



# Die Heilung des inneren Kindes

*In jedem von uns lebt ein inneres Kind als wichtiger Anteil unserer Seele. Es symbolisiert die in der Seele gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit. Es ist das wichtigste Wesen in unserem Leben und der Schlüssel zu vielen ungelösten Lebensproblemen.*

TEXT: INDIRA BIRGIT DOLLINGER

Wenn wir als Kind bedingungslose Liebe und Annahme unserer Gefühle erfahren haben, dann ist unser inneres Kind glücklich. Wir sind in der Lage, uns selbst zu lieben, fühlen uns selbstsicher und erfüllt. Doch viele Menschen haben in ihrer Kindheit schmerzvolle und traumatische Ereignisse erlebt. Die damit verbundenen, nicht verarbeiteten Gefühle haben wir dann unbewusst mit der damals nützlichen Überlebensstrategie in unser Unterbewusstsein verdrängt. Oft spalten sich durch den tiefen Schmerz auch Seelenanteile ab. Als Folge ist das innere Kind in uns einsam, traurig, ängstlich und verletzt.

Wenn wir diese verdrängten Gefühle in uns nicht beachten, gar ignorieren, können sie nicht zur Ruhe kommen. In Partnerschaften und zwischenmenschlichen Beziehungen zeigt sich das verletzte, innere Kind sehr deutlich. Viele der unverarbeiteten Gefühle steigen dann aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche und wollen transformiert und geheilt werden. Denn dieses Kind lebt immer noch in uns und sucht überall nach Liebe und Aufmerksamkeit, die es damals von seinen Eltern (aufgrund ihres eigenen verletzten inneren Kindes) nicht ausreichend bekommen hat. Manche Menschen fordern durch helfendes und aufopferndes oder hilfloses und leidendes Verhalten die Aufmerksamkeit der Mitmenschen ein. Andere versuchen die fehlende Liebe mit Essen, Drogen oder Alkohol zu kompensieren. Die Bedürfnisse des inneren Kindes lassen sich damit aber nicht befriedigen. Es wünscht sich, dass wir seine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und beachten.

Über Heilarbeit können wir wieder Zugang zu unserem inneren Kind bekommen. Durch behutsame Rückführung zeigen sich Bilder aus der Kindheit, in denen sich das Kind einsam, verletzt oder bedroht gefühlt hat. Der innere Erwachsene wird gefühlsmäßig in die Situation hineingeführt, um sich dem Kind liebevoll und vorsichtig anzunähern, eine Verbindung aufzu-

bauen, es in die Arme zunehmen und schließlich aus der Gefahrensituation herauszuholen. Das Kind wird dann über innere Visualisierung an einen Ort geführt, an dem es sich früher geborgen und sicher gefühlt hat.

Es kann aber auch sein, dass Bilder eines fröhlichen, unbeschwertes Kindes erscheinen, das glücklich auf einer Wiese springt und hüpfet. Dadurch möchte uns das Kind die abgespaltenen Seelenanteile wiederbringen und es lädt den Erwachsenen in uns ein, mit ihm auf der Wiese zu spielen und zu tanzen. In diesem Fall hilft uns das innere Kind, verlorengegangene Freude und Leichtigkeit wieder zuzulassen und zu leben.

Die Rückverbindung mit unserem inneren Kind setzt einen wichtigen Impuls, um unterdrückte Gefühle zu verarbeiteten und zu transformieren. So können seelische Wunden aus der Vergangenheit heilen, verlorengegangene Seelenanteile integriert und disfunktionale Glaubensmuster aufgelöst werden. Über diese Verbindung beginnen wir, unser inneres Kind bewusst zu beachten und auf seine wahren Bedürfnissen einzugehen.

## Fazit

Erst wenn wir bereit sind, die volle Verantwortung für unser inneres Kind zu übernehmen und nicht mehr anderen die Verantwortung für unser Wohl zu übertragen, werden wir wirklich erwachsen und sind bereit, freie und liebevolle Beziehungen einzugehen. ■



**Indira Birgit Dollinger**  
*In Südspanien und im Alpenland bietet Indira Retreats, Seminare und Ausbildungen zur Inneren*

*Heilung und Transformation mit Spezialthemen wie Rückverbindung, Herzöffnung, Weiblichkeit, inneres Kind und Seelenweg. Weitere Informationen unter [www.yoga-soulretreat.com](http://www.yoga-soulretreat.com)*