

Ein inneres Kind kennenlernen

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein -

Korrigiere sie so lange, bis es sich für dich angenehm anfühlt.

Du kannst die Augen schließen oder auch einfach entspannt vor dich auf den Boden schauen.

Wenn du magst, dann nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh dann mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen.

Wähle jetzt ein inneres Kind aus, das du gerne näher kennen lernen möchtest.

Konzentriere dich auf es und schau, ob du wahrnimmst, wo es sich innerhalb oder außerhalb Deines Körpers befindet.

Wie nimmst du es dort wahr? Welche Körperhaltung hat es? Wohin schaut es?

Was empfindest du diesem Kind gegenüber?

Wenn du irgendetwas anderes fühlst, als die Qualitäten des Selbst, also Mitgefühl, Gelassenheit, Interesse, Wohlwollen, Klarheit, Verbundenheit, Vertrauen, Verständnis, dann heißt das, dass dich gerade ein anderer Teil beeinflusst.

Bitte diesen Teil, zur Seite zu treten.

Bitte solange alle Teile zur Seite, die dich beeinflussen wollen, bis du wohlwollendes Interesse wahrnehmen kannst für das Kind, das du ursprünglich näher kennen lernen wolltest.

Einige Teile werden nicht zur Seite gehen wollen. Das ist völlig in Ordnung.

Versuche in diesem Fall, etwas über ihre Ängste zu erfahren. Frag sie, was sie befürchten, was schlimmstenfalls geschehen könnte, wenn sie zur Seite treten würden.

Wenn es dir jedoch gelingt, die Teile zur Seite zu bitten, dann fühlen sie sich sicher und du hast die Erlaubnis von ihnen, den ursprünglichen Teil / ein inneres Kind näher kennen zu lernen. Frag dieses Kind nun, was es dir über sich erzählen oder von sich zeigen möchte. Schau, ob du nach wie vor wohlwollendes Interesse für es empfindest, während du etwas über es erfährst.

Falls nicht, bitte die Teile, die sich einmischen wollen, wieder beiseite.

Wenn es gelingt, dann zeig dem Kind, dass du es verstehst und mitfühlen kannst, wie es ihm geht. Vielleicht kannst du ihm auch deine Wertschätzung zeigen und dich bei ihm bedanken für seine ausdauernden Bemühungen, dir zu helfen.

Schau, wie das für das Kind ist, wenn es Aufmerksamkeit und Anerkennung von dir bekommt. Vielleicht kann es sich dadurch entspannen.

Verabschiede und bedanke dich nun bei all deinen Teilen, die sich während der Übung gezeigt haben. Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie an anderer Stelle noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen.

Wenn du magst, dann nimm nochmal ein paar tiefe Atemzüge, und wende dich langsam mit deinen Sinnen wieder der Außenwelt zu. Du kannst dich auch strecken und räkeln oder herzlich gähnen. Öffne die Augen und lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen.

(Thomas Frister nach R. Schwartz)