur lachen. Gib ihm die Erlaubnis, diese Emotionen auszudrücken, auf die Weise, die für es richtig ist. Stelle dir vor, dass du an seiner Seite bleibst, es hältst oder ihm einfach Raum gibst, während es alles loslässt, was es so lange zurückgehalten hat.

5. Befreiung durch Ausdruck

Spüre, wie die unterdrückten Emotionen deines Inneren Kindes langsam freigesetzt werden. Lass sie sich in ein warmes, goldenes Licht verwandeln, das dein Inneres Kind durchströmt. Dieses Licht schenkt ihm Leichtigkeit, Freude und die Gewissheit, dass es frei ist, alles zu fühlen. Sage ihm:

„Es ist sicher, deine Gefühle zu zeigen. Sie gehören zu dir, und ich werde sie immer mit dir teilen.“

6. Integration und Erlaubnis

Schau dein Inneres Kind an und sage:

„Du bist wunderbar, genauso wie du bist. Deine Gefühle sind ein Teil von dir, und sie machen dich einzigartig. Du musst sie nicht länger verstecken.“

Spüre, wie sich dein Inneres Kind angenommen und frei fühlt. Es lächelt und beginnt, sich mit Freude und Offenheit zu bewegen. Vielleicht tanzt es, spielt oder lacht.

7. Rückkehr in die Gegenwart

Verabschiede dich liebevoll von deinem Inneren Kind, wissend, dass es an seinem sicheren Ort bleibt, wo es alle Gefühle ausdrücken darf. Atme tief ein und aus. Spüre die Verbindung zu deinen eigenen Gefühlen, die Freiheit, sie zuzulassen. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und nimm das Gefühl von Leichtigkeit und Akzeptanz mit in deinen Alltag.

Du hast heute deinem Inneren Kind die Erlaubnis geschenkt, alle Gefühle zu fühlen und zu zeigen. Mit jedem Moment, in dem du deine Emotionen zulässt, stärkst du die Verbindung zu dir selbst. Du bist vollkommen, mit all deinen Gefühlen – du bist frei.