

## Das Innere Kind halten und entfalten

*Set mit 2 Vorträgen und 5 Meditationen*



Deine spirituelle Begleitung für dein Inneres Kind reicht deutlich über eine psychologische bzw. therapeutische Arbeit hinaus. Natürlich geht es auch hier um eine wohltuende Umarmung bestimmter Themen. Aber vor allem werden heilsame Energien aktiviert, die frühere Hindernisse und Blockaden erlösen können. So kommt es auch im grundlegenden, vorsprachlichen Bereich zu Integration und Ganzwerdung.

Du kannst dein Inneres Kind nachnähren, für es und in ihm Entspannung und Vertrauen entstehen lassen. Dabei findest du energetisch Zugang sowohl zu dem Kind in dir, als auch zu der mütterlich (oder väterlich) Begleitenden in dir. Tatsächlich ist es möglich, beides zugleich in dir zu spüren: die Liebe, die dein Inneres Kind empfängt, und die Liebe, die dein Innerer Begleiter schenkt. So sind umfassende Heilungsprozesse im Heute möglich.

Das gehaltene, geborgene, geliebte Innere Kind kann dann später das Durchgangstor zum Göttlichen Kind in dir werden. Wenn es hingegen in dysfunktionalen alten Beziehungsmustern und vor allem Energieblockaden verstrickt bleibt, ist dieser Übergang viel schwerer möglich. Die psycho-spirituelle „Arbeit“ schafft Freiräume für die transpsychologische Vertiefung und Verwirklichung.

### **Meditation „Das innere Kind halten 1“**

27min, bei 1min Einleitung

Du hältst dich selbst als Fötus und dann als Säugling liebevoll. Dabei spürst du dich sowohl als geliebtes Kind als auch als liebende Mutter bzw. Erwachsene(r). Dabei entsteht eine generelle Geborgenheit, in der du verweilst.

### **Meditation „Das innere Kind halten 2“**

33min, bei 2min Einleitung

Hier nährst du das kleine innere Kind bzw. den Säugling, der du mal warst, vor folgendem Hintergrund nach. Insbesondere die Generation 50+ fällt noch in die Zeit, in der es als richtig galt, Kinder sich in den Schlaf schreien zu lassen, was bei ihnen eine Erfahrung des Allein-gelassen-Seins hervorrufen konnte. Die Meditation geht entsprechend von einer Situation des Alleinseins bzw. des ungenügenden Versorgt-Seins aus. Auch hier hältst du dich als Säugling/Kind selber, wobei du sowohl das Geliebt-Sein als Kind, als auch das Liebe-Geben als Erwachsene(r) spürst. Beim Halten des kleinen Kindes stehen der zärtliche Kontakt, die einführende Einstimmung und das bergende Vertrauen im Vordergrund.

### **Meditation „Drei grundlegende Arten mütterlicher Begleitung erspüren“** 36min, bei 2' Einleitung

In dieser Meditation spürst du drei Arten von Mütterlichkeit nach, mit denen du dein (bzw. dich als) inneres Kind begleiten und bergen kannst. Die erste Qualität ist eine grundlegende archetypisch-menschheitsgeschichtliche Mütterlichkeit. Die zweite ist eine sensibel-feinfühlig und zugleich aktiv-tatkräftige, heutige Mutter-Energie. Die dritte Qualität ist dann die der alten, weisen Frau. Dies sind drei unterschiedliche und in guter Weise intensive Möglichkeiten, dein inneres Kind, je nachdem was es gerade braucht, zu versorgen und liebevoll zu begleiten. Wie bei den anderen Meditationen auch ist das Entscheidende, die entsprechenden Energiequalitäten zu spüren und in ihnen zu verweilen.

## **Die ideale Mutter erspüren – Heilung des frühen Kindes (2 Vorträge und 2 Meditationen)**

### **A einleitender Vortrag**

27min

Die ausführliche Einleitung erläutert das Vorgehen und die Wirkungsweise der Meditation zur Idealen Mutter. Es geht hier um eine eigenständige Energieebene des Erlebens zwischen Psychologie bzw. Therapie einerseits und Spiritualität andererseits. (Es geht nicht um eine Meditation zur weiblichen Göttlichkeit.)

Du erspürst über ein einfühlsam angeleitetes Imaginieren eine ideale Mutter für dich als Säugling bzw. Kind. Diese bergende und liebende Qualität erlebst du unmittelbar in deinen Energien und in deinem Körper. Das ermöglicht eine Ganzwerdung vor allem Denken und Reden. Diese Ebene besitzt ihre eigene Heilungsqualität und kann auch frühkindliche Verletzungen gut erreichen.

Voraussetzung, um mit der Meditation der liebenden Mutter erfolgreich „arbeiten“ zu können, ist ein Zugang zu deinen eigenen Energien. Dies ist keine Meditation, die in der Bewusstseinsweite stattfindet, sondern eine heilsame Art des wach-entspannten Spürens, die direkt an das Erleben deines Körpers und deiner Energien gekoppelt ist.

## **B Erkundende Meditation**

42min

Unter fachkundiger Anleitung stellst du dir vor und erspürst eine Ideale Mutter, die unter förderlichen Lebensbedingungen aufgewachsen ist und mit Freude voll im Leben steht. Den idealen Vater kannst du dazunehmen, wenn du magst. Der Schwerpunkt der Erkundung liegt aber auf der Idealen Mutter. Du erlebst dich als gewollt, geliebt, gehalten und geborgen und zugleich als frei. Deine eigenständige Energie bleibt im freien Fluss, während du eine umfassende und stärkende menschlich-mütterliche Liebe erfährst. Du kannst diese Meditation mehrmals machen und so zunehmend in dieses Geliebt-Sein hineinkommen. Es wird dann immer einfacher und selbstverständlicher, dort zu verweilen und das eigene Erleben heilsam transformieren zu lassen.

## **C Kurzeinstieg für die spätere Übung** 11min

Wenn du die Meditation zur Idealen Mutter ein paar Mal gemacht hast, hast du in deinem Körper die entsprechende Referenzerfahrung verankern können. Dann hilft dir diese kurze Anleitung, in das liebevolle Gehalten-Sein durch die ideale Mutter vergleichsweise schnell und entspannt hineinzukommen. Es geht hier um eine pragmatische, kurze Einstiegshilfe in die Meditation zur idealen Mutter, nachdem diese dir zugänglich und spürbar geworden ist. Du kannst die Meditation nun auch zunehmend selbst variieren, den Vater hinzunehmen oder den Akzent auf die Familie legen oder bestimmte Situationen imaginieren.

## **D Ein Kind im Arm – Abschluss und Gedicht** 11min

Dies sind abschließende Bemerkungen zur Arbeit mit der idealen Mutter und dem inneren Kind. Es wird noch einmal die Übergangsebene zwischen Psychologie und Spiritualität verdeutlicht. Und es werden entscheidende Anknüpfungspunkte, die später den Übergang zum Verweilen im göttlichen Kind gut ermöglichen, dargestellt. Den Abschluss bildet ein Gedicht zum Thema, das das Gesagte in poetischer „Ver-Dichtung“ zusammenfasst.

## **E Ein Kind im Arm – Gedicht (gelesen)** 1min

Das Gedicht als separate Audio-Datei

## **F Ein Kind im Arm – Gedicht (pdf)**

Das Gedicht in Textform

## **Set Info - Das Innere Kind halten und entfalten (pdf)**