

Visualisierungsmeditation Inneres Kind

****Sprecherin**** [00:00] Suche dir für diese Meditationsreise einen ruhigen Platz, an dem du ganz ungestört und für dich sein kannst. Du kannst diese Meditation im Sitzen, aber auch im Liegen durchführen. Die Hauptsache ist, dass du dich wohlfühlst. Wenn du eine bequeme Position eingenommen hast, dann beginne damit, deinen Rücken zu strecken, deine Schultern noch mal nach vorne und nach hinten zu rollen. Und wenn du soweit bist, dann lade ich dich dazu ein, deine Augen ganz sanft zu schließen.

****Sprecherin**** [00:46] Nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase ein und atme durch den Mund wieder aus. Wiederhole diese tiefen Atemzüge fünfmal.

****Sprecherin**** [01:21] Und dann lass deinen Atem ganz natürlich weiterfließen. Lass deinen Körper und deinen Geist zur Ruhe kommen. Mit jedem Einatmen und jedem Ausatmen darfst du nun immer mehr loslassen. Nimm deinen Atem ganz achtsam wahr. Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und wieder senkt.

****Sprecherin**** [02:08] Mit jedem Atemzug gehst du immer tiefer und tiefer in die Entspannung. Du darfst jetzt loslassen und einfach nur sein. Wenn du mit deinen Gedanken abschweifst, dann bring sie ganz liebevoll wieder auf deinen Atemzug zurück.

****Sprecherin**** [02:37] Spüre, wie die Luft in dich einströmt und wie du sie beim Ausatmen wieder loslässt. Alle Gedanken in deinem Kopf werden immer kleiner und kleiner. Du kommst immer mehr in deinem Körper an und spürst die Ruhe, die sich über dich und deinen Geist legt. Atme ein und atme aus.

****Sprecherin**** [03:22] Du fühlst dich entspannt und geborgen. Du spürst diese innere Ruhe nun in deinem ganzen Körper. Ich werde jetzt bis fünf zählen und mit jeder Zahl gehst du noch tiefer und tiefer in die Entspannung.

****Sprecherin**** [04:02] Eins. Du bist vollkommen entspannt. Zwei. Drei. Atme ein und atme aus. Vier. Und fünf. Du bist vollkommen entspannt und fühlst dich geborgen und warm.

****Sprecherin**** [05:07] Und nun stell dir vor, wie du vor deinem inneren Auge eine wunderschöne Blumenwiese siehst. Du siehst das saftige Grün und den blauen Himmel. Du siehst wunderschöne Blumen in allen möglichen Farben. Du spürst das frische Gras unter deinen Füßen und es kitzelt dich an deinen Waden.

****Sprecherin**** [05:51] Du atmest die frische Luft ein und fühlst dich rundum wohl. Du läufst immer weiter über die Wiese und die Sonne wärmt dein Gesicht ganz sanft. Und dann findest du einen schönen Platz und setzt dich hin. Du spürst den Wind in deinem Haar und genießt die Natur.

****Sprecherin**** [06:33] Und während du diesen wunderschönen Moment ganz bewusst genießt, siehst du von weitem jemanden auf dich zukommen. Es kommt immer näher und näher auf dich zu. Ganz langsam kannst du die Umrisse eines kleinen Kindes erkennen. Und je näher es kommt, desto mehr siehst du, dass du es bist. Dein inneres Kind.

****Sprecherin**** [07:18] Du siehst, wie es durch die hohen Gräser läuft, mit leuchtenden Augen. Es kommt immer näher und näher. Und nun steht es genau vor dir und lächelt dich an. Und du lächelst zurück. Wie fühlt es sich für dich an, deinem inneren Kind zu begegnen? Wie sieht es aus? Welchen Gesichtsausdruck hat es? Wie wirkt es auf dich? Du siehst es jetzt ganz genau vor deinem inneren Auge.

****Sprecherin**** [08:18] Nun streckst du deine Hand aus und dein inneres Kind legt die kleine Hand in deine große Hand und sieht dir in die Augen. Und du spürst auf einmal diese wunderschöne Verbundenheit und Energie. Du blickst deinem inneren Kind tief in die Augen. Was siehst du in den Augen deines inneren Kindes? Verweile einen Moment in diesem Blick und nimm deine Gefühle ganz bewusst wahr.

****Sprecherin**** [09:16] Und dann nimmst du dein inneres Kind in den Arm. Du hältst es. Und es fühlt sich wohl bei dir. Du streichelst den Rücken und sprichst ihm zu. "Du bist in Sicherheit. Es kann dir nichts passieren. Denn ich bin für dich da. Ich beschütze dich. Du kannst mir vertrauen. Ich schenke dir Geborgenheit, Sicherheit und Schutz. Du kannst dich immer auf mich verlassen. Ich bin für dich da. Ich bin immer an deiner Seite. Ich liebe dich und lasse dich nie wieder allein."

****Sprecherin**** [11:13] Und du spürst nun ganz deutlich die Erleichterung deines inneren Kindes. Es umarmt dich ganz fest. Und du spürst die Wärme. Und während du es immer noch

in deinen Armen hältst, fragst du dein inneres Kind: "Wie geht es dir? Und was fühlst du gerade? Was brauchst du? Was wünschst du dir? Wie kann ich dir helfen zu heilen?" Lass die Antworten zu dir kommen und atme dabei tief ein und wieder aus. Lass dein inneres Kind zu dir sprechen und höre ganz achtsam zu.

****Sprecherin**** [12:35] (Musik/Stille für die Reflexion)

****Sprecherin**** [16:30] Du dankst deinem inneren Kind für diese wunderschöne Unterhaltung, für diese tiefe und liebevolle Verbundenheit. Und dann geht ihr Hand in Hand über diese wunderschöne, leuchtende Blumenwiese. Die Augen deines inneren Kindes fangen an zu strahlen und es hüpfte ganz freudig und glücklich über die Blumenwiese. Es fühlt sich sicher und geborgen, geschützt und geliebt.

****Sprecherin**** [17:15] Und während ihr über diese wunderschöne Wiese spaziert, spürst du wieder den Wind in deinem Haar. Du spürst die Leichtigkeit in deinem Körper. Du weißt, dass du immer wieder auf diese Wiese zurückkehren kannst, um dich mit deinem inneren Kind zu unterhalten. Es ist dein sicherer Ort.

****Sprecherin**** [17:51] Und langsam ist es Zeit, Abschied zu nehmen. Du sagst deinem inneren Kind, dass du immer da bist, dass du es beschützt und dass du immer wieder auf diese wunderschöne Wiese zurückkehrst. Du spürst noch einmal diese Wärme, diese Energie in eurer Verbindung. Sieh das Lächeln deines inneren Kindes ganz lebendig vor deinem inneren Auge. Dein Herz fühlt sich so erfüllt, warm und glücklich an.

****Sprecherin**** [18:42] Und ganz langsam läuft dein inneres Kind nun weiter über die Wiese. Es dreht sich um und winkt dir noch mal zu. Und dann spürst du ganz langsam, wie du immer mehr und mehr in deinen Körper zurückkehrst. Du nimmst deinen ruhigen und gleichmäßigen Herzschlag wahr, deine entspannte Atmung.

****Sprecherin**** [19:30] Und du spürst immer noch die Wärme von dieser wunderschönen Begegnung. Du spürst deine Füße, deine Beine, deine Hüfte, deinen Rücken und deinen Bauch. Du spürst die Leichtigkeit in deiner Brust. Und du spürst deine Schultern und deine Arme bis hin zu deinen Fingerspitzen. Und du spürst auch deinen Nacken und dein Gesicht.

****Sprecherin**** [20:23] Nimm wahr, wie sich ein sanftes, zartes Lächeln auf deine Lippen legt. Du fühlst dich völlig entspannt und verbunden. Du spürst tiefen inneren Frieden. Nimm noch einen tiefen Atemzug durch die Nase ein und lass beim Ausatmen durch den Mund alles gehen. Und wenn du soweit bist, dann kannst du ganz langsam deine Augen öffnen und im Hier und Jetzt ankommen.

****Sprecherin**** [21:21] Wenn du diese Erfahrung für dich noch vertiefen möchtest, dann nimm dir nun gern dein Journal und deinen Stift und schreibe auf, was du bei der Begegnung mit deinem inneren Kind gefühlt und gesehen hast.