

Erfahrungen aus Seminaren – Über das Innere Kind zu sich finden

Jeder Mensch trägt das volle Potenzial seiner Seele, die noch mit ihrem göttlichen Ursprung verbunden ist, in sich.

Das Innere Kind ist diesen Energien noch sehr nahe, es ist der ursprüngliche Teil unseres Wesens.

Innenschau - Reise zum Inneren Kind das dem göttlichen Kern noch nahe ist

In meditativer innerer Begegnung mit diesem Kind, können Menschen in sich erspüren, was sie in ihrer Anbindung an den göttlichen Kern in sich tragen.

Wer dies erlebt, bekommt einen erweiterten Horizont über Bedeutung und Bestimmung seines Lebens. Für jeden Menschen zeigt sich diese Begegnung auf andere Weise und mit anderen Inhalten. Es gibt eine Gemeinsamkeit: „Die Sicht auf das eigene Leben erweitert sich zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit für die alltäglichen Ereignisse.“



©Ute Spingler – Seminar Helmut Laber

Dieses Bild drückt malerisch aus wie sich das anfühlen könnte. Es ist entstanden im Anschluss an obige Meditation auf einem meiner Seminare.

Fähigkeiten des Inneren Kindes, das mit seinem Ursprung noch verbunden ist

Kommt diese Seele in einen Kinderkörper, dann hat das Kind noch ein **unbelastetes Wahrnehmungsvermögen**. Es spürt und fühlt alle Energien, die sich in ihrem Umfeld befinden. Es nimmt sie auf und reagiert unmittelbar darauf, es kennt noch keine Bewertungen.

Vielleicht hast Du schon mal gesehen, dass ein Baby bei einer Person lacht die in den Kinderwagen schaut und bei einer anderen zu Weinen beginnt? Warum wohl?

Diese enorme Fähigkeit hatte jeder Mensch als Baby. Doch was ist daraus geworden im Verlauf des Heranwachsens? Nur bei sehr wenigen Menschen konnte sich diese Fähigkeit entwickeln über wohlwollende und Haltgebende Begleitung der eigenen Eltern und Erziehungspersonen, die mit ihren eigenen Gefühlen authentisch umzugehen gelernt haben. Doch sie ist auch in jedem Erwachsenen noch vorhanden.

Vielleicht hast du schon mal erlebt, dass du einen Raum mit Menschen betrittst und dein Körper sofort reagiert. Da kann dein Inneres Kind die Stimmungen wahrnehmen die vorhanden sind. Zugleich reagiert jedoch der vermeintlich **erwachsene Teil des Inneren Kindes**, (aber immer noch des Kindes) der diese Stimmungen nach dem verinnerlichten Schema verarbeitet um sie nicht zu fühlen wenn sie belastend sind. Dann muss der Körper reagieren und bekommt Druck, Kopfschmerzen oder andere Symptome.

Ursprüngliches Inneres Kind vs. erwachsenes Inneres Kind

Das kleine Kind kann die **Gefühle**, die sich in ihm zeigen, noch ungefiltert **ausdrücken**, eine großartige Fähigkeit.

Die traurige Realität wie darauf reagiert wird sagt der Volksmund: „*Kinder und Narren sagen die Wahrheit!*“ Damit wird also eine enorme Fähigkeit zur Narretei erklärt.

Zum ursprünglichen Inneren Kind entsteht in diesem Geschehen ein „**vermeintlich erwachsenes Inneres Kind**“. Konnte das ursprüngliche Kind noch seinen Bauchgefühlen folgen, so hat das erwachsene Innere Kind gelernt, dass dies unsicher sei und beginnt das ursprüngliche Innere Kind zu kontrollieren.

Im Ursprung ist dieses Innere Kind mit seiner **Lebensfreude und Lebensenergie** verbunden und kann dies lange Zeit zeigen, wenn da Erziehung nicht wäre.

Einfluss der Erziehung

Leider werden Kinder sehr früh in Richtung Einhalten von Regeln und Gehorsam, Geboten und Verboten, von Ordnungen und auferlegten Traditionen in Form sog. Lebensweisheiten (*wer nichts lernt wird nichts, wer hoch hinaus will fällt tief, s. obiger Spruch, usw....*) erzogen.

Kritik, Entzug von Aufmerksamkeit und Liebe, Angst als Druckmittel und Bestrafung, erlebt das Kind mehr, als spielerisch geförderte Neugier und Mut machenden Ansporn die eigenen Fähigkeiten zu entdecken. Liebe, an die keine Bedingungen geknüpft werden, kennt es kaum.

Wann hat das Kind in uns je gehört, dass es ein vollkommener Ausdruck eines liebevollen Göttlichen Schöpfers ist? Das ursprüngliche Innere Kind weiß dies aber tief in sich!

Doch das erwachsene Innere Kind glaubt eher, dass es nicht gut genug sei und erst vollkommen werden müsse. Und so strengt es sich an bis ins hohe Alter um irgendwann gut genug geworden zu sein.

Kindliche Unbekümmertheit geht verloren

So schafft „sicherlich gut gemeinte“ Erziehung den ersten inneren Konflikt. Einerseits ist hier das Innere Kind in seinem Ursprung und seiner Unbekümmertheit, andererseits entsteht ein erwachsenes Inneres Kind. Letzteres eifert denen nach die es erziehen und verlässt dabei seine Ursprünglichkeit.

Dieses Gegeneinander der verschiedenen inneren Kindanteile bleibt so lange bestehen, bis wir irgendwann als Erwachsene aufwachen und uns um die Aussöhnung der beiden, und vieler anderer gegensätzlicher innerer Anteile, annehmen.

Das Innere Kind ist nicht eine Gestalt, die irgendwo außerhalb der eigenen Persönlichkeit in Erinnerungen an Vergangenes der eigenen Kindheit schwelgt, sondern ist eine Ansammlung tief verinnerlichter und gegensätzlich wirkender Verhaltensweisen und Überzeugungen, die das tägliche Leben maßgeblich prägen und unbewusst steuern.

Da leben in der Gestalt des Inneren Kindes gleich mehrere Persönlichkeiten in uns, die wir alle als Aspekte unbewusst zu repräsentieren versuchen. Sie sind sozusagen Spiegelbilder aller wichtigen Bezugspersonen und deren Erwartungen, die prägend waren während der Zeit des Heranwachsens und unserer Versuche es ihnen recht zu machen.

Manchmal erscheint es wie ein großer Kindergarten, in dem jedes Kind sein eigenes Ding durchzuziehen versucht, ohne Absprache mit den anderen. Die

Energien, die dafür aufgebraucht werden müssen um sie alle zu bedienen, sind enorm. Dies führt zu Stress, Depressionen, Burnout oder Krankheiten.

Die Inneren Eltern

Wem versuchen diese verschiedenen Inneren Kinder es immer noch recht zumachen, versuchen ihre Aufmerksamkeit und ihre Anerkennung zu bekommen? Von wem erhoffen sie sich die Befriedigung ihrer Bedürfnisse zu erhalten?

Wie es in der Kindheit real im Außen geschah, so geschieht es im Inneren weiterhin. Da gibt es zusätzlich zu den **Inneren Kindern** noch die **Inneren Eltern**, die verinnerlichte Aspekte der Eltern.

Die erste und wichtigste Beziehung in Abhängigkeit und Unfreiheit, lebt im Inneren so lange im einstigen Zustand weiter, bis auch hier Aussöhnung geschehen kann.

Im Erwachsenenleben toben sie sich aus in den Beziehungen zu Vorgesetzten, Untergebenen, Kollegen, Partnern, Kinder, und anderer Personen die als Projektionsfläche dienen.

Wirkungen entstehen im Unterbewusstsein

Da wir zu etwa 80% aus dem Unterbewusstsein heraus gesteuert werden, spielt sich dieses innere Geschehen ab, ohne bewusst wahrgenommen zu werden. Nur etwa 20% unserer Reaktionen auf Erlebtes haben mit dem zu tun, was im Augenblick geschieht oder in naher Vergangenheit geschehen ist.

Der Rest kommt aus dem Unterbewusstsein zu dem wir keinen bewussten Zugang haben. In diesem Bereich agieren die Inneren Kinder mit ihren Inneren Eltern. Wir versuchen zwar dieses Geschehen zu erklären, aber wie weit kommen wir mit den 20%, wenn die Ursachen aus den 80% Unterbewusstsein kommen?

Was uns in Kontrollverluste führt, in emotionale Schwierigkeiten bringt, in Streit verwickelt, ins Klagen und Anklagen bringt, in die Resignation führt, Enttäuschung erleben lässt, ins Anstrengen und in Stress versetzt, Depressionen oder Burnout hervorbringt, sind **Versuche des Unterbewusstseins Aussöhnung und Ordnung zu schaffen.**

Aussöhnung der Inneren Kinder mit den Inneren Eltern

Eine Aussöhnung mit den Inneren Kindern und den Inneren Eltern, beendet die Suche im Außen nach Angenommen werden, Aufmerksamkeit zu erhalten, gelobt und geliebt zu werden. Damit erfolgt der Anschluss an die ursprünglichen eigenen Kräfte der Seele und dem eigenen Lebenssinn.

*„Ankommen, wo auch immer, kann nur der Mensch,
der bei sich selbst angekommen ist.“*

Über Aufstellung des Inneren Kindes zu sich selbst finden

In der äußeren Begegnung mit dem Inneren Kind über Aufstellung, werden tief verinnerlichte, unbewusste Muster und Energien sichtbar,

- die integriert
- gelöst und wieder in Fluss gebracht
- miteinander ausgesöhnt oder
- losgelassen werden wollen.

Ein wesentliches und grundlegendes Muster zeigt sich in den Aufstellungen immer wieder:

*„Wie das Kind, das wir einst waren,
sich und sein Umfeld erlebt hat,
so gehen wir später selbst mit uns um.“*

Selbstfindungs-Aufstellungen zum Inneren Kind

Welche Erfahrungen können mit Aufstellungen zum Inneren Kind gemacht werden.

- Gezeigt hat sich, dass der Zugang über das Innere Kind, ein sehr breites Spektrum bietet.
- Das Innere Kind kennt nicht nur seine leidvollen Strukturen und Abspaltungen von eigenen Anteilen, sondern hat noch Zugang zur Ursprünglichkeit des eigenen Seelenwesens. Als dieses hat es sich in diesen Körper, mit genau den Menschen, die es sich gewählt hat als Eltern, Familie und anderer wichtiger Bezugspersonen, inkarniert.

- Dieses Innere Kind kennt seine Gaben, die es mitgebracht hat. Sie sind ein Füllhorn voller Gefühle, kindlicher Neugierde und Wissbegierigkeit, Unbekümmertheit, Bewegungsfreude, Spielfreude, Kreativität und vorbehaltloses Vertrauen in sich, das Leben und die Menschen.
- Dieses Innere Kind hat Zugang zum Wissen über die Dinge, die es in dieses Leben mitgebracht hat aus alten Inkarnationen um sie jetzt zu klären oder in die Welt zu bringen.

All diese Anlagen und Ereignisse sind als Energie in jedem Menschen vorhanden. Über **Aufstellung im Außen**, über **Begegnung im Inneren** und über **Kommunikation** können sich diese Energien zeigen um

- für das Leben verfügbar zu werden (wie Gaben und Talente),
- sie zu erlösen (Festhängen in alten Überzeugungen und Emotionen)
- sie miteinander zu versöhnen (widersprüchliche Innere Kinder)
- oder sie zu entlassen (kritische Innere Eltern oder verbundene Seelen aus alten Inkarnationen).

Beispiele aus Aufstellungen

Strenge

Wurde das Kind sehr streng erzogen ist es später sehr streng mit sich selbst. Wurde das Kind sehr häufig kritisiert, kritisiert es sich später selbst intensiv und lebt in ständiger Angst etwas falsch machen zu können. Dabei ist es auf andere fixiert und erwartet von ihnen unbewusst, die Bestätigung der einst erlebten und verinnerlichten Kritik.

Perfektionismus

Der Versuch des Kindes perfekt zu werden, um Kritik zu verhindern und anerkannt zu werden, bleibt auch im Erwachsenen vorhanden und so wie es als Kind nicht gelungen ist, so gelingt es auch im späteren Leben nur selten, stets wird ein Makel in allem gesucht. Dies ist enorm anstrengend.

Verzweiflung

Auch die innere Verzweiflung, es nicht recht machen zu können zeigt sich im Erwachsenenleben wieder. Stets schaut man dann entweder mit den Augen der einstigen Bezugsperson (jetzt Inneren Eltern) auf die Verhaltensweisen anderer und reagiert mit ihrer Strenge, oder mit der Verzweiflung des Kindes, das man einst war.

Widersprüchlichkeit

So erscheinen die Widersprüche von innen und außen, wie sie das Kind erlebt hat, auch im Erwachsenenleben. Weil die Reaktionen aber so verdreht sind und man nicht klar ist, wann welches Innere Kind reagiert, wann die Inneren Eltern reagieren und wann der heutige Erwachsene, wiederholen sich alte verinnerlichte Zustände immer wieder aufs Neue.

Aggressionen

Die als Kind erlebte emotionale Not im Umgang mit aggressiv-strengen Energien der Erwachsenen, wie Wut, Ärger, Anklage, Beschimpfung, Schuldzuweisung, Streit, Gewalt, Zerstörung, erlebt es immer wieder. Es erlaubt sich im Erwachsenen selbst nicht diese Energien zu zeigen, auch wenn sie da sind. So richten sich diese Energien von der Außenwelt verborgen, meist innerlich gegen sich selbst.

Lob und Anerkennung

Konnte das Kind es den Erwachsenen nicht recht machen, so kann es sich später auch selbst nichts recht machen, ständig bekritteln die Inneren Eltern als verinnerlichte Kritiker alle eigenen Leistungen. Ehrliches, von Herzen kommendes und berechtigtes Lob von außen kann dann nicht wirklich angenommen werden.

Bewegungsdrang

Wurde das Kind an seinem Bewegungsdrang gehindert, erlaubt es sich auch im Erwachsenenleben nicht sich in Bewegung (z.B. Tanz oder Sport) kreativ auszudrücken oder wird von äußeren Umständen daran gehindert.

Rückzug

Wurde das Kind häufig angeschrien und zog sich deshalb zurück, zieht es sich auch später von anderen zurück, klagt sich innerlich selbst aber sehr intensiv an. Es wirkt nach außen hin ruhig und besonnen, lehnt Ungerechtigkeit und lautstarke, aggressive Diskussionen ab, schreit sich selbst aber lautstark in seinem Inneren an.

Bedrohung und Rückzug

Hatte das Kind Kontakt zu anderen Personen als bedrohlich erlebt, reagierte es mit innerlichem Rückzug, da ja äußerer Rückzug nicht möglich war. Damit zieht es sich auch von sich selbst zurück und verliert den Kontakt zu sich selbst, seinen vitalen Impulsen, seinen Gefühlen und seinem Körper. Wo es auch hinkommt im späteren Erwachsenen, es fühlt sich unter Erwachsenen noch immer bedroht.

Schläge

Hatte es einst körperliche Nähe in Form von Schlägen oder Misshandlungen erfahren, befand es sich in ständiger Angst vor körperlichen Übergriffen, vermutet es später im Erwachsenenleben Übergriffe, auch wenn Bedürfnisse nach Nähe und Berührung auftauchen, oder es zieht Beziehungen in sein Leben in denen die alte bekannte Form von gewaltsamer Nähe wiederholt wird.

Will es im Erwachsenen seinen inneren Bedürfnissen folgen, so flüchtet es innerlich vor sich selbst und seinen vitalen Impulsen die es in die Freude führen könnten.

Körperkontakt

So wie Nähe und Körperkontakt einst schmerzhaft empfunden wurde, erlebt es innerlich Nähe und Körperkontakt auch später, selbst wenn die Umstände dies gar nicht anzeigen. Dabei geht der Körper wie von alleine in Abwehrhaltung, selbst wenn der Verstand anderes möchte.

Fluchttendenzen

So wie es damals nicht flüchten konnte im außen, möchte es auch jetzt vor anderen Menschen, und seinen eigenen Reaktionen darauf, flüchten und kann es doch nicht. Es erlebt sich handlungsunfähig. Es lebt in ständiger Widersprüchlichkeit mit sich selbst.



©Ute Spingler – Seminar Helmut Laber

Ich bin handlungsunfähig (Klient) – Du machst mir Angst (Inneres Kind)
In der Mitte Aussöhnung der beiden

Das waren nur wenige Prägungen, die in der Kindheit sich entwickeln. Doch das Innere Kind ist auch mit seinen bereits mitgebrachten Mustern und Überzeugungen in Kontakt.

Eigenverantwortung für Erlebtes?

In wie weit kann hier nun Eigenverantwortlichkeit entwickelt werden. Im Schamanismus gilt es als Selbstverständlichkeit, dass ein Kind von der Seele her viele Erfahrungen in dieses Leben mitbringt um sie zu klären und zu lösen. So sucht sich diese Seele die passenden Umstände zielgenau aus, um alte und hinderliche Überzeugungen und Gebundenheiten zu klären.

Mitgebrachtes zum Lösen

Um sich an die zu lösenden Gebundenheiten wieder zu erinnern, wählt sich die Seele jene Eltern und jene Familie mit allen Mitgliedern aus, die zum mitgebrachten Thema am besten passen. Auf Seelenebene stimmen diese Seelen das miteinander ab. Als Seele, die sich für eine Inkarnation entscheidet, ist dieses Bewusstsein noch vorhanden.

Mit dem Ankommen im Erdenkörper wird dieses seelische Bewusstsein jedoch zugedeckt. Dies macht großen Sinn, denn erst wenn die entsprechende Lebensreife erreicht ist, kommt die Erinnerung über die Öffnung für sich selbst zurück.

Wer sich für dieses Gedankengut öffnen kann, der kann einen großen Schritt in tiefe Eigenverantwortung gehen, ohne sich selbst dafür anzuklagen.

Karma und Irrtümer dazu

An dieser Stelle möchte ich Vorurteilen und weit verbreiteten Missverständnissen entgegenwirken.

Es ist nicht automatisch so, dass jemand der Gewalt in diesem Leben erfährt, früher selbst gewalttätig anderen gegenüber war. Karma ist nicht Ausgleich nach dem Motto - wie ich dir, so du mir - wie fälschlich von vielen Menschen angenommen und postuliert wird. Es kann genauso gut sein, dass eine Seele aus Liebe viel Licht in Situationen zu bringen sich vorgenommen hat in denen es notwendig ist, ohne auf den eigenen Preis zu schauen den es dafür zu bezahlen hat.

Was wirklich ist, ist unbeschreiblich – nur wer hinschaut weiß Bescheid

Werden in Aufstellungen mit dem Inneren Kind mitgebrachte Energien spürbar und aufgestellt, entwickelt sich ein eigenständiger Prozess. Es kann sein dass man eine Seele mitgebracht hat in dieses Leben, an die man sich in einem anderen Leben gebunden hat, bspw. über einen Treueschwur oder andere Dinge.

Der Kopf kann diese Dinge nicht mit Nachdenken lösen, wer aber aufstellt bekommt Einblick. Oftmals geht es hierbei um Anerkennung, Achtung und Würdigung dessen was war – ohne Bewertung. Gerade Bewertungen und Urteile binden Menschen aneinander und an die Ereignisse, und halten die Energien damit aufrecht.

Vergeben und Vergessen

Urteile, ob aktuelle oder alte, erkennen und zurücknehmen, Vergeben und vor allem das anschließende Vergessen, lösen endgültig alte Bindungen in Unfreiheit. Eine Vergebung ohne zu Vergessen bleibt immer unvollständig und am Vergessen kann man erleben, ob eine Vergebung gelungen ist.

Dies ist kein Vorgang der willentlich erzwungen werden kann, die Seele und das Unterbewusstsein spüren sehr genau ob eine Vergebung aus dem Verstand geschieht oder Herz und Gefühl dabei übereinstimmen.

Über Aufstellung des Inneren Kindes oder innerer Begegnung mit diesem Kind kann erlebt werden, was dieses Kind mitgebracht hat.

Mitgebrachtes zum Integrieren

Die Seele bringt nicht nur zu Lösendes mit, sondern ein Füllhorn an Erfahrungsreichtümern und Wissen alter Inkarnationen.

So teilten bspw. zwei Seelen sich gemeinsam einen Körper. In der Begegnung und im Austausch der beiden wurde sichtbar, dass eine davon solange als Platzhalter fungiert, bis die Zeit reif ist um altes Wissen in das Leben und in die Welt bringen zu können. Eine interessante Konstellation.

Seelenanteile

Es gibt viele Menschen, die über schwierige Lebensumstände zubereitet werden, nach abgetrennten Seelenanteilen zu suchen in denen sich viel altes Wissen und große Gaben der Seele befinden. Das Leben bereitet sie zu um nach dem Sinn des Lebens zu suchen. Ihre inneren Fragen lauten dann: „Wo komme ich her – wo gehe ich hin – was macht das Leben für einen Sinn?“

Zu diesem sehr speziellen Thema gerne ein anderes Mal mehr dazu.

Ich hoffe, ich konnte deine Haltung und dein Bewusstsein in Hinsicht des Inneren Kindes ein wenig erweitern und wünsche dir, alle Facetten deines Inneren Kindes zu entdecken.

Wenn du magst, begleite ich dich dabei.

Herzliche Grüße

Helmut Laber