



Versöhnung mit dem inneren Kind *von Oliver Stöger*

Atme dreimal tief ein und aus und mach bei der Ausatmung jegliche Bewegung oder jeglichen Klang, die dir helfen, dich weiter und tiefer zu entspannen.

Lass immer tiefer los und mit deinem Bewusstsein verschmelze mit deiner Atmung. Spüre und fühle, wie jede Zelle deines Körpers atmet und sich einschwingt auf die ewige Bewegung. Ein und aus. Und atme die ganze Zeit tief und entspannt weiter. Spüre dein wunderschönes Kinderherz. Wie es leuchtet wie eine Sonne, wie es strahlt wie ein Stern mit all deiner Liebe und Hoffnung. Mit all deiner Sehnsucht und Schönheit voller Unschuld. Und sieh dich selbst in Gedanken sitzen mit diesem strahlenden Herz.

Und langsam öffnest du in Gedanken deine Augen und spürst du deine Atmung. Und da bemerkst du, dass es draußen dämmernd. Und du bist neugierig, wo du jetzt wohl bist. Und mit deiner Neugierde stehst du auf, atmest einige Male gut durch und dann bewegst du dich in einen Garten hinein, und du siehst dich um und dabei merkst du, diesen Garten kennst du, diesen Garten kennst du sogar sehr gut, das ist der Garten deiner Kindheit. JAAA. Das ist der Garten, wo du so oft warst als Kind. Ahhhhh. Schau noch mal gut um dich herum. Wie ist es jetzt für dich, in dem Garten deiner Kindheit zu sein? Jetzt als Erwachsener. Schau um dich herum. Alte Eindrücke, alte Erinnerungen. Alte Gerüche, lass alles auf dich wirken. Das ist der Garten deiner Kindheit, wo du als Kind so oft gespielt hast. Wo du als Kind so oft warst. Bewege dich in den Garten deiner Kindheit hinein. Und da steht jetzt eine Bank, so dass du dich setzen kannst. Setze dich auf die Bank in diesem Garten und lass erst mal alles wirken. All die Erinnerungen, die Atmosphäre von früher, lass es einfach wirken.

Und während du so um dich herumschaust und es wirken lässt, siehst du auf einmal in der Entfernung eine Gestalt. Eine Gestalt, die sich langsam durch den Garten bewegt, und wenn du genauer schaut, siehst du, dass sich diese

Gestalt in deine Richtung bewegt. Und du fragst dich, du wunderst dich: Wer würde denn jetzt in meinem Garten herumlaufen? Und du bist neugierig. Und als die Gestalt sich nähert, siehst du, ah, das ist die Gestalt eines Kindes. Und du winkst. Du bist neugierig. Du winkst und lädst das Kind ein, zu dir zu kommen. Das Kind hält kurz an, sieht dann auch dich und freut sich, dass jemand da ist in dem Garten. Und es bewegt sich auf dich zu. Es nähert sich und es lacht. Es ist froh, dass jemand da ist. Als es einen Meter vor dir steht, schaut es dich mit seinen großen Augen an. Schau tief zurück in diese wunderschönen großen Augen. Diese Augen voller Unschuld. Diese Augen voller Erwartung. Diese wunderschönen Augen des Kindes. Schau tief. Spüre diese Augen, und dann spürst du auf einmal das tiefe Erkennen. Diese Augen sagen dir etwas. Diese Augen kennst du. Und dann betrachtetest du noch einmal das ganze Kind, und auf einmal siehst du es, dieses Kind kennst du, dieses Kind, DAS BIST DU.

Schau gut, schau tief. Dies bist du. In der Vergangenheit. Schau tief in diese wunderschönen Augen. Schau tief in die Augen deines Kindes. Dieses Kind hat Vertrauen in dich, irgendwie weiß es, dass es dich auch kennt. Irgendwie weiß es, dass es dir völlig vertrauen kann. Schau tief in diese wunderschönen Augen und sieh, wie viel Kraft noch da ist. Wie viel Glaube, wie viel Hoffnung, wie viel Unschuld. Sieh, wie rein diese Augen sind. Betrachte dein Kind. Wie sieht dein Kind aus? Sieht es gut gepflegt aus oder eher wild? Wie hat es seine Haare? Was für ein Gewand trägt es? Sei da für dein Kind, seid zusammen. Sieh, wie dein Kind es auch braucht, dir in die Augen schauen zu können. Ohne Grenzen, ohne Hemmungen. Dann lade dein Kind ein sich neben dich zu setzen, und sei komplett da für dein Kind. Sieh, wie glücklich es ist. Für dein Kind bist du der große Zauberer. Oder die große Zauberfee. In seiner Fantasie hat es immer von dir geträumt, hat es sich immer gewünscht, dass irgendwann diese große Zauberfee oder dieser große Zauberer kommen würde. Weil es weiß, du verstehst alles, du weißt alles über dieses Kind. Und so ist es auch.

Sei da für dein Kind, und frage dein Kind: Wie geht es dir, mein Liebes? Was fühlst du? Und höre, was dein Kind dir zu sagen hat. Dein Kind lügt nicht. Es verbirgt auch nichts. Es weiß, es kann dir alles sagen. Sei da für dein Kind. Frage dein Kind: Was brauchst du, was kann ich für dich tun, was fehlt dir? Sei da für dein Kind. Vielleicht braucht dein Kind ganz viel Aufmerksamkeit. Dann gib ihm diese Aufmerksamkeit. Vielleicht braucht dein Kind ganz viel Liebe, dann gib ihm diese Liebe. Vielleicht braucht dein Kind ganz viel Trost, dann tröste dein Kind. Vielleicht will es nur, dass du zuhörst, dann höre zu. Vielleicht will er seinen Gefährten, einen Kameraden, dann spiele mit deinem

Kind. Vielleicht braucht es auch nur eine ganz tiefe sanfte Umarmung. Sei da für dein Kind. Dein Kind braucht dich! Sei da. Für dein Kind ist dies eine wichtige Begegnung. Denn in seinen tiefsten Träumen, in seinen schönsten Fantasien bist du immer da gewesen. Um dieses Kind zu retten, mit ihm den heilenden Schmerz zu spüren, ihm zu helfen, es zu begleiten. Sei zusammen und lass geschehen, was geschieht. Dein Kind verbirgt nichts. Es zeigt dir genau, was es fühlt, was es denkt, was es braucht. Was es glücklich macht, was ihm wehtut. Spüre, wie gut es auch dir tut, da sein zu können für dein Kind. Geben zu können, trösten zu können.

Dann schau dein Kind an und sage: Mein liebes Kind, zeige mir doch deine Welt. Zeig mir die Welt, in der du wohnst, und sage mir, was dir nicht gefällt. Und ich werde alles ändern. Und so ist es auch, denn du bist der große Zauberer, die große Zauberfee. Also nimm dein Kind an die Hand und lass dir die Welt des Kindes zeigen. Folge deinem Kind, und lass dein Kind dir genau zeigen, was ihm fehlt, was nicht stimmig ist, was nicht in Ordnung ist. Und heile und ändere es. Du kannst es. Denn du bist hier in der Anderwelt. Du bist hier Herr und Meister. Herrin und Meisterin. Ändere das, was das Kind gerne geändert haben möchte. Wenn es ein großes Haus möchte, ein anderes Haus. Mehr oder weniger Geschwister. Oder andere Geschwister. Liebe Eltern oder andere Eltern oder gar keine Eltern. Eine andere Schule, mit richtigen Zauberlehrern, egal was, egal was in der Fantasie auch kommt. Ändere es, kreierte es, was dein Kind braucht, um komplett glücklich und ernährt und erfüllt zu sein. Wenn dein Kind eine Umwelt braucht mit ganz viel Sicherheit und Liebe, so kreierte es. Sei der große Zauberer, sei die große Zauberfee. Mach dein Kind glücklich, lass dein Kind staunen. Erlaube ihm, dir seine größte Wunde, seinen größten Schmerz zu zeigen, und heile ihn. Heile dein Kind. Dein Kind hat ein Recht darauf. Dein Kind hat ein absolutes Recht darauf, auf eine heile Umwelt, die liebevoll, schön, reich und erfüllt ist. Und höre gut zu, achte gut darauf, denn dein Kind weiß genau, was richtig für es ist.

Sei zusammen. Genieße diese Heilung.

Kreiere die Welt neu für dein Kind und heile damit rückwirkend deine eigene Kindheit.

Und dann lass dein Kind in deine Arme auf deinen Schoß und es schaut dich mit großen Augen an. Augen voller Dankbarkeit. Voller Zufriedenheit, voller Vertrauen. Schau tief in diese Augen. So ist es gut. Spüre und fühle, wie gut es ist, wieder mit dieser Qualität, mit dieser Unschuld, mit dieser Reinheit verbunden zu sein. Schau tief in die Augen deines Kindes und sage deinem Kind: Hier bei mir bist du zu Hause. Ab jetzt werde ich immer für dich da

sein. Mach ganz tief dieses Versprechen und fühle es mit deinem Herzen. Und sage es deinem Kind noch einmal. Bei mir hast du ein Zuhause. Ab jetzt werde ich immer für dich da sein. Sieh, wie glücklich dein Kind ist, wie es alle Sorgen, Ängste und Nöte loslassen kann. Und wie es jetzt zufrieden und erfüllt langsam die Augen schließt und in deinen Armen einschläft. Spüre und fühle diese Qualität in deinem Herzen. Spüre das Kind, wie es in deinen Armen liegt, und nimm dieses Kind für immer in dein Herz hinein.

Atme in dein wunderschönes Herz hinein. Wann immer du Zweifel oder Angst hast, wann immer du Schmerzen hast, wann immer das Leben dir Schmerzen bereitet, reise in deine Landschaft in den Garten deines Herzens hinein und begegne deinem Kind. Und heile das, was zu heilen ist. Sei ab jetzt wirklich da für dein Kind.

Und wisse, dieses Kind, diese Reinheit, diese Unschuld, diese Schönheit, das bist du. Und deswegen bist du dieses geliebte, inneres Kind. Und mit diesem Kind in deinem Herzen, wenn für dich die Zeit reif ist, komme langsam zurück, spüre und fühle dich und deinen Körper und nimm ein paar kräftige Atemzüge, öffne langsam die Augen und nimm diese Schönheit, diese Reinheit und diese Unschuld mit in dein Leben.