

Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Schuld und Scham loslassen

Diese Meditation hilft dir, Schuld- und Schamgefühle aus deiner Kindheit zu erkennen und loszulassen. Sie schenkt dir Mitgefühl und die Gewissheit, dass du wertvoll bist, unabhängig von den Erfahrungen, die du gemacht hast.

1. Ankommen im Moment

Finde einen bequemen Platz, schließe deine Augen und atme tief ein... und aus. Spüre, wie dein Atem deinen Körper durchströmt und dich beruhigt. Stelle dir vor, dass ein sanftes, goldenes Licht dich umgibt. Dieses Licht schenkt dir Schutz, Wärme und Annahme, genau so, wie du bist.

2. Reise zu deinem Inneren Kind

Stelle dir vor, du gehst einen Weg entlang, der dich in dein Inneres führt. Am Ende des Weges siehst du ein Kind sitzen – dein Inneres Kind. Es könnte traurig, angespannt oder schüchtern wirken, als ob es sich verstecken möchte. Dieses Kind hat Schuld- oder Schamgefühle in sich getragen, die es schwer loslassen kann. Geh langsam auf dein Inneres Kind zu. Setze dich zu ihm und sage:

**„Ich bin hier. Ich sehe dich. Du musst dich nicht verstecken.
Du bist in Sicherheit bei mir.“**

3. Die Schuld- und Schamgefühle wahrnehmen

Frage dein Inneres Kind, was es fühlt. Vielleicht zeigt es dir Erinnerungen an Momente, in denen es sich schuldig gefühlt hat oder beschämt wurde. Vielleicht kommen Worte oder Bilder hoch, die es verletzt haben. Sage deinem Inneren Kind:

„Es tut mir leid, dass du diese Gefühle tragen musstest. Du warst niemals verantwortlich für das, was passiert ist. Du bist nicht falsch. Du bist gut, genauso wie du bist.“

4. Schuld und Scham loslassen

Stelle dir vor, dass die Schuld- und Schamgefühle deines Inneren Kindes wie ein schwerer Mantel sind, den es trägt. Gemeinsam helfst ihr ihm, diesen Mantel auszuziehen. Lass den Mantel auf den Boden sinken, wo er sich langsam in goldenes Licht auflöst. Dieses Licht durchströmt dein Inneres Kind und füllt es mit Wärme, Leichtigkeit und Selbstannahme. Sage ihm:

**„Du musst diese Last nicht länger tragen. Du bist frei.
Es war nie deine Schuld.“**

5. Mitgefühl und Selbstliebe schenken

Nimm die Hand deines Inneren Kindes, wenn es bereit ist, oder halte es liebevoll in deinen Armen. Sage ihm:

„Ich liebe dich, genauso wie du bist. Du bist wertvoll und gut, unabhängig von dem, was passiert ist. Deine Gefühle sind in Ordnung, aber sie definieren dich nicht. Du bist frei.“

Spüre, wie dein Inneres Kind diese Worte in sich aufnimmt, wie es leichter wird und beginnt, sich selbst zu akzeptieren.

6. Stärke und Selbstvertrauen aufbauen

Lass dein Inneres Kind erfahren, wie stark und gut es ist. Vielleicht zeigt es dir, wie es lacht, spielt oder etwas Schönes schafft. Bestärke es und sage:

„Ich bin so stolz auf dich. Du bist mutig, du bist wertvoll, und du bist genug – genauso, wie du bist.“

Spüre die Freude und das Selbstvertrauen deines Inneren Kindes, wie es beginnt, seine eigene Stärke zu spüren.

7. Rückkehr in die Gegenwart

Verabschiede dich liebevoll von deinem Inneren Kind, wissend, dass es diese Stärke und Selbstliebe in sich trägt. Lass es an seinem sicheren Ort zurück, wo es immer Geborgenheit und Leichtigkeit finden kann.

Atme tief ein und aus. Spüre die Wärme und das Gefühl von Freiheit in deinem eigenen Körper. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und kehre in die Gegenwart zurück.

Du hast heute deinem Inneren Kind gezeigt, dass es frei von Schuld und Scham ist. Mit jedem Schritt auf dieser Reise stärkst du die Verbindung zu dir selbst und findest mehr Mitgefühl und Annahme. Du bist gut, genauso wie du bist – heute und immer.