



# Solange Caviezel

## der Weg zu Bewusstsein

### Das innere Kind

Als das innere Kind bezeichnen wir den Anteil, der das Kindliche, Unschuldige und Freie in uns repräsentiert. Jedoch ist diese reine Form des kindlichen Anteils in uns von Konditionierungen, Sozialisierungen, Missverständnissen, Glaubenssätzen und Traumata überdeckt. Das innere Kind trägt die Prägungen und das, was wahrgenommen wurde sowohl bewusst als auch unbewusst und auch rein energetisch, aus dem Alter von 0 (repräsentiert die Pränatale Phase, also unsere eigene Schwangerschaftszeit) bis zum ca. zum 10. Lebensjahr. In einigen Büchern wirst du auch bis zum 7. Lebensjahr lesen. Ich arbeite jedoch bis zum 10. Lebensjahr.

Somit kannst du dir vorstellen, dass so einiges in diesem Inneren Kind enthalten ist. Wenn Anteile des inneren Kindes verletzt oder gar abgespalten sind, reden wir oft vom inneren Kind, in Wirklichkeit sind es aber auch wieder Fragmente dieses Anteils, der das Kindliche, Unschuldige und Freie repräsentiert.

#### Das bedeutet:

Inneres Kind = kindlicher, unschuldiger und freier Anteil

Innere-Kind-Anteile/Kind-Selbst-Anteile = fragmentierte, abgespaltene, verlorene Anteile durch oben erwähnte Erlebnisse

Dabei sind es vor allem die sogenannten Schattenthemen, die Themen und Muster, die aus unserem Unterbewusstsein wirken.

Carl G. Jung sagt: „Wenn eine innere Situation nicht bewusst gemacht wird, erscheint sie im Aussen als Schicksal.“

Daher ist es von grosser Bedeutung, dass wir uns unseren Schattenthemen und daraus oft wiederholten und verfeinerten Ego-Strategien auf die Schliche kommen, die fragmentierten Anteile zurückführen, integrieren und in die Heilung führen können.

In meiner Praxistätigkeit geht es daher sehr oft um die Schattenintegration, denn diese ist wichtig für die Selbstbeziehung und zu erkennen, was du alles nicht bist, um zu erkennen, wer du wahrhaftig bist in deinem wahren Sein. Und dadurch entsteht Frieden im Inneren.

Dabei arbeite ich mit verschiedenen Methoden wie Heilreisen für das innere Kind, als Schattenprozess, der zu Hause für mindestens 21 Tage gemacht werden darf, eine Seelenreise durch die eigene Schwangerschaftszeit und/oder mit PEP - prozess- und embodimentfokussierte Psychologie unter anderem.

Die häufigsten Themen, die mit dem inneren Kind zusammen hängen:

- Angst vor Ablehnung
- Verlustangst
- Angst vor Nähe
- Angst alleine zu sein
- Angst vor eigenen Schatten, Dunkelheit
- Gefühl nicht gut genug zu sein - Selbstwert, Selbstbewusstsein, Mangel an Selbstvertrauen
- Angst vor Verrat
- Leistungsthema
- Thema Wut, ungelebte, gestaute Emotionen
- Sich nicht ausdrücken können, Kommunikationsblockade
- Angst zu versagen, Perfektionismus
- Thema Sexualität, sexueller Missbrauch
- Scham und Schuld
- Thema Abgrenzung

Es ist wichtig, dass du selbst regelmässig mit deinem inneren Kind in Kontakt bist und es fühlst. Denn es ist ein wunderbarer Kompass für dich, da es dir anzeigt, was deine Bedürfnisse sind, wo etwa nicht stimmig ist bzw. Grenzen überschritten werden. Es ist aber auch ein innerer Kompass im Sinne von, lernen zu differenzieren, ob du aus dem verletzten Kind reagierst oder ob du im Erwachsenen-ich bist sowie, dass es eine gewisse Leichtigkeit und Verspieltheit in dein Leben bringen kann.

### **Alles ist eine Intention/Absicht:**

Du hast die Absicht mit deinem inneren Kind in Kontakt zu treten. Dann nimm dir Zeit und fühle in dich hinein. Wenn du gerade eine bestimmte Frage hast oder ein Thema, frage dein inneres Kind - kommuniziere mit ihm, als würdest du mit einem Kind kommunizieren bzw. einem Wesen, das sehr wohl weise genug ist, dir zu antworten und seine Bedürfnisse, Ängste oder Emotionen mitzuteilen.

Wichtig dabei ist, dass du im bedingungslos den Raum gibst für das, was es dir sagen oder zeigen oder fühlen möchte. Denn die ganzen Verletzungen kommen ja daher, dass das Kind im Kindesalter eben nicht sein durfte, wie es sein wollte in einzelnen Momenten und daher gibst du als Erwachsene nun den sicheren Hafen, dass es bedingungslos geliebt ist. Es geht darum, dass du nun die Verantwortung als Erwachsenen-Ich über dein inneres Kind hast.

Gehe also in die stille in eine Art Meditation. Am besten ist es, wenn du einen inneren Ort des Friedens hast, einen inneren Garten dir vorstellst. Das kann ein Ort sein, den du kennst oder einen imaginären Ort. Bitte dein inneres Kind an diesem Ort zu dir. Du kannst auch gerne Lichtwesen dazu einladen. Und dann gehe in Kommunikation mit deinem inneren Kind und sie achtsam, was passiert.

Mit der Zeit wirst du in deinem Alltag gleich spüren, wann sich dein inneres Kind meldet. Es ist Übungssache.

### **Fragen, die du deinem inneren Kind stellen könntest:**

- wie geht es dir?
- Was brauchst du jetzt gerade? Eine Umarmung? Zeit zum Spielen? (das bedeutet, dass du als Erwachsene dann mal die Arbeit zur Seite legst, und einfach mal wieder nur spielst)
- Wovor hast du Angst? Woher kommt diese Angst? Wann hast du diese Angst, das erste mal erlebt? (du kannst hier jede Emotion abfragen, die du gerade fühlst)
- Was wünschst du dir?
- Was sind deine Bedürfnisse?
- Warum fühlst du dich nicht sicher?

### **Den Raum geben für und gleichzeitig beobachten:**

du darfst sein, wie du bist  
Du darfst spielen  
Du darfst weinen  
Du darfst wütend sein  
Du darfst verzweifelt sein  
Du darfst anlehnen und dich in meine Arme legen  
Du bist bedingungslos geliebt  
Du bist schön und vollkommen

Die inneren Kind Themen findest du vor allem im Solar Plexus-Chakra (Ängste und Mangel an Selbstvertrauen) und teils im Sakral-Chakra (Scham und Schuldthemen).

In meinem Online-Kurs „4 Säulen auf deinem Weg zu Bewusstsein“ hast du ein ganzes Modul zu diesem Thema inklusive dem Schattenprozess, den du mit deinem jeweiligen Thema machen kannst.

Mehr dazu auf: [www.erdengel.ch/4-saeulen](http://www.erdengel.ch/4-saeulen)