



Herzöffnung - Inneres Kind

Du gehst weiter und betrittst nach wenigen Metern die erste terrassenförmige kleine Lichtung. Der alte Mann steht plötzlich wieder neben dir und sagt: Es geht um dich. Schau tief in dein Inneres, finde deine Kinder, nimm ihnen den Schmerz, die Angst, das Leid. Erlöse sie von ihrer Einsamkeit, ihrer Sehnsucht nach Liebe. Komme ihrem Bedürfnis nach, ernst genommen zu werden und erfülle ihnen den Wunsch, bei dir zu bleiben. So schnell, wie er gekommen ist, ist der Mann auch wieder verschwunden.

Nachdenklich stehst du da, versuchst, zu begreifen, was er dir gesagt hat. Und wieder kommen die vielen Bilder, Gefühle und Erinnerungen in dir hoch. Ohne darüber nachzudenken bückst du dich und ergreifst die grosse Schaufel, die vor dir auf dem Boden liegt. Wie fremdgesteuert beginnst du, den Boden umzugraben.

Währenddessen tauchen immer wieder die Bilder in dir auf, du willst dich dagegen wehren, aber es gelingt dir nicht. Nach wenigen Minuten stehst du dort, tränenüberströmt und vom anstrengenden Umgraben schon ziemlich durchgeschwitzt.

Du hast nicht das Gefühl, dass all dies Sinn macht, aber etwas bringt dich dazu, weiter zu graben. Und so gräbst du äußerlich und innerlich, erinnerst dich, erkennst, was hinter wichtigen Lebensereignissen stand und verstehst, wie du dich immer wieder selber verletzt und verlassen hast.

Nach einer Weile stellst du plötzlich völlig überrascht fest, dass du mit dem Umgraben fertig bist. Du hast die gesamte Fläche gelockert und bearbeitet und ganz nebenbei eine Menge alter Situationen erneut durchlebt und verlorene Anteile zu dir zurückgeholt.

Anmerkung

Die Heilung des Inneren Kindes ist ein wesentlicher Teil der Herzöffnung und Voraussetzung dafür, dass der eigene Garten des Herzens wieder erblühen kann. Die Kraft des Herzens kann sich nicht entfalten, wenn noch verletzte Anteile darin verborgen

liegen. Bei diesem Thema ist es wichtig, sehr behutsam, liebevoll und feinfühlig vorzugehen.

Das Innere Kind, bzw. die Inneren Kinder, da es meist nicht nur ein Anteil ist, der in einer Situation verletzt bzw. gestört oder gar verlassen wurde, ist/sind in den meisten Fällen schwer aufzufinden und auch recht verstört, da die emotionalen Verletzungen und Wunden tief unter der Oberfläche liegen.

Sieh dir alle wesentlichen Ereignisse in deinem Leben an, betrachte dich, so, wie du warst und alle dazugehörenden Gedanken und Gefühle. Sieh es dir an und heiße jede dieser Erfahrungen willkommen. Sie haben dich auf deinen Weg gebracht und dich zu dem gemacht, der du bist.

Erkenne diese Erfahrungen, nimm sie an, indem du sie aus der heutigen Perspektive betrachtest und akzeptierst, dass sie da waren. Wenn du keinen Widerstand mehr spürst, kannst du sie loslassen und diese Erfahrungen und Anteile von dir integrieren.