



Inneres Kind

ein e-Book zur Blockadenlösung

© Michael Bauer

www.lifecollege.de

Inhaltsverzeichnis

Gedanken und Leben

Die Psyche des Menschen

Das Innere Kind

Unsere Schatten

Kontakt mit dem Inneren Kind aufnehmen

Arbeiten mit dem Inneren Kind

Impressum

Autor: Michael Bauer, 92224 Amberg (Deutschland)
e-book mit Ersterscheinung im Jahre 2012 – weitere Infos auf
www.lifecollege.de

Gedanken und Leben

Gehen wir einmal zurück: ein Mensch wird geboren – ein Baby!
Was macht es? - es macht instinktiv alles richtig, es atmet, es hat von Natur aus das Leben „richtig begriffen“, es ist rein, unverfälscht; es kennt noch keinen „Gruppenzwang“, keine „Unterordnung“ – es macht einfach auf sich aufmerksam: „Hallo, ich bin ich – ich möchte Aufmerksamkeit, und ich möchte das man mich toleriert“. Wenn man noch weiter hineingeht wird man feststellen das sich an diesem Satz auch noch ein Nebensatz befindet, aber dieser ist für das Baby wohl so normal das er eigentlich gar nicht „ausgesprochen“ werden muss, nämlich: „Hallo, ich bin ich – ich bin gut, auch Du bist gut – ich möchte Aufmerksamkeit, und ich möchte das man mich toleriert - auch ich schenke dir meine Aufmerksamkeit und toleriere Dich“.

Um was geht es?

Es geht darum, einmal nachzudenken wie man sich denn fühlt...

Leben wir denn unser Leben? Oder leben wir ein Leben aus zweiter Hand?
Im Grunde ist es ganz einfach: jeder Mensch sollte in der Lage sein, seine eigenen Entscheidungen für sich selbst zu treffen – ohne sich von Gruppenzwängen leiten zu lassen um es vermeintlich „einfacher“ zu haben.

Denken Sie doch einfach mal an ein Beispiel aus Ihrem (aktuellen) Leben. Bestimmt gibt es eine Situation wo Sie Ihre eigene Entscheidung auf Grund von irgendwelchen Umständen in den Hintergrund gestellt hatten. Vermutlich dachten Sie, Sie hätten es dadurch einfacher – aber wurden sie dadurch auch glücklicher? – Wo ist das „Hier bin ich – und ich bin gut“ geblieben?

Manchmal ist es gar nicht so leicht eigene Entscheidungen zu treffen. Was wollen wir? Was wollen wir nicht? Warum fällt es uns so schwer, uns auf das einzulassen was wir wirklich wollen? Warum schieben wir Dinge immer wieder nach hinten hinaus, ohne wirklich im „Hier und Jetzt“ zu leben?

Je länger man Thematiken nach hinten hinaus schiebt, um so länger beschäftigt man sich gedanklich mit ihnen, um so länger „nagen“ sie an einem und zehren von der eigenen Energie.

Wenn wir uns einmal zu einem Entschluss durchgerungen haben gibt es nur einen einzigen richtigen Zeitpunkt um ihn umzusetzen, nämlich SOFORT – dies ist ein wichtiger Schlüssel zu einem zufriedenen, gelassenen Leben.

Die Psyche des Menschen

Stellen wir uns doch einfach mal eine Pyramide (gerne auch einen Eisberg) vor. Und jetzt teilen wir diese Pyramide in drei Drittel, gemessen an der Höhe. Das oberste Drittel soll unser Ich darstellen. Das zweite, mittlere Drittel soll das Bewusstsein darstellen und das unterste Drittel unser Unterbewusstsein.

Alles was wir gerade jetzt im Moment bewusst wahrnehmen zählt zum obersten Drittel, dem Ich. Das Ich nimmt (kann nur nehmen) immer nur Bezug auf das Bewusstsein. Es wird immer und überall einen Bezug zwischen Bewusstsein und dem Ich darstellen, anders geht es nicht (z. B. ich sehe ein Auto – hier nehme ich das Auto bewusst wahr und ich muss zwangsläufig einen Bezug zu mir und dem Auto herstellen).

Alles andere, was nun keinen direkten Bezug zum Ich und dem Bewusstsein herstellt ist das Unbewusste (z. B. auf einem Parkplatz stehen 100 Autos, diese nehme ich alle bewusst wahr, aber unter diesen 100 Fahrzeugen steht auch irgend ein besonderes, das Fahrzeug des Herrn X – auch dieses Fahrzeug nehme ich wahr, aber eben nicht bewusst, sondern nur unbewusst).

Das Ich stellt nun den Teil in uns dar, der die jeweilige Identität des Menschen ausmacht.

Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Anerkennung. Jeder Mensch will geliebt und geachtet werden. Um das zu erreichen spielen wir nicht selten eine Rolle.

Wie oben bereits angedeutet will der Mensch seinen Bedürfnissen nachkommen. Diese Bedürfnisse stehen jedoch nicht immer im Einklang mit dem Gemeinschaftsleben. So kommt es zu „Spielchen“, der Mensch mag sich nun anders verhalten als sein eigenes Ich es evtl. wünschen würde. Das ist dann ein klarer Konflikt zwischen der Identität (Ich) und der Persönlichkeit, meist arrangiert man sich in einem Kompromiss der beide Seiten befriedigen soll. Aber fühlt man sich auf Dauer denn so auch wohl?

Ich will das hier nicht überbewerten, denn das Leben ist nun mal so; aber

je mehr man sich auf solche Kompromisse einlässt, sein eigenes Ich unterdrückt und sich immer mehr unterordnet, um so mehr kann es zu Problematiken kommen, und diese Problematiken können sich auch zu Krankheiten auswachsen. Je mehr man sich auf solche „Spielchen“ einlässt, um so größer kann der Spagat zwischen der eigenen Identität, der Selbstverwirklichung und der angepassten Persönlichkeit werden.

Aus einem „Spielchen“ kann so ein waschechter Schauspieler werden, der sich an sein eigenes Ich gar nicht mehr erinnern kann und den lieben langen Tag nur seine Rolle spielt.

So etwas ist dann ein klarer Identitätsverlust, und wie kam er zustande? – unbewusst, denn bewusst hätte man dies bestimmt nicht so weit kommen lassen, es hat sich mehr oder weniger eingeschlichen...

Das eigene Dilemma in dem man sich befindet, wird, bzw. kann in seinem ganzen Ausmaß gar nicht mehr richtig erkannt werden; man wundert sich nur noch in welcher Misere man denn eigentlich steckt.

Stellen Sie sich doch selbst einmal ein paar Fragen:

- Lebe ich ein erfülltes Leben?
- Bin ich zufrieden, so wie ich lebe?
- Lebe ich meine Identität, und zwar so wie es meinem Ich vorschwebt?
- Sehe ich mich auch so wie die anderen mich sehen?
- Was würde ich ändern wollen wenn ich etwas ändern wollen würde?
- Wie könnte eine solche Änderung aussehen?
- Wie würde ich im positiven Sinne an eine solche Veränderung herangehen?

Im Normalfalle regen uns diese Fragen an zu denken, vielleicht haben wir bewusst den ein oder anderen Gedanken. Sicher jedoch ist, dass sich in unserem Unterbewusstsein etwas tut.

Wie oben schon erwähnt stellt die Summe von dem, was der Mensch weiß, aber an das er gerade nicht denkt (bewusst), das Unterbewusstsein dar.

Dieses Unterbewusste kann nun bewusst, oder unbewusst ins Bewusstsein

geholt werden (absichtlich, oder unabsichtlich). Hier ist vieles möglich, man kann Verschollenes wiederfinden (der berühmte verlorene Ehering). Man kann aber auch Vergangenheitsbewältigung damit betreiben, ja sogar in ehemalige Leben (Reinkarnationen) blicken.

In diesem Bereich gibt es aber auch Abwehrmechanismen. Das sind Tatsachen die vom Bewusstsein verdrängt wurden (zumeist aus gutem Grunde), und hier gestaltet es sich relativ schwer daran heranzukommen, denn auch die Abwehrmechanismen des ICHs arbeiten hier dagegen. Dies ist als klarer Schutz des ICHs zu sehen, der dafür sorgen soll, dass sich ein bestimmter Schmerz nicht wiederholt (in solchen Bereichen arbeitet z. B. die Psychotherapie).

Ich will hier aber nicht auf psychotherapeutische Maßnahmen eingehen, ich wünsche es einem jeden nicht zutiefst traumatisiert zu sein. Ich will nur damit sagen das wir unbewusst alle mehr von unserem Unterbewusstsein beeinflusst werden als wir uns das bewusst wohl oft einzugestehen bereit sind.

Je mehr man jedoch erkennt was da so in einem vorgeht, um so mehr kann man an sich selbst arbeiten, sich bestimmte Abläufe oder Situationen im Leben bewusst werden lassen (und sei es nur das „Naschverhalten“ am Abend). So ist es möglich das Unbewusste zu verändern, sozusagen eine innerliche Reifung – und um ein verbessertes Wohlbefinden kommt man dann wohl kaum mehr herum.

Das innere Kind

Vom inneren Kind spricht man wenn man von den Erfahrungen spricht, die man von der Geburt bis einschließlich hin zur Pubertät gesammelt hat.

Nahezu alle Probleme die wir im Erwachsenenleben haben stammen aus dieser Zeit. Da wurden der Seele Wunden zugefügt, nicht verarbeitet und schließlich vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein verdrängt. Aber wie bereits erwähnt, das Unbewusste hat immer Einfluss auf das Leben an sich, und die Verhaltensmuster welche der Mensch an den Tag legt im Besonderen.

Manchmal reagiert man „über“, und später tut es einem dann nur allzu oft wieder leid und man weiß nicht so recht wie es denn überhaupt zu so einer „Überreaktion“ kommen konnte. Die Antwort ist ganz einfach: in einem solchen Moment nimmt das Unterbewusstsein überhand und verleitet dazu, gewisse Gefühle auszuleben (oder eben nicht) um uns zu schützen.

Wenn man also nicht mehr von den Verletzungen aus der Kindheit kontrolliert werden will, so sollte das „innere Kind“ geheilt werden. Ja, ist mein „inneres Kind“ denn verletzt, werden Sie nun vielleicht fragen – die folgenden Fragen können Ihnen bei der Antwort vermutlich ein wenig weiterhelfen:

- Neigst Du zu Gewaltausbrüchen oder ähnlichen Wutanfällen?
- Bist Du Suchtgefährdet, d. h. neigst Du vermehrt zu Alkohol oder anderen Drogen?
- Willst Du auffallen, evtl. „um jeden Preis“?
- Neigst du zu übertriebenem Misstrauen?
- Bist du oft depressiv?

Es wird wohl im Allgemeinen so sein, das jeder den ein oder anderen blinden Flecken in sich trägt...

Unsere Schatten

Ein befreundeter Kollege hat einmal zu mir gesagt: „Wir alle hier auf der Welt haben einen Schatten! Denn: wenn es nicht so wäre – dann wären wir nicht hier!“

Aber wie genau soll das Wort „Schatten“ denn in diesem Zusammenhang verstanden werden? Ganz einfach: Schatten sind all unsere schlechten Angewohnheiten, unsere schlechten Seiten. Wie bereits oben erwähnt wollen wir alle nur „gut dastehen“.

Dinge in denen wir nicht so toll erscheinen, ja diese Dinge verdrängen wir in unseren Schatten. Und dieser Schatten wiederum befindet sich in unserem Unterbewusstsein. Und da das Unterbewusstsein einen nicht unerheblichen Teil von uns ausmacht kommt es zu kleineren oder größeren Problemen, denn auch der Schatten will vom ICH anerkannt werden – und so passiert, was passieren muss: Der Schatten will auf sich aufmerksam machen und projiziert sich nach außen.

Wie Sie das verstehen dürfen?

Wiederum ganz einfach: Man selbst neigt vielleicht dazu geizig zu sein. Da es sich aber nicht schickt geizig zu sein verleugnen wir diese Schwäche. Trifft man selbst nun auf einen geizigen Menschen, der in Wirklichkeit nicht mehr und nicht weniger geizig ist als man selbst, stößt einem das sehr schwer auf: man schimpft und regt sich auf: „so ein Geizhals, ja der geizigste Mensch der mir je in meinem Leben untergekommen ist“.

Was ist passiert?

Unser „kleiner Geizhals“ hat seinen verdrängten Geiz auf den Geiz des anderen mit hinauf addiert und ihn somit zum „geizigsten Menschen“ überhaupt anschwellen lassen...

Da wir im Normalfalle von solchen Geschichten nichts hören wollen ist es im tagtäglichen Leben natürlich auch nicht so einfach zu unterscheiden was denn nun eine Projektion ist – und was nicht.

Es lohnt sich aber für jeden einmal in sich hinein zu horchen ob man selbst nicht auch betroffen ist.

Eine kleine Hilfe: Immer dann, wenn man sich besonders über etwas aufregt scheint irgendwas im Verborgenen zu „schlummern“. Es lohnt sich darauf einzulassen einmal hinter die eigenen Kulissen zu schauen, denn: das Annehmen ist auf lange Sicht um ein vielfaches einfacher als ein dagegen ankämpfen. Vielleicht mag es zu Beginn nicht ganz so einfach sein, aber mit zunehmendem Erfolg (und den wird man zwangsläufig in Form von Ruhe und Gelassenheit in sich spüren) wird es immer besser werden.

Kontaktaufnahme mit dem „inneren Kind“– Lösen von Blockaden in der Vergangenheit

Wie bereits oben erwähnt haben wir evtl. in der Kindheit Dinge durchlebt, die uns auch im Erwachsenenalter noch beeinflussen.

Hier ist es nun möglich ein Energiepaket in die Vergangenheit zu schicken mit dem Wunsch das gedankliche Fehlverhalten von damals aufzulösen um in der Gegenwart von einer aktuellen Blockade befreit zu sein. Das wäre, bzw. ist sinnvoll wenn es sich nur um einen kleinen Gedanken handelt den man einmal in die Welt hinausgeschickt hat, und der einen noch heute belastet (z. B. ich habe mich damals nie bei der Person X bedankt, wo sie mir doch so geholfen hat. Damals betrachtete ich das Ganze aber als vollkommen normal und habe einfach nicht daran gedacht).

Sollte das Ganze jedoch nicht so einfach überblickbar sein, so empfehle ich die nun folgende Anleitung zum Lösen von Blockaden durch das Innere Kind.

Hierbei unterteile ich das innere Kind in 4 Stufen:

- Säugling (bis 10 Monate)
- Kleinkind (bis 3 Jahre)
- Vorschulkind (bis 6 Jahre)
- Schulkind (bis ca. 15 Jahre)

Anleitung – Arbeiten mit dem Inneren Kind

- Entspanne Dich, füge Dir z. B. selbst kosmische Energie zu
- Visualisiere einen Lichtbogen von Dir zu Deinem inneren Kind. Gehe in Gedanken in das Haus Deiner Geburt (oder dorthin wo Du damals lebstest). Dort ist die „Treppe des Kindes“, diese Treppe kennst nur Du. Gehe langsam die Stufen hinab, es mag dunkel sein, aber die Lichtbrücke zeigt Dir den Weg. Es gibt 4 Gänge (siehe o. g. Unterteilungen), aber der Lichtstrahl zeigt Dir auch hier den Weg dem Du folgst – am Ende wartet das Kind auf Dich
- Er sitzt in einem kleinem Raum und schaut Dich an. Beobachte ihn!
- Ist er bedrückt, ängstlich, weint er?
- Sei einfach nur da und baue gedanklich eine Verbindung mit ihm auf
- Begrüße ihn, sage ihm das er sich nicht fürchten soll, du willst ihm helfen, hast ihn lieb und möchtest ihn nach Hause holen
- Lasse ihm ein paar Minuten Energie zukommen, sage ihm das es schön ist das er auf der Welt ist. Sage ihm das du ihn magst so wie er ist, sage ihm das Du ihn liebst
- Jetzt gehe hin, nimm ihn in den Arm, streichle ihn und erzähle ihm das Du nun wieder gehen musst aber in einer Woche (oder in einem Tag, etc.) wieder kommst
- Verlasse den Raum und gehe über den Gang zurück die Treppe hoch und verlasse das Haus
- Komme ins Hier und Jetzt zurück

Beobachten Sie das Kind bei Ihrem Besuch ganz genau und horchen auch nach dem Besuch ganz genau in sich hinein. Es kann durchaus sein das Sie sich einsam fühlen, evt. Schmerzen haben oder weinen. Es ist enorm wichtig diese Empfindungen zuzulassen und zu akzeptieren.

Besuchen Sie das Kind jede Woche (oder jeden Tag), ganz so wie Sie es ihm versprochen haben. **Es ist sehr wichtig es (ihn) nicht zu enttäuschen.**

Nach einer gewissen Zeit werden Sie Änderungen verspüren. Wenn das Kind glücklich ist wenn Sie kommen und auch Sie positive Gefühle verspüren ist das Kind geheilt – holen Sie es nun nach Hause:

- Steige, wie oben erwähnt zu ihm hinab
- Sage ihm wie wichtig er für Dich ist und das Du ihn liebst und brauchst
- Achte genau darauf ob er bereit ist (Du wirst es erkennen)
- Nehme ihn an die Hand (auf den Arm), gehe den Gang zurück, über die Treppe und verlasse mit ihm das Haus
- Sobald ihr aus der Türe, sprich über die Schwelle tretet werdet ihr EINS. Ihr verschmelzt zu einer Einheit und ein riesengroßes Glücksgefühl wird euch durchfließen

Das alles dauert seine Zeit. Ein Erfolg wird sich nur selten (wenn überhaupt) von heute auf morgen einstellen, aber das Gefühl und das Lösen von, mit der damaligen Zeit verbundenen, Blockaden wird Sie belohnen – lassen Sie sich Zeit.

Es empfiehlt sich mit dem Säugling zu beginnen und dann, sobald Sie diesen zu sich geholt haben, mit dem Kleinkind, dem Vorschulkind und dem Schulkind analog zu verfahren. Jedoch: der Lichtstrahl weißt den Weg, evtl. ist eine Aufarbeitung beim Säugling gar nicht notwendig und das Licht führt Dich ggf. gleich zum Kleinkind.

Seien Sie zu jeder Zeit einfühlsam, achten Sie genau auf das Kind und formulieren Sie Ihre (inneren) Worte wohl. Bestärken Sie das Kind nur positiv.

Geht es beim Säugling um das Urvertrauen, welches wieder neu aufgebaut wird, bzw. geheilt wird (also das Vertrauen in Gott und die Welt, der Sicherheit und Geborgenheit), geht es bei jedem weiteren Kind um eine andere Thematik.

Das Kleinkind mag sein Ego entdecken, sein Ich-Bewusstsein. Hier ist es von enormer Wichtigkeit es dabei zu unterstützen seine Individualität anzuerkennen und zu leben. Sagen Sie ihm, dass es gut ist so wie es ist und Sie es lieben so wie es ist.

Beziehen Sie auch ruhig seine Eltern mit ein und sagen Sie ihm das auch die Eltern es gut finden dass das Kind genau so ist wie es ist und es lieben. Sollte das Kind sich weigern etwas von den Eltern hören zu wollen, so erklären Sie dem Kind das es womöglich damals bestimmte Gründe gegeben hat, warum sich die Eltern so und nicht anders verhalten haben. Erklären Sie ihm, dass die Eltern ggf. überfordert waren, es nicht besser wussten, etc. – Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge in der Kindheit und nützen diese als Ressource um Erkenntnis und Loslassen gleichermaßen zu fördern.

Das Schulkind vergleicht sich mit anderen, fängt an ein Selbstwertgefühl zu entwickeln, Teamfähigkeit und Zusammenarbeit sind hier die Schlagworte. Sagen Sie ihm das es kreativ ist, schöpferisch und bewundernswert.

Dies alles sind natürlich nur Vorschläge, in der jeweiligen Situation werden Sie intuitiv und ganz genau spüren was zu sagen ist.

Bereiten Sie sich auf Ihren Besuch vor, durchdenken Sie den letzten Besuch und stellen Sie sich emphatisch auf den nächsten ein. Auch

empfehle ich nicht so rasch vorzugehen, zwar habe ich oben erwähnt Sie können das Kind auch täglich besuchen, jedoch sollte es auch Zeit haben Dinge zu verarbeiten – aber Sie finden bestimmt die für Sie richtige Vorgehensweise heraus um sich wohl, befreit und glücklich zu fühlen.