

# MAMA BLISS *Online-Kurs*

KONTAKT

MODUL 4



## Modul 4: Kontakt

### Das innere Kind

Im Modul 3 haben wir uns mit den verschiedenen inneren Anteilen beschäftigt, die es geben kann.

Unser Ziel war es, einzelne Anteile kennen zu lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und die Gabe oder die Geschenke zu erkennen, die sie innehalten.

Durch die Arbeit mit dem inneren Kind vertiefen wir diese Herangehensweise noch einmal.

Das Modul 4 gibt dir Informationen darüber, was das innere Kind ist und warum es eine Schlüsselrolle innehat. In dem wir eine Beziehung zu unserem inneren Kind pflegen und es nähren, entsteht etwas Wunderbares. Hierzu gibt es eine besondere Übung, in der du einen wundervollen, paradiesischen Ort für dein inneres Kind erschaffst. Lass dich überraschen, es ist wirklich etwas Magisches!

Außerdem lernst du eine Heilmeditation kennen, mit der du emotionale Dinge klären kannst. Dies ist eine tolle Möglichkeit, mit der wir ein unwahrscheinlich großes Potenzial an Heilung freisetzen können- gerade im Hinblick auf das kleine Mädchen in uns.

Das Kind, das wir einmal waren, existiert nicht nur in unserer Vergangenheit. Ganz im Gegenteil, denn es ist ein höchst lebendiger Anteil in uns, der noch heute in uns wirkt.

Das innere Kind ist ein Teil unseres wahren Selbst, das sich unter all den Masken, Mustern und Glaubenssätzen verbirgt, die wir uns angeeignet haben, um in unseren familiären und kulturellen Systemen zu bestehen.

Begeben wir uns nun auf die Reise zu unserem inneren Kind, entdecken wir Schritt für Schritt mehr von dem, wer wir in Wahrheit sind. Wie bei der Arbeit mit dem Inneren Team aus Modul 3 wird es uns möglich, Anteile, Gaben und Geschenke, die tief in uns verborgen liegen, hervorzuholen.

Diese Anteile in uns, wieder zurückzuholen und willkommen zu heißen, kann sehr befreiend und heilend sein. In dem wir eine Beziehung zu unserem inneren Kind aufbauen, es hören, es nähren und ihm verständlich machen, dass die Vergangenheit vorbei und es selbst in Sicherheit ist, finden wir zurück zu uns selbst.

Das innere Kind fühlt sich häufig klein und kraftlos, tatsächlich aber ist es äußerst machtvoll. Das Kind in uns hält unsere Erfahrungen, entscheidet darüber, was wir machen, wo wir unsere Grenzen setzen und wofür wir einstehen.

Dadurch, dass wir als Kinder der Außenwelt ausgeliefert waren, tragen wir alle Verletzungen und Wunden mit uns herum. Jedes Kind hat dabei seine ganz eigene Sicht der Dinge, bildet sich aus seinen Erlebnissen ein Weltbild und erschafft so weitere innere Anteile, die diese Erfahrungen speichern und es beschützen.

Noch nicht sehr stark ausgebildete kognitive Fähigkeiten des kleinen Kindes führen zu unbewussten Annahmen, dass es selbst verantwortlich für oder sogar die Ursache des elterlichen Verhaltens ist.

Möglicherweise ergeben sich daraus Glaubenssätze wie:

- Ich bin Schuld.
- Mit mir stimmt etwas nicht.
- Wenn ich liebenswert wäre, würden Mama und Papa mich nicht zurückweisen.

Diese unbewussten Glaubenssätze wirken tief in unserem Inneren. Sie sind häufig die Ursache für innerliche Unstimmigkeiten, das Gefühl innerer Zerrissenheit oder das Entstehen von Blockaden, die uns daran hindern, die zu sein, die wir tief im Inneren sind.

In unserer Kultur, so scheint es, werden Kinder dazu angehalten, möglichst schnell erwachsen zu werden, Verantwortung zu übernehmen und zu funktionieren. Ihre ganz natürlichen Bedürfnisse als Kinder stellen für viele eine unerwünschte Belastung da, wie z.B. die Bedürfnisse genährt zu werden, getragen zu werden, gesehen zu werden, gehört zu werden, geliebt zu werden für die, die sie sind- einfach weil sie sind.

Als Kind brauchten wir Strategien, um in der Welt zu bestehen, sich von der Familie geliebt und von der Gesellschaft anerkannt zu fühlen. Wir brauchten Möglichkeiten, Wunden und Verletzungen beiseite zu schieben, um überhaupt weiter zu kommen, uns auf Neues zu fokussieren und zu funktionieren. In

dem wir uns das bewusst machen, wird es möglich, die eigene Schuldlosigkeit anzuerkennen und sich selbst wert zu schätzen.

Als kleines Kind z.B. habe ich selbst gespürt, dass meine Bedürfnisse bei meiner Mutter zu einer Überforderung geführt haben. In meinem eigenen Heilungsprozess erklärte das mein eigenes Muster von Zurückhaltung, Nachgiebigkeit und Schuldbewusstsein, um die Liebe meiner Mutter nicht zu verlieren.

In dem ich meinem inneren Kind Verständnis für dieses Verhalten entgegen bringen, ihm das Gefühl von Liebe und Zuneigung geben und ihm versichern konnte, dass diese auferlegte Verhaltensregel nicht mehr gültig war, fügte sich alles mehr und mehr wieder zusammen.

Das ist der Moment, in dem wir Heilung erfahren, im Sinne von „heil/ganz“ werden.

Es ist möglich, diese Wunden aus der Kindheit zu heilen und den Mangel an Liebe, den wir empfunden haben, wieder aufzufüllen. Durch die Arbeit mit dem inneren Kind wird es uns möglich, Lebendigkeit und das Gefühl der inneren Sicherheit in uns selbst zu verankern.

Wir alle haben das Bedürfnis uns geliebt, geschätzt, genährt, und geborgen zu fühlen. In dem wir unserem inneren Kind helfen, diese Gefühle zu spüren, heilen alte Wunden. Emotionen wie Schuld und Scham lösen sich mehr und mehr auf, so dass Vertrauen, Leichtigkeit und Freude in unserem Leben entsteht.

Unser inneres Kind fühlt sich sicher, voll und ganz sie selbst zu sein.

- Verspieltheit, Spaß haben & lachen
- ganz im Moment sein
- großzügig und herzlich sein im Umgang mit anderen
- Gefühle zulassen & fühlen

Die wesentliche Voraussetzung, um diese vertrauensvolle Beziehung zu dem inneren Kind zu erschaffen, ist ein regelmäßiger Kontakt zu ihm. Abhängig von dem Grad der Verletzungen und der Art der Traumata, die du möglicherweise als Kind erfahren hast, braucht dein inneres Kind Zeit, um dir und diesem neuen Kontakt zu vertrauen. Hab Geduld und bleib beständig. Nur ein kleiner Dialog am Tag stärkt diese innere Beziehung und wird sich auch in deinem Alltag durch mehr Lebensfreude, mehr Energie und Wohlbefinden zeigen.

Wenn du magst, gehe nun über zum Audioworkshop „Das innere Kind“, der weitere Informationen zu diesem Thema bereit hält und dich außerdem einen wundervoll magischen sicheren Ort für dein inneres Kind erschaffen lässt.

Das ist ein zentraler Baustein für die Arbeit mit dem inneren Kind, denn es braucht einen Platz, wo es sicher und geborgen ist, wenn du als erwachsene Person im Außen funktionieren musst. Im Umgang mit unseren eigenen Kindern können Knöpfe gedrückt werden, wo das Kind in uns reagiert. Eine Möglichkeit zu haben, das eigene innere Kind an einen wundervollen Ort zu bringen, um ganz präsent aus der Rolle der Mutter agieren zu können, kann für deinen Mamaalltag immens hilfreich sein.

Im Anschluss an den Audioworkshop gehe zum Workbook. Dort findest du weitere Übungen zur Arbeit mit dem inneren Kind.

Sie geben dir Ideen, wie du die Beziehung zu deinem inneren Kind nähren und in einen andauernden Dialog mit ihm einsteigen kannst. Eine liebevolle Einstellung und eine emphatische Herangehensweise helfen dir, eine gute Verbindung mit diesen sehr verletzbaren und zarten Anteil in dir zu gestalten.

Kinder sind in allererster Linie fühlende Wesen. Unsere inneren Kinder halten daher eine große Menge an Emotionen. Je mehr wir mit ihnen und damit auch mit uns selbst verbunden sind und uns spüren, umso deutlicher nehmen wir unsere Emotionen wahr. Sie sind der Wegweiser zu dem Pfad unseres Herzens. Sie weisen uns den Weg zu dem Punkt, wo wir frei werden und Heilung finden.

Aber warum fällt uns das so schwer, diese Emotionen auszuhalten? Warum gibt es in uns dieses irre Verlangen danach, sie weg zu machen? Sie loszuwerden oder sie zu verdecken?

Warum haben wir regelrecht Angst davor, unsere wahren Gefühle und Emotionen zu spüren?

Die Ursache davon liegt in unserer Kindheit.

Die meisten von uns wurden als Kinder mit den unerwünschten Emotionen allein gelassen. Oftmals abgelehnt und ausgeschlossen.

Selten haben wir gelernt, sie einfach durch uns fließen zu lassen. Sie anzunehmen, was sie sind. Energie in Bewegung. Das Bedürfnis dahinter zu erkennen oder gar auszusprechen. Das, was war, wurde einfach ins Unterbewusstsein geschoben. Kurz gesagt: Wir haben es verdrängt. Wir haben gelernt, unsere wahren Gefühle und Emotionen zu leugnen, um ein angemessenes, angepasstes Bild von uns zu zeigen. Unser inneres Kind hat Teile von uns regelrecht abgespalten, um akzeptiert zu sein oder ein bestimmtes Bild von uns zu vermitteln. Um dieses Bild oder die verschiedenen Bilder von uns aufrechtzuerhalten und die Emotionen zu deckeln, brauchen wir viel Energie. Diese Emotionen brodeln unter der Oberfläche weiter bis zu einem Moment, wo wir sie einfach nicht weiter kontrollieren können.

Wie gelingt es nun, hier eine Hinwendung zum Positiven zu erreichen?

Nutz dazu die geführte und sichere Meditation hier aus dem Modul 4. Nutze sie am besten täglich. Gerade in der Anfangszeit mag es sich gut anfühlen, den sicheren und geführten Rahmen dieser Meditation zu nutzen. Nach einiger Zeit wird es für dich selbstverständlicher auch im normalen Alltag, deine Emotionen wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und sie einfach durch dich fließen zu lassen.

Denkst du jetzt, oh nein, ich kann nicht immer meine ganze Wut durch mich fließen lassen, dann kann ich dich beruhigen. Wut zu fühlen und es benennen zu können, nimmt der Emotion oft die Spitze. Es wird möglich, die Wut zu fühlen, sie zu erkennen und oftmals gibt es dann diesen klitzekleinen Moment, wo wir uns neu entscheiden können. Sie kontrolliert uns nicht mehr so extrem.

Wir können uns darauf konzentrieren, was in uns aufsteigt und was in uns passiert. Wir können lernen, diese Emotionen Raum zu geben und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Wir steigern uns dabei nicht in die Emotionen herein, wir wollen kein zusätzliches Drama drum herum kreieren, wir nehmen nur wahr, was ist.

Wenn du also spürst, dass in dir ein Gefühl oder eine Emotion aufsteigt, dann konzentriere dich nur auf das, was du fühlst oder was du wahrnimmst. Lass alle Bewertungen hinter dir und widme deine ganze Aufmerksamkeit nur diesem Gefühl. Beobachte es. Lass es einfach fließen, kommen und gehen. Fühle es, solange es da ist. Wenn es sich verändert, nimm es wahr. Nimm wahr, was passiert. Löst es sich auf und ist es dann weg? Gibt es noch einen Rest oder taucht etwas Neues auf?

Nimm auch wahr, wie du dich fühlst, wenn es nicht mehr da ist.

Je mehr du dich auf diesen neuen Umgang mit Gefühlen und Emotionen einlässt, je mehr du dir selbst diesen Raum gibst, umso mehr kannst du auch deinen Kindern diesen Raum geben und ihn für sie halten. Völlig unabhängig von dem, was sie gerade fühlen.

Um dich von belastenden Emotionen zu befreien und alte Situationen zu lösen, nutze die Meditation „Healing Alchemie“.

Auch wenn es zunächst als Herausforderung erscheinen mag, sich diesem Teil zu widmen, liegt darin einer der wichtigsten Schritte auf deinem ganz persönlichen Weg der Heilung.

Das Geschenk, was sich dahinter verbirgt, ist kostbar und magisch. Probiere es aus!