

DAS INNERE KIND

BEFREIEN

Text: Ulrike Icha



Text: Ulrike Icha

Quellen:

Inneres Kind: https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Kind - zugegriffen am 26.12.2018
Inneres Kind: <https://www.herzbauchwerk.ch/2017/07/25/weshalb-dir-deine-kinder-dein-inneres-kind-spiegeln/> - zugegriffen am 26.12.2018

Übung - Das Drehen: <https://5-tibeter.net/1-tibeter-das-drehen/> - zugegriffen am 26.12.2018

"Im echten Manne ist ein Kind versteckt: das will spielen"

(Friedrich Nietzsche: Also sprach Zarathustra: Von alten und jungen Weiblein).

An dieser Stelle sei erwähnt, dass das englische Wort "man" ins Deutsche übersetzt "Mensch" bedeutet. Demnach möchte ich das obere Zitat auf beide Geschlechter, also auf Mann und Frau, anwenden. In diesem Artikel findest du ein paar Tipps, wie du dein "inneres Kind" zum Spielen einladen kannst.

Das "innere Kind"

Das "innere Kind" symbolisiert Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen, die aus der eigenen Kindheit stammen. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut.

Seit den 1990er Jahren haben sich verschiedene psychotherapeutische Ansätze der „Inneren-Kind-Arbeit“ entwickelt. Gemeinsames Ziel dieser Ansätze ist es, seelische Wunden aus der Vergangenheit zu heilen, belastende Glaubens- und Lebensmuster zu erkennen und bewusst zu verändern sowie liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu leben. Die Vorstellung des „Inneren Kindes“ wird je nach Therapieform mit unterschiedlichen anderen inneren Elementen verbunden wie beispielsweise: „Innerer Erwachsener“, „Innerer Regisseur“, „Hilfreiche Wesen“, „guter, sicherer Ort“.

In der psychotherapeutischen Arbeit mit dem Inneren Kind wird davon ausgegangen, dass der betroffene Klient als Kind wenig Liebe und Anerkennung erfahren hat und häufig durch Liebesentzug als Bestrafung, Verlassenwerden von den unmittelbaren Bezugspersonen (Eltern) oder Geringschätzung verletzt wurde. Das daraus resultierende verminderte Selbstwertgefühl des Kindes zeigt sich oftmals im Erwachsenenalter in unangemessenem großen Bedürfnis nach Zuwendung durch andere Menschen - oder - aus Angst vor weiteren Verletzungen, in massivem Rückzug aus dem alltäglichen Leben und in Unnahbarkeit. Schon minimale Kritik kann alte Kindheitsverletzungen emotional aktivieren und den Menschen zu tiefst kränken.

Das Ziel einer Therapie ist, eine liebevolle innere Verbindung zwischen dem Inneren Kind und dem nun erwachsenen Menschen herzustellen, um (wieder) Zugang zu den tiefen Quellen der Freude, Wahrnehmung und Intuition zu erlangen. Er fühlt sich dann liebevoll mit den Menschen und mit der gesamten Natur verbunden, weil er mit sich selbst verbunden ist. Diese innere Verbindung ist eine große Kraftquelle und stellt eine Ressource dar.

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“

Erich Kästner

(Deutscher Schriftsteller 1899 - 1974)

Wir wollen hier gemeinsam den Fokus auf das „Kind sein“ legen. Fordere es zum Spielen auf! (Für das Versöhnen mit deinem inneren Kind, oder das Auflösen von hinderliche Glaubensmuster aus der Kindheit kontaktiere einen Therapeuten deines Vertrauens.)

Stelle dir vor, du hättest ein inneres Kind. Wie würde es aussehen? (Frisur, Kleidung, ...) Liegt irgend ein Duft in der Luft? Hört es etwas?

Du weißt, du hast JETZT die WAHL. Falls du dein inneres Kind als wütend oder traurig empfindest, ändere das Bild. Was kannst du ihm geben, damit es sich wohl fühlt? Gibt es eine Person, die du im Bild dabei haben möchtest?

Und dieses innere Kind würde etwas machen wollen. Was könnte es sein? Was würde es gerne spielen wollen?

Was fällt dir da spontan ein?

Wenn dir gerade nichts einfällt: Lass dich tatsächlich von einem Kind begleiten. So wirst du dir am Beginn nicht zu albern vorkommen. Es braucht weniger Überwindung für dein "inneres Kind", wenn es von einem anderen Kind an die Hand genommen wird und beide gemeinsam in Pfützen springen, sich in die Sandkiste setzen und riesige Sandburgen bauen oder sich am Spielplatz auf einem Kreisel schwindelig drehen oder laut ein lustiges Lied singen. Tanze, hüpf, klatsche in die Hände, ...!

„Blamiere dich täglich!“

Werner Augsburger

(Missionschef der Schweizer Olympia-Delegation in Athen, Turin und Peking.)

Oft wurde unsere Kindheit begleitet von Aussagen wie z. B.: "Das tut man nicht!", "Das ist peinlich!", "Was denken denn die anderen von dir?!". Damit haben wir begonnen, alle unsere Handlungen zu hinterfragen, welche negativen Konsequenzen sie für uns haben könnten. Wir haben unsere Unbekümmertheit verloren, unsere Freiheit wurde eingeschränkt. Nur nichts "falsch" machen!

Viele Motivationstrainer und Spitzensportler wissen jedoch um die Macht der Überwindung, ohne die sich niemals Erfolg einstellen könnte. Wer wagt, der gewinnt. Sich dabei fallweise zu blamieren, ist Teil der Strategie. Mit der Gewissheit, dass dabei die Hemmschwelle erheblich abnimmt, können Dinge getan werden, die ansonsten unterdrückt worden wären. Außerdem stellt sich im Nachhinein oft heraus, dass die Angst, sich bloßzustellen, vollkommen unbegründet war.

Hier eine Übung, die oft bei kleinen Kindern zu beobachten ist. Sie ist auch als Übung bei den "5 Tibetern" zu finden:

Das Drehen:

Am besten auf einer Wiese üben, wo viel Platz zur Verfügung steht.

Füße etwa hüftbreit auseinander stellen, Knie ganz leicht beugen, Wirbelsäule aufrichten, Nacken lang machen. Arme ausbreiten wie ein Adler seine Schwingen. Handflächen weisen nach unten, Finger aneinander.

Nun drehe dich im Uhrzeigersinn. Die Augen beim Drehen unbedingt offen lassen (beugt eventuellem Schwindel vor)

Abstoppen: In die Ausgangsposition zurückkehren und die Hände vor dem Gesicht falten. Fingerspitzen ein paar Atemzüge lang fixieren – stoppt evtl. aufkommenden Schwindel.

Falls wegen der ungewohnt hohen Sauerstoffversorgung doch einmal Schwindel aufkommt: hinlegen und Beine hoch!



Ulrike Icha
Kinesiologie,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und
Einzeltermine

Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

www.phoenixhealing.at