Sabine Marya/
Didi Lindewald

Regenbogenland-Buch

ein Kinderbuch für Innenkinder

Engelsdorfer Verlag
2009

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek erzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-86901-226-1

Copyright (2009) Engelsdorfer Verlag

Alle Rechte bei den Autoren

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

11,40 Euro (D)

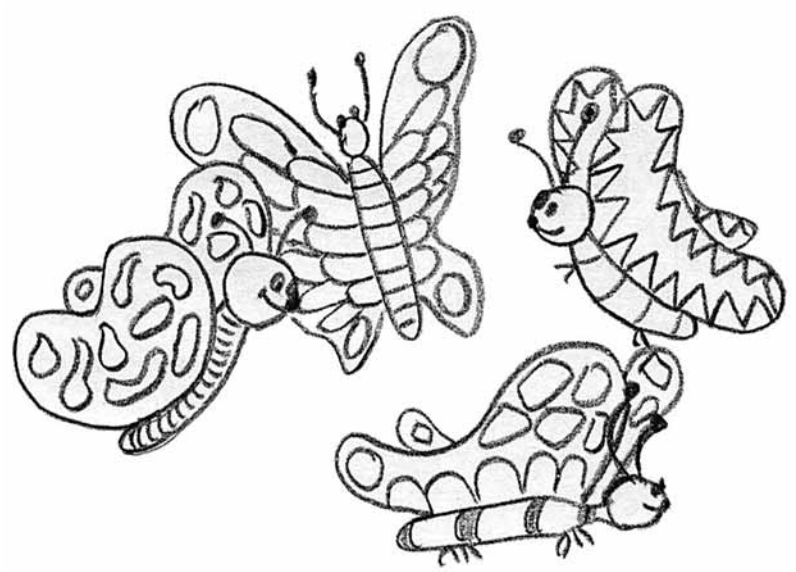
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Regenbogenland-Buch

Kind in dunkler Nacht.
Sanft streicheln Sonnenstrahlen.
Regenbogenland.

Für alle Innenkinder auf dieser Welt,
ganz besonders aber für
Klara und Mara

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Inhalt

Vorwort

Regenbogenland

Wir Innenkinder

Schutz und Sicherheit

Unterstützung

Bedürfnisse

Plüschis

eigene Grenzen

Grenzen setzen

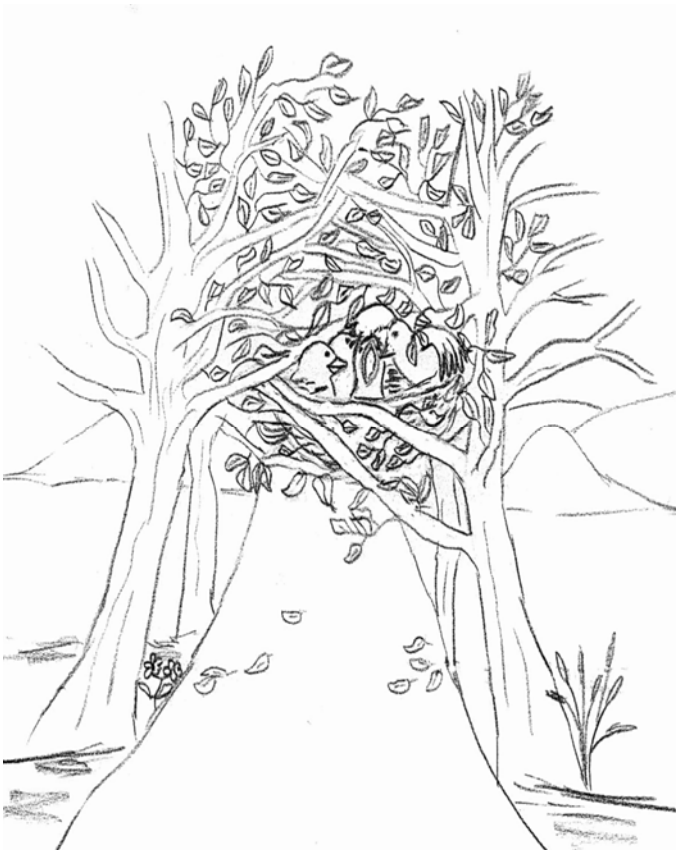
Lebensfreude

neue Wege gehen

Jugendlichenecke

Nachwort für die Großen

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



Didi Lindewald

Dieses Bild könnt Ihr anmalen, wenn Ihr Lust habt, wie alle anderen Bilder auch.
Viel Spaß dabei!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Vorwort

Das Regenbogenland- Buch ist ein Kinderbuch für Innenkinder.

Mit Bildern und Texten und kleinen Geschichten, in denen es darum geht, gut für sich zu sorgen, eigene Grenzen zu spüren und Grenzen zu setzen. Natürlich geht es auch darum, dass die Kleinen richtig sind und dass die Größeren die Kleinen beschützen können.

Es sind Geschichten zu verschiedenen Themen im Heilungsprozess und über Plüschis, Tiere und Kinder, über Positives und Negatives. Und es gibt hier Bilder, die man selber ausmalen kann, wie bei einem Bilderbuch. Und Platz, um selber etwas malen und schreiben zu können.

Dieses Buch soll sein wie ein Lichtlein, das einem Innenkind vor allem gute Gefühle machen kann, ein Buch, das es sich wie einen guten Freund nehmen kann, wenn es Unterstützung braucht. Also ein "gute - Gefühle - mach" – Buch und so etwas wie ein Helferchen in der Not oder in der Einsamkeit und Isolation.

Doch trotzdem kann es sein, dass manche Bilder und/ oder Texte Euch so berühren, dass es weh tun kann oder dass Ihr traurig werdet oder plötzlich eine Sehnsucht spürt in Euch nach etwas, was Ihr nie hattet und Euch immer gewünscht habt. Deshalb seid bitte **achtsam** und **behutsam** mit Euch beim Lesen und holt Euch Hilfe, wenn Ihr sie benötigt. Passt bitte gut auf Euch auf!

Wir wünschen Euch alles Gute!
Sabine Marya und *Didi Lindewald*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Sabine Marya

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Sabine Marya

Regenbogenland

Es war einmal,
in einem fernen Tal, dass dort ein grausamer Herrscher regierte.
Düsternis und Trauer waren dort zu Hause. Nie sah man ein Kind lachen und sich freuen, dort in Dunkeltal, denn jeder Moment war nur nacktes Überleben. Und man sah die Kinder auch nicht weinen oder miteinander spielen, denn das war ihnen verboten.
Doch eines Tages flog eine gute Fee über das Tal. Es war eine von diesen Feen, denen es ganz wichtig ist, dass die Menschen GESUND und GLÜCKLICH leben.
Voller Entsetzen erkannte die gute Fee das Elend der Kinder in dem Tal, und sie wusste, dass sie etwas tun musste, um den Kindern zu helfen, aus dem Dunkeltal für immer zu verschwinden.
Also zauberte sie eine lilafarbene Wolke und lud die Kinder ein, sich zu ihr auf diese Wolke zu setzen und mit ihr weit, weit fort zu fliegen, in ein gutes Land: In das **Regenbogenland**.
„Hier seid Ihr sicher!“ sagte die gute Fee. „Und hier habt Ihr die Möglichkeit zu lernen, GESUND und GLÜCKLICH zu leben, denn das Dunkeltal ist jetzt Vergangenheit. Es ist **HEUTE**, und heute seid Ihr hier, in Sicherheit…“

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Wir Innenkinder

Jedes einzelne Kind von Euch ist wichtig und richtig! So, wie ein Puzzle oder ein Mosaik, das sich schließlich aus vielen einzelnen Teilen zu einem ganzen Bild zusammenfügt, so ist jedes Kind von Euch ganz wichtig, und wenn jemand von Euch fehlen würde, dann wäre da eine Lücke. Jedes Puzzleteil braucht genau die Ecken und Kanten, die es hat, um seine Aufgabe im Ganzen erfüllen zu können, und genau so ist es auch bei Euch: Jedes einzelne Kind von Euch trägt wie die Großen seinen ganz eigenen Teil bei zu Eurem Sein und zu Eurem Dasein.

Du bist richtig und wichtig.

Wollt Ihr Euch auf den Weg machen, um einander kennen zu lernen?
Hier auf diesen ersten Seiten habt Ihr dafür Platz, Euch einzutragen, in Euer Buch, mit Namen und/ oder Symbolen, so, wie Ihr es könnt und möchtet und wie es sich für Euch richtig anfühlt.
Vielleicht reicht Euch dieser Platz hier im Buch nicht, zum Eintragen, oder Ihr wollt Eure Namen und Symbole lieber auf ein großes Blatt malen oder kneten oder töpfern oder…? Dann hört auf Eure Wünsche, das ist so wichtig, denn *alles* hier in diesem Buch ist ein Angebot, aber nichts „Heiliges“ oder Unveränderbares, was Ihr genau so machen müsst, wie es hier zu lesen ist. Ihr dürft gut für Euch sorgen, und dazu gehört auch, dass Ihr nur die Dinge macht, die Euch wirklich gut tun und die sich wirklich gut anfühlen für Euch.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Wir Innenkinder:

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Wir Innenkinder:

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ein Mandala für Euch von Beate

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Wir sind richtig und wichtig!

Didi Lindewald

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Kleines schmutziges Mädchen

Das kleine schmutzige Mädchen, ja, das bin ich. So nennt mich Didi. Und sie hat damit auch recht...
Ich bin sehr schmutzig. Mein hellblaues Kleid ist nicht mehr hellblau, es ist braun, schmuddelig und zerrissen.

Ich versuche schon seit sehr langer Zeit, Kontakt mit Didi aufzunehmen. Ich gehe mit ihr, egal, wohin sie geht. Ich begleite sie auf Schritt und Tritt.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Didi nimmt mich auch wahr.

Aber sie wehrt sich. Sie wendet sich ab und will mich nicht einmal anschauen.

Verzweifelt versuche ich, mit Didi Blickkontakt aufzunehmen, aber sie schaut weg.
Es tut so weh!

Didi weiß nicht, wer ich bin, und das macht ihr wohl Angst. Wenn sie mich doch nur einmal anschauen und anhören würde? Ich könnte es ihr erklären.
Manchmal spricht sie in der Therapie über mich. Dann bin ich für sie nur das kleine schmutzige Mädchen. Nicht einmal einen Namen hat sie für mich. Es tut wirklich sehr weh.

So gerne möchte ich Didi sagen, wer ich bin!

Ich bin ein Teil von ihr. Ein Teil, der damals entstand. Ich bin diejenige, die den Körper zur Verfügung stellte.
Ich habe Didi sehr lieb. Ich wünschte mir, dass sie mich ansieht und sieht, was ich brauche. Ein Bad, saubere Kleidung und Liebe von ihr.

Wollt Ihr diese Geschichte selbst weiter schreiben und ihr ein schönes Ende geben?

DANKE!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Hier könnt Ihr Euer Ende der Geschichte reinschreiben:

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Toll! **Danke für Eure Hilfe!**

Sabine Marya

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Schutz Und Sicherheit

Didi Lindewald

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Tina

In der Praxis

Unser sicherer Ort draußen, der ist bei der Ärztin, zu der die Frau immer geht, in der Praxis.
Da ist eine Kiste mit Spielsachen und Malstiften und Bilderbüchern, und die Praxistür ist zu, da kann keiner rein. Wie bei den kleinen Schweinchen das Haus aus Stein, da kann der böse Wolf nicht rein. Die Ärztin, die sagt den Großen immer, dass sie gut auf uns aufpassen sollen und dass uns heute niemand mehr weh tun darf und dass wir heute nicht mehr in so einer dollen Gefahr sind wie damals, als der Körper noch so klein war.
Und uns sagt die Ärztin das auch, und dabei ist sie so lieb zu uns.

die kleine Bina

Unsere Höhle

Unsere Höhle ist ein guter Ort.
Sie ist in einem Raum, der für uns sicher ist: das eigene Zimmer. Hier kommt niemand einfach rein, und wen wir dann doch in das Zimmer einladen, den lassen wir niemals in unsere Höhle, denn sie ist unser guter sicherer Ort da draußen in der Außenwelt. Die Höhle ist unter dem Hochbett, und von außen ist nichts zu sehen außer dem Stoffvorhang, aber innen, da haben wir eine ganz eigene Welt: da liegen ganz viele Kissen und Plüschis und ein weiches Fell und Decken, und eine Lichterkette macht ein ganz kuscheliges Licht. Hier fühlen wir uns sicher. Und hier gibt es eine ganz wichtige Regel: hier darf sich niemand selber verletzen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!