



Eine Reise ins eigene Herz

Grosse spirituelle Meister strahlen etwas Kindliches aus. Kein Wunder, denn die Begegnung mit dem Inneren Kind bedeutet, aus der eigenen vitalen Lebensenergie zu schöpfen und sich voller kindlichem Vertrauen in der Welt aufgehoben zu fühlen.

Es kann eine Weile dauern, bis wir uns unserem Inneren Kind angenähert haben. Aber der Aufwand lohnt sich: Wir lernen, das Leben wieder unbeschwerter zu geniessen und bedingungslos zu lieben.

■ Text: Susanne Saheta Weik*

■ Illustrationen: Kima Andrea Trutzenberger

Heide, Yoga- und Meditationslehrerin, sitzt sehr aufrecht da, ist aufmerksam und präsent, wenn die anderen im Kurs sprechen. Sie ist eine ernsthafte Suchende, geht den Dingen auf den Grund, das wird sofort deutlich. Und – sie wirkt etwas angestrengt dabei.

Zwei Tage später: Heide liegt eingekuschelt unter einer Decke und weint. «Ich will mich nicht mehr anstrengen. Ich will einfach nur da sein», sagt ihr Inneres Kind. Allmählich kommt ein glücklicher Ausdruck auf ihr Gesicht. Sie hält sich mit beiden Händen das Herz und ist ganz bei sich und ihrer Kleinen.

Was braucht es, um glücklich zu sein und sich mit sich selbst eins zu fühlen? Grosse spirituelle Meister und Meisterinnen haben häufig etwas Kindliches, darin ähneln sie künstlerisch tätigen Menschen. Das ursprüngliche Vertrauen ins Sein strahlt durch ihr Lachen hindurch. Ihr inneres Kind ist lebendig und steht in keinerlei Widerspruch zu ihrer geistigen Entwicklung.

Ich erinnere mich an den tibetischen Meister **Namkai Norbu**, der in seinen Belehrungen immer viele Lacher hervorruft und grosse Heiterkeit verbreitet. Und an den **Dalai Lama**, dessen verschmitzter innerer Junge immer wieder auftaucht und sich mit der Weisheit eines gelebten spirituellen Lebens verbindet.

Spiritualität ist bei uns im Westen häufig mit Ernsthaftigkeit verbunden, mit Anstrengung, Moral und Selbstverleugnung. Das hat einen hohen Preis: sich nicht mehr zu trauen, sich voll und ganz am Geschenk des Lebens zu erfreuen. Wir ersticken unsere vitale Lebensenergie, die Kraft des Inneren Kindes. Und wir verbergen dadurch – auch vor uns selbst – unsere Unfähigkeit, zu vertrauen und aus vollem Herzen zu lieben.

Achtsamkeit üben

Wie können wir uns wieder voller kindlichem Vertrauen in der Welt aufgehoben fühlen, anstatt uns in eine geistige Welt zu verziehen, die wir vollgestopft haben mit Ansprüchen an uns selbst, mit Forderungen nach innerer Entwicklung, die uns unter Druck setzen, anstatt uns glücklich zu machen? Wie können wir uns wieder mit dem ursprünglichen, zutiefst spirituellen Potenzial unseres Inneren Kindes verbinden?

Hier, an dieser Stelle brauchen wir Achtsamkeit, Annahme und Mitgefühl. Achtsamkeit für die lebendigen Impulse unseres kraftvollen Inneren Kindes: sein Bedürfnis nach Bewegung, nach Ausdruck, nach Kreativität, nach Spiel. Hier brau-



chen wir auch einen wachen Blick für die inneren Stimmen, die diese Lebendigkeit ersticken, die inneren Kritiker, die Antreiber, die Miesmacherinnen, die Richterinnen.

Es braucht Achtsamkeit für die Zeichen, die unser bedürftiges und vernachlässigtes Inneres Kind sendet: die Traurigkeiten, die urplötzlich aufsteigen, ausgelöst durch Situationen im Alltag; die grauen Stimmungen, die von unterdrückter Lebensenergie herrühren; die Bedürfnisse, die sich in Süchten zeigen, und sei es die Sucht nach Anerkennung für unsere geistige Entwicklung und unsere Ausdauer bei der Meditation und beim Üben von Yoga.

Und wir brauchen Mitgefühl. An erster Stelle Mitgefühl für uns selbst, für unsere Verletzlichkeiten und alten Verletzungen, für unsere Tränen und unseren Schmerz, den wir nicht mehr übersehen können, wenn wir uns so annehmen, wie wir sind.

Mitgefühl für unsere vernachlässigten Inneren Kinder, die häufig immer noch dastehen und darauf warten, dass endlich das passiert, nach dem sie sich so sehnen: nämlich, dass sie wahr- und angenommen werden, genau so, wie sie sind. Dass die liebevolle Erwachsenenenseite in uns die



«Grosse spirituelle Meister und Meisterinnen haben häufig etwas Kindliches.»

Kinder in die Arme schliesst und sie tröstet.

Eine beobachtende Stimme entwickelt sich in uns, die zwischen bewertenden Gedanken und tieferen Gefühlen unterscheidet. Sie erkennt unsere lieblose Erwachsenen- und bekommt mit, wie diese unsere kindlichen Anteile und Gefühle bewertet, einschränkt und knebelt. Aus dieser ehrlichen Innenschau heraus entsteht von selbst Mitgefühl für

die Seiten in uns, die keine Chance hatten und haben, sich zu entfalten und sich in unserem Leben auszudrücken.

Danach ist es einfach: Wir entspannen uns und nehmen unser Inneres Kind in den Arm. Vorbehaltlos, ohne Erwartung. Einfach so. Wir können uns vorstellen, wie wir das tun und dabei die Arme um uns selbst legen. Oder wir können ein Kissen nehmen, eine Puppe, ein Stofftier. Wir können auch eine Hand auf unser Herz legen. Dann flüstern wir dem Kind in uns zu: «Schön, dass es dich gibt. Du bist ein Schatz. Ich höre dir zu. Ich bin für dich da.»

Schmerzen fliessen lassen

Dann kann vieles passieren: ein befreiendes Lachen. Eine Stimme, die sagt: Komm, lass uns rausgehen und

über die Wiese rennen. Oder ein Schluchzen, das sich löst, ein erleichtertes Weinen, das sich Bahn bricht. Wir lassen es zu. In dem Wissen, dass ein alter Schmerz ins Fliessen kommt und so Heilung findet.

Es kann auch sein, dass eine wütende Kleine oder ein misstrauischer Kleiner auftaucht und sagt: Du hast dich so lange nicht um mich gekümmert und so getan, als gäbe es mich nicht. Du hast nur an deine Seminare gedacht und an die anderen, um die du dich gekümmert hast, und nie an mich. Ich traue dir nicht.

Vielleicht können wir das verstehen, wenn wir unseren Alltag betrachten und den Zeitdruck, dem wir uns oft unterwerfen. Oder wenn wir ehrlich unsere Motive ergründen, warum wir uns nicht erlauben, kindliche Bedürfnisse zu haben, mal alles stehen und liegen zu lassen und irgendwas Verrücktes, Kindisches, Ausgelassenes, Verspieltes zu tun. Da braucht es Geduld und Mitgefühl, um die Beziehung zu unserem Inneren Kind auf die Basis von Vertrauen zu stellen.

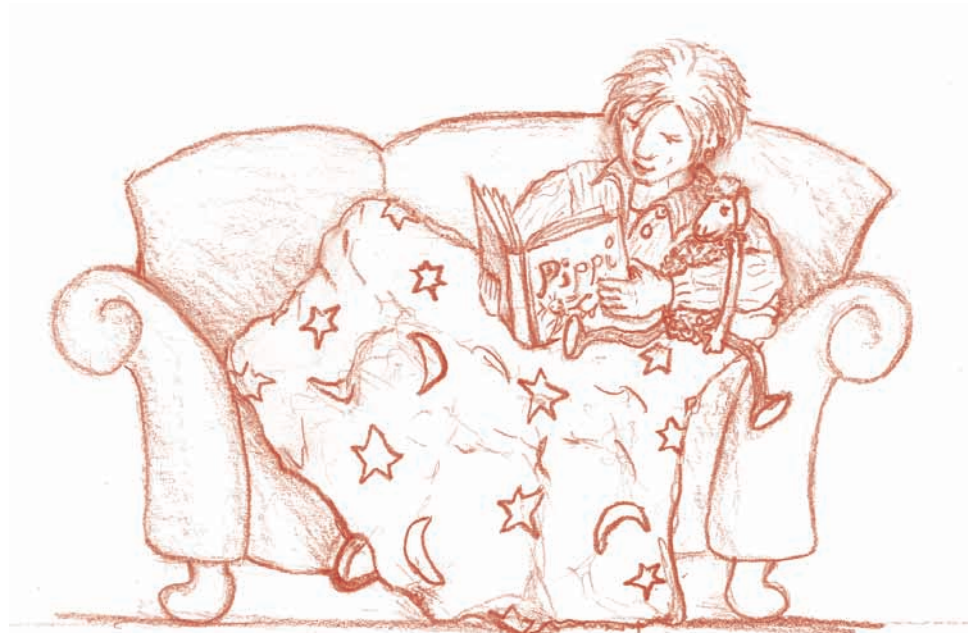
Es kann sein, dass eine längere Zeit nötig ist, um uns unserem Inneren Kind in seinen unterschiedlichen Seiten zu widmen. Vielleicht unternehmen wir innere Reisen, um dem Kind, das wir waren, in der Vergangenheit beizustehen und so für uns selbst neue Erfahrungen zu schaffen.

Vielleicht suchen wir eine professionelle Begleitung, mit deren Unterstützung wir erfahren, wie sich liebevolles Angenommensein anfühlt.

Es tut gut und unser Leben wird bereichert, wenn wir das phantasievolle, kraftvolle Innere Kind in unseren Alltag einladen und es mit allem, was es sich wünscht, nähren. Wir richten Innere-Kind-Zeiten ein und gehen mit dem Inneren Kind in den Zoo zu den Elefanten, leihen uns in der Bücherei Ronja Räubertochter aus und machen uns beim Lesen einen Kakao. Wir kaufen uns Pastellkreiden und grosse Bögen Papier und lassen die Kleine oder den Kleinen malen und setzen das um, was uns das Innere Kind alles verrät von seinen Wünschen nach einem verspielten und freudigen Leben.

Im Herzen anlangen

Dann kann es sich entfalten: das ursprüngliche Vertrauen, das in den Augen von kleinen menschlichen Frischlingen zu sehen ist, als wüssten sie, dass die eigentliche Heimat Licht und Frieden ist. Leichte, überfließende Liebe kann unser Herz füllen, denn jetzt müssen wir keine Angst mehr haben vor den alten Schmerzen, die auftauchen, wenn wir uns der Liebe und dem Leben öffnen. Wir können uns anvertrauen, uns einlassen und wissen, dass diese Gefühle diejenigen unseres Inneren Kin-



des sind. Wenn wir selbst die Verantwortung dafür übernehmen, können diese im Prozess unserer Begegnung mit unserem Inneren Kind heilen.

Und wir können immer öfters spüren: Wenn wir im Herzen ange- langt sind, haben wir nichts mehr zu befürchten. Da ist alles gut. Wir können uns dem Leben überlassen, in dem Wissen, dass wir Gestalterinnen und Gestalter unseres Lebens sind.

Dies ist kein spirituelles Konzept mehr, kein Höhenflug bei der Meditation, keine erhebende Erkenntnis ohne Folgen für den Alltag. Dann ist es gewachsen, dann sind die Hindernisse von innen aufgeräumt. **Wir sind authentisch und strahlen Weisheit und Unbefangenheit aus.** Wir können ohne Anstrengung immer mehr

Momente bedingungsloser Liebe zu anderen Menschen, zu Tieren, zu Pflanzen, zur Erde erleben. Das ist so schön, weil das alle brauchen.

Kennen Sie Fotos von Mata Amritanandamayi – **Amma**, die Mutter genannt? Oder haben Sie vielleicht selbst schon erlebt, wie Tausende von Menschen kommen, um sich einfach nur in den Arm nehmen zu lassen und wie ein Kind ihren Kopf an

ihre Schulter zu legen? Wir alle haben den Wunsch, uns tief und bedingungslos geliebt zu fühlen.

Beginnen wir damit, jetzt gleich.

.....
* Die Autorin ist Erziehungswissenschaftlerin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Hakomi-Therapeutin und Autorin des Buches: *Kraftquelle Inneres Kind – was uns nährt, tröstet und lebendig macht.* Erschienen im Lüchow-Verlag, März 2011. www.susanne-weik.de

«Unser Leben wird bereichert, wenn wir das phantasievolle, kraftvolle Innere Kind in unseren Alltag einladen.»