

Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Angst und Trauma loslassen

Diese Meditation ist für alle, die in ihrer Kindheit Angst, Trauma oder Missbrauch erlebt haben. Sie hilft dir, einen sicheren Raum zu schaffen, dich mit deinem Inneren Kind zu verbinden und den Schmerz der Vergangenheit schrittweise loszulassen. Diese Reise verlangt Behutsamkeit und Selbstmitgefühl – nimm dir die Zeit, die du brauchst.

1. Ankommen im Moment

Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe deine Augen und atme tief ein... und langsam wieder aus. Spüre, wie dein Atem dich beruhigt und stabilisiert. Stelle dir vor, dass ein schützender Kokon aus warmem, goldenem Licht dich umhüllt. Dieses Licht gibt dir Sicherheit, Geborgenheit und die Gewissheit, dass du hier und jetzt geschützt bist.

2. Reise zu deinem Inneren Kind

Stelle dir vor, du stehst vor einem Pfad, der in dein Inneres führt. Der Weg ist von Licht durchflutet, ruhig und einladend. Am Ende des Weges siehst du ein Kind – dein Inneres Kind. Es hat Angst oder trägt den Schmerz eines Traumas in sich. Vielleicht wirkt es verängstigt, traurig oder zurückgezogen. Nimm dir einen Moment, um einfach wahrzunehmen, wie es sich fühlt.

Geh langsam und behutsam auf dein Inneres Kind zu. Lass es wissen:

„Ich bin hier. Du bist nicht mehr allein. Du bist sicher mit mir.“

3. Ein sicherer Raum für dein Inneres Kind

Schaue dein Inneres Kind an und sage:

„Ich weiß, wie schwer es für dich war. Du hast Dinge erlebt, die dir Angst gemacht haben. Aber jetzt bist du hier mit mir, und ich werde dich beschützen.“

Stelle dir vor, dass du zusammen einen sicheren Ort erschaffst – einen Raum, wo es keine Bedrohung, keine Angst und keinen Schmerz gibt.

Vielleicht ist es ein weiches, warmes Nest, ein friedlicher Garten oder ein strahlender Lichtkreis. Lass dein Inneres Kind entscheiden, wie dieser Ort aussehen soll.

4. Den Schmerz und die Angst teilen

Setze dich mit deinem Inneren Kind in diesen sicheren Raum. Halte seine Hand und sage:

**„Du kannst mir alles zeigen, was dir wehgetan hat.
Du musst es nicht länger alleine tragen.“**

Wenn dein Inneres Kind bereit ist, zeigt es dir vielleicht Bilder, Gefühle oder Erinnerungen von Angst oder Trauma. Bleibe ruhig und liebevoll, während du diese teilst. Sage ihm:

**„Es ist vorbei. Das alles gehört der Vergangenheit an.
Du bist jetzt in Sicherheit.“**

Spüre, wie ein warmes, heilendes Licht in den Raum fließt und den Schmerz sanft auflöst. Das Licht nimmt die Angst und die Verletzungen deines Inneren Kindes mit sich und ersetzt sie durch Frieden und Geborgenheit.

5. Freiheit und Stärke schenken

Schau dein Inneres Kind an und sage:

„Du bist so stark. Du hast so viel durchgestanden, und ich bin so stolz auf dich. Du bist frei von der Angst, und ich werde immer für dich da sein.“

Stelle dir vor, wie dein Inneres Kind dieses Gefühl von Freiheit und Sicherheit in sich aufnimmt. Es beginnt zu lächeln, zu spielen oder einfach nur ruhig zu atmen. Spüre, wie es wieder Leichtigkeit und Freude findet.

6. Verbindung und Schutz

Sage deinem Inneren Kind:

**„Ich werde dich immer beschützen. Niemand wird dir jemals wieder wehtun.
Du bist sicher, geliebt und wertvoll, genau so, wie du bist.“**

Spüre, wie eine tiefe Verbindung zwischen euch entsteht. Dein Inneres Kind weiß, dass es niemals wieder allein mit seiner Angst sein wird.

7. Rückkehr in die Gegenwart

Verabschiede dich liebevoll von deinem Inneren Kind, wissend, dass es in seinem sicheren Raum bleibt, voller Geborgenheit und Licht. Atme tief ein und aus. Spüre die Sicherheit und Stabilität in deinem eigenen Körper. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.

Du hast heute deinem Inneren Kind Sicherheit und Heilung geschenkt. Mit jedem Schritt auf dieser Reise stärkst du dich selbst und findest zurück zu innerem Frieden. Du bist nicht allein, und du bist stärker, als du denkst. Deine Vergangenheit definiert dich nicht – du bist frei.