

Tief in uns lebt das Kind, das wir einmal waren, mit all seinen Hoffnungen, Ängsten und Erfahrungen. Es trägt die Wunden aus der Vergangenheit, die unser heutiges Leben unbewusst beeinflussen.

von Ulrike Hinrichs

Unsere Kindheit prägt uns ein Leben lang in unseren Gefühlen, Erlebnissen und Verhaltensweisen. Das innere Kind symbolisiert diese Erfahrungswelten. Die Heilung des inneren Kindes ist eine Reise der Selbstakzeptanz und des Selbstmitgefühls. Sie unterstützt uns dabei, alte Muster zu erkennen, innere Blockaden zu lösen und uns selbst liebevoller zu begegnen.

In Krisensituationen meldet sich unser verletztes inneres Kind besonders deutlich zu Wort. Traumatische Erlebnisse hinterlassen emotionale und körperliche Reaktionsmuster, die in belastenden Momenten wieder aufleben können. Es sind Spuren vergangener Erfahrungen, die tief in unserem Nervensystem gespeichert sind. Wir fühlen uns dann klein, hilflos oder überfordert, als ob wir erneut das Kind von damals wären.

Vertiefende Erklärungen zum psychologischen Hintergrund findest du in meinem Beitrag auf Tiefgang [Das innere Kind künstlerisch erwecken](#).

Kreative Prozesse helfen uns, in Kontakt mit unserem verletzten inneren Kind zu treten und es liebevoll zu begleiten. Durch den künstlerischen Ausdruck können wir das innere Kind sichtbar machen und ihm eine Stimme geben. Farben, Formen, Bewegung oder Worte ermöglichen es uns, das Unsagbare aufzuzeigen, alte Wunden zu berühren und neue Wege der Heilung zu finden. Kunst wird so zu einer Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart, zwischen Schmerz und Transformation.

Heilungsreise für dein inneres Kind - Eine Collage zur Selbstermächtigung

Ich möchte dir dazu eine konkrete künstlerische Übung vorstellen, die wir in meiner Gruppe für Frauen mit Gewalterfahrung praktiziert haben. In dieser kreativen Übung gestaltest du eine ressourcenstärkende Collage mit deinem inneren Kind.

Und so geht's

Thema suchen

Suche dir in einem ersten Schritt ein Thema, das dich bewegt. Du kannst dir das Thema auf der Rückseite deines Collagepapiers notieren.

Frage dich:

- Was bewegt mich gerade?
- Welches Problem möchte ich lösen?
- Mit wem habe ich Probleme?
- Welche heftigen Gefühle steigen gerade in mir auf?
- Wobei brauche ich Unterstützung?

Du kannst aber auch ohne Thema arbeiten, indem du dir einfach nur vornimmst, dein inneres Kind zu stärken.

Das brauchst du für die künstlerische Heilungsreise

Für die künstlerische Gestaltung deiner Heilungsreise benötigst du vor allem ein Kinderfoto von dir. Denke gar nicht lange drüber nach, suche dir ganz intuitiv eines aus, es wird genau das richtige sein.

Siehe zur künstlerischen Arbeit mit Kinderfotos auch meinen Artikel auf Tiefgang: [Kunst als Reiseführer für die Seele](#)

Zusätzlich benötigst du Zeitschriften, buntes Papier oder alte Buchseiten zum Ausschneiden, sowie Kleber und eine Schere. Du kannst auch Stifte, Farben und Pinsel verwenden, um deine Collage zu gestalten. Als Grundlage dient ein großes Blatt Papier.

Anleitung (die du für dich anpassen kannst)

- **Das innere Kind:** Schneide dein Kinderfoto aus und verwende es in der Collage symbolisch für dein Inneres Kind. Falls du nicht das Original verarbeiten möchtest, mache dir eine Kopie von dem Foto.
- **Ressourcen für die Heilungsreise:** Füge Elemente hinzu, die dich auf deiner Heilungsreise unterstützen und dir Kraft geben. Webe Worte oder Bilder, Wünsche, Träume, Ressourcen oder Botschaften mit in das Kunstwerk ein.
- **Reflexion:** Nachdem du deine Collage gestaltet hast, nimm dir Zeit für eine schriftliche Reflexion. Horch genau hin, was dir dein inneres Kind zu sagen hat. Schau dir dazu dein Werk an. Was spürst du? Welche Botschaft sendet dir dein

inneres Kind? Welchen Ratschlag gibt es dir für deine aktuelle Situation? Was möchtest du ihm sagen?

Mehr Praxisbeispiel zur Selbstfürsorge findest du in meinem Buch [Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl.](#)



Ulrike Hinrichs - Gymnastik für die Seele

Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl

ISBN 978-3-99165-010-2

[Buschmiede - Happy Balance](#)

20,00 EUR

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

Das Cover-Bild stammt von der **Harburger Künstlerin [Yvonne Lautenschläger](#)**

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin

Positive Psychologie und Autorin www.ulrikehinrichs.com

Die Gruppe „Mit Bild- und Wortnotizen gegen Gewalt“ wird gefördert vom
Bezirksamt Harburg.

