

MELANIE PIGNITTER



Wenn
das Kind in dir
noch immer
weint

Wie du die alten Wunden
endlich heilst

G|U

INHALT

Die Tränen eines Kindes	4
DAS KIND, DAS DU EINST WARST	13
Guide für deine Heilungsreise	14
Erstes Date: Dein inneres Kind stellt sich vor	19
Zweites Date: Mit den Augen deines inneren Kindes	27
Erwachsenes Ich und kindliches Ich	31
SYMPTOME DES VERLETZTEN INNEREN KINDES	37
Geheilt werden will, was schmerzt	38
Der alte Schutzhelm deines inneren Kindes	41
Eine Kopie oder das Gegenteil deiner Eltern	66
Der Schmerzfilm deiner Kindheit	76
WORAN LEIDET DEIN INNERES KIND?	87
Kernverletzungen deines Kindes identifizieren	88
Sieben häufige Verletzungen des inneren Kindes	93
Wenn die Elternliebe fehlte	121
Durchbruch die Glaubenssätze deiner Kindheit	131
Mutterwunde und Vaterwunde heilen	141

DIE INNERE HEILUNGSBÜHNE	153
Alte Gefühle sind wie messerscharfe Steine	155
Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit	160
Meditation für dein inneres Kind	165
STÄRKE DEIN INNERES KIND	169
Dein strahlendes inneres Kind	171
Lerne von deinem weisen inneren Kind	174
Verbinde dich mit deiner kindlichen Leichtigkeit	181
Meine Worte für dich und dein inneres Kind	184
Danke!	187
Auch mit mir kann deine Reise weitergehen	189
Impressum	192



Das Kind, das du einst warst

Deine Kindheit mag zwar vorbei sein,
aber alles, was du in dieser Zeit erlebt hast –
und was du daraus für Schlüsse gezogen hast –,
das lebt noch in dir. Es gehört zu deinem
inneren Kind. Und was diesen Anteil ausmacht,
schauen wir uns in diesem Kapitel genauer an.

GUIDE FÜR DEINE HEILUNGSREISE



Eine meiner schlimmsten Kindheitserinnerungen war, als ich meine erste Zahnfüllung bekam. Nicht etwa, weil ich im Anschluss kein Tapferkeitsgeschenk bekam – nein, weil mich niemand auf den Bohrer, den Schmerz und den grässlichen Geschmack des Desinfektionsmittels vorbereitet hatte. Genau diesen Fehler möchte ich nicht machen und dich daher gleich zu Beginn in den Ablauf unserer Heilungsreise einweihen. Keine Sorge, so schlimm wie ein Zahnarztbesuch ist sie in der Regel nicht und dennoch musst du damit rechnen, dass es hier und da mal ganz schön wehtun kann, dem Schmerz des inneren Kindes ins Auge zu sehen.

Wir bleiben bei dieser Reise also nicht an der Oberfläche, sondern tauchen in die Tiefe deiner verletzten Kinderseele, die in dir weiterlebt, ein. Wann immer dir dabei Tränen kommen, lass sie zu. Tränen fördern die Heilung. Nicht nur für unseren Körper und seine Entstressung, sondern auch für die Befreiung deines inneren Kindes sind sie hilfreich. Ich versuche dir durch einen möglichst klaren Prozess und Stärkungsübungen den Weg so einfach wie möglich zu machen.

EMOTIONALE HEILUNG

Um dich auf den Ablauf vorzubereiten, ist es vorteilhaft, die wesentlichsten Schritte der emotionalen Heilung zu kennen. Laut der Mentallehre beginnt fast jeder Heilungsprozess mit

Leid. Wer nicht leidet, hat keinen Bedarf an Veränderungen. Erst das Leid motiviert uns, die Dinge anders zu sehen, neue Wege zu beschreiten, unsere Gedanken zu hinterfragen oder zu einem Buch wie diesem hier zu greifen. Deshalb kommen wir beim Inneren-Kind-Prozess nicht darum herum, uns mit deinem alten Schmerz auseinanderzusetzen und diesen auch zu fühlen, um ihn loslassen zu lernen.

Der nächste Schritt ist die Erkenntnis. Sie hilft uns zu verstehen, woher der Schmerz kommt, was er uns sagen will und was wir brauchen, um endlich loslassen zu können. Aus diesem Grund ist psychologisches Grundwissen über dein inneres Kind hilfreich. Es unterstützt dich beim Erkennen, weswegen ich dir im Verlauf des Buches eine Handvoll davon mitgeben werde.

Zuletzt ist die Veränderung, die als Vorstufe zur Heilung gilt, wesentlich. Dafür benötigst du neue Perspektiven, neue innere Bilder, neue Kernüberzeugungen und neue Handlungsmuster. Die fallen leider nicht vom Himmel, sondern müssen mittels Mentaltraining angelernt werden. Deshalb bekommst du nach jedem Kapitel ein Praxiswerkzeug an die Hand, das ich als »Healing to go« bezeichne.

Wichtig

Fühle dich nicht bemüßigt, jede einzelne Übung zu machen. Mach vorwiegend jene Tools, die dir für dich und dein inneres Kind wichtig erscheinen. Und vertrau bei der Auswahl deiner Intuition, aber verwechsle sie nicht mit deiner Angst.

Zudem versuche ich dir in diesem Buch nicht nur meine Werkzeuge und mein Wissen mitzugeben, sondern auch mein Mitgefühl, meine Wertschätzung und meinen Glauben an dich. Denn obwohl ich denke, dass du alles in dir trägst, was du brauchst, um dein inneres Kind endlich zu heilen, weiß ich, dass es auch immer wieder Momente gibt, in denen man sich klein, ausgeliefert und hilflos fühlt. Und in diesen Momenten möchte ich dich mit Worten, die sich wie Umarmungen anfühlen, bestärken.

Zudem glaube ich an das Konzept des Reparenting. Der Begriff kommt aus der Psychotherapie und bedeutet übersetzt Nachbeelterung. Diese ist notwendig, wenn du in der Kindheit in gewissen Bereichen nicht emotional wachsen konntest, weil du zu wenig Unterstützung oder Liebe erhalten hast. Das Ziel des Reparenting ist es, die inneren Anteile, die bildhaft gesprochen noch immer vier oder sechs Jahre alt sind und weinend im Kinderzimmer sitzen, in den Arm zu nehmen und so lange mit Worten und Liebe zu bestärken, bis sie gedeihen und heilen können. In der Psychotherapie übernimmt der Therapeut die Nachbeelterung und der Erfolg einer solchen Therapie hängt zu großen Teilen von der Qualität der



Beziehung zwischen Therapeut und Patient ab. Es ist also wesentlich, dass man dem Therapeuten vertraut, ihn als wohlwollend, einfühlsam und auch sympathisch wahrnimmt.

DIE BASIS: VERTRAUEN

Nun bin ich zwar keine Psychotherapeutin und kann deren individuelle Betreuung auch nicht ersetzen, aber aus Erfahrung mit Kursteilnehmern weiß ich, dass es durch meine Worte, die ich hier immer wieder persönlich an dich und dein inneres Kind richten werde, zu einem imaginären Reparenting-Effekt kommen kann. Denn ich versuche dir hier nicht nur trockenes Wissen weiterzugeben, sondern möchte mit meinen Worten dein gebrochenes Kinderherz erreichen, meine imaginären Hände darauflegen und ihm beim Heilen helfen. Damit du mein Wohlwollen, mein Verständnis und meine Wertschätzung, die dazu nötig sind, noch besser spürst, gibt es bei den entsprechenden Abschnitten ergänzend zum Text immer einen Link zu einer Audiobotschaft, die du dir anhören kannst.

Ich denke aber, dass ein Teil des Erfolges dieses imaginären Reparentings damit einhergeht, ob du mir dein Grundvertrauen schenkst und wie du mich als deine Mentorin, die dich hier begleitet, siehst. Falls du mich also noch nicht von Social Media, meinem Podcast oder bisherigen Büchern kennst, bitte ich dich darum, dir einen Moment Zeit zu nehmen und ein Bild oder noch besser ein Video von mir anzusehen (zum Beispiel auf einem meiner Social-Media-Kanäle). Oder du blätterst um auf die nächste Seite. Sieh mir dabei tief in die Augen und dann frag dich:

- Würde ich mit ihr einen Kaffee trinken gehen?
- Spüre ich ihr Wohlwollen?
- Will mein inneres Kind ihr seine Hand geben?



Die innere Heilungs- bühne

In diesem Kapitel gehen wir noch einen Schritt tiefer in deine Innere-Kind-Heilung. Dazu habe ich dir drei weitere Hauptwerkzeuge mitgebracht, die unumgänglich sind, wenn du die Wurzel des Schmerzes packen und innere Transformation erwirken möchtest. Das Motto dieses Buchteils lautet: Sag es mir und ich heile vielleicht. Zeig es mir und ich heile ein Stückchen. Lass es mich selbst erfahren und ich heile bis in die Tiefe!

Heilung beginnt

Heilung beginnt, wenn du hinsiehst, wo es wehtut.

Heilung beginnt, wenn du die Gefühle,
die du eingeschlossen hast, endlich freilässt.

Heilung beginnt, wenn du dein inneres Kind liebevoll
betrachtest und ihm versicherst, es war nicht seine Schuld.
Heilung beginnt, wenn du dein vergangenes Ich in die Arme
schließt und sagst: »Ich weiß, du hast dein Bestes gegeben,
und das war mehr als genug.«

Heilung beginnt, wenn du verstehst, dass deine Zukunft
kein Abbild deiner Vergangenheit ist.

Heilung beginnt, wenn du den Mut hast, deine
Schmerzgeschichte zu beenden und eine neue zu kreieren.

Heilung beginnt mit dir, deinem Wohlwollen,
deiner Entscheidung und deiner Handlung!



ALTE GEFÜHLE SIND WIE MESSERSCHARFE STEINE



Nicht gelebte schmerzhaftes Gefühle aus der Kindheit sind wie schwere und messerscharfe Steine, die wir mit uns herumschleppen. Es sind fast vier Fünftel der erwachsenen Menschen von dieser Gefühlslast betroffen. Den Rest können wir als unverwundbare oder zumindest sehr resiliente Seelen ansehen. Tatsächlich gibt es laut Psychologie Menschen, die emotionale Verletzungen ohne Schäden überwinden. Aber sie befinden sich in der absoluten Minderheit. Und vermutlich gehörst du, genauso wie ich, nicht dazu, sonst wärest du wohl nicht auf dieses Buch gestoßen. Also zurück zu den schweren Steinen: Jeder imaginäre Stein, den du mitschleppst, steht für ein schmerzhaftes Gefühl, das du in deiner Kindheit nicht gelebt, sondern unterdrückt hast. Denn Kinder können starke negative Emotionen wie Traurigkeit, Verzweiflung, Angst oder Wut nicht ohne Unterstützung verarbeiten. Also beginnen sie diese zu unterdrücken, ja, nicht daran zu denken, möglichst nicht mehr damit in Verbindung zu kommen.

Diese Gefühle verschwinden aber nicht. Dazu müssen wir Folgendes verstehen: Gefühle sind Energien. In der chinesischen Medizin steht das sogenannte Qi für die Lebensenergie. Diese Lebensenergie versorgt uns mit mentaler und körperlicher Gesundheit. Gerät die Energie aber ins Stocken und kann nicht mehr fließen und abfließen, weil wir Gefühle unter-

drücken, entsteht eine dauerhafte Blockade. Die unterdrückten Gefühle der Kindheit schleppen wir dann wie schwere Steine weit über die Kindheit hinaus mit uns herum. Manchmal denken wir vielleicht: Ist doch gar nicht so schlimm, wieso sollte ich etwas dagegen unternehmen? Aber sobald eine Situation in unserem Leben brenzlich wird, aktiviert das die messerscharfen Steine und sie triggern wieder und wieder den schon vorhandenen wunden Punkt. Die alten Emotionen überfluten uns dann oft unkontrolliert. Der einzige Weg, diese schweren Steine namens alte Gefühle loszulassen, ist, sie freizulassen. Und das gelingt nur, indem man sie fühlt.

*Innere-Kind-Arbeit bedeutet also auch,
den Schmerz von damals heute
in einer sicheren Umgebung zu fühlen.*

Bevor wir mit der Praxis des Fühlens loslegen, möchte ich dich an deine Sicherheitsanker erinnern, falls du dich im Verlauf der folgenden Übung überfordert fühlst oder im Anschluss an die Übung vom schmerzhaften Gefühl nicht mehr loskommst: Nutze dann die Notfallkoffer-Übungen »Erschaffe einen sicheren Ort« und »Gefühle neutralisieren« aus dem Kapitel »Kernverletzungen deines Kindes identifizieren«.

Sei dir bitte außerdem darüber bewusst, dass die folgenden Übungen starke Emotionen auslösen können und du vielleicht auch Tränen vergießen wirst. Beides kann ein gutes Anzeichen dafür sein, dass du in deiner Inneren-Kind-Heilung wieder einen Schritt weiterkommst. Tränen sorgen außerdem nachweislich für Erleichterung und wirken entstressend. Erwarte aber bitte trotzdem nicht, dass all dein Schmerz mit der einmaligen Durchführung der Übungen verschwindet. Tiefe

Wunden brauchen Zeit zum Heilen. Also sei liebevoll mit dir und hab Geduld.

HEALING TO GO: GEFÜHLE ZU- UND LOSLASSEN

In diesem Healing to go biete ich dir drei Wege an, um Kontakt mit deinen eingeschlossenen Kindheitsgefühlen aufzunehmen, sie zu fühlen und loszulassen. Du kannst alle oder auch nur eines der Tools ausprobieren. Hör auf dein Gefühl dazu.

1. Kernverletzung mit Verstärkung erleben

Bei diesem intensiven Weg traust du dich an eine starke Kindheitsschmerz-Erinnerung heran. Du brauchst dafür ein Bewusstsein um deine Kernverletzung, die wir im Kapitel »Sieben häufige Verletzungen des inneren Kindes« ermittelt haben. Schließe dann deine Augen und visualisiere eine ausgewählte Erinnerung in Bezug auf diese Kernverletzung, so gut es dir gelingt. Alle handelnden Personen von damals sind mit dabei. Aber du bist nicht allein dort, sondern hast Verstärkung mitgebracht. Jemanden, dem du vertraust, der dir den Rücken stärkt, dich in den Arm nimmt und beschützt. Mit ihm oder ihr kann dir nichts passieren. Dieser Jemand kann dein erwachsenes Selbst oder auch eine fiktive Person sein, zum Beispiel Superwoman, dein imaginärer großer Bruder, deine Lieblingstante, ich als deine Mentorin oder wer auch immer dir hier in den Sinn kommt.

Mach diese Übung nur, wenn du dich psychisch stabil fühlst. Sie hilft dir dabei, den alten Schmerz abzurufen. Sobald du Emotionen spürst, beendest du die vor deinem inneren Auge abgerufene Erinnerungsszene und wendest dich deiner mitgebrachten Begleitperson zu. Du kannst dir dabei vorstellen, wie sie dich in die Arme schließt, dir über den Kopf streichelt und dir in etwa Folgendes sagt:



»Ja, ich weiß, das tut verdammt weh. Du hast allen Grund, traurig und verletzt zu sein. Komm her, mein Schatz. Wein dich aus. Lass den Schmerz raus. Ich halte dich so lange, wie es notwendig ist.«

Lass die Gefühle und Tränen, die hochkommen, so lange zu, bis sie verebben. Das kann Minuten, manchmal aber auch eine Stunde oder länger dauern. Nimm dir hierfür unbedingt ausreichend Zeit. Danach verlass mit deiner starken Begleitperson diese innere Bühne und komm zurück in die Gegenwart. Wenn du dich danach sehr geschwächt oder schlecht fühlst, besuche noch deinen inneren sicheren Ort, den du als Teil des Notfallkoffers kennengelernt hast.

2. Durch den Körper ins Fühlen kommen

Erinnere dich an deine Kernverletzung aus der Kindheit, die du mittels dieses Buches herausgefunden hast. Benenne sie und das konkrete Gefühl, das durch sie entsteht. Vielleicht Verlustangst, Traurigkeit, Wut, Unsicherheit, Verzweiflung ...

Nimm dann einen tiefen Atemzug, schließe deine Augen und frage dich: Wo im Körper spüre ich dieses Gefühl am ehesten? Ganz egal, was du spürst, ob es ein Kribbeln, eine Spannung, eine Wärme oder Kälte ist – spür genau dorthin. Lass dieses Gefühl über deinen Körper zu.

Atme in jene Körperstelle, in der du das Gefühl spürst, hinein. Wenn sich das Gefühl verändert oder bewegt, folge ihm mit deiner Aufmerksamkeit. So lange, bis es sich in ein neutrales oder gar positives Körpergefühl verwandelt oder sich ganz auflöst.

Unterstützend kannst du dir zwischendurch immer wieder sagen: »Es darf sein. Es ist okay.«

3. Gefühle aufschreiben

Manchmal brauchen wir den Verstand an unserer Seite, um an die alten Gefühle heranzukommen. Dabei kann es helfen, wenn du den Schmerz von damals aufschreibst. Schreib nieder, was dich so sehr gekränkt hat und wie du dich gefühlt hast. Schreib auf, was dich traurig gemacht hat oder dir das Gefühl gab, einsam und verlassen zu sein. Lies anschließend deine notierten Zeilen und fühle in dich hinein. Falls Tränen kommen, lass sie zu. Tränen sind fast immer ein Zeichen dafür, dass sich etwas löst.

Noch ein paar Hinweise

Wenn du schwer an deine Gefühle herankommst, können dir auch Klopfakupressur (Emotional Tapping), melancholische Lieder oder Pianomusik und Fotos aus deiner Kindheit dabei helfen, wieder eine Verbindung aufzubauen.

Wichtig: Beschließe jede dieser Übungen am besten mit dem sicheren Ort, einer stärkenden Affirmation oder einer Meditation.

Mit Audio-
Botschaften
an dein
inneres Kind

Die ersehnte Liebe für dein inneres Kind

Abgelehnt, allein gelassen oder ungeliebt!
Fühlst du dich auch öfter so? Vielleicht bereits
seit deiner Kindheit?

Wenn du alten Schmerz endlich loslassen und die
Wiederholung der Vergangenheit stoppen möchtest, dann
reicht dir die bekannte Mentaltrainerin und Bestsellerautorin
Melanie Pignitter die Hand und nimmt dich mit auf die
vielleicht heilsamste Reise deines Lebens.

Der einzigartige Ansatz heißt »Nachbeelterung«, und
diese kann direkt beim Lesen geschehen. Tiefgehende
emotionale Botschaften sind in jedes Kapitel eingewoben
und erreichen direkt dein Herz. Die so sehr vermisste
elterliche Liebe kann nachträglich erfahren werden.

Ein tiefgreifend veränderndes Buch!

WG 481 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9195-3



9 783833 891953

€ 19,99 [D]

www.gu.de