Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Freiheit von übermäßiger Verantwortung

Diese Meditation hilft dir, die Last übermäßiger Verantwortung aus der Kindheit loszulassen. Sie schenkt dir die Erlaubnis, dich selbst zu entlasten und dein Inneres Kind von dem Druck zu befreien, immer stark sein zu müssen.

1. Ankommen im Moment

Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe deine Augen und atme tief ein... und wieder aus. Spüre, wie dein Atem dich mit jedem Einatmen beruhigt und mit jedem Ausatmen Ballast von dir abfällt. Lass deine Schultern sinken und fühle den sicheren Boden unter dir, der dich trägt.

2. Reise zu deinem Inneren Kind

Stelle dir vor, du gehst einen Pfad entlang, der dich zu einem Raum führt, wo dein Inneres Kind auf dich wartet. Es könnte ein Ort sein, der die Verantwortung und den Druck deiner Kindheit symbolisiert – ein Raum voller schwerer Lasten, voller Aufgaben oder Erwartungen. Inmitten dieses Raumes sitzt dein Inneres Kind. Es wirkt vielleicht erschöpft oder angespannt, als würde es die ganze Welt auf seinen kleinen Schultern tragen. Schau es an und erkenne die Last, die es mit sich trägt.

3. Verbindung mit deinem Inneren Kind

Geh langsam auf dein Inneres Kind zu und setze dich zu ihm. Nimm seine Hand und sage:

„Ich sehe dich. Ich sehe, wie viel du getragen hast, und wie schwer es war. Es tut mir leid, dass du so viel Verantwortung übernehmen musstest. Aber du bist nicht allein. Du musst nicht mehr alles allein tragen.“

Wenn es sich gut anfühlt, kannst du dein Inneres Kind umarmen und ihm das Gefühl geben, dass es nicht mehr stark sein muss.

4. Die Last ablegen

Schau dir die Lasten an, die dein Inneres Kind trägt. Vielleicht sind es symbolische Gegenstände – ein schwerer Rucksack, ein Stapel Bücher, ein großer Stein. Sage deinem Inneren Kind:

**„Du musst das nicht mehr tragen. Diese Verantwortung gehört nicht zu dir.
Ich werde dir helfen, sie loszulassen.“**

Stelle dir vor, wie ihr diese Lasten zusammen ablegt. Vielleicht legt ihr den Rucksack ab, lasst den Stein wegrollen oder lasst die Bücher in einem hellen Licht verschwinden. Spüre, wie dein Inneres Kind leichter wird, wie die Anspannung von ihm abfällt.

5. Erlaubnis, Kind zu sein

Jetzt lade dein Inneres Kind ein, zu spielen, zu lachen oder einfach nur frei zu sein. Stelle dir vor, dass ihr an einen Ort geht, an dem es Freude und Leichtigkeit erleben kann – vielleicht eine sonnige Wiese, ein Spielplatz oder ein Strand. Sage ihm:

**„Du darfst Kind sein. Du musst nichts leisten und nichts reparieren.
Du bist frei.“**

Spüre die Freude deines Inneren Kindes, wie es zum ersten Mal wirklich loslässt und den Moment genießt.

6. Stärkung und Verbindung

Schau dein Inneres Kind noch einmal an und sage:

**„Ich bin jetzt hier, um auf dich aufzupassen. Du musst nicht mehr stark für alle anderen sein. Du bist genug, genauso wie du bist.
Und ich werde dich immer unterstützen.“**

Spüre, wie dein Inneres Kind dir vertraut und wie eine tiefe Verbindung zwischen euch entsteht – eine Verbindung, die es dir erlaubt, stark zu sein, ohne dich dabei zu überfordern.

7. Rückkehr in die Gegenwart

Bevor du gehst, lass dein Inneres Kind an seinem sicheren Ort zurück, wo es immer Freude und Leichtigkeit finden kann. Atme tief ein und aus. Spüre, wie die Last, die du getragen hast, von deinen Schultern genommen wurde. Komm langsam zurück in den Raum, in dem du sitzt, und öffne deine Augen.

Du hast heute einen großen Schritt gemacht, um die Verantwortung, die du als Kind übernommen hast, loszulassen. Du darfst dich selbst entlasten und dir die Freiheit geben, einfach du selbst zu sein. Mit jedem Tag wirst du mehr Leichtigkeit und inneren Frieden finden. Du bist genug.