Susanne S. Weik

Kraftquelle Inneres Kind

Was uns nährt, tröstet und lebendig macht

Lüchow

Susanne S. Weik
Kraftquelle Inneres Kind
Was uns nährt, tröstet
und lebendig macht

4. Auflage | 2016

©Lüchow in J. Kamphausen, Bielefeld 2011
www.weltinnenraum.de
info@j-kamphausen.de

Projektleitung: Monika Gehle
Lektorin: Regina Rademächers · Agentur Spu.K
Layout: Kerstin Fiebig · ad department Werbeagentur
Cover Design: Anne Kube, Halle (Motiv: photocase/Dragon30 - Little Girls Eye)
E-Book Herstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

Illustrationen: Kima Andrea Truzenberger, Bremen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN Print 978-3-89901-391-7
ISBN E-Book 978-3-89901-245-3

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder
vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks
vorbehalten.

Susanne S. Weik

Kraftquelle Inneres Kind

Was uns nährt, tröstet
und lebendig macht

Geleitwort

Teil 1. Einführung und Reisevorbereitungen

Was ist das Innere Kind?

Für wen sich die Reise eignet

Informationen vor Reiseantritt

Treffen Sie Ihre Reisevorbereitungen

Lernen Sie Ihre Reisegefährten und Reisegefährtinnen kennen

Rastplatz auf einem Hügel: Die Spur des Inneren Kindes

Teil 2. Kraftquellen einsammeln

Die Reise beginnt

Die Kraftquellen der Erwachsenenseite entdecken

Der Innere Garten

Die Erwachsenenseite bekommt einen Kraftort und ein hilfreiches Wesen

Schätze der eigenen Kindheit bergen

Die schönen Plätze der Kindheit wiederentdecken

Für das Innere Kind einen Lieblingsort in der Inneren Welt schaffen

Ein sicherer Ort für das Innere Kind im Alltag

Sich geliebt fühlen

Dem Inneren Kind ein Schutzwesen an die Seite geben

Rastplatz an einem See: In Liebe baden

Teil 3. Miteinander ins Gespräch kommen
Der Dialog zwischen der Erwachsenenseite und dem Inneren Kind
Die liebevolle Erwachsenenseite in sich stärken
Die Beziehung klären
Weitere Möglichkeiten des Dialogs
Dem Inneren Kind geben, was es braucht
Das Innere Kind nähren
Rastplatz in der Sonne: Rückblick auf die letzte Strecke

Teil 4. Dem kraftvollen Inneren Kind begegnen
Freude und Begeisterung
Ermutigung und Bestätigung
Vitalität und Lebendigkeit
Kreativität und Fantasie
Herzöffnung und Vertrauen
Rastplatz am Ufer: Alles ist im Fluss

Teil 5. Dem verletzten Inneren Kind begegnen
Stärkung und Klarheit
Geduld und Annahme
Mitgefühl und Trost
Wut und Selbstbehauptung
Rastplatz auf dem Berg: Überblick

Teil 6. Dem Inneren Kind eine neue Geschichte geben
Die Fähigkeiten der Erwachsenenseiten

Dem Inneren Kind in der Vergangenheit beistehen
Die kindlichen Glaubensätze erkennen und loslassen
Die neuen Inneren Eltern
Eine neue Ankunft auf der Erde
Rastplatz zwischen Bäumen: Wer kommt denn da?

Teil 7. Weiter die Verbindung gestalten
Das Innere Kind und die anderen
Die Verbindung mit dem Inneren Kind im Alltag
Mit dem Inneren Kind in die Zukunft
Auf Wiedersehen
Danksagung
Zur Autorin & zur Illustratorin

Anhang
Zum Thema Traumatisierung
Arbeitsblatt zum Umgang mit dem Inneren Kind in alltäglichen Situationen
Literaturverzeichnis

Unsere Zeit ist reif für die Begegnung mit dem Inneren Kind

Unsere Zeit braucht die Erinnerung an unsere tiefen Potenziale, an das uns innewohnende Gutsein, die zu uns gehörende Liebe, Freundlichkeit und den Wunsch, mit der Natur und den anderen Menschen in Frieden zu leben. Und die heilenden Inneren Kinder wissen davon. Sie spüren, dass wir verbunden sind mit allem, was lebt.

Wenn es uns mehr und mehr gelingt, uns selbst liebevoll und mit Verständnis anzunehmen, fällt es uns leichter, auch andere Menschen so zu nehmen, wie sie sind, und ihre Besonderheit wertzuschätzen. Dann sind wir zu einem wirklich friedlichen Zusammenleben fähig, und das braucht die Welt so sehr: auf familiärer, gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und globaler Ebene.

Wenn wir genug haben an innerer Sicherheit, an Vertrauen, an Zuwendung, an Inspiration, dann brauchen wir – das heißt die vernachlässigten Inneren Kinder in uns –die anderen nicht mehr zu beneiden und zu bekämpfen, die angeblich mehr haben als wir. Wir können dann viel besser teilen: unsere Liebe, Ressourcen, Fähigkeiten, Träume, Hoffnungen, Stärken, Potenziale.

Kommen Sie mit auf diese Reise, die in Ihre faszinierende Innere Welt führt, um dort Harmonie und Frieden zu stiften!

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit.

Susanne Saheta Weik

Lilli war ein lustiges Mädchen. Sie wirbelte manchmal einfach um sich selbst und lachte dabei und konnte gar nicht mehr aufhören damit. Irgendwann wurde ihr ganz schwindelig und sie ließ sich auf den Boden fallen. Sie dachte sich die verrücktesten Geschichten aus und erzählte sie ihrer Tante und abends im Bett ihrer Puppe. Sie schaukelte im Garten zwischen den Bäumen, bis das kribbelige Gefühl im Bauch immer schöner wurde. Und sie liebte ihren Opa, ihre Mutter, ihre Oma, den Papa, die Tante, die andere Oma. Sie lachte sie an und wollte mit ihnen spielen und mit ihnen kuscheln. Opa kochte mit ihr auf dem Puppenherd, es gab Apfelbrei in einem kleinen Topf und die Pfannkuchen brutzelten in einer kleinen silbernen Pfanne. Bei Oma gab es vor dem Insbettgehen Orangenschnitze und sie schlief danach auf dem alten Sofa im Wohnzimmer und fühlte sich geborgen.

Sie spürte aber auch, dass die anderen der Familie oft traurig waren. Sie wusste nicht, warum, denn die erzählten nicht, was mit ihnen los war. Lilli fühlte, dass eine seltsame Stimmung im Haus hing, wie eine schwere Decke, die ihre Freude langsam zu ersticken drohte. So wurde auch sie immer ruhiger, viel ruhiger, als sie eigentlich war. Sie

rannte nicht mehr den langen Gang entlang und hüpfte auch nicht mehr dabei. Sie bemerkte, dass die anderen sich oft nicht richtig mit ihr freuen konnten, und so verlor sie ihr helles Lachen. Sie wurde betrübt und wusste gar nicht richtig warum. Sie bemühte sich stattdessen angestrengt, alles richtig zu machen Vielleicht musste das so sein? Die Großen um sie herum taten das ja auch. Sie verhielten sich, als wäre das Leben eine schwere Last.

Später, als erwachsene Frau, fiel Lilli auf, dass sie das Leben oft recht schwer nahm. Sie unternahm viele ungewöhnliche Dinge, reiste durch viele Länder, gründete ein eigenes Geschäft, und viele Menschen mochten und liebten sie. Doch die Traurigkeit kam immer wieder.

Und eines Tages, als sie auf ihrem Sofa saß und sich seit Stunden mutterseelenallein fühlte, geschah etwas ganz Unerwartetes: Es klopfte etwas in ihr, zuerst ganz vorsichtig … es war in ihrem Herz … es wurde lauter das Klopfen …

„Hallo, ich bin´s!“
„Wer bist du denn?“
„Ich bin dein Inneres Kind.“
„Mein inneres Kind?????????“
„Ich lache, ich erfinde Geschichten, ich wirble herum und ich singe laut und manchmal schrei´ ich, wenn ich Wut habe. Und ich habe viele Menschen lieb. Und manchmal bin ich sehr traurig, wenn ich nicht so sein darf. Dann ist mir nach Weinen. Du sollst mich bitte trösten und danach wieder mit mir fröhlich sein.

Ich bin ein Teil von dir. Ich bin nicht in der Vergangenheit verloren gegangen. Ich bin noch da und warte darauf, dass

du mich endlich in die Arme nimmst. Und mich lieb hast, so wie ich bin.“

So begann es, das Gespräch, und es hat bis heute nicht aufgehört.

Teil 1

Einführung und Reisevorbereitungen

Was ist das Innere Kind?

Wir kommen als wunderbare Wesen zur Welt: mit Offenheit, großer Liebesfähigkeit, unendlicher Kreativität und Fantasie und voller Neugierde. Wir sind ausgestattet mit unzähligen Möglichkeiten, die unsere Seele zur Entfaltung und Verwirklichung bringen möchte. Und es ist häufig so traurig zu sehen, wie wenig diese Saat in uns gefördert worden ist, wie viel Einschränkungen und mangelnde Einfühlung und ungenügend förderliche Bedingungen bis hin zu direkter Gewalt Kinder ausgesetzt wurden und heute noch ausgesetzt sind! Ich bin der Überzeugung, dass wir alle mit dem Wunsch hier sind, Teil einer harmonischen Gemeinschaft zu sein und diese mit unseren Fähigkeiten zu bereichern. Im wahrsten Sinne sinn-voll zu sein. In Freude unsere inneren Schätze zu leben und uns und andere damit zu bereichern.

Wenn Sie Ihre Kinderfotos anschauen, was sehen Sie darin? Welche Wachheit liegt in den Augen des Kindes, das Sie einmal waren, welches neugierige Schauen auf die Welt? Welche Freude können Sie in Ihrem Gesicht entdecken? Welchen Tatendrang drückt der Körper aus? Welche Begeisterung, etwas zu tun, und damit ein Lächeln auf die Gesichter der Erwachsenen zu zaubern? Welchen Trotz und welche Überzeugung, welche ungebrochene Vitalität können Sie da finden?

Die Beschäftigung mit dem Inneren Kind kann uns genau zu der Quelle führen, aus der unsere Fähigkeiten und Potenziale sprudeln.

Unser Inneres Kind hat verschiedene Facetten. Es überrascht uns mit seiner Freude und Ausgelassenheit. Es

ist da, wenn wir plötzlich Lust bekommen, über eine große Blumenwiese zu rennen, oder wenn wir uns im Winter in den Schnee fallen lassen und die Arme ausbreiten, um einen Engel zu zeichnen. Wir erkennen es an dem wehmütigen Gefühl, das auftaucht, wenn das Gesicht einer älteren Frau im Café uns an unsere Großmutter erinnert. Manchmal sind es Gerüche, die uns erinnern: Herbstluft, der Duft von Pflaumenkuchen oder der ersten blühenden Veilchen im Frühling. Der Geschmack von Sauerklee auf der Zunge. In die Wolken schauen und Tiere und Ungeheuer darin entdecken.

Wir können das Kind in uns spüren, wenn uns die Freude am Spielen überkommt, wenn wir flache Steine suchen und sie auf der Wasseroberfläche des Sees zum Springen bringen. Es ist bei uns, wenn wir am Meer Muscheln, Steine und Treibholz sammeln und danach im Sand selbstvergessen ein kleines Kunstwerk bauen. Das kleine Mädchen oder der kleine Junge sind da, wenn wir über alles Mögliche lachen und kichern können, bis wir uns die Bäuche halten, und sie sind da, wenn wir Lust bekommen, unsere Liebste oder unseren Liebsten zu necken und zu kitzeln.

Aber manchmal sind es auch die traurigen Momente, in denen sich unser Inneres Kind zeigt: ein Gefühl von Einsamkeit, von Verlorenheit. Vielleicht auch ein tiefer Schmerz, von dem wir gar nicht so genau wissen, woher er plötzlich kommt. Wenn wir Trotz spüren oder wütend werden auf jemand. Wir ahnen vielleicht, dass da noch jemand anderes gemeint ist, eine Person aus unserer Vergangenheit. Wir alle kennen diese Gefühle und Stimmungen.

Manchmal wird es auch ganz deutlich: Das ist etwas Kindliches, ich erkenne es wieder. Häufig ist das Innere Kind unter einer mehr oder weniger dicken Schicht verborgen. Wir haben die kindlichen Erfahrungen und Enttäuschungen so gut verdrängt, dass wir damit auch die kindliche Fähigkeit, uns zu freuen, ausgelassen zu sein und zu vertrauen, verloren haben. Manche Menschen schaffen sich dafür einen Ersatz: Fernsehen, Essen, Computer, Trinken, Rauchen, Joggen und was es alles an Süchten gibt. Wir sehnen uns nach wirklicher Begeisterung, nach einem satten, tiefen Lebensgefühl, und haben gleichzeitig die Seite von uns, die diese Schätze kennt und in sich hat, weit von uns weggeschoben. Wir müssen erwachsen sein und das Leben meistern, vorwärtskommen. Da sind die Verletzlichkeiten und Verletztheiten im Weg.

Und doch: Warum bin ich plötzlich so getroffen, wenn mich jemand wegen einer Kleinigkeit kritisiert? Warum fühle ich mich verlassen wie ein kleines Kind, wenn der Partner oder die Partnerin eigene Wege geht? Gerade in Beziehungen kommt das verletzte Innere Kind häufig zum Vorschein und wir können dann keine erwachsenen Beziehungspartner und -partnerinnen mehr füreinander sein, sondern belasten uns und den anderen mit unseren unbewussten, verletzten kindlichen Gefühlen.

Wir alle tragen kindliche Seiten in uns: sowohl die kraftvolle, fantasievolle, spontane Seite des Inneren Kindes als auch seine Verletztheit und Bedürftigkeit – ob wir es wollen oder nicht; auch wenn vieles aus unsere Kindheit verblasst ist, wir Situationen und Ereignisse vergessen haben. Das Innere Kind oder die Inneren Kinder sind die kindlichen Anteile in uns, die jetzt und heute zu unserer Persönlichkeit gehören.

■ *Das Innere Kind zeigt sich auf vielfältige Weise*

Viele Menschen fragen verwundert: Was ist das Innere Kind denn eigentlich? Meine Kursteilnehmerinnen, die zum ersten Mal ihrem Inneren Kind begegnet sind, geben darauf vielfältige Antworten.

„Ich habe mich immer wieder gefragt, was das Innere Kind eigentlich ist, und heute habe ich plötzlich dieses leise Stimmchen in mir gehört, das sagte: „Hast du mich lieb?“ Und da tauchte so ein überfließendes zärtliches Gefühl in mir auf. Das war wunderschön.“

„Mit dem Begriff Inneres Kind konnte ich zuerst gar nicht viel anfangen. Erst dann, als wir drüber geredet haben, dass das mit Situationen zu tun hat, in denen ich als Kind unglücklich war und mehr Liebe von meiner Mutter gebraucht hätte, ist er fassbar für mich geworden. Plötzlich hat es „klick!“ gemacht und ich habe gemerkt, dass ich der Liebe meiner Mutter immer noch hinterherrenne, ohne sie zu bekommen. Und dass ich – oder besser: mein Inneres Kind – ja jetzt die Liebe von anderen und auch von mir selbst bekommen kann. Das war eine so große Erleichterung.“

„Ich glaube, für mich bedeutet die Begegnung mit dem Inneren Kind hauptsächlich Selbstliebe. Ich nehme zu mir selbst Kontakt auf. Es ist eine Begegnung, eine innere Verbindung, die entsteht. Ich kümmere mich um Seiten in mir, die sich vernachlässigt fühlen.“

„Ich habe meine Kleine gesehen! Ich dachte gar nicht, dass das geht! Als ich meine Hand auf mein Herz gelegt habe, sah ich ein ganz verschmitztes, fröhliches Kind, das mich anlachte und sagte: ‚Sieh mich doch endlich!’“

„Mir fehlen gerade die Worte. Ich bin überwältigt von der Erfahrung, die ich gerade gemacht habe. Ich habe so deutlich gespürt, dass das Innere Kind eine große Kraft in mir ist, viel klarer und weiser und liebevoller als die Erwachsene! Sie will mir helfen und sie kann es auch. Ich bin total erstaunt.“

„Ich habe in mir in diesen Tagen ein göttliches Kind gefunden, das in mir heil geblieben ist, das ein ursprüngliches Vertrauen hat und voller Liebe ist. Und dann bin ich auch dem verletzten Kind begegnet und für dieses Kind möchte ich eine gute, liebevolle Erwachsene sein. Manchmal musste ich ganz tief weinen und in solchen Situationen möchte ich mich selbst auffangen können.“

„Für mich war das Innere Kind so was wie ein Arbeitstitel, der mir ermöglicht, das zu erfassen, was an Gefühlen in mir ist. Und letzte Woche, als ich im Park war, ist tatsächlich ein Kind auf mich zugesprungen gekommen, es war so deutlich in meiner Fantasie und meinem Gefühl und dann habe ich zwei Stunden mit Schaukeln, Rumrennen, im Gras liegen, Blumen angucken verbracht.“

„Ich habe geheult, als ich plötzlich die Fünfzehnjährige vor mir gesehen habe, der es so schlecht ging, und niemand hatte damals Zeit für mich. Ich habe aus Erleichterung geweint, weil ich endlich wusste, was gewesen war, und ich mich jetzt um diese Jugendliche kümmern kann.“

Sind Sie neugierig geworden auf Ihr Inneres Kind?

Für wen sich die Reise eignet

Dieses Buch will Ihnen eine praktische Hilfe sein, also ein detaillierter Reiseführer, um Wege zu Ihrem Inneren Kind zu finden oder gemeinsam mit ihm zu gehen. Es ist in erster Linie zur Selbstheilungsarbeit gedacht, bietet aber auch psychotherapeutisch und pädagogisch Tätigen sowie Selbsthilfegruppen durch eine Vielzahl praktischer Übungen vielfältige Anregungen für ihre Arbeit.

Machen Sie sich auf die Reise, wenn Sie Ihr Leben wieder leichter, freudvoller und spielerischer gestalten wollen und nicht länger in einer Routine verstrickt sein möchten, die aus Funktionieren, Terminen, Zeitplanung und Erledigungen besteht. Sie können auf diesem Weg entdecken, wie es ist, sich selbst mehr und mehr anzunehmen und Mitgefühl für und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Sie finden heraus, wie schön es ist, sich selbst zu unterstützen und sich trösten zu können und einen sicheren Halt in sich zu finden.

Die Begegnung mit Ihrem Inneren Kind kann Ihnen helfen, Ihre Potenziale und Ihre Kreativität zu entdecken und zu entwickeln und Ihre Einzigartigkeit in die Welt zu bringen.

Auch Ihre nahen partnerschaftlichen Beziehungen, die Beziehungen zu Ihren Kindern und die zu Freunden und Freundinnen oder zu Ihren Kollegen und Kolleginnen können sich mit Hilfe der Inneren-Kind-Arbeit klären und leichter, liebevoller und lebendiger gestalten.

Was meinen Sie, wer Sie erwarten wird, wenn Sie weiterblättern, weiterlesen und sich auf diese Reise begeben? Ein lachendes Kind, ein verspieltes? Ein Teil von Ihnen, der mal wieder Abenteuer erleben will? Etwas ganz Verträumtes, was sich schon lange mal wieder einen

ganzen Tag zeitlose Zeit wünscht? Ein wütendes Inneres Kind, das sich austoben muss? Tränen? Hoffnung? Halten Sie einen Moment inne … Welche Sehnsucht lässt Sie auf die Reise gehen?

Informationen vor Reiseantritt

■ *Das Besondere dieser Reise*

Viele Bücher zum Thema Innere-Kind-Arbeit sind vor längerer Zeit erschienen. Neue Strömungen und Erkenntnisse der Psychologie, Psychotherapie und Hirnforschung sind inzwischen dazugekommen, die vieles leichter machen. Meine Methode setzt den Schwerpunkt auf unsere Schätze, Ressourcen und Potenziale und nicht auf unsere Verletzungen und Defizite. Deshalb nenne ich meine Methode RIKA - Ressourcenorientierte Innere Kind Arbeit. Herausforderungen werden erst dann bewältigt, wenn wir in Kontakt mit unseren Kräften gekommen sind, die uns dabei helfen.

■ *Die Reiseleitung stellt sich vor*

Dieses Buch ist entstanden aus den Begegnungen mit meinem Inneren Kind und aus dem großen Geschenk, das mir meine vielen Kursteilnehmerinnen und Einzelklientinnen über zwei Jahrzehnte gemacht haben: Ich durfte all diese wunderbaren, fröhlichen, strahlenden, weisen, traurigen, wütenden, sehnsüchtigen Inneren Kinder kennen lernen. Ich durfte und darf diese Menschen dabei unterstützen, ihre erwachsenen Seiten mit den kindlichen zu versöhnen. Und immer wieder bin ich fasziniert und immer wieder gibt es neue Überraschungen, unzählige berührende Momente und einzigartige, manchmal unerwartete Wendungen.

In meiner psychotherapeutischen Arbeit hat sich die Begegnung mit dem Inneren Kind zu einer Herzensangelegenheit entwickelt. Ich staune immer wieder, welche Schätze gehoben werden können, wenn wir mit dem Inneren Kind in Verbindung treten: wie viel ursprüngliche Lebensfreude, Kreativität und Liebe es da zu entdecken und freizusetzen gibt. Und welche Möglichkeit diese Begegnung bietet, um Trauer, Ängste und Schmerzen liebevoll anzunehmen, sich selbst darin zu umarmen, zu halten und zu trösten. Und dadurch zu einem großen Vertrauen ins Leben zu kommen.

Ich habe viele Erfahrungen meiner Klientinnen und Kursteilnehmerinnen eingestreut, die Ihnen verdeutlichen,

wie die Begegnung mit dem Inneren Kind aussehen kann und wie vielfältig und individuell sich diese Begegnungen gestalten.

RIKA ist inspiriert von vielen Lehrerinnen und Lehrern, einem großen Stapel Fachbücher und einem Strom von gemeinsamen Erfahrungen und Methoden, die Menschen, die psychotherapeutisch und spirituell mit anderen Menschen arbeiten, entwickelt und weitergegeben haben.

■ *Reisebeschreibung*

Die Reise soll leicht sein: Eine nach der anderen können die alten Anstrengungen abfallen. Sie befreien Ihren Rucksack immer mehr von den Lasten der Vergangenheit, um mit leichtem Gepäck und beschwingten Schritten zu wagen, wirklich Sie selbst zu sein.

Das Buch führt Sie Schritt für Schritt zum Inneren Kind. Gleichzeitig ist es eine Einladung, Ihren eigenen, für Sie passenden Weg zu finden und Ihrer Individualität dadurch gerecht zu werden. Es ist so aufgebaut, dass es einen inneren Prozess sanft anstößt und begleitet. Es soll eine Reise sein, bei der es hauptsächlich darum geht, Schätze zu entdecken, über Schönheiten zu staunen, sich von Eindrücken berühren zu lassen. Manchmal braucht diese Reise auch Mut und wie bei jeder Reise gibt es mal schwierigere Strecken. Mal geht es steil einen Abhang hinauf und wir brauchen all unsere Kraft, ein anderes Mal überqueren wir einen (Tränen-)Fluss, vor dem wir uns etwas fürchten und zurückschrecken.

Doch Sie sind in solchen Situationen nicht allein, denn es gibt ja eine Reisebegleitung: Dieses Buch, das an Ihrer Seite ist und die Gegend schon kennt.

Wenn Sie Ihr Inneres Kind auf diese Reise einladen, geht es darum, die Gangart zu finden, die Ihnen beiden gemäß ist. Manchmal wird die/der Erwachsene Vorgehen, dann

wieder gehen beide Hand in Hand. Es kann auch gut sein, dass das Innere Kind streckenweise an der Hand zieht und sagt: „Komm schon!“ Für bestimmte Strecken werden Sie vielleicht Ihr Inneres Kind tragen, und dann wieder wird es vorauslaufen und Ihnen zeigen, was es am Wegesrand entdeckt – Blumen, Tiere, Steine –, worauf die erwachsene Wanderin oder der erwachsene Reisende alleine nie geachtet hätte.

Die Reise, die Sie antreten, ist keine Pauschalreise, bei der Sie in 10 Tagen durch 5 Länder jetten und sich vor Eindrücken nicht retten können. Sie hat ein langsameres Tempo, bei der jeder einzelne Moment zählt und die Sie mit allen inneren und äußeren Sinnen erleben werden. Ich werde Sie also immer wieder dazu anregen, in Ruhe nach innen zu spüren, um mit sich in Kontakt zu kommen: mit Ihren Empfindungen, Ihrem Körper, Ihren Gefühlen, Ihren Erinnerungen, Ihren Gedanken und Stimmungen.

Zu einer Reise gehören natürlich auch Pausen, entspannendes, genüssliches Verdauen des Erlebten. Ihr Herz wird sich weiten über den Blick in die wunderbare Landschaft Ihrer Fähigkeiten, Möglichkeiten und neu entdeckten Schönheiten Ihrer Seele.

■ *Für weibliche und männliche Reisende*

Wenn Sie ein männlicher Leser sind, wundern Sie sich bitte nicht, wenn ich meist in der weiblichen Form spreche. Sie sind mitgemeint. Es wenden sich fast nur Frauen an mich und ich bin viel in Frauenbildungsstätten tätig. Daher ist mein Erfahrungsschatz mit dieser Arbeit in weiblicher Sprache entstanden. Doch ich bin mir sicher, dass auch Sie durch diese Reise bereichert werden können. Wir Frauen sind es ja gewöhnt, in der männlichen Sprache mitgemeint zu sein, und so nehme ich an, dass auch den männlichen

Lesern unter Ihnen in diesem umgekehrten Fall die kleinen „Übersetzungen“ gelingen werden.

■ ***Ein wichtiger Hinweis:*** Menschen, die Traumatisierungen in ihrer Kindheit erlitten und noch nicht mit Hilfe von psychotherapeutischen Methoden daran gearbeitet haben, sollten diese Reise nicht ohne psychotherapeutische Begleitung unternehmen. Auch für Menschen mit psychiatrischen Krankheitsbildern ist das Übungsbuch nicht geeignet. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie sich allein auf die Reise begeben können/sollen, finden Sie im Anhang Hinweise darauf, wie Sie Traumatisierungen bei sich erkennen. Dort finden Sie auch Adressen von Instituten, an die Sie sich auf der Suche nach geeigneten Fachkräften wenden können.

Treffen Sie Ihre Reisevorbereitungen

■ ***Zeit, Ruhe und Beständigkeit***

Wenn Sie sich Ihrem Inneren Kind zuwenden wollen, sollten Sie sich genügend Zeit im Alltag dafür nehmen: Zeit, alleine und in Ruhe zu sein, Zeit, Übungen zu machen, Zeit für die Bedürfnisse der kindlichen Seiten. Und das kann bedeuten, dass Sie einige Ihrer alten Gewohnheiten verändern müssen. Wann haben Sie wirklich Zeit für sich selbst? Wo lassen sich ruhige Zeiten in Ihren Alltag und Tagesablauf einbauen? Wo gibt es einen ruhigen Raum, in den Sie sich ungestört zurückziehen können?

Die Begegnung mit dem Inneren Kind braucht einen liebevollen Umgang mit uns selbst und neue, förderliche Gewohnheiten. Und um diesen Weg zu bahnen, ist Verbindlichkeit nötig. Es ist gut dranzubleiben, gerade auch in schwierigeren Zeiten, in denen wir vielleicht sehr

gefordert sind und dann die Gefahr besteht, dass wir wieder in das Altgewohnte zurückfallen.

Deshalb: Schaffen Sie einen Boden für Veränderung, indem Sie eine Regelmäßigkeit für sich finden, jedenfalls eine Zeitlang. Nehmen Sie in dieser Zeit jeden Tag mindestens ein paar Minuten Kontakt mit Ihrem Inneren Kind auf – zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen – auch wenn Sie mal nicht zu den Übungen kommen sollten. Ich werde Sie anregen, mindestens einmal in der Woche Innere-Kind-Zeiten einzurichten, die kindlichen Aktivitäten gewidmet sind. Finden Sie Ihre eigene, Ihnen entsprechende Art der Verbindlichkeit, eine, die in Ihr Leben passt und die Ihr Leben bereichert. Nehmen Sie sich Zeit, dies herauszufinden, und treffen Sie dann eine Abmachung mit sich selbst und halten Sie diese möglichst ein! Danach können Sie wieder neu entscheiden: Wie möchte ich weitermachen?

Wenn das Dranbleiben für Sie schwierig ist, es Sie womöglich unter Druck setzt, dann nehmen Sie sich nur eine kurze Zeitspanne vor. Gönnen Sie sich bewusst eine Pause und schauen danach, ob Sie wieder für einen begrenzten Zeitraum weitermachen möchten. Nehmen Sie sich bitte die Übungen in der beschriebenen Reihenfolge vor. Der Aufbau führt Sie zuerst zu Ihren Ressourcen und erst später sanft an Herausforderungen heran.

Schauen Sie, wie viele der am Ende eines Kapitels aufgeführten Übungen Ihnen am Tag möglich sind. Manche Übungen, die Ihnen gut tun, können Sie immer wieder aufgreifen. Besonders stärkend ist es, wenn Sie positive Sätze oder kraftvolle Bilder, die auftauchen, angenehme Berührungen und Gesten, die Sie gefunden haben, öfters wiederholen, so dass diese sich langsam tief im

Unbewussten verankern und neue Bahnen in Ihrem Gehirn schaffen.

■ *Das Reisetagebuch*

Um Ihre Erfahrungen, die Sie bei der Begegnung mit Ihrem Inneren Kind machen, festzuhalten, empfehle ich Ihnen, ein Reistagebuch anzulegen. Kaufen Sie sich ein schönes Buch mit leeren Seiten und, wenn Sie Lust dazu haben, gestalten Sie den Einband so, dass es zu einem richtigen Inneren-Kind-Buch wird. Sie können Vorder- und Rückseite bemalen, mit buntem Papier oder mit Fotos verschönern. Außer dass dieses Buch Platz für Schreibübungen und für den Briefwechsel mit dem Inneren Kind bietet, kann auch alles, was das Kind erfreut, in dieses Buch gemalt, geklebt und gelegt werden. Besonders geeignet sind deshalb Bücher ohne Linien. Schaffen Sie sich auch zwei Schreibstifte in unterschiedlichen Farben an: einen für den Erwachsenen in Ihnen und einen für das Innere Kind.

■ *Malpapier, Farbstifte, Knete*

Bei einigen Übungen werden Sie dazu angeregt, etwas mit Modelliermasse wie Ton, Knete oder Ähnlichem zu gestalten oder etwas zu malen. Besorgen Sie sich dazu das, was Sie mögen (besser noch: was Ihr Inneres Kind mag). Das können Wachsmalstifte, Buntstifte oder Wasserfarben sein. Vielleicht entdecken Sie ja, dass Ihr Inneres Kind überhaupt am Formen und am Malen Freude hat und geben ihm neben den Übungen Zeit, damit zu spielen …

■ *Eine Kiste oder eine Schachtel*

Finden Sie im Lauf der Zeit eine schöne Kiste oder Schachtel. Darin können Sie die Dinge unterbringen, die Ihr Inneres Kind sammelt, findet und aufbewahren will. Lassen Sie die Schachtel „wachsen“, indem Sie sie während Ihrer Reise langsam, aber beständig, verschönern,

zum Beispiel mit Fotos, Blättern, Bordüren oder kleinen Aufklebern.

■ *Ein Symbol für das Innere Kind*

Gehen Sie auf die Suche nach einer Puppe, einem Stofftier oder einem anderen Symbol für Ihr Inneres Kind. Vielleicht will Ihr Inneres Kind auch ein eigenes Kuscheltier haben.

■ *Ihre Einkaufsliste für Ihre Reise:*

- Ein Tagebuch
- Zwei schöne Schreibstifte
- Ein Zeichenblock
- Klebstoff
- Buntstifte, Wachsmalkreiden, Wasserfarben oder Pastellkreiden
- Knete, selbsthärtender Ton oder Tonerde (im Bastelgeschäft)
- Eine Kiste oder einen Karton
- Im Lauf der Zeit: Fotos, schöne Papiere, Postkarten, Perlen, Murmeln …
- Puppe oder Stofftier(e)

Lernen Sie Ihre Reisegefährten und Reisegefährtinnen kennen

Wir sind nicht aus einem Guss, sondern haben verschiedene Persönlichkeitsanteile in uns. Es gibt liebevolle und kritische Erwachsenenseiten, es gibt unterschiedliche Innere Kinder. Es gibt Teile, die uns schützen wollen, Feuerwehrleute, die einspringen, wenn Gefahr droht.

Jede Lebensphase hat Stärken wachsen lassen. So hat die Jugendliche einen eigenen Willen entdeckt und die Fähigkeit, sich vom Elternhaus abzulösen. In manchen Zeiten sind Verletzungen geschehen, die vorsichtige Seiten in uns geprägt haben. Gerade die empfindsamen, verletzten Seiten ziehen sich zurück, spalten sich ab, führen manchmal nahezu ein Eigenleben. So sind wir uns mancher dieser Teile bewusst, andere haben wir weit in den Hintergrund unserer Wahrnehmung geschoben, wieder andere lassen wir nur unter bestimmten Umständen ans Licht.

Ob wir uns wohl fühlen, also wirklich im Einklang mit uns selbst sind, hat viel damit zu tun, wie diese unterschiedlichen Teile in uns sich verständigen, zusammenarbeiten und sich einigen können. Was uns dabei helfen kann, ist eine beobachtende Seite in uns, die sich unserer kindlichen und anderer Seiten bewusst werden kann, unser Selbst.

In meinem eigenen Entwicklungsprozess und in dem meiner Klientinnen und Kursteilnehmerinnen stelle ich immer wieder voller Erstaunen fest, dass es eine in uns wohnende Sehnsucht nach Ganzheit und Heilung gibt. Die unterschiedlichen Anteile suchen Wege, sich zu zeigen und integriert zu werden. Das gilt besonders auch für das Innere Kind.

Auf Ihrer Reise werden Sie hauptsächlich mit folgenden Inneren Seiten zu tun haben. Erlauben Sie mir also, Ihnen Ihre Reisegefährtinnen und -gefährten vorzustellen:

■ *Die liebevolle Erwachsenenseite*

Um dem Inneren Kind annehmend, wertschätzend und achtsam begegnen zu können, braucht es eine liebevolle und zugewandte Erwachsenenseite. Diese Seite wird während der Reise gestärkt, indem Sie sich an Ihre Kraftquellen erinnern und sich Ihrer Fähigkeiten und Kompetenzen als Erwachsene bewusst werden. Die Erwachsene hat die Verantwortung für die kindlichen Seiten. Sie entscheidet sich, welche Inneren Kinder sie kennen lernen möchte und wann. Eine Erwachsenenseite kann viel unabhängiger als das Kind, das wir waren, das Leben in die eigene Hand nehmen. Sie kann besser ihre Gefühle regulieren, kann leichter einen Überblick über Situationen gewinnen, hat viel Lebenserfahrung gesammelt, aus der sie schöpfen kann. Sie hat Zeit gehabt, Fähigkeiten umzusetzen und dazuzulernen. Und sie ist fähig zu einem tiefen Verständnis und Mitgefühl. Sie kann also immer mehr zur Managerin, zum Manager oder zur Chefin werden, die die unterschiedlichen Inneren Anteile unter einen Hut bringt.

Unsere Erwachsenenseite beinhaltet männliche und weibliche Aspekte und im Lauf der Reise werden die mütterlichen und die väterlichen Seiten stärker werden, die das Innere Kind beide braucht. Gestützt wird die liebevolle Erwachsenenseite von der Inneren Beobachterin/dem Inneren Beobachter.

- ***Die Innere Beobachterin/der Innere Beobachter oder das Höhere Selbst***

Es gibt eine Seite in uns, die die Fähigkeit hat, urteilsfrei und annehmend alles wahrzunehmen, was im Inneren (und im Äußeren) geschieht. Sie ist nicht verwickelt, hat also

einen gesunden Abstand zu den Dramen unseres Lebens und den Gefühlen der kindlichen Seiten. Sie wird gestärkt, wenn wir in Ruhe sind, achtsam werden, im Hier und Jetzt ankommen. Sie ist mit einer höheren Weisheit verbunden, die über unsere Persönlichkeit hinausgeht.

Auf die Entwicklung dieser Seite wird in unserer Kultur bis jetzt wenig Wert gelegt, und so wird dieser Aspekt auf der Reise zuerst vielleicht nur selten auftauchen. Wir können sie bewusst einladen, indem wir ruhig werden und uns Zeit nehmen. Sie stärkt sich aber auch von selbst, einfach durch die beschriebenen Übungen, in denen wir achtsam werden, Mitgefühl für unsere unterschiedlichen Seiten entwickeln und beobachten, was in unserem Inneren geschieht, wenn wir den Blick dorthin richten.

- ***Die lieblose Erwachsenenseite oder der Innere Kritiker***

Wahrscheinlich ist auf dieser Reise auch immer wieder die lieblose Erwachsenenseite dabei. Manchmal taucht sie einfach ungefragt auf. Sie kann urteilend, kritisch, lieblos, fordernd, starr und unzufrieden sein und sie fährt fort, das Innere Kind zu ignorieren und zu verletzen, indem sie das