

ULRIKE STERNBACH

Ganzheitliche und spirituelle Lebensberatung

GENAUERES ZUR

INNERE-KIND-ARBEIT BEFREIUNG DES SELBST



Solange wir keinen Kontakt zu unserem inneren Kind gefunden haben, tun wir anderen, vor allem unseren Kindern, unbewusst das an, was uns selbst geschehen ist und halten damit einen seit Jahrtausenden andauernden Teufelskreis in Bewegung.

Unsere Angst um den Verlust von Akzeptanz und Zugehörigkeit verhindert ein Ausscheren aus Anpasstheit und „Normalität“ und unser Herz fühlt sich verraten. Wir haben Angst, alleine dazustehen, ausgegrenzt und verurteilt zu werden. Der Erwachsene verschließt sich den Bedürfnissen seines inneren Kindes und das ist oft die Ursache für Verhaltensstörungen, Unzufriedenheit, Mangel an Lebensinteresse.

Unverarbeitete Erfahrungen aus der Kindheit prägen unsere Sicht auf die Welt und unser Verhalten und schaffen damit unsere Wirklichkeit. Der Schlüssel zu unserem Selbst liegt im Verständnis und in der Akzeptanz unseres inneren Kindes. Indem wir uns aus der **Identifikation mit dem verletzten Kind befreien**, können wir alte Muster durchbrechen, uns von der Vergangenheit lösen und zu einem erfüllten Leben finden.

Daher ist es so wichtig, diese beiden – den Erwachsenen und sein inneres Kind – wieder zusammenzubringen und zu versöhnen. Denn die Heilung unserer abgespaltenen Anteile geht weit über unser eigenes Schicksal hinaus: ich wage zu behaupten, dass die beängstigende Zunahme von Gewaltbereitschaft in unserer Welt mit diesen verdrängten Gefühlen von Wut, Schmerz, Einsamkeit, Trauer und Angst in Verbindung steht, dass sich hinter jedem Gewaltakt ein schreiendes, verzweifertes, einsames kleines Kind verbirgt, das sich in seiner Not mit Gewalt das nehmen will, was es zu seiner Zeit schmerzhaft vermissen musste.

Wir schenken der Welt ein Stück Heilung und Frieden, indem wir uns selbst heilen!



Es sind berührende Momente, in denen sich der Erwachsene seines inneren Kindes erinnert und es ans Herz nimmt. Es liegt in unserer Hand als Erwachsene, diesem Teil in uns all das zu geben, was damals nicht möglich war und zu verstehen, dass unsere Eltern ihr Bestes gaben und aus ihrer Geschichte heraus nicht anders konnten.

Heute sind wir als Erwachsene selbst dafür verantwortlich, uns selbst „gute Eltern“ zu sein und Verantwortung für unser Wohlergehen zu übernehmen!

Wir werden zur Einsicht gelangen, dass nicht allein unsere Vergangenheit die Ursache für unser heutiges Unglücklichsein ist, sondern auch unsere eigene Unbewusstheit, unsere Weigerung zu wachsen, unsere Weigerung, uns mit unseren unterdrückten und verdrängten Gefühlen der Angst, der Wut, der Trauer, der Scham auseinanderzusetzen. All diese Gefühle warten darauf, von uns gefühlt und akzeptiert zu werden. Wenn das passiert ist, können sie verwandelt und integriert werden.

Seite 2 / 2

