

Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Verlust von Sicherheit überwinden

Diese Meditation hilft dir, die Unsicherheiten aus deiner Kindheit zu erkennen, zu verstehen und zu transformieren. Sie schenkt dir ein Gefühl von innerer Geborgenheit und Stabilität. Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe deine Augen und lass dich sanft in die Meditation führen.

1. Ankommen im Moment

Atme tief durch die Nase ein... und langsam durch den Mund wieder aus. Spüre, wie dein Atem deinen Körper durchflutet. Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in einen Zustand von Ruhe und Entspannung. Fühle, wie der Boden unter dir dich trägt – stabil, sicher, verlässlich.

2. Die Reise in die Vergangenheit

Stell dir vor, du stehst vor einer Tür. Diese Tür führt in die Vergangenheit, zu einem Ort, an dem dein Inneres Kind auf dich wartet. Du öffnest die Tür und findest dich in einem Raum oder einer Landschaft wieder, die die Unsicherheiten deiner Kindheit widerspiegelt. Vielleicht ist es ein Ort der Instabilität, des Chaos oder der Einsamkeit. Schau dich um und nimm wahr, was du fühlst – ohne zu urteilen, einfach nur beobachten.

3. Begegnung mit deinem Inneren Kind

In der Ferne siehst du ein Kind sitzen. Es ist dein Inneres Kind. Dieses Kind hat in der Vergangenheit Unsicherheit erlebt, hat sich vielleicht verlassen, ängstlich oder schutzlos gefühlt. Geh langsam auf das Kind zu. Setz dich in seiner Nähe hin und sprich sanft:

„Ich sehe dich. Ich weiß, wie schwer es war. Du hast dich so oft alleine gefühlt, aber das musst du nicht mehr. Ich bin jetzt hier.“

Wenn das Kind bereit ist, kannst du es in den Arm nehmen oder ihm einfach nahe sein. Spüre, wie du ihm Sicherheit und Geborgenheit schenkst – etwas, das es damals vermisst hat.

4. Schaffen eines sicheren Raumes

Stell dir vor, du kannst für dein Inneres Kind einen Ort erschaffen, an dem es sich sicher und geborgen fühlt. Vielleicht ist es ein strahlender, warmer Raum, eine ruhige Lichtung im Wald oder ein gemütliches Nest. Frag dein Inneres Kind, wie dieser Ort aussehen soll, und baue ihn mit ihm zusammen. Sag ihm:

**„Das ist unser Ort. Hier bist du immer sicher.
Hier werde ich immer für dich da sein.“**

Lass dein Inneres Kind spüren, dass es niemals wieder alleine sein wird.

5. Loslassen der Vergangenheit

Jetzt lade dich ein, die Unsicherheit der Vergangenheit loszulassen. Stell dir vor, dass all die Ängste, die Instabilität und das Gefühl von Verlassenwerden wie ein schwerer Rucksack sind, den du trägst. Nimm diesen Rucksack ab und lege ihn ab. Schau zu, wie er sich langsam auflöst und zu goldenem Licht wird, das sich in deinem Herzen ausbreitet. Dieses Licht schenkt dir Sicherheit, Vertrauen und Stabilität.

6. Verabschiedung mit Versprechen

Bevor du zurückkehrst, schau dein Inneres Kind noch einmal an und sage:

**„Du bist nie wieder allein. Ich werde immer für dich da sein.
Zusammen sind wir sicher.“**

Spüre, wie dein Inneres Kind dir vertraut, wie es lächelt und sich sicher fühlt. Lass es an seinem sicheren Ort zurück, wissend, dass es dort immer geborgen ist.

7. Rückkehr in die Gegenwart

Atme tief ein und aus. Spüre den sicheren Boden unter dir, die Geborgenheit in deinem Körper und das Licht in deinem Herzen. Wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen. Nimm dieses Gefühl von Stabilität und Sicherheit mit in deinen Alltag. Du bist geborgen, du bist sicher, und du bist stark. Dein Inneres Kind ist stolz auf dich.