



Meditation „Umgang mit einem Auslöser, Trigger (Tormentor)“

Richard Schwartz

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein - korrigiere sie so lange, bis es sich für Dich angenehm anfühlt. Du kannst die Augen schließen oder auch einfach entspannt vor Dich auf den Boden schauen.

Wenn du magst, dann nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh dann mit Deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen.

Stell Dir eine Person vor, die Dich gut triggern kann, d.h. der es leicht gelingt, Dich aus Deinem inneren Gleichgewicht zu bringen.

Du kannst irgend jemanden nehmen, Deinen Partner, einen Klienten, ein Familienmitglied oder Kollegen bei der Arbeit, Politiker, wen Du willst. Jemand der Dich sozusagen „quält“, wie wir im Englischen sagen, jemand der für Dich ein Tormentor ist (Quälgeist, aber da steckt auch das Wort Mentor, Lehrer drin).

Stelle Dir diese Person in einem Raum vor, der ein Fenster hat, und Du bist außerhalb des Raumes und schaust durch das Fenster in den Raum hinein.

Als nächstes lass die Person in dem Raum das tun, was Dich normalerweise aus dem Gleichgewicht bringt, bei Dir etwas auslöst.

Bemerke nun von außerhalb des Zimmers, welche Teile das in Dir hervorruft, bei Dir auf den Plan ruft?

Nimm diese Teile bei Dir aufmerksam wahr. Und bemerke, was Du gegenüber diesen Teilen in Dir empfindest. Und wenn es Dir möglich ist, werde neugierig auf sie, statt sie zu verurteilen. Betrachte sie mit wohlwollendem Interesse.

Und schau mal, was diese Teile befürchten, was passieren könnte, wenn sie nicht auftauchen in Bezug auf diese Person und nicht dazwischen treten? Und von den Antworten, die Dir die Teile geben, kannst du vielleicht herausfinden, welche verletzlichen Teile sie beschützen.

Nun kannst die beschützenden Teile fragen, ob sie bereit wären, beiseite zu treten und Dir die Führung für einen Augenblick zu überlassen, weil Du versprechen kannst, dass Du die verletzlichen Teile heilen kannst.

Wenn die beschützenden Teile dazu bereit sind, Dir zu vertrauen, dann schau nochmal durch das Fenster auf die Person und bemerke, ob sich jetzt was verändert hat.

Frage Deine beschützenden Teile, ob sie bereit sind, Dich in diesen Raum zu dieser anderen Person zu lassen, während sie außerhalb bleiben und alles von dort beobachten?

Wenn die beschützenden Teile nicht bereit sind, Dich das tun zu lassen, dann ist das in Ordnung. Du kannst mit ihnen gemeinsam versuchen, etwas über ihre Befürchtungen und Bedenken herauszufinden.

Aber wenn Deine beschützenden Teile bereit sind, Dich hineingehen zu lassen, dann gehe in den Raum zu dieser anderen Person, in welcher Art auch immer sich das für Dich stimmig anfühlt.

Falls einige Deiner Beschützer nun doch mit Dir in den Raum kommen, dann versichere ihnen, dass Du selbst mit dieser Person umgehen kannst und dass es sicher ist, wenn sie für einen Augenblick draußen warten.

Wenn Du jetzt im Raum bist – wenn möglich ohne Teile – und die Person anschaut, was passiert da? Verändert sich etwas?

Wenn du so weit bist, dann verlasse den Raum und gehe wieder zu Deinen Teilen außerhalb. Schau, wie es für sie war. Frage sie, ob sie bereit wären, Dir zu trauen, dass du das auch in der Außenwelt tun kannst?

Verabschiede und bedanke Dich nun bei all deinen Teilen, die sich gezeigt haben.

Wenn es nötig ist, verabrede Dich mit ihnen, um sie an anderer Stelle noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen.

Wenn Du magst, dann nimm noch mal ein paar tiefe Atemzüge, und wende Dich langsam mit Deinen Sinnen wieder der Außenwelt zu.

Du kannst dich auch strecken und räkeln oder herzhaft gähnen. Öffne die Augen und lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen.