

Kapitel 4

Tiefer gehen: Einen Verbannten kennenlernen

Sobald Sie bereit sind, suchen Sie sich einen ruhigen Ort ohne Ablenkungen, wo Sie es sich bequem machen können. Atmen Sie ein paar Mal langsam tief durch, um Ihrem Körper mitzuteilen, dass Sie in Sicherheit sind. Nun denken Sie behutsam

an die folgenden Emotionen und machen Sie sich eine kurze Notiz darüber, wann Sie jede davon Ihrer Erinnerung nach zuletzt empfunden haben und welche Umstände sie auslösten.

- Scham
- Sorge
- Panik
- Angst/Schrecken
- Abscheu vor sich selbst
- Traurigkeit
- Depression
- Wertlosigkeit
- Unzulänglichkeit
- Einsamkeit
- Ohnmacht
- Überforderung

Nachdem Sie nun einige der Gefühle ausfindig gemacht haben, die Ihre Verbannten tragen, suchen Sie sich eines davon aus, das Ihnen einigermaßen erträglich erscheint, und richten Sie Ihr Augenmerk eine Weile darauf. Bitte wählen Sie unbedingt eine gemäßigte Emotion – vielleicht eine 2 auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 für keine Not steht und 10 für die schlimmste Not, die Sie sich vorstellen können. (Für Gefühle, die näher bei der 10 liegen, brauchen Sie wahrscheinlich mehr professionelle Unterstützung, wenn Sie die ersten paar Male auf diese neue Weise mit ihnen interagieren.) Achten Sie auf die Emotion, auf ihre Intensität und darauf, was sie ausgelöst hat.

Emotion:

Intensität (0 – 10):

Situation, die sie ausgelöst hat:

Nun begeben Sie sich behutsam in diese Erinnerung hinein. Schildern Sie die Erinnerung kurz.

Einen Moment lang atmen Sie einfach nur tief und spüren in sich hinein, wie es ist, in diese Erinnerung zurückzukommen. Lassen Sie der negativen Emotion Raum. Vergewissern Sie sich, dass alle Ihre Teile Ihnen die Erlaubnis geben, sich für ein paar Augenblicke in der Nähe der negativen Emotion aufzuhalten.

Wo (in Ihrem Körper) spüren Sie die negative Emotion?

Achten Sie genau darauf, wo die Emotion in Ihrem Körper sitzt. Vielleicht spüren Sie eine Anspannung in den Schultern, ein Kältegefühl im Bauch, einen Schmerz in der Stirn oder eine Enge in der Kehle. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihre Aufmerksamkeit behutsam auf dieses Gefühl und Empfinden zu

richten. Es macht nichts, wenn es am Anfang ein wenig eskaliert. Wenn es sich für Sie sicher anfühlt, wird es sich wieder beruhigen. (Vielleicht bemerken Sie eine Veränderung der Intensität oder eine Verlagerung der körperlichen Empfindung.) Heißen Sie willkommen, was immer Sie bemerken. Verbringen Sie eine oder zwei Minuten damit, sich einfach der Empfindung auszusetzen, *ohne etwas anderes zu wollen, als sie wahrzunehmen und bei ihr zu sein.*

Was fällt Ihnen auf?

Haben Sie dadurch, dass Sie einfach da waren, irgendwelche Veränderungen bemerkt?

Nun fragen Sie den Teil von Ihnen, der diese Emotion trägt, ob er bereit wäre, sich zu lösen oder zurückzutreten, sodass er von Ihnen getrennt ist. Erinnern Sie ihn daran, dass Sie nichts gegen seinen Schmerz tun können, solange Sie keinen Zugang zu Gott-hier-drinnen haben. Wir *bitten* um diese Loslösung, aber wir *erzwingen* sie niemals (und Zwang funktioniert auch nicht – in der Regel bewirkt er das Gegenteil dessen, was wir wollen).

Achten Sie darauf, was Ihnen auffällt, und notieren Sie es.

Wenn die Emotion oder Empfindung geringer wurde, springen Sie vor zum Abschnitt „Wenn sich der Verbannte löst“. Wenn sie nicht geringer wurde, machen Sie hier weiter.

Wenn sich der Verbannte nicht lösen will

Wenn sich nach einer oder zwei Minuten an der Emotion oder Empfindung nichts verändert hat, schauen Sie, ob dieser Teil von Ihnen sagen möchte, wovor er sich fürchtet, falls er sich löst. Wahrscheinlich hat er Angst, dass er dann nicht gehört wird und keine Hilfe bekommt. Keine Sorge, Sie werden jetzt nicht plötzlich Stimmen hören! Teile kommunizieren auf verschiedene Weise. Manche lassen Erinnerungen in Ihnen aufblitzen. Manche erzeugen den Eindruck von Worten oder körperlichen Empfindungen, um sich zu offenbaren. Es gibt keine richtige oder falsche Art, einen Verbannten wahrzunehmen.

Notieren Sie alle Eindrücke, die Sie davon bekommen, warum der Teil davor zurückschreckt, sich zu lösen.

Eine andere Möglichkeit ist, den Verbannten wissen zu lassen, welchen Prozentanteil der Emotion Sie noch ertragen können, ohne dass Ihnen eine deutliche Wahrnehmung Ihres Gottesbild-Kerns unmöglich wird. Sie könnten z. B. sagen: „Scham, wenn du mich zu 100 % überflutest, habe ich keinen Zugang mehr zu meinem spirituellen Kern und kann dir nicht helfen. Ich möchte spüren, wie es für dich ist, diese Emotion zu tragen, aber ich kann nur ungefähr 30 % davon ertragen. Wenn du ungefähr 70 % von dieser Scham von mir fernhalten kannst, kann ich einen klaren Eindruck davon bekommen, wie es für dich ist, und immer noch heilende Kraft zu deinem Schmerz leiten.“

Achten Sie darauf, was Sie bemerken, und notieren Sie es.

Wenn sich der Verbannte löst

Hat die Stärke der Emotion oder Empfindung nachgelassen, so bedeutet das, dass der Verbannte sich (zumindest teilweise) gelöst hat und Sie ihn möglicherweise bitten können, Ihnen vor Ihrem geistigen Auge ein Bild von sich zu zeigen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn es ein albernes oder schräges Bild oder vielleicht auch nur eine Farbe oder Form ist. Es gibt keine richtige oder falsche Art, einen Teil wahrzunehmen. Und ja, oft visualisieren wir Teile als das andere Geschlecht. Völlig normal. Keine Sorge.

Wenn Sie einen Eindruck davon haben, wie er aussieht, notieren Sie es.

Machen Sie kurz ein geistliches MRT oder einen „Teile-Check“, indem Sie darauf achten, was Sie *gegenüber* diesem Verbannten empfinden.

Wenn Sie etwas anderes empfinden als die Eigenschaften des Gottesbildes (gelassen, neugierig, mitfühlend, klar denkend, mutig, verbunden, kreativ, fürsorglich), haben Sie noch einen anderen Teil, der sich vermischt hat. Wahrscheinlich ist es ein Teil, der diesen Verbannten nicht mag oder sich vor dem Schmerz dieses Verbannten fürchtet. Bitten Sie diese Gefühle, zurückzutreten, bis Sie z. B. Neugier oder Mitgefühl gegenüber dem Verbannten empfinden.

Es ist für diesen Teil von Ihnen eine starke Erfahrung, einfach nur bei Ihrem Gottesbild präsent zu sein. Verbringen Sie ein paar Momente Zeit mit ihm. Laden Sie ihn ein, Sie wahrzunehmen und wirklich zu spüren, wie es ist, bei Ihnen in Ihrem mitfühlenden, spirituellen Kern zu sein.

Mit einem Verbannten weitergehen

Wenn Sie mit dieser Übung noch einen Schritt weitergehen möchten, bitten Sie diesen Teil von Ihnen, Ihnen zu zeigen, wie es kam, dass er so viel Schmerz in sich trägt. Vielleicht lässt er Ihnen dann verschiedene Erinnerungen durch den Kopf oder verschiedene Empfindungen durch den Körper gehen. Denken Sie daran: Wenn die Emotion des Verbannten Sie wieder zu übernehmen beginnt, erinnern Sie ihn einfach daran, sich ein wenig zurückzuziehen, damit Sie bei ihm sein und ihm helfen können. Halten Sie fest, was Ihnen auffällt.

Fragen Sie ihn, ob er Sie noch irgendetwas anderes wissen lassen möchte. Wenn Sie einen Eindruck empfangen, notieren Sie ihn.

Wenn Sie das Gefühl haben, der Verbannte habe Ihnen alles mitgeteilt, was notwendig ist, danken Sie ihm dafür, dass er sich für Sie geöffnet hat. Lassen Sie ihn wissen, dass Sie ihn gehört haben und dass sein Schmerz Ihnen nicht egal ist. Dann wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit behutsam wieder Ihrer Umgebung zu. Nehmen Sie den Boden unter Ihren Füßen wahr, den Stuhl oder das Sofa, auf dem Ihr Körper ruht. Achten Sie auf die Geräusche, die Sie im Raum hören. Atmen Sie ein paar Mal tief durch. Es kann sein, dass Sie sich im ersten Moment, wenn Sie innerlich Ihre Aufmerksamkeit verlagern, ein wenig desorientiert fühlen. Lassen Sie sich Zeit, sich wieder zurechtzufinden.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den ersten Schritt getan, um einen Verbannten kennenzulernen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um festzuhalten, wie Sie dieses Erlebnis empfunden haben.

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