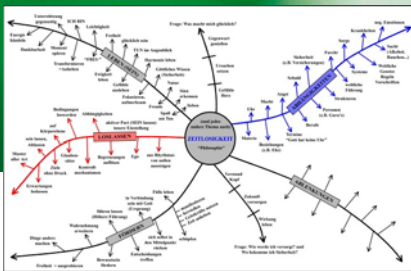


Schlüssel zur Heilung des Inneren Kindes

von Christa Heidecke

Zunehmende Probleme und Irritationen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen stellen alle privaten und beruflichen Pädagogen vor neue Herausforderungen. Wie gehen wir mit kindlichem Zorn um, mit aggressiven Jugendlichen, Hyperaktivität und depressiven Tendenzen? Wie können wir ihnen helfen, Ängste loszulassen und ihre Perspektivlosigkeit in neue Motivation zu wandeln?



Vorwort von Lutz

Wenn wir nur Erkennen könnten, welchen liebevollen Dienst unsere Kinder uns entgegenbringen und wie sie uns bei unserem Loslösungsprozess unterstützen können?

Dieser Beitrag von Christa, wie auch ihre Arbeit unterstützt auf wundervolle Weise dieses **Loslassen** von den alten überholten Mustern und Glaubenssätzen, und zeigt, wie wir wieder mit unserer wahren authentischen Präsenz in Kontakt kommen und gleichzeitig unsere Kinder besser verstehen können. Wir müssen nur bereit dafür sein.

Wenn wir erkennen können, dass die Probleme, welche unsere Kinder jetzt mit z.B. ihren Eltern haben, auch wir in unserer Kindheit hatten, so haben wir den Schlüssel für die Veränderung in der Hand.

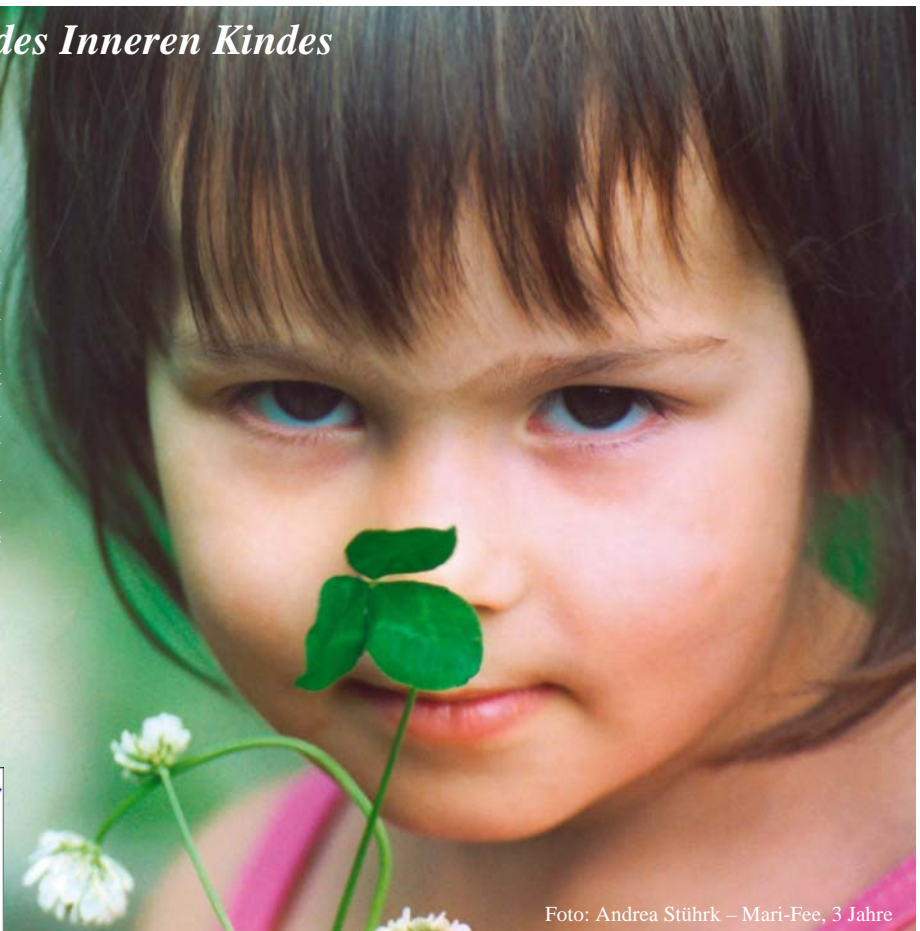


Foto: Andrea Stührk – Mari-Fee, 3 Jahre

Der Schlüssel liegt in uns

Wir selbst sind angesichts vieler Situationen mit unserer eigenen Hilflosigkeit, Angst, Wut und Ohnmacht konfrontiert, und können in solchen Momenten nicht immer adäquat handeln. Eine neue gefühlte Bewußtheit unserer eigenen Emotionen – die unseres Inneren Kindes – eröffnet uns die Türen zu einem ganzheitlich neuen Verstehen der Kinder, die wir ins Leben begleiten.

Die Wunden des Inneren Kindes

Die Reaktionen des Inneren Kindes auf frühere Verletzungen sind Schmerz, Angst und Wut, die sich im Unbewußten zu eigenständigen Sub-Persönlichkeiten entwickelt haben. Sie werden von uns meist unter Kontrolle gehalten, da unser Verstand sie als „lästig, unwürdig, unbequem“ oder gar bedrohlich erachtet.

Diese übermäßige, oft angelemte Kontrolle unserer ursprünglichen Gefühle führt jedoch zu Depression und in ein

alles überlagerndes Gefühl von Wertlosigkeit.

Kontakt zu unseren Gefühlen

Die Zuwendung zu unserem Inneren Kind und eine vollständige Aussöhnung mit den alten Emotionen von Schmerz, Angst und Wut bringt uns auf eine innerlich stabile Ebene, von der aus wir die Kinder in einem neuen Licht betrachten und ihnen neu begegnen können. Ein inniger Kontakt, den wir zu unseren Gefühlen aufbauen, versetzt uns in die Lage, aus unserem inneren Frieden heraus handeln zu können.

Die innere Mitte bietet Sicherheit

Kinder haben meist untrügliche Antennen dafür, wie ein Erwachsener ihnen begegnet, und merken schnell, wenn wir unachtsam, ungeduldig und nicht echt in unserem Verhalten sind. Jedes Kind, das wir begleiten, wird es sofort spüren, wenn wir nicht gänzlich in unserer Mitte verwurzelt sind.

In dieser Mitte – und nur hier – finden wir den eigenen festen Boden und Halt, von dem aus wir den Kindern eine sichere emotionale Plattform bieten können.

Die alten Muster transformieren

Das Heil - Werden der Kinder setzt **unsere eigene innere Heilung** voraus. Die alten Erziehungsmuster, unter denen wir gelitten haben und die aus Unbewußtheit weitergegeben wurden, müssen vollständig aufgelöst und transformiert werden, da sie zuviel von unserer seelischen Kraft binden. Wir Erwachsenen befinden uns in verantwortlicher Position, ihnen – selbst unbeschwert – vermitteln zu können, wie die jungen Menschen leichter mit ihren Gefühlen umgehen können.

Unser Wesenskern ist Liebe und Freude

Jeder von uns besitzt einen ursprünglichen inneren Kern, der vollkommen heil und unverletzbar ist. Wir werden uns mit diesem Teil in uns wiederverbinden und erleben, daß tiefe Freude und bedingungslose Liebe den wahren Kern unseres Wesens ausmachen. In dieser Verbindung und in der wieder hergestellten Annahme all unserer Gefühle werden wir in neue Möglichkeiten versetzt werden, kreative Lösungen im Umgang mit Kindern zu entwickeln und diese auf vielfältige Weise zu ermutigen, sich ebenso neu mit ihren Emotionen zu verbinden.

Mein Angebot

Zur Information für Euch, liebe Lichtarbeiter, und für Diejenigen, die diese einfachen und leichten Heilungsmethoden anwenden lernen möchten: ich habe 3 aufeinander aufbauende Seminare entwickelt, die es möglich machen, auf einfühlsame Weise einen inneren Kontakt zu Angst, Wut und Schmerz herzustellen, alte Glaubensmuster zu erneuern und somit die Mental- und Emotionalkörper nach und nach von belastenden Gedanken und Gefühlen zu befreien. Diese Gefühle sind alle Empfindungen unseres inneren Kin-

des, und bedürfen somit viel Liebe, Achtsamkeit und Mitgefühl.

Sie basieren auf Psychodynamischer Integrations Arbeit – P.I.A. - einer ausgesuchten Zusammenstellung verschiedener erfolgreicher Methoden aus jahrelanger Erfahrung, wie: Emotive Subself Healing nach D.S. Barron, Biodynamische Psychologie nach G. Boyesen, NLP nach Robert Dilts, Systemische Arbeit, Inner Child Bonding, gestalttherapeutische Elemente, Körper- und Mentalübungen sowie Herz-Arbeit und Traumreisen.

Psychodynamik meint „Seele in Bewegung“. Es werden äußere Impulse gegeben, um die inneren Anteile zu motivieren, sich neu zu ordnen. Die Neuausrichtung sollte eine „Ordnung der Liebe“ ergeben, Liebe zu sich selbst und zu allen Persönlichkeitsanteilen. Bei der Integrationsarbeit geht es um die Würdigung aller Persönlichkeitsanteile und darum, jedem zu seinem Recht zu verhelfen.

Mein Artikel erläutert nun die Grundlagen der Methode von ESH (Emotive Subself Healing). Weitere Infos über die Seminare findet ihr am Ende oder entnehmt sie bitte meinem Flyer, der auf folgender Homepage heruntergeladen werden kann.

www.psychodynamik.com

Einführung in Emotive Subself Healing

- Warum geschehen mir bestimmte Erfahrungen immer wieder?
- Weshalb habe ich Angst, so zu sein, wie ich wirklich bin?
- Warum kann ich in gewissen Situationen meine Gefühle und Bedürfnisse kaum wahrnehmen und ausdrücken?
- Warum schlucke ich den Ärger herunter?
- Warum fühle ich mich klein, niedergeschlagen und antriebslos, wenn ich kritisiert werde?
- Wo kommt mein mangelnder Selbstwert her und warum fehlt es mir an Vertrauen?
- Warum verstecke ich mich und schäme ich mich meiner?

Mit der Geburt beginnt das Kind seine Erdenreise. Es hat noch keine Ich-Persönlichkeit bzw. Verstandes-, Ego-Persönlichkeit entwickelt. Es ist EINS mit seinem emotionalen Empfinden und authentisch in seinem Gefühlsausdruck. Man kann sagen, seine Welt besteht ausschließlich aus Gefühlen, **ja es sind seine Gefühle**.

Nach der Geburt und in der frühen Kindheit öffnet es sich mit seinen Gefühlen immer mehr vertrauensvoll der Gefühlswelt und den Gedankenschwingungen seiner Eltern und anderen nahen Bezugspersonen. Es zeigt offen und authentisch wie und was es fühlt. **Sein authentisches SO-SEIN** aktiviert zuerst bei den Eltern und später bei anderen Erziehungspersonen – im Kindergarten, in der Schule und Ausbildungsstätten – unterschiedliche Reaktionen. Je nachdem, ob die Gefühle, die es ausdrückt bei ihnen negativ oder positiv belegt, erlaubt, akzeptiert oder verdrängt sind.

Das hat zur Folge, dass sich das Kind in der Gefühlswelt der Eltern und anderen Erwachsenen nur zum Teil wiederfindet und angenommen fühlt. Für die von den Eltern und/oder anderen Erziehungspersonen als negativ belegten und/oder verdrängten Gefühle (Schmerz, Angst, Wut usw.) gibt es für das Kind keine Resonanz oder Hilfe zur Bewältigung im Kontakt mit der Erwachsenenwelt.

Warum gibt es kaum Hilfe?

Wir Eltern und Pädagogen haben selten ein von Schmerz und Angst befreites Unteres Selbst bzw. Inneres Kind. Wir haben selbst in unserer Kindheit nie erfahren, wie es ist, allumfassend in unserem SO-SEIN von unseren Eltern angenommen und geliebt zu werden. Wir haben diesen Zustand der allumfassenden Liebe von ihnen nicht erfahren und lernen können, und befinden uns deshalb meist selbst noch in der Entwicklung zu emotionaler Reife.

Unsere Gefühls- und Gedankenwelt, mit der wir einem Kind begegnen, ist voll von unseren mehr bewussten oder unbewussten Ängsten, Hoffnun-

gen und Liebesvorstellungen, voll von mehr positiven oder negativen Glaubensmustern, Kindheitserfahrungen und elterlichen sowie gesellschaftlichen Erziehungsprogrammen.

Wir haben gelernt, „negative“ Gefühle zu unterdrücken, zu verstecken, zu kontrollieren und haben uns Verhaltensmuster angeeignet, die Anerkennung und Liebe versprechen und Ablehnung durch Andere minimiert und das alles im Namen der Vernunft.

Hier findet sich auch die Antwort warum es den Eltern meist nicht möglich ist, ihr Kind in all seinen Facetten seines authentischen, emotionalen Selbst tief mitfühlend anzunehmen und zu akzeptieren. Sie haben es selbst nie erfahren und gelernt.

Dieses Nichtannehmen-, Nichtfühlen-Können seitens der Eltern („stell’ Dich nicht so an“, „das ist doch gar nicht so schlimm“, „Du Heulsuse“, „ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „da hast Du doch selber Schuld“, „sei ein liebes, braves Kind“, „schreien und toben hilft dir auch nicht weiter“...) von negativ besetzten Gefühlsäußerungen des Kindes, wie z.B. Schmerz, Angst oder Wut, erlebt das Kind als Ablehnung und Distanzierung von sich selbst. (Es hat ja noch nicht das Bewusstsein, dass es Gefühle hat und nicht selbst das Gefühl ist.)

In der Wahrnehmung des Kindes entstehen nun zwei voneinander total unterschiedliche Gefühlszustände bzw. Erlebniswelten: Seine eigene innere, noch authentische und heile Gefühlswelt und die seiner Eltern, wobei sich allerdings die beiden Welten im starken Widerspruch (Dissonanz) zueinander befinden.

Da das Kind die Liebe und Anerkennung seiner Eltern für seine emotionale Sicherheit, d. h. für sein Bestehen und Überleben in dieser Welt braucht, wird es immer die Schuld der gefühlten Zurückweisung und Ablehnung bei sich suchen. Es wird sich für die Gefühls- und Gedankenwelt sowie Erziehungsmethoden seiner Eltern als richtig und **gegen seine eigene Gefühlswelt entscheiden**.

Es kommt zu dem Schluss, das mit ihm irgendetwas nicht stimmt, es fühlt: „So wie ich bin, bin ich nicht richtig. Ich muss etwas tun, um geliebt und anerkannt zu werden. Ich bin es nicht wert, so wie ich bin, geliebt zu werden.“ Dieses erlebt das Kind als tiefen Schmerz und als ein Gefühl der Wertlosigkeit, das es emotional nicht verarbeiten kann.

Es trennt sich immer mehr von den „nicht angenommenen, nicht akzeptierten Gefühlen“ und entwickelt Strategien und angepasste Verhaltensweisen, um die Liebe und Anerkennung zu bekommen, die es braucht.

Die abgetrennten Gefühlszustände werden als Teilpersönlichkeiten (=Sub-Persönlichkeiten) tief ins Unterbewusstsein verbannt und führen dort ein Schattendasein. Sie sind für unseren Verstand nur schwer erreichbar, obwohl sie in vielen Situationen durch tiefversteckte Gefühle der Wertlosigkeit und mit Hilfe von erlernten Vermeidungsstrategien und Glaubensmustern unseren Lebensalltag bestimmen.

- Wo Schmerz nicht gelebt werden kann, entsteht angstvolles Verhalten, um schmerzhaft Erfahrungen zu vermeiden.
- Wo Schmerz und Angst nicht ausgedrückt werden können, entsteht Wut.
- Wo Wut und Ärger, Angst und Schmerz nicht adäquat ausgedrückt werden können, bedarf es einer zunehmenden Kontrolle.

Auf der Strecke bleibt der eigene ursprüngliche Lebensausdruck, die ständige Selbstkontrolle kostet viel Kraft, Depression erwächst, weil das eigentliche Bedürfnis nach Liebe und Angenommen-Sein vom Außen nicht wirklich erfüllt werden kann. Schließlich erwächst die Scham aus dem Gefühl heraus, dass an uns etwas fundamental falsch sein muss und wir es nicht wert sind, geliebt zu werden.

All dies geschieht auf einer überwiegend unbewussten Ebene, gesteuert durch die abgespaltenen Teil-Persönlichkeiten Schmerz, Angst, Wut, ...

... und den Kontrollmechanismen, Strategien und Verhaltensmustern.

ESH - Emotive Subself Healing

ESH wurde entwickelt von Ekkehard Zellmer und ist Teil seines HUNAVITA-Systems, hat aber seinen Ursprung in der Forschungsarbeit des Arztes und Psychologen Dennis Barron, dem Begründer von Theohumanity, einem neuen, spirituell-psychologischen Paradigma, und der theoretischen Grundlage von Familienstellen.

ESH ist eine neue effiziente Methode, die in der Kindheit abgespaltenen und verdrängten Persönlichkeitsanteile = Sub-Persönlichkeiten wieder ins Licht der Bewusstheit zu heben. Durch diese Methode eröffnet sich die Möglichkeit, unseren Sub-Persönlichkeiten:

- Schmerz
- Angst
- Wut
- Kontrolle
- Depression/Antriebslosigkeit
- Scham/Urwertlosigkeit

jetzt die Liebe und Anerkennung zu geben die sie so schmerzlich vermisst haben. Durch unser Mitgefühl, unsere Anteilnahme und Fürsorge geben wir ihnen den Raum und die Möglichkeit, erwachsen zu werden - genauso wie es unsere Eltern in unserer Kindheit hätten tun sollen.

Die Heilung unserer Sub-Persönlichkeiten:

- führt uns auf den Weg nach Innen und eröffnet den bewussten Kontakt mit den bislang verdrängten tiefen Gefühlen Schmerz, Angst, Wut, Kontrolle, Depression und Scham;
- hilft uns zu fühlen, wie wir uns fühlen,
- hilft uns, emotionale Reife zu entwickeln;
- hilft uns, einfühlsame Eltern für uns selbst zu werden;
- unterstützt uns zu erkennen, welche Glaubenssätze, Strategien, Kontrollmechanismen und Ver-

haltensmuster wir uns im Laufe der Jahre angeeignet haben;

- bietet einfache und lösungsorientierte Techniken, die sofort erfolgreich umsetzbar sind und die uns im Einklang mit unseren Gefühlen den Lebensalltag bewusst, authentisch und freudvoll gestalten lassen, getragen von Offenheit, Vertrauen, Mut, Selbstliebe und – Akzeptanz.



„Ein (inneres) Kind braucht Wurzeln, Liebe, Flügel.“

Fehlt nur eines, ist das seelische Gleichgewicht empfindlich gestört.

P.I.A. stärkt die Wurzeln, öffnet für die Liebe und ermuntert, die Flügel zu gebrauchen.“

Respekt + Echtheit + Liebe = Wahrhaftigkeit

Durch respektvollen Kontakt mit den Subpersönlichkeiten wird eine Transformation eingeleitet, die uns die Schlüssel zu Angstfreiheit, Selbstliebe und Wertschätzung eröffnen.

In Wahrhaftigkeit mit uns selbst zu sein bedeutet, die Fähigkeit zu erlangen, Kindern ein lebendiges Beispiel von Authentizität zu geben und auch, ihnen zeigen zu können, wie sie konstruktiv und liebevoll mit ihren eigenen Emotionen umgehen können.

Im folgenden ein kleiner Überblick über die drei Seminarteile.

Teil 1: Selbst-Liebe statt Selbst-Kontrolle Die Aussöhnung mit dem Schmerz

Das Unterdrücken der Emotionen - „so wie ich bin, bin ich nicht richtig“ - hinterläßt tiefe Wunden.

Es werden alte Glaubensmuster in Bezug auf Kontrolle und Ablehnung transformiert, und ein liebevoller Kontakt zu unseren Sub-Persönlichkeiten „Schmerz“ und „Kontrolle“ hergestellt.

Weitere Themen sind die Bedeutung von Wahrnehmung, Achtsamkeit und Respekt, des „inneren Beobachters“

und die tiefe Annahme unseres Selbst und unserer Gefühle – und der Kontakt zu unserem Inneren Heilen Kind.

Teil 2: Wahrheit statt Depression Die Aussöhnung mit der Wut

Aktuelle Themen werden geklärt, was uns sprachlos macht und warum wir nicht ausdrücken, was unser Herz bewegt.

Wir verbinden uns neu mit unseren Subpersönlichkeiten „Trauer“ und „Wut“ und klären alte Muster in Bezug auf Blockaden von Ohnmachtsgefühlen und unserer inneren Wahrheit.

Zum Schluß erfahren wir eine Rückverbindung zu unserer eigentlichen Kraft. Mental-, Körper- und Herzübungen runden jedes Seminar ab.

Teil 3: Selbstwert statt Wertlosigkeit Die Aussöhnung mit der Angst

Über die Wirkung von Angst und Liebe auf unsere Entscheidungen – die Transformation von Glaubensmustern der Angstbestimmung und des Nicht-wert-seins – Kontakt mit den Sub-Persönlichkeiten „Angst“ und „Wertlosigkeit“ – eine Rückverbindung zum Urvertrauen – wie wir Mangel in Fülle verwandeln – die Wertschätzung unserer Fähigkeiten.

Christa Heidecke Körperpsychotherapeutin



www.seelenfindung.de

„Meine Lebenswege führten mich durch alle Erfahrungen, die ich brauchte, um mein Inneres Kind zu heilen; dabei waren die leidvollen Erlebnisse genauso wichtig wie die glücklichen. Die Kunst ist, beides von Herzen anzunehmen – damit endet die Suche, und das Finden beginnt.“

Die Menschen, bei denen wir die stärksten Widerstände entwickeln, sind unsere größten Lehrer. Die Geschenke meiner Eltern waren Integrität und Vergebung, und meine beiden wunderbaren erwachsenen Kinder zeigten mir, was Mut und bedingungslose Liebe sind.“

Christa Heidecke

- Ausbildung bei Gerda Boyesen International & European School for Biodynamic Psychology and Erogetics E.S.B.P.E. e.V. Lübeck
- seit 1990 geprüfte Astrologin DAV
- Konfliktmoderatorin/ Mediatorin
- Erfahrung in energetischen Heilmethoden
- 12 Jahre praktische Erfahrung in der stationären und ambulanten Begleitung von Jungen und Mädchen
- Studium der Sozialpädagogik
- staatlich anerkannte Erzieherin
- Elternarbeit und Familienhilfe
- Reiki – Meisterin

Hofstr. 29
24143 Kiel-Gaarden-Süd
0431 – 730 38 39
0160 – 87 36 574
mail@psychodynamik.com
www.psychodynamik.com



Anmerkungen zum Schluss

Liebe InteressentInnen,
wie Ihr aus dem Beitrag entnehmen könnt, habe ich eine 3-teilige Seminarreihe konzipiert, die zwar offiziell an Personen gerichtet ist, die privat oder beruflich mit Kindern zu tun haben; doch ist sie grundsätzlich für alle Erwachsenen gedacht, die ihre Emotionen bearbeiten, ihren Emotionalkörper reinigen und mit ihrem inneren Kind in gutem Kontakt sein wollen.

In der Hauptsache geht es um die Erlösung und Aussöhnung von Angst, Wut und Schmerz. Jahrelang habe ich die besten Methoden erforscht und bin glück-

lich, Euch eine liebevolle Arbeit anbieten zu können, die uns die Leichtigkeit in die Gefühle zurück bringt!

Wenn Ihr Interesse an diesen 3 aufeinander aufbauenden Seminaren habt, die in monatlichem Abstand laufen sollten, so mailt mir bitte oder ruft mich an. Es sollten mind. 6, max. 10 Teilnehmer sein, und eine Anmeldung gilt für alle 3 Wochenendseminare (verbindlich nach Überweisung).

Wer Lust hat, eine Seminarreihe zu organisieren, der bekommt eine Ermäßigung, bzw. 1 Seminar geschenkt (abhängig von Anzahl der Teilnehmer). Ich wohne in Kiel, komme aber überall hin. 😊

Den Termin fürs 1. Seminar spreche ich mit dem Organisator ab, die anderen beiden Termine werden mit der Gruppe zusammen festgelegt.

Jedes Seminar kostet 200 € für Normalverdiener, und Geringverdiener fragen bitte bei mir telefonisch nach Ermäßigung – keiner sollte deswegen nicht teilnehmen können, denn es ist mein Wunsch, daß jeder die Gelegenheit zur Bereinigung seiner Emotionen haben soll.

Ich freue mich auf Euch!

Licht & Liebe, Christa



Von den Kindern lernen

**Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Sie Sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht
Des Lebens nach sich selber.**

**Sie kommen durch euch, aber nicht von euch.
Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,
aber nicht eure Gedanken,
denn sie haben ihre eigenen Gedanken.**

**Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben,
aber nicht ihren Seelen.
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,
das ihr nicht besuchen könnt,
nicht einmal in euren Träumen.**

**Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber
versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.**

**Denn das Leben läuft nicht rückwärts,
noch verweilt es im Gestern. Ihr seid die Bogen,
von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.**

**Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit
und er spannt euch mit seiner Macht,
damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.**

**Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen
auf Freude gerichtet sein; Denn so wie Er den Pfeil liebt,
der fliegt, so liebt es auch den Bogen, der fest ist.**

Die Schöne und das Biest – häukje (photocase)