

Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Die kindliche Unbeschwertheit zurückgewinnen

Diese Meditation lädt dich ein, die Freude, Leichtigkeit und Kreativität deiner Kindheit zurückzugewinnen. Sie hilft dir, das Gefühl, zu früh erwachsen werden zu müssen, loszulassen und deinem Inneren Kind den Raum zu geben, wieder zu spielen und frei zu sein.

1. Ankommen im Moment

Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief ein... und wieder aus. Spüre, wie dein Atem deinen Körper durchströmt, dich entspannt und dich ins Hier und Jetzt bringt. Stelle dir vor, dass ein sanftes, helles Licht dich umgibt – ein Licht, das Leichtigkeit und Freude ausstrahlt.

2. Reise zu deinem Inneren Kind

Stelle dir vor, du gehst einen Weg entlang, der dich in dein Inneres führt. Der Weg ist umgeben von Licht, Blumen und fröhlichen Farben. Am Ende siehst du ein Kind sitzen – dein Inneres Kind. Es könnte ruhig oder zurückgezogen wirken, vielleicht wirkt es müde oder ernst, als hätte es die Leichtigkeit der Kindheit verloren. Geh langsam auf dein Inneres Kind zu. Setze dich zu ihm und sage:

„Ich bin hier, um dich zu sehen. Ich weiß, wie früh du erwachsen werden musstest. Aber jetzt darfst du wieder Kind sein.“

3. Den Druck loslassen

Schaue dein Inneres Kind an und frage:

„Was hat dich davon abgehalten, zu spielen, zu lachen, dich frei zu fühlen?“

Vielleicht teilt es Erinnerungen an Verantwortung, Sorgen oder das Gefühl, nicht spielen zu dürfen. Sage ihm:

„Es tut mir leid, dass du das erleben musstest. Es war nicht deine Aufgabe, alles zu tragen. Du bist frei, diesen Druck loszulassen.“

Stelle dir vor, wie der Druck und die Verantwortung, die dein Inneres Kind getragen hat, sich in Form eines schweren Rucksacks zeigt. Gemeinsam nehmt ihr diesen Rucksack ab und legt ihn beiseite, wo er sich in Licht auflöst.

4. Freude und Leichtigkeit zurückgewinnen

Sage deinem Inneren Kind:

„Du darfst wieder spielen. Du darfst Freude empfinden und kreativ sein. Es gibt nichts, was du leisten musst – einfach nur du selbst zu sein, ist genug.“

Lade es ein, etwas zu tun, das ihm Freude macht. Vielleicht möchte es tanzen, malen, mit Tieren spielen oder durch einen blühenden Garten laufen. Lass es diese Momente genießen, frei von Verantwortung und Erwartungen.

5. Einen sicheren Ort für Spiel und Kreativität schaffen

Stelle dir vor, dass ihr gemeinsam einen besonderen Ort erschafft, wo dein Inneres Kind immer spielen und kreativ sein kann. Vielleicht ist es eine bunte Wiese, ein Spielplatz oder ein magisches Zimmer voller Möglichkeiten. Sage ihm:

„Das ist dein Ort. Hier darfst du immer lachen, träumen und einfach Kind sein.“

Spüre die Freude deines Inneren Kindes, wie es sich in diesem Ort vollkommen sicher und frei fühlt.

6. Verbindung und Ermutigung

Schau dein Inneres Kind an und sage:

„Ich werde immer bei dir sein. Du bist frei, die kindliche Freude zu erleben, die dir vielleicht gefehlt hat. Du bist wundervoll, genauso wie du bist.“

Spüre, wie dein Inneres Kind diese Worte aufnimmt und wie eine tiefe Verbindung zwischen euch entsteht. Es weiß, dass es nicht mehr alleine ist und dass es geliebt wird.

7. Rückkehr in die Gegenwart

Verabschiede dich liebevoll von deinem Inneren Kind, wissend, dass es an seinem sicheren Ort bleibt, wo es immer Freude und Leichtigkeit finden kann. Atme tief ein und aus. Spüre die Leichtigkeit und das Gefühl von Freiheit in deinem eigenen Herzen. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und kehre in die Gegenwart zurück.

Du hast heute deinem Inneren Kind die Freiheit zurückgegeben, zu spielen, zu lachen und kreativ zu sein. Mit jedem Schritt auf dieser Reise stärkst du die Verbindung zu deiner eigenen Freude und Leichtigkeit. Du darfst frei sein – heute und immer.