

Kapitel 9

Tiefer gehen: Einen Spiritualisierer kennenlernen*

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und machen Sie es sich an einem ruhigen Ort ohne Ablenkungen bequem. Holen Sie ein paar Mal tief Luft, um sich in Ihren Körper einzufühlen, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was in diesem Moment in Ihnen hochkommt. Wenn Sie sich abwehrend, erregt, zornig oder bedroht fühlen, könnte das der Spiritualisierer-Teil sein, der aktiviert wurde. Nehmen Sie einfach warmherzig zur Kenntnis, was da kommt. Auch wenn Sie nichts davon merken, dass Ihr Spiritualisierer-Teil aktiviert ist, können Sie ihn einladen, mit Ihnen zu interagieren.

Notieren Sie sich alles, was Ihnen bewusst wird.

Wenn er anwesend ist, wo spüren Sie ihn in Ihrem Körper?

Ist er bereit, Ihnen ein Bild von sich zu zeigen?

Beschreiben Sie, wie Sie diesen Teil sehen.

Nun machen Sie kurz ein geistliches MRT. Achten Sie darauf, was Sie *gegenüber* dem Spiritualisierer-Teil empfinden. Es kann gut sein, dass Sie Teile haben, die zornig auf ihn oder frustriert über ihn sind, oder vielleicht auch ihn beschützen und verteidigen wollen. Heißen Sie alles willkommen, was Sie bemerken, und fragen Sie diese Teile, ob Sie bereit sind, Ihnen Raum zugeben, um bei Ihrem Spiritualisierer präsent zu sein (ohne dass andere Teile sich mit hineinmischen), damit Sie ihn kennenlernen können. Ihr Spiritualisierer wird nicht in der Lage sein, auf hilfreiche Weise mit Ihnen zu interagieren, wenn die anderen Teile nicht etwas zurücktreten.

Sind Ihnen andere Teile bewusst, die Gefühle in Bezug auf den Spiritualisierer haben?

Welche Teile sind das?

Sind sie bereit, sich zu lösen?

Wenn Sie merken, dass Sie dem Spiritualisierer offen begegnen können, fragen Sie ihn, ob er bereit wäre, Ihnen zu zeigen, wie er entstanden ist. Notieren Sie sich, was Ihnen bewusst wird.

Wo hat er gelernt, Ihnen so zu helfen, wie er es zu tun versucht?

Was fürchtet er, das passieren könnte, wenn er aufhören würde, zu tun, was er tut?

Welche verwundeten Teile von Ihnen will er beschützen?

Alles Du Tiefer gehen

Wie empfindet er die Aufgabe, die er für Sie erfüllt?

Gibt es irgendetwas anderes, was er lieber für Sie täte, wenn er nicht spiritualisieren müsste?

Wenn Sie so viel Zeit damit verbracht haben, Ihren Spiritualisierer kennenzulernen, wie Sie möchten, danken Sie ihm dafür, dass er sich Ihnen heute gezeigt hat, und lassen Sie ihn wissen, dass Sie es sehr zu schätzen wissen, wie viel Mühe er sich gibt, um Ihnen zu helfen. Dann holen Sie ein paar Mal tief Atem und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam wieder dem Zimmer zu, in dem Sie sitzen.

· Übung adaptiert aus *Introduction to the Internal Family Systems Model*
von Dr. Richard Schwartz.