

Inneres Kind Selbstheilungsmethode

INHALT

1. Vorbemerkungen.....	2
1.1. Grundzustände	3
1.2. Haben Sie keine Angst, wie ein Kind zu sein	6
1.3. Sich dem Schmerz stellen	7
1.4. In die eigene Macht gehen	9
2. Einstieg	10
2.1. Schritt 1: IST-Bild	10
2.2. Beispiele.....	11
2.3. Schritt 2: Kraftbild.....	12
2.4. Schritt 3: Personen mit dazu nehmen	13
2.5. In die eigene Kraft gehen.....	14
3. Umgang mit Emotionen	16
3.1. Geh' in den Wald und hacke Holz	17
3.2. Sich selbst trösten	20
4. Wiederholen....wiederholen	22
4.1. Den Teppich reinigen	22
4.2. Die Arbeit am Kraftbild	24
4.3. Warum das so wichtig ist.....	26
5. Heilungssituation.....	27
5.1. Anmerkung zum Verzeihen	27
5.2. Gleichgültigkeit	29
5.3. Wertung oder Urteil?	30
5.4. Gleichgültigkeit und Freiheit.....	31
6. Ausflug.....	32
6.1. Inneres Kind und Beziehungen	32
6.2. Innerer Mann/ Innere Frau	33

1. Vorbemerkungen

Der Einstieg zu Ihrem Inneren Kind geht immer nur über das Gefühl!

Das ist einer der wichtigsten Sätze!

Ich kann es gar nicht oft genug wiederholen.

Wenn Sie gerade nicht in einem solchen Gefühlszustand sind, lassen Sie es!

Denn wenn Sie

- fröhlich, gut drauf,
- in sich ruhend, gleichgültig
- oder Ihnen gerade langweilig ist,

hat es keinen Sinn.

Dann bekommen Sie keinen Zugang zu Ihrem Inneren Kind bzw. dann wird es dem gerade auch gut gehen. Aber dann brauchen Sie auch gerade nicht daran zu arbeiten.

Dann brauchen Sie das auch gerade nicht.

Wir wollen nicht etwas ändern, was OK ist.

Wir wollen etwas ändern, was nicht OK ist.

Wir wollen ändern, wenn es uns schlecht geht.

1.1. Grundzustände

Der Sinn der Methode ist es, einen Grundzustand des Gefühls zu ändern.

Mit Grundzustand meine ich eine Grundstimmung. Man könnte auch eine Grundstimmungslage sagen, die tief verankert ist.

Wie Melancholie, Traurigkeit:

- eine Innere Verlorenheit.
- ein Inneres sich nicht geliebt fühlen.
- eine Niedergeschlagenheit.
- ein sich selbst aufgegeben haben.
- ein sich nicht angenommen Fühlen.
- ein sich aufgegeben Fühlen oder das Gefühl aufgegeben zu haben.
- ein Inneres heimatlos sein.
- ein sich nicht zu Hause fühlen.
- ein Inneres auf der Flucht sein.
- ein Gefühl etwas nicht bekommen zu haben, etwas immer entbehrt zu haben und darüber traurig zu sein.
- ein Gefühl irgendwie zu kurz gekommen zu sein.
- vom Leben um etwas betrogen worden zu sein.
- ein „Verlassen worden sein“
- ein „im Stich gelassen worden sein“
- ein „Verraten worden sein“
- ein „Ausgeliefert“ sein
- ein „Hilflos“ sein.
- ein „Verzweifelt“ sein.
- eine „Einsamkeit“.
- Ein ganz Alleine zu sein. Von allen Verlassen worden zu sein.

So etwas meine ich. Das ist das Eine.

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

Ein zweites Gefühl ist das einer Demütigung. Wenn da ein Gefühl

- der Minderwertigkeit ist,
- ein gedemütigt worden sein.
- ein nicht gewertschätzt worden sein.
- ein verhöhnt, verspottet, ausgelacht, nicht ernst genommen,
- nicht wahr genommen, nicht vollwertig genommen,
- in die Ecke gestellt worden zu sein,
- niedergemacht worden zu sein.
- es nicht wert zu sein.
- nicht geachtet worden zu sein.
- es nicht besser verdient zu haben.

Das ist ein zweites. Ein zweiter möglicher Grundzustand. Ein Drittes ist das der Wut. Wenn da sog. Wut-Spitzen sind:

- Es manchmal aus Ihnen herausbrechen will.
- Wenn es da eine dünne Eisschicht gibt.
- Ein Blick oder eine Person sagt etwas, in einer bestimmten Tonlage oder mit einem bestimmten Ausdruck in den Augen
- und dann schießt es plötzlich heraus.
- Das Gefühl, den anderen gleich ungespitzt in den Boden rammen zu können.
- Sich kaum mehr im Zaum halten zu können.
- Sich gleich nicht mehr kontrollieren zu können.
- Wenn da so ein eingesperrtes Tier in Ihnen lauert, vor dem Sie selbst Angst haben, es einmal frei laufen zu lassen. Aber insgeheim würden Sie es gerne mal tun.
- Und dann schlucken Sie es trotzdem wieder runter. Sie reißen sich zusammen.
- Die Wut kocht, aber irgendwie kriegen Sie sich wieder ein.

Das ist ein Drittes.

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

Diese drei Zustände sind „wunderbare“ Einstiege. Ja, ich weiss. Das klingt komisch. Aber genau da wollen wir hin. Ans Eingemachte. Das wollen wir ändern.

Wenn Sie sich also hier nicht angesprochen fühlen, schließen Sie diese Anleitung wieder.

Etwas noch. Es kann sein, dass Sie diese Gefühle zwar haben, Sie selbst sie aber gar nicht mehr richtig spüren. Sie irgendwie abgestumpft sind, irgendwie innerlich tot. Dann brauchen Sie etwas anderes. Dann brauchen Sie etwas mehr Körperorientiertes. Eine Schrei-Therapie wäre z.B. gut oder eine dynamische Meditation nach Osho, wäre auch nicht schlecht. Schreien Sie sich mal richtig aus. Oder laufen Sie nachts wie wild um ein brennendes Lagerfeuer herum und grunzen dabei laut wie ein Affe. Nein, das ist kein Scherz. Das ist mein Ernst. Machen Sie das. Denn dann spüren Sie sich mal wieder und vor allem Ihren Körper. Denn den brauchen Sie und zu dem haben Sie gerade ein bisschen die Verbindung verloren. Und dann machen Sie mit dem Inneren Kind weiter.

1.2. Haben Sie keine Angst, wie ein Kind zu sein

Schauen Sie. Wenn Sie mit Ihrem Inneren Kind arbeiten wollen, es wieder ernst nehmen wollen, es heilen wollen, dann dürfen Sie auch keine Hemmungen davor haben, wieder wie ein Kind zu sein!

Kinder „scheissen“ sich nichts. Sie leben Ihre Gefühle aus. Punkt. Sie schämen sich nicht für Ihre Gefühle, sie schämen sich auch nicht für Ihre Dummheiten und Albernheiten.

Sie werten nicht. Sie filtern nicht, ja dieses Gefühl „darf“ ich ausleben und dieses nicht!

Nein, sie tun es einfach und das ist auch gut so!

Erlauben Sie sich das auch mal wieder. Kinder sind albern, wenn ihnen danach ist und sie schreien, wenn ihnen danach ist. Weinen, wenn ihnen danach ist. Beleidigen, wenn ihnen danach ist. Und machen sich zum Affen, spielen den Clown oder blödeln einfach nur des Spaßes halber herum. Sie denken sich nichts dabei. Nein, sie denken überhaupt nicht. Sie sind einfach. Und wie lebendig ist das denn?! Und lebendig wollen Sie doch auch sein und sich selbst wieder spüren?

Also, gestatten Sie sich auch mal wieder, wie ein Kind zu sein und lachen Sie über sich selbst. Nehmen Sie das alles auch mit einer guten Portion Humor, was ich hier schreibe. Das Thema ist schon ernst genug. Humor macht vieles leichter und erträglicher. Er lockert Sie auf und Auflockerungen können wir alle gut brauchen.

1.3. *Sich dem Schmerz stellen*

Noch etwas, bevor wir einsteigen. Das muss ich jedem der Wahrheit halber sagen.

Der Schmerz. Wenn Sie sich Ihrem Schmerz nicht stellen wollen oder sich jetzt noch nicht bereit dafür fühlen, lassen Sie es auch.

Oder verschieben Sie es auf einen anderen Zeitpunkt. Nehmen Sie sich bewusst eine Zeit, in der Sie sich Ihrem inneren Köfferchen an Gefühlen auch bewusst widmen können.

Machen Sie das nicht zwischen „Tür und Angel“. Glauben Sie nicht, dass es eine Methode ist, die Ihnen mal kurz so schnell und nebenbei mit ein bisschen Aufmerksamkeit Wunder bringt. Nein. Das ist nicht so.

Denn ohne Schmerz geht es nicht. Schauen Sie, nur, wenn Sie Ihren Ur-Schmerz auch wirklich ausheilen, kommen diese „Situationen“ auch nicht wieder.

Ich sage das jetzt einmal bewusst etwas provokant. Dann lassen Sie sich weiter „demütigen“ oder bleiben Sie weiter „wütend“ und „traurig“. Dann wird Ihnen dieser „Ur-Zustand“, dieses Ihr Inneres „Köfferchen“ weiter im Leben durch andere Situationen weiter gespiegelt. Von anderen Menschen, in anderen Gelegenheiten, von dem Partner, von der Partnerin, von Kollegen, von Kolleginnen usw.

Denn das ist leider so. Ich wünschte, ich könnte es ändern. Aber glauben Sie mir, das Gesetz der Resonanz ist erbarmungslos. Ich sage auch das jetzt einmal ganz bewusst so:

Das, was Sie in sich tragen, begegnet Ihnen immer wieder im Leben. Solange, bis Sie es in sich selbst geändert haben.

Glauben Sie mir, es nimmt einem niemand ab. Auch die Engel nehmen es einem nicht ab. Oder Gott. Schön wäre es.

Nur Sie alleine sind selbst für sich verantwortlich. Für Ihr eigenes System. Für Ihre Gefühle, für Ihre Glaubenssätze, für Ihren Gefühlszustand. Und niemand kann das für Sie ändern, nur Sie alleine können das für sich selbst tun.

Das wird irgendwann auch kein Partner oder eine Partnerin Ihnen abnehmen. Sie werden Sie nicht lieben, wie Sie sind, auch wenn Sie sich das noch so sehr wünschen, wenn Sie nicht gelernt haben, sich selbst zu lieben für das, was Sie sind!

Es wird Sie niemand achten, respektieren und mit Würde begegnen, wenn Sie es nicht selbst für sich tun.

Wenn Sie also nicht eintauchen wollen, in Ihr Köfferchen, das sie nun einmal mit sich herum tragen, egal wohin sie gehen, dann machen Sie es nicht.

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

Aber auch hierzu muss ich Ihnen sagen, Sie können im Leben nicht vor sich selbst davon laufen. Sie können es probieren. Machen Sie es. Laufen Sie vor sich selbst davon. Doch glauben Sie mir, Sie können Ihrer Vergangenheit nicht entkommen. Sie können sich ihr nur stellen.

Es gibt einen guten Satz aus einem Film. Ich glaube er hieß Magnolia mit Tom Cruise. Dort kommt irgendwann der Satz:

„Wir haben mit der Vergangenheit abgeschlossen, aber die Vergangenheit nicht mit uns.“

Das trifft es sehr gut. Wenn also die Vergangenheit noch nicht mit Ihnen abgeschlossen hat, dann schließen Sie mit ihr ab. Machen Sie Ihren Frieden mit ihr und entdecken Sie ihre eigene Kraft in sich.

1.4. In die eigene Macht gehen

Das ist auch wieder etwas, das komisch klingt, aber dort, wo der Schmerz liegt, ist die Heilung am nächsten.

Das klingt jetzt sehr geistig und spirituell. Aber es ist sehr mächtig. Dort im Schmerz werden Sie Ihre eigene Stärke und Macht erleben.

Dort liegt die Möglichkeit verborgen, über sich selbst hinaus zu wachsen, sich zu erheben, sich aufzurichten, in die eigene Kraft zu gehen und alte Fesseln abzuwerfen.

Wenn Sie das geschafft haben, kommen Sie sich auf eine Art selbst näher, die Ihnen vorher verborgen geblieben ist. Dort erleben Sie, wie mächtig Sie eigentlich sind. Welche Kraft und Energie in Ihnen liegt.

Im tiefsten Abgrund begegnen Sie sich selbst. Ihrem wahren Selbst. Das Selbst, das Ihnen erlaubt, sich zu befreien und sich zu erhöhen.

Dort lernen Sie ihre eigene Würde, Selbstliebe, Selbstachtung und Selbstrespekt kennen. Und das kann Ihnen später niemand mehr nehmen.

Dann werden Sie sich selbst mit Liebe, Achtung und Respekt begegnen.

Und dann hört auch die Demütigung, die Wut und die Traurigkeit auf.

Weil Sie dann wissen, wer Sie sind.

2. Einstieg

Gut, genug der Vorrede. Genug der langen Worte, schreiten wir zur Tat.

Noch einmal zur Erinnerung, Sie sind also in einem Zustand der Wut, der Traurigkeit oder des Gedemütigt-Seins.

Sie spüren das Gefühl JETZT.

Jetzt machen Sie folgendes.

2.1. Schritt 1: IST-Bild

Setzen Sie sich einmal hin oder legen Sie sich hin und kommen Sie ein bisschen zur Ruhe. Auch, wenn Sie gerade aufgewühlt sind, kommen Sie bei sich selbst an und spüren Sie einmal in sich hinein:

- wann hast Du dieses Gefühl am deutlichsten gefühlt?
- in welchem Alter hast Du es am Intensivsten gespürt?
- wie alt warst Du?

Suchen Sie das Gefühl in Ihrer Bauchregion. Spüren Sie in Ihren Bauch hinein.

Und jetzt machen Sie sich ein Bild von sich selbst, als Sie noch ein Kind waren. Visualisieren Sie ein Bild von sich als Kind in dem Alter und mit dem Gefühl, als Sie es am intensivsten gespürt haben. Sehen Sie es? Das ist Ihr Inneres Kind. Nun betrachten Sie es:

- wie sieht Dein Inneres Kind jetzt gerade aus?
 - was macht es?
 - wie blickt es drein?
 - schaut es Dich an?
 - schaut es weg?
 - welche Körperhaltung hat es?
 - sitzt es, liegt es?
 - wie fühlt es sich?
 - ist es traurig, ängstlich, wütend, gleichgültig, ärgerlich?
-

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

- schau es genau an!

Das bist Du. Das ist ein Teil von Dir! Liebe es. Jetzt machen Sie folgendes:

- sag Deinem Inneren Kind, dass Du es liebst.
- sag ihm, dass es Dir leid tut, dass Du nicht besser auf es aufgepasst hat.
- wie reagiert es?
- glaubt es Dir?
- vertraut es Dir überhaupt?
- oder ist es misstrauisch?
- wenn es Dir nicht glaubt oder vertraut, dann frag es, was es bräuchte, um Dir wieder mehr vertrauen zu können?
- was hast Du getan, dass es angefangen hat, Dir nicht mehr zu vertrauen?
- was müsstest Du tun oder wie müsstest Du sein, damit es wieder anfängt, Dir zu vertrauen, Dir zu glauben und sich auf Dich zu verlassen?
- Was bräuchtest Du als erstes, was wäre die erste Priorität, dass es Dir besser geht?

So. Das ist der Einstieg. Das ist das sogenannte „Ist-Bild“. So sieht es aus. So sieht es jetzt aus mit Ihnen und Ihrem Inneren Kind. Ich wechsle hier zwischen Sie und Du, weil Ihr Inneres Kind kein „Sie“ versteht. Das Unterbewusstsein und auch Deine Seele kennt kein „Sie“.

Machen Sie sich eine Notiz. Schreiben Sie sich auf, was Ihr Inneres Kind zu Ihnen gesagt hat. Schreiben Sie sich seine Körperhaltung auf, seinen Blick. Schauen Sie genau, was es bräuchte, damit es ihm besser geht. Merken Sie sich das gut! Das ist wichtig! Nehmen Sie es ernst. Es will ernst genommen werden! Machen Sie sich nicht lustig über ihr Inneres Kind oder tun Sie es nicht als albern oder lächerlich ab. Das haben schon genug Erwachsene gemacht. Machen Sie nicht denselben Fehler. Merken Sie sich dieses Ist-Bild. Denn daran wollen wir jetzt arbeiten. Das wollen wir verbessern.

2.2. Beispiele

Jetzt möchte ich ein paar Beispiele nennen, wie das Innere Kind reagiert oder aussehen könnte.

Es könnte schreien, es könnte beleidigt sein, mürrisch, misstrauisch, es könnte beleidigend sein. Sie anschreien.

Nehmen Sie es ernst. Ich kann es nicht oft genug wiederholen.

Wichtig ist, sein Inneres Kind ernst zu nehmen.

Begegnen Sie Ihrem Inneren Kind mit Liebe, Achtung, Würde und Respekt.

Das ist ja genau das, was Sie wollen, wie andere auch Ihnen begegnen sollen.

2.3. Schritt 2: Kraftbild

Sie haben Ihr Inneres Kind gefragt, was es bräuchte, damit es ihm besser geht. Was war die erste Priorität? Wenn Sie es nicht gemacht haben, machen Sie es jetzt:

- Jetzt kannst Du es fragen, was es so aufgebracht hat?
- Was braucht es von Dir zu seiner Heilung?
- Was hat ihm gefehlt?
- Was hat es sich gewünscht und nicht bekommen?
- Wonach hat es sich gesehnt?
- Gib ihm Gelegenheit klar zu antworten und sich klar auszudrücken.
- Stellt Dir vor, dass es ganz lebhaft zu Dir spricht.
- Mit klar erkennbarem Ausdruck im Gesicht und klarer Körpersprache.
- Vielleicht gibt es Dir ganz deutliche Antworten wie:
 - „Ich hasse die oder den....“ oder „Ich will, dass der/ die jetzt mal schweigt! “ oder: „Ich will mit dem und dem nicht mehr reden oder etwas machen “oder „Ich kann nicht ständig nett sein“ oder „Ich will, dass der oder die mich in Ruhe lässt!“

So, das ist das Kraftbild. Auch, wenn es Ihnen nicht gefällt. Leben Sie es! Es geht nicht darum, was Ihr Verstand Ihnen sagt, wie Sie sein sollten, oder was die Gesellschaft sagt, wie Sie sein sollten, oder was Ihre Eltern gesagt haben, wie Sie sein sollten, was man darf oder nicht darf, sondern hier geht es alleine und ausschließlich mal um Sie selbst.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Achten Sie sich selbst. Lieben Sie sich selbst.

Versuchen Sie, das umzusetzen, was Ihr Inneres Kind Ihnen sagt. Auch, wenn es unbequem sein sollte. Ihr Inneres Kind zeigt Ihnen, was IST, nicht wie etwas sein SOLLte.

Es gilt authentisch und wahrhaftig zu sein.

Vielleicht können Sie es nicht sofort umsetzen. Beginnen Sie mit dem ersten Schritt. Bleiben Sie dran und dann machen Sie weiter, was ist der nächste Schritt, was bräuchte Ihr Inneres Kind als nächstes, als zweites, als drittes...usw. So lange, bis es sich bessert. Bis das Urgefühl der Traurigkeit, der Wut oder der Demütigung weg ist.

2.4. Schritt 3: Personen mit dazu nehmen

Wenn es um alte Themen aus der Kindheit geht, auch die Eltern mit in die Innere Kind Arbeit einbeziehen. Dazu müssen Sie sie nicht als Person dabei haben, das können Sie auch wieder für sich selbst tun. Sie visualisieren wieder Ihr Inneres Kind und nehmen aber jetzt die Mutter oder den Vater mit in das Bild dazu:

- jetzt stellst Dir Deinen Vater, Deine Mutter, Deine Partnerin dazu.
- wie geht es Deinem Inneren Kind jetzt?
- wie reagiert es auf diese Person?
- was fühlt es über diese Person?
- was möchte es Dir über diese Person sagen?
- was bräuchte Dein Inneres Kind als erstes, damit es besser wird?

2.5. In die eigene Kraft gehen

Das ist ein schwerer Teil, denn Sie müssen vielleicht andere enttäuschen. Wenn Sie das, was Ihr Inneres Kind Ihnen gesagt hat, umsetzen wollen, kann es sein, dass Sie auf einmal nicht mehr so verständnis-, liebevoll und nett sein können, wie man das vielleicht von Ihnen bisher gewohnt war.

Erinnern Sie sich noch an die Sätze von Oben? Vielleicht hat Ihr Inneres Kind Sachen gesagt, wie:

- „Ich hasse die oder den....“ oder
- „Ich will, dass der/ die jetzt mal schweigt!“ oder
- „Ich will mit dem und der nicht mehr reden“ oder
- „Ich will mit dem oder der nicht mehr etwas machen“ oder
- „Ich kann nicht ständig nett sein“ oder
- „Ich will, dass der oder die mich in Ruhe lässt!“ oder
- „Der oder die hat mich verletzt“ oder
- „Ich mag den oder die gar nicht“

Das ist das **Kraftbild**! Nehmen Sie das ernst!

Seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Lernen Sie, authentisch zu sein und zu Ihren Gefühlen zu stehen.

Ja, das kann auch bedeuten, dass Sie von jetzt an vielleicht etwas in Ihrem Leben ändern müssen.

Dann ist es eben so. Akzeptieren Sie es.

Leben Sie es.

Ich kann es gar nicht oft genug wiederholen.

Nehmen Sie Ihr Inneres Kind ernst. Auch, wenn es bedeuten sollte, dass Sie sich jetzt vielleicht von dem einen oder anderen Menschen trennen müssen. Vielleicht kommt es ja gar nicht dazu, aber seien Sie ehrlich. Oder dass Sie den einen oder anderen Menschen damit vor den Kopf stoßen könnten. Probieren Sie es. Vielleicht reagiert er ja anders, als Sie es erwarten.

Sprechen Sie es aus.

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

Stehen Sie zu „Ihrer Wahrheit“.

Ja, ich weiß. Die Wahrheit kann sehr unangenehm sein. Aber es bleibt doch die Wahrheit, nicht wahr?

Sie haben doch die Wahl, Sie können das Leben der anderen leben oder Ihr eigenes.

Welches ist Ihnen wichtiger?

Diese Entscheidung kann Ihnen niemand abnehmen.

Manche Worte müssen auch einmal offen ausgesprochen werden.

Das ist auch Heilung. Und manchmal auch eine große Genugtuung.

Das heißt es, in die eigene Kraft zu gehen.

Es bedeutet, auch die Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen und zu seiner Wahrheit zu stehen.

Nur so werden Sie Ihre eigene Kraft und Macht auch spüren und erleben können.

Indem Sie die Verantwortung für Ihre Gefühle übernehmen.

Das, was ist, leben.

3. Umgang mit Emotionen

So, jetzt kommt der Teil, wo Sie in Ihren Schmerz gehen und in Ihre Kraft. Etwas provokant gesagt, geht es hier auch einmal darum, die sog. „Sau“ rauszulassen, und sich selbst lieben lernen und zwar auch und gerade dann, wenn Sie wütend, traurig oder sich gedemütigt gefühlt haben. Sie sollten diese Teile von sich auch lieben. Gestatten Sie sich das einmal. Das ist auch ein Teil von Ihnen. Nehmen Sie auch diesen an.

Das bedeutet wahre Eigenliebe! Seien Sie also lieb zu sich selbst und erlauben Sie sich das.

Das ist wirklich ganz wichtig. Wenn Sie ihre eigene Wut und Traurigkeit ablehnen, sie verteufeln, sie abtun oder großspurig sprechen: „ah da stehe ich drüber“ oder „das brauche ich nicht“ oder „ich war schon immer hart im nehmen“ oder „nur die harten kommen in den Garten“ oder „was mich nicht umbringt, macht mich nur härter“ oder „so was habe ich nicht nötig“ oder „das ist mir zu albern“... Dann lehnen Sie einen Teil von sich ab.

Wenn Sie hart zu sich selbst sind, vielleicht sogar schon innerlich verhärtet oder verbittert, dann hat das damit zu tun! Weil Sie sich selbst nicht wirklich lieben. Oder diese Teile von sich selbst sogar ablehnen.

Und das, was Sie bei sich selbst ablehnen, das lehnen Sie dann bei anderen auch ab.

Die gute Nachricht aber ist, es ist nur ein Teil. Einer von vielen und diesen einen Teil, den können Sie jetzt heilen.

Das Schöne an diesem Teil der Inneren Kind Arbeit ist, es gibt keine Tabus. Alles ist erlaubt.

Hier geht es um die Transformation von Gefühlen. Sie können Ihre Gefühle nur transformieren, wenn Sie in sie eintauchen. Wie wollen Sie in Ihre Gefühle eintauchen, wenn Sie Angst vor Ihnen haben oder sie sogar ablehnen?

Haben Sie also keine Angst vor Ihren Gefühlen. Und lehnen Sie sie nicht ab.

Tun Sie sich selbst den Gefallen.

Das Problem mit unterdrückten Gefühlen ist, sie müssen RAUS!

Gefühle sind mächtige Energien. Mächtiger, als Sie sich das vielleicht vorstellen oder eingestehen wollen. Sie sind auch ein Grund für Krankheiten. Denn sie sind das Bindeglied zwischen Ihrem Körper und Ihrem Geist. Gefühle erst machen Sie zu einem Menschen und Gefühle erst machen Sie lebendig. Leugnen Sie Ihre Gefühle, dann verleugnen Sie Ihr Mensch-Sein.

Solange Sie sie unterdrücken, gestatten Sie sich auch nicht, Sie selbst zu sein und in Ihre wahre Macht zu gehen. Haben Sie keine Angst vor Ihrer eigenen Macht und Größe.

Hier können Sie sich auch selbst trösten, bemuttern oder bevatern. Hier lernen Sie, was Ihnen gefehlt hat und Sie lernen, wie Sie sich das nun selbst geben können. Denn Ihre Mutter oder Ihr Vater ist nicht da. Und selbst wenn, können Sie Ihnen heute das nicht mehr geben, was sie in Ihrer Kindheit verpasst haben, Ihnen zu geben. Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern. Aber Sie können sich selbst heute das geben, was Ihnen gefehlt hat.

Helfen Sie sich selbst, dann hilft Ihnen auch Gott.

Sie waren ja gerade in Ihrem IST-Bild? Jetzt arbeiten wir an dem IST-Bild. Und hoffentlich ist da auch ein bisschen Wut und Traurigkeit dabei gewesen? Wenn nicht, sind Sie nicht tief genug eingetaucht. Haben Sie keine Angst vor Ihrer Wut. Wut ist eine Urgewalt und auch eine Urkraft. Benutzen Sie sie. Lassen Sie mal das Tier in Ihnen raus! Aber machen Sie es so, dass niemand dabei zu Schaden kommen kann. Das ist der große Unterschied. Sie machen das nur für sich allein.

3.1. Geh' in den Wald und hacke Holz

Ihr Inneres Kind hat also geschrien, geweint, war wütend, vielleicht sind auch Worte gefallen, wie „Ich hasse die oder den“, „ich würde sie am liebsten umbringen“, „ich könnte ihr oder ihm den Kopf abreißen“ usw.

Vielleicht sind auch Beleidigungen gefallen, wie „Die Sau“, „Das Arschloch“, „die blöde Kuh“, „die ist so gemein“, „Das ist so eine Drecksau“.....?

Gut! Bravo. Sie machen Fortschritte!

Ja, das darf auch mal sein. Das muss auch mal raus....

Ja, lassen Sie es raus!

Jetzt sehen Sie mal, was Sie sich die ganze Zeit nicht gestattet haben? Ja meinen Sie, ihre Wut hätte keine Berechtigung? Meinen Sie denn, dass gehört nicht auch zu Ihrer Wahrheit? Und meinen Sie, Ihre Wahrheit, Ihre Sicht der Dinge hätte denn keine Berechtigung?

Es gibt hier keine Tabus. Sie tun ja niemandem wirklich weh. Aber Sie reagieren Ihre Wut jetzt mal so richtig ab.

Ich kann gar nicht sagen, wie wichtig dieser Schritt ist. Lassen Sie den nicht aus. Hier liegt die größte Chance zur Selbsttransformation. In der Wut lernen Sie ihre wahre Macht und Kraft kennen, die Sie bisher verleugnet haben.

Also, wie macht man das jetzt?

Sie stehen jetzt also da und sind voller wütender Emotionen. Ihr ganzer Körper bebt vor aufgestauter Energie und Adrenalin. Gut. Bevor Sie jetzt hohen Blutdruck bekommen, ist es wichtig, den Druck körperlich abzureagieren! Die Wut muss raus aus Ihrem Körper. Reagieren Sie die Wut körperlich ab.

Hier ein paar Beispiele.

Ich sage Ihnen mal, was ich gemacht habe. Sie können sich aber auch Ihren eigenen Weg ausdenken. Was am besten zu Ihnen passt.

Ich habe mich vor den Spiegel gestellt, mir den Oberkörper ausgezogen und mir im Spiegel das Gesicht von der Person vorgestellt, auf die ich wütend bin. Und dann habe ich in der Luft auf dieses Gesicht eingeschlagen mit meinen Fäusten und dabei laut geschimpft und beleidigt, was mir in den Sinn kam und was ich zu dieser Person am liebsten gesagt hätte. Das habe ich so lange gemacht, bis der Druck weg war. Solange, bis es sich für mich gut angefühlt hat. Und das habe ich so lange gemacht, bis die ganze Wut aus mir draußen war.

Sie können aber auch ein Kissen nehmen und mit einem Baseballschläger auf dieses Kissen einschlagen. Oder Sie nehmen sich einen Boxsack und malen das Bild der Person auf den Sack und prügeln solange auf den Boxsack ein, bis Sie sich gut fühlen.

Oder Sie nehmen einen alten Tennisschläger und zertrümmern ihn. Oder Sie legen sich unter Ihre Bettdecke, damit die Nachbarn Sie nicht hören und schreien so laut und lang in Ihr Bett rein, bis Sie eine körperliche Entlastung fühlen.

Sie glauben gar nicht, wie gut Ihnen das tun wird.

Oder gehen Sie in den Wald und hacken Holz, aber da ich weder einen Wald habe, noch ein Hackebeil, habe ich mir das mit dem Spiegel überlegt.

Gut, also Sie tun ja niemandem wirklich weh.

Für diejenigen, die auch geistig Arbeiten und mit Energien, eventuell auch magisch bewandert sind oder lichtmagisch arbeiten und die jetzt vielleicht Angst haben, sie könnten damit aus Versehen schwarzmagisch handeln oder jemandem „voodoo“-mässig schaden. Seien Sie beruhigt. Nein, das können Sie nicht. Auch wenn Sie sich lebhaft und bildhaft vorstellen, wie sie jemanden verprügeln oder sogar umbringen. So lange es sich nur in Ihrer Fantasie abspielt ist es ok. Selbst Babys und Kinder haben Mordphantasien.

Viel gefährlicher ist, die Wut weiter in sich hineinzufressen, daran krank zu werden oder später in einer Übersprungshandlung aus versehen jemandem wirklich in einer ähnlichen Situation weh zu tun.

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

Die Motivation und die Absicht, die dahinter stehen machen den Unterschied. Sie tun das ja für sich. Sie wollen sich selbst heilen und alte Muster loswerden und den Druck abbauen. Wenn es dazu gut ist, ist es in Ordnung. Sie wollen jemandem ja nicht böswillig und kaltblütig schaden.

Wichtig ist, dass sie den Druck körperlich ausagieren, nicht nur mental. Sie müssen Gefühle auf der körperlichen Ebene ausdrücken. AUS-Drücken ist hier das richtige Wort. Sie wollen sie wirklich aus ihrem System heraus-DRÜCKEN! Es reicht nicht, es nur „anzuschauen“ oder sich „nur“ darüber bewusst zu werden und zu denken, aha, ich bin also wütend und dann zur Tagesordnung über zu gehen.

Gut, jetzt haben Sie ihre Wut kennen gelernt. Und sehen Sie mal, was Sie auch können. Man kann Wut auch sehr gut gebrauchen, um z.B. im Leben etwas anzuschieben, etwas voranzubringen, etwas anzutreiben. Wenn Sie Wut auf ein Ziel richten, das sie erreichen wollen, ist es eine hervorragende Kraft, die Sie nutzen können.

Ein Problem mit der Wut gibt es erst, wenn sie zerstörerisch wird und kein Ziel mehr hat. Richten Sie Ihre Wut auch auf Ihre Selbstheilung. Das ist auch ein gutes Ziel.

Wenn Sie mit Ihrer Wut ausgeheilt sind, machen Ihnen auch andere Leute, die mal wütend werden, nicht mehr so viel Angst. Denn sie kennen das dann auch von sich selbst und können leichter verzeihen. Sie sind dann nicht mehr so streng und dogmatisch mit sich und anderen.

3.2. *Sich selbst trösten*

Jetzt kommen wir zur zweiten Reaktion Ihres Inneren Kindes und das ist die Traurigkeit. Wenn Ihr Inneres Kind weint, dann sollten sie das auch einmal tun. Leben Sie es.

Gestatten Sie sich auch das einmal. Leben Sie Ihre Traurigkeit.

Das Problem mit der Traurigkeit sind die nicht geweinten Tränen.

Das, was sie bei der Wut in Form von Energien in ihrem Bauch zurückgehalten haben, das haben Sie bei der Traurigkeit in Ihren Tränensäcken körperlich zurückgehalten. Vielleicht ist Ihnen die Traurigkeit auch sprichwörtlich ins Gesicht geschrieben.

Weinen Sie. Das ist auch eine körperliche Reinigung. Die nicht geweinten Tränen nun zu weinen. Es ist wie ein reinigender Strom, der die Gefühle herausspült - eben nun durch die Augen. Gehen Sie in das Reinigende, in das Befreiende, in das Schluchzende.

Spülen Sie die Traurigkeit wie ein Strom voll reinigenden Wassers aus Ihren Augen heraus.

Und begegnen Sie sich selbst dabei mit einer Großzügigkeit und einer großen Eigenliebe. Gestatten Sie sich selbst, sich selbst zu bemuttern oder zu bevatern.

Hier kann Ihnen auch wieder die Arbeit am Inneren Kind helfen, um leichter in das Tröstende zu kommen. Gehen Sie wieder in Ihr IST-Bild mit Ihrem Inneren Kind

- sehen Sie, wie es weint, traurig ist?
 - jetzt sagen Sie einmal, das hast Du nicht verdient.
 - Du hast etwas Besseres verdient.
 - Du bist in Ordnung, so wie Du bist.
 - Du hast alles richtig gemacht.
 - Du bist ein guter Junge, ein gutes Mädchen.
 - es ist nicht Deine Schuld.
 - trösten Sie es.
 - es ist alles ok. Es wird alles wieder gut.
 - geben Sie ihm in Ihrer Vorstellung das, was es gebraucht hätte.
-

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

- seien Sie der Vater oder die Mutter, die Ihr Inneres Kind gebraucht hätte, aber nicht hatte.
- schauen Sie auf die Reaktion. Wie reagiert es? Was hat sich geändert?
- Was bräuchte es als Nächstes?

4. Wiederholen....wiederholen

So, das war der erste Teil. Sie sind in Ihr IST-Bild gegangen und haben an Ihren Gefühlen gearbeitet, um sie zu transformieren.

Jetzt schauen Sie, was sich geändert hat.

Gehen Sie nach einer Zeit einmal wieder zu Ihrem Inneren Kind. Sie wissen ja jetzt, wie das geht. Schauen Sie, was sich am IST-Bild geändert hat?

Stellen Sie sich wieder Personen dazu, wie z.B. Ihren Vater oder Ihre Mutter:

- Schauen Sie jetzt, wie ist die Körperhaltung?
- Was hat sich verändert?
- Hat es sich gebessert?
- Was bräuchte es jetzt noch?

Wenn wieder Wut da ist oder Traurigkeit oder sich wieder ähnliche Situationen zeigen, wiederholen Sie die ersten Schritte.

Sie werden dabei auch merken, dass sich das Kraftbild ändert. Ja, wütend zu schreien oder traurig zu weinen ist ein Kraftbild. Es gibt Ihnen Kraft.

Was Sie gestern gebraucht haben, ist heute vielleicht etwas anderes. Das ist gut. Daran sehen Sie, dass sich etwas verändert.

4.1. *Den Teppich reinigen*

Stellen Sie sich Ihre Inneren Wunden und Ihren Ur-Schmerz vor, wie einen Teppich, den es zu reinigen gilt.

Sie sind jetzt einmal herangegangen und sind einmal mit einem Staubsauger drüber gefahren. Das eine oder andere hat sich damit auch schon verändert. Dieser graue Schleier ist weg und die vielen Krümel, die drauf waren vielleicht auch.

Vielleicht fühlen Sie sich auch schon leichter und es weht ein frischer Wind durch Ihren Körper. Sie haben etwas Neues an sich entdeckt und vielleicht ist da auch schon so ein Gefühl von innerer Freude und Albernheit. Gut, daran sehen Sie, dass Sie wieder mehr auch wie ein Kind sein können. Sich Ihre Gefühle wieder mehr gestatten.

Aber vielleicht merken Sie auch irgendwie, dass es mit einem mal nicht getan ist?

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

Alte Gedanken kommen wieder. Sie fühlen sich wieder schuldig oder minderwertig oder gedemütigt oder nicht gut genug oder was auch immer.

Gut. Bleiben Sie dran.

Man kann es sich vorstellen, wie ein Bildnis von einem Teppich mit Flecken als Gleichnis.

Es gibt eben manche Flecken (alte Wunden) auf dem Teppich (der Seele), die sind hartnäckig. Da reicht es nicht, nur einmal grob drüber zu gehen. Die bedürfen einer eindringlicheren Behandlung. Da heißt es fleißig dran schrappen. Auch, wenn es Schweiß und Anstrengung kostet. Nochmal rein und nochmal schrappen. Und nochmal Wut raus und nochmal Tränen raus und nochmal und nochmal. Bis es besser wird.

Und wenn Sie es 10 Mal in der Woche machen oder 10 Mal an einem Tag. Und es kommen neue Bilder hoch und neue alte Demütigungen fallen Ihnen ein, die Sie bisher verdrängt haben und die Wut schießt wieder hoch oder die Tränen schießen wieder hoch. Dann machen Sie es noch einmal und noch einmal und noch einmal.

Sie bleiben dran, Sie lassen sich nicht entmutigen, Sie tun es für sich. So lange, bis es sich reduziert. So lange, bis Sie merken, es wird leichter. Es wird einfacher.

Und daran können Sie erkennen, dass Sie Fortschritte machen, wenn es Ihnen leichter wird, Sie sich leichter fühlen, fröhlicher, lustiger. Dann haben Sie sich erhöht. Dann merken Sie, jetzt schwinde ich höher. Jetzt bin ich auch mir selbst näher gekommen. Das ist dann das Zeichen, woran Sie merken, dass es besser geworden ist. Sie haben Ihr Energiesystem gereinigt.

4.2. Die Arbeit am Kraftbild

Wichtig bei der Arbeit mit dem Kraftbild sind auch Glaubenssätze und die, wie ich es nenne, positive Ressource.

Wichtig ist, vom Minus-Pol sozusagen in den Plus-Pol zu gehen. Bei mir war es ein Schuldbewusstsein. Ich habe mich immer schuldig gefühlt. Und es war für mich ganz wichtig, in das „Unschulds-Bewusstsein“ zu gehen. Also einmal auch ganz bewusst mir zu sagen: ich bin unschuldig. Ich kann für diese oder jene Situation nichts. Es ist nicht meine Schuld.

Das kommt aber im Kraftbild bei der Arbeit mit dem Inneren Kind von selbst. Ich wollte es nur auch erwähnen. Sagen Sie Ihrem Inneren Kind die positive Ressource. Sagen Sie ihm, es ist unschuldig. Sagen Sie es sich selbst.

Ich gebe Ihnen jetzt hier einmal eine Auflistung der meisten Mangelgefühle (der Minus-Pol) und der wichtigsten positiven Ressourcen (Plus-Pol). Sie werden selbst bei Ihrer Arbeit mit Ihrem Inneren Kind merken, was die Ihren sind.

Mangelegefühle:

Wut; Schuld; Unfreisein; Abhängigkeit; Schwäche;

Ohnmacht; Trauer; Minderwertigkeit; Scham;

Selbstzweifel; Minderwertigkeit; Wertlosigkeit;

Armut; Misstrauen; Bitterkeit; Ungerechtigkeit; Ablehnung; Verrat

Traurigkeit; Selbstablehnung; Selbstverachtung;

Selbstverleugnung; Selbstverrat; Selbstauflösung;

Einsamkeit; Isolation; Ungewollt-Sein

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

Und die zugehörigen positiven Ressourcen:

Selbst-Akzeptanz; Selbst-Annahme; Geliebt-Sein; Eigenliebe; Wertschätzung ; Sich-Selbst-Sein; Authentisch Sein;

Versorgt-Sein; Fülle; Wohlstand; Vermögen; Geborgenheit; Urvertrauen (dem Leben vertrauen); Selbstvertrauen; Zuversicht; Sicherheit (fallen lassen können); Frieden; Ruhe; Harmonie; Gelassenheit,

Abgrenzung; Autonomie; Unabhängigkeit; Selbständigkeit; Stärke; Kraft; Macht; Gerechtigkeit, Genugtuung; Würde, Respekt; Ehre; Anerkennung

Freiheit; Eigenverantwortung; Selbstverwirklichung; Selbstbestimmung; Erfolg;

Noch eine Anmerkung zum Kraftbild. Wenn Sie sich ein schönes gutes Bild malen, was Ihnen Kraft gibt. Sie müssen die Vergangenheit nicht ändern. Sie brauchen sich die Vergangenheit nicht schön zu malen.

Das Kraftbild bezieht sich nicht auf die Vergangenheit. Das Kraftbild bezieht sich auf die JETZT-Situation.

Ich bin an der Stelle, wo Sie mit Ihrem Inneren Kind sind und es fragen, was bräuchte es jetzt, damit es ihm besser geht. Das ist das Kraftbild.

Sie fragen es nach einem Bild, das Ihrem Inneren Kind JETZT Kraft gibt.

- Was gibt Dir jetzt KRAFT?
- Die Situation war bisher so....
- Ich möchte aber in Zukunft so...?
- Wie muss es sein, dass es Dir in Zukunft KRAFT gibt?
- Ein KRAFTBILD, in das Du immer wieder hineingehen kannst, um KRAFT zu holen.
- Das, was Dein Inneres Kind braucht, damit Situation geheilt ist.
- Lenkt die Aufmerksamkeit auf das KRAFTVOLLE & POSITIVE
- Du kreierst etwas, was Dich aus der Jetzt-Situation in etwas Kraftvolles bringt.

4.3. Warum das so wichtig ist

Wichtig ist, das Kraftbild immer wieder zu visualisieren und daran zu denken. Denn das, worauf Sie Ihre Energie und Aufmerksamkeit richten, das ziehen Sie dann auch in Ihr Leben. Das Heilungsbild verstärkt sich und die Situationen können sich ändern. Ein Kraftbild geht auch mit anderen Menschen, nicht nur mit der Mutter oder dem Vater.

Das wichtige an der Arbeit mit dem Kraftbild ist, dass die **Sehnsüchte**, die unter der Wut und der Traurigkeit lagen und nicht erfüllt wurden, offenbar werden.

Denn letztendlich ging es nur um diese. Etwas wurde nicht erfüllt. Etwas, dass Sie sich zutiefst gewünscht hatten. Damals wurde es nicht erfüllt. Aber jetzt können Sie das noch tun.

Wichtig ist nur, die unerfüllten Sehnsüchte zu erkennen und **benennen** zu können. Sie müssen wissen, was sie vermisst haben und sich gewünscht hätten und was es ist, was sie heute wollen. Sich die eigenen Sehnsüchte auch zu zugestehen.

Nur, solange die Sehnsüchte unter Wut und Traurigkeit begraben waren oder noch sind, lassen sie sich nicht verwirklichen.

5. Heilungssituation

Wiederholen Sie die Schritte aus den vorausgegangenen Kapiteln so lange, bis eine „Heilungssituation“ da ist:

Die ist da, wenn Ihnen die ganze Sache irgendwann gleichgültig ist.

Daran können Sie es erkennen. Verzeihen Sie auch nicht zu schnell. Das würde Sie nur um den Reinigungsprozess bringen. Deswegen ist es auch der zweite Teil der Inneren Kind Arbeit.

Die Gefahr, wenn man weiß, was das Endresultat sein SOLL, ist, dass Sie sich das Kraftbild schönfärben und sich damit selbst täuschen. Zu schnell machen Sie dann aus IST = SOLL.

Doch es geht immer darum authentisch zu sein und wahrhaftig. Betrügen Sie sich nicht selbst und machen Sie sich nicht selbst etwas vor.

Eben weil es so wichtig ist, zuerst einmal wirklich in seine Gefühle der Traurigkeit und der Wut hinein zu gehen und sie wirklich auch raus zu lassen. Denn das braucht seine Zeit und ist die wirklich anstrengende und wichtige Arbeit. Das Fundament, die Basis sozusagen.

Und es geht auch nicht von Heute auf Morgen. Sie werden es merken, wenn Sie auf Situationen und Menschen plötzlich anders reagieren.

Sie gehen also wieder wie anfangs beschrieben in Ihr IST-Bild zu ihrem Inneren Kind und stellen sich die Personen mit dazu Vater/ Mutter usw. und dann schauen Sie, macht es Ihnen noch etwas aus? Stehen Sie dieser Situation gleichgültig und gelassen gegenüber? Wenn nicht, gehen Sie zurück auf Los.

Und wenn Sie „dachten“, Sie wären bereits da und es war dann doch noch nicht so, dann hat Sie Ihr Verstand ausgetrickst. Dann haben Sie einen Gedanken mit einem Gefühl verwechselt.

Es braucht auch seine Zeit. Es ändert sich im Zeitverlauf. Es geht nicht von Heute auf Morgen. Und es ist auch noch kein Meister vom Himmel gefallen. Machen Sie sich nicht selbst zu viel Druck.

5.1. Anmerkung zum Verzeihen

Weil alle immer so viel vom Verzeihen reden. Sie müssen niemandem verzeihen. Gerade, wenn Sie glauben, Sie müssten immer gleich und sofort verzeihen, weil Sie ja ein guter Mensch sein wollen/ sollen.

Inneres-Kind-Selbstheilungsmethode

Verzeihen ändert gar nichts. Was sich ändert, ist, wie Sie den anderen Menschen nun sehen. Sie müssen nur erkennen, wer der andere Mensch wirklich ist und wer Sie sind. Und dann können Sie loslassen.

Es gibt so viele, die sagen, „Verzeih´ mir das“ und dann läuft alles weiter wie gehabt.

Für eine „echte“ Verzeihung braucht es, dass der andere einsieht und es von Herzen bereut, es ihm oder ihr wirklich Leid tut. Und zwar unaufgefordert! Eine Verzeihung, die nicht von selbst kommt und die nicht von Herzen kommt, ist nichts wert. Das sind nur leere Floskeln. Und tun Sie sich selbst den Gefallen und verzeihen Sie dann nicht. Um Ihrer Selbst Willen.

Es ist Ihr Recht zu Verzeihen oder auch nicht und Sie verzeihen jemandem etwas dann, wenn Sie sich danach fühlen. Punkt.

Sie kommen deswegen nicht in die Hölle, wenn Sie jemandem nicht verzeihen können oder wollen.

Es kann auch sein, Sie wünschen sich so sehr, dass es dem anderen einmal Leid tut und er sich entschuldigt. Doch dieser Moment kommt vielleicht nie. Weil die Einsicht bei dem anderen nicht kommt oder kommen will. Das müssen akzeptieren. Darauf haben Sie keinen Einfluss. Sie dürfen sich selbst nicht davon abhängig machen, ob der andere etwas „einsieht“ oder nicht.

Für die Heilung aber - und das ist, worum es hier geht - ist das Verzeihen gar nicht entscheidend. Viel entscheidender ist, dass es irgendwann anfängt, Ihnen egal zu werden.

Dann erst sind Sie wirklich frei, wenn es Ihnen „Wurst“ wird.

Wenn Sie souveräner werden.

Wenn Sie sagen können, ja der oder die hat mir das und das angetan, aber es ist mir nicht mehr so wichtig.

Wenn Sie „drüber“ stehen können. Und das meine ich nicht vom Ego heraus, sondern vom Herzen heraus. Das ist ein wichtiger Unterscheid.

Wahr ist, was im Herzen ist.

5.2. Gleichgültigkeit

Ich möchte noch einmal auf die Gleichgültigkeit eingehen. Was ist genau damit gemeint?

Es bedeutet „Leben und leben lassen können“:

- „Ich liebe Dich so, dass Du Dein Ding, Deine Entscheidungen leben kannst, wie Du es möchtest.“
- „Doch ich liebe mich genauso!“
- „Ich lasse Dich leben, wie Du leben möchtest“
- „und ich lebe, wie ich leben möchte.“

Es bedeutet immer beides. Es bedeutet, ich liebe Dich, aber ich liebe mich ebenso.

Was bedeutet Liebe in dem Zusammenhang? Liebe bedeutet in diesem Zusammenhang nicht unbedingt

- eine Rosa Brille und Schmetterlinge im Bauch!
- Es bedeutet „den anderen Sein lassen“
- Es bedeutet auch „gleich gültig sein“ gegenüber dem anderen
- In dem Sinne, „alles hat seine Gültigkeit“ auch Du
- „Ich lasse Dich sein, wie Du bist“ - auch wenn es nicht meins ist!
- „Ich lasse Dich“ - auch wenn es meiner Ansicht nach falsch ist.

5.3. Wertung oder Urteil?

Sie müssen deswegen noch lange nicht mit jedem und allem einverstanden sein. Sie müssen auch auf keinen Fall alles mit sich machen lassen. Sie haben sehr wohl Ihre Meinung und Ihre Ansicht und sagen, was Ihnen gefällt und was nicht. Oder welche Bedürfnisse Sie haben und wie Sie sich etwas vorstellen.

ABER ohne zu verurteilen, zu beleidigen, zu beschimpfen oder herab zu setzen!

Jetzt kommt natürlich die Frage, was ist denn der Unterschied zwischen einer Wertung und einer Verurteilung. Denn wenn ich sage, was mir gefällt, dann sage ich damit ja gleichzeitig auch, was mir nicht gefällt und das ist doch dann ein Urteil, nein?

Also gleich vorab, ohne werten geht es nicht in dieser Welt. Sie werden um dieses nicht umher kommen, in dieser Welt einmal zu sagen, was Ihnen gefällt und wie Sie etwas gut oder besser oder was Sie schlecht finden oder sogar ablehnen.

Wie wollen Sie sich entscheiden ohne zu bewerten. Es geht nicht. Jede Entscheidung für oder wider etwas ist eine Bewertung. Punkt.

Der Casus Knaktus ist: die Melodie macht den Unterschied.

Können Sie es mit einem Lächeln im Gesicht sagen (ich meine ein echtes Lächeln) und einer angenehmen, natürlichen Stimme mit einem wohlwollenden Klang, dann schwingt keine Ablehnung, kein Hass und keine Verachtung mit. Denn das wäre dann ein Urteil, eine Verurteilung.

Der Ton macht die Musik. Es ist der Klang der Stimme, die zugrunde liegende Emotion, der Gesichtsausdruck, die Mimik, Gestik, die nonverbale Kommunikation.

Daran sehen Sie auch bei anderen Menschen den Unterschied.

Es ist die **innere Gleichgültigkeit**:

- Ist es aus einem Zustand der Liebe, des Verständnisses, des Mitgefühls, des Erbarmens, der Achtung oder zumindest der Gleichgültigkeit heraus gesagt?
 - Oder ist es ein Zustand der Enttäuschung, der Bitterkeit, der Verurteilung, der Geringschätzung, der Verachtung des anderen gegenüber?
 - Wenn es auch keine Liebe ist, so bemühen Sie sich zumindest um Gleichgültigkeit.
-

5.4. Gleichgültigkeit und Freiheit

Daran erkennen Sie den entscheidenden Unterschied:

- Wenn es Sie noch ärgert, sind Sie noch nicht wirklich frei!
- Dann ist noch Heilungsarbeit nötig.
- Wenn noch Wut/ Ärger da ist, gehen Sie noch immer in Resonanz!
- Dann ist noch etwas zu arbeiten...

Solange es Ihnen noch etwas ausmacht, sind Sie noch nicht frei und noch nicht 100%ig in der Liebe zu sich selbst angekommen.

Solange Sie in so einer Situation noch nicht sprechen können, mag sein, dass Du mich belächelst, doch ich liebe mich, wie ich bin. Und ich lebe, wie ich möchte und ich lasse auch Dich so leben, wie Du möchtest.

Solange sind Sie noch nicht frei und gehen noch immer in Resonanz.

Erst, wenn Sie nicht mehr in Resonanz gehen, erst dann sind Sie wirklich frei.

Gleichgültigkeit kann etwas Wunderbares sein!

6. Ausflug

Soweit, so gut. Im Prinzip ist es das bis hierher gewesen. Hier ging es vor allem um die Innere Kind Arbeit mit den Eltern. Man kann aber diese Technik auch anwenden, um Beziehungen mit anderen Menschen anzuschauen, z.B. die Partnerin oder den Partner, Freunde usw. Deswegen hier ein kurzer Ausflug zu diesem Themengebiet.

6.1. Inneres Kind und Beziehungen

- Stell Dir Dich selbst als Dein Inneres Kind vor und den Partner/ Freund etc. davor oder daneben.
- Wie reagiert Dein Inneres Kind auf den Partner/ Freund etc.?
- Achte auf die erste instinktive Reaktion? Was fühlt es wirklich?
- Was hat Dich hingezogen?
- Was verbindet Dich mit dieser Freundschaft?
- Was fühlst Du jetzt?
- Gibst Du mehr, als Du erhältst? Ist Geben und Nehmen ausgewogen?
- Macht Dich die Beziehung leer oder erfüllt sie Dich?
- Ist die Beziehung inspirierend oder laugt sie Dich aus?
- Bekommst Du etwas von Deiner Energie auch wieder zurück?
- Was empfängst Du vom anderen?
- Vertrau auf das erste Gefühl, das in Dir aufsteigt. Fühlt sich das gut an? Macht es Dein Herz weiter? Fühlst Du Dich durch das, was Du empfängst, glücklicher mit Dir selbst?
- Kannst Du den anderen loslassen? Wie würde es sich anfühlen, wenn Dich der andere verlässt? Entsteht da Panik? Kannst Du ohne den anderen nicht sein?
- Wieder, was bräuchte es als erstes....analog zu Inneres Kind IST-Bild

6.2. Innerer Mann/ Innere Frau

Eine zweite Möglichkeit dieser Technik besteht in dem Anschauen des eigenen Inneren Mannes/ der eigenen Inneren Frau.

1) Innere Frau/ inneren Mann visualisieren:

- Hole Dir Deine innere Frau/ Mann her.
- Stell Dir vor, wie er/ sie aussieht.
- Was hat sie an? Wie sieht er aus?
- Wie bewegt sie sich? Wie schaut sein Gesicht aus?
- Wie sehen ihre Haare aus?
- Welche Kleider hat sie an?
- Was tut er?
- Lächelt er Dich an?
- Wendet sie sich von Dir ab?

2) Wieder IST-Bild, was war die Reaktion?

- Was müsstest Du in Deinem Leben ändern, damit er/ sie sich Dir wieder zuwendet?
- Was müsstest Du in Deinem Leben ändern, damit Du mehr so wirst, wie er/ sie?

Dinge wirklich ändern....

(1....2) Wiederholen, bis es sich bessert