

Meditation zur Heilung des Inneren Kindes: Vergebung und Geborgenheit

Nimm dir einen Moment Zeit und finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe sanft deine Augen und atme tief durch die Nase ein... und langsam durch den Mund wieder aus. Mit jedem Atemzug lass den Stress des Tages ein wenig mehr los und komme in diesem Moment an.

1. Verbindung mit deinem Inneren Kind

Stell dir vor, du reist mit deinem Bewusstsein in dein Inneres. Du gehst durch einen wunderschönen, friedlichen Wald. Die Sonne scheint durch die Blätter, und du fühlst dich sicher und getragen. Tief im Wald entdeckst du eine Lichtung. Dort siehst du dein Inneres Kind – dich selbst, wie du als Kind warst. Vielleicht ist es ein bestimmter Moment, der dir in Erinnerung geblieben ist, oder ein allgemeines Bild deiner Kindheit.

Dein Inneres Kind schaut dich an. Wie fühlt es sich? Vielleicht ist es traurig, ängstlich oder wütend. Vielleicht fühlt es sich allein. Nimm dir einen Moment, um einfach nur da zu sein. Sei ein Zeuge seiner Gefühle, ohne zu urteilen. Dein Inneres Kind darf alles fühlen, was es fühlt.

2. Trost und Geborgenheit schenken

Stell dir vor, du gehst langsam auf dein Inneres Kind zu. Du setzt dich zu ihm und sagst:

„Ich bin hier für dich. Ich sehe dich. Ich höre dich. Es tut mir leid, dass du dich so oft im Stich gelassen gefühlt hast. Du hast nichts falsch gemacht. Du bist wundervoll, genau so, wie du bist.“

Wenn es sich gut anfühlt, kannst du dein Inneres Kind in den Arm nehmen. Spüre, wie du ihm Wärme und Trost gibst, die es damals vielleicht vermisst hat. Bleibe einen Moment in dieser Umarmung, und lass es wissen, dass du immer da sein wirst, um es zu beschützen.

3. Vergebung den Eltern gegenüber

Jetzt stelle dir vor, dass deine Eltern – so wie du sie dir vorstellst – ebenfalls auf der Lichtung erscheinen. Vielleicht fühlt sich ihre Anwesenheit unangenehm an. Das ist okay. Erinnerung dich daran, dass dies ein sicherer Raum ist, und du bist hier, um Frieden zu schließen.

Schau deine Eltern an und sage dir selbst:

„Ich verstehe, dass ihr auch nur Menschen seid. Vielleicht wusstet ihr nicht, wie ihr mir geben könnt, was ich gebraucht habe. Vielleicht habt ihr selbst Schmerz erlebt, der euch davon abgehalten hat, für mich da zu sein. Heute entscheide ich mich, euch zu vergeben – nicht für euch, sondern für mich. Ich lasse den Schmerz los, damit ich frei sein kann.“

Spüre, wie sich ein sanftes Licht in deinem Herzen ausbreitet – ein Licht der Vergebung und des Friedens. Dieses Licht heilt die Wunden, die entstanden sind, und gibt dir die Kraft, loszulassen. Du bist nicht länger an die Erwartungen oder die Enttäuschungen deiner Eltern gebunden.

4. Rückkehr in die Gegenwart

Schau dein Inneres Kind noch einmal an. Spüre, wie es leichter geworden ist, wie es sich geliebt und gesehen fühlt. Sage ihm:

**„Du bist nicht allein. Ich bin immer für dich da.
Zusammen schaffen wir alles.“**

Verabschiede dich für jetzt von deinem Inneren Kind und mache dich bereit, in die Gegenwart zurückzukehren. Atme noch einmal tief ein und aus, und wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen. Spüre die Leichtigkeit und den Frieden in deinem Herzen. Du bist frei, dein Leben so zu gestalten, wie du es möchtest – mit Liebe, Vergebung und Stärke.