

# Mem

## Die Kernprozedur Ia Verarbeitung unerwünschter Emotionen

Die Kernprozedur I arbeitet damit, dass eine, bis dato blockierte und verdrängte, Emotion bewusst erfahren wird. Und zwar die Emotion, die im Hier und Jetzt auftaucht. Bei dieser Prozedur wird nicht zurück in die Vergangenheit gegangen.

Ich werde dich im Folgenden duzen. Versuche, dies auch bei deinen Klienten zu tun, wenn das möglich ist, denn das „Du“ schafft mehr Intimität, mehr Rapport und Nähe zu deinem Gegenüber!

### **Leite den Klienten folgendermaßen an:**

*Schließe deine Augen. Atme langsam und tief. Erlaube dir, dich mit jedem Atemzug mehr und mehr zu entspannen.*

*Erlaube deinem Geist tagzuträumen. Entspanne dich mehr und mehr.*

*Richte deine Aufmerksamkeit auf eine Emotion/Frage/Gedanken/Symbol usw., auf etwas, was eine spannungsreiche Emotion in dir auslöst.*

### **Ab hier beginnt die Kernprozedur I.**

*Erfahre diese Emotion vollständig. Fühle die Emotion, die in dir ausgelöst wurde, aber identifiziere dich nicht mit ihr- nimm sie akzeptierend und offen wahr.*

*Dann wirst du ein Bild erhalten. Alternativ: Dann erschafft dein Mind ein Bild.*

Wenn der Klient ein Bild bekommen hat, dann frage: *Wer ist derjenige, der das Bild sieht?* (Antwort muss sein: *Ich*)

Wenn du die korrekte Antwort bekommen hast, dann fahre fort: *Wenn du derjenige bist, der zum Bild hinsieht, dann kannst du nicht das Bild sein. Du bist also nicht das Bild. Das Bild ist von dir getrennt. Es repräsentiert deine Emotion, aber du bist nicht diese Emotion.*

Fahre fort: *Jetzt sieh dir das Bild an und nimm wahr, wie es größer und größer wird, so groß, wie es groß werden möchte. Sieh dem Bild zu, bis es maximal groß geworden ist und nicht mehr größer wird. Aber tue nichts aktiv. Sieh einfach nur hin. Es wird auch ohne dein Zutun geschehen. Das Bild kann nur ein kleines bisschen größer werden, oder es kann so groß werden, wie das gesamte Universum. Frage: Wer ist größer, du oder das Bild? Höchstwahrscheinlich ist die Antwort: Das Bild. Dann sage: Das ist das, was wir ändern werden.*

*Registriere, dass dein Selbst größer ist als dieses Bild, sonst könntest du es nicht in deinem Bewusstsein halten.*

*Nimm das Bild jetzt in einem weiten und offenen Zustand wahr. Tue nichts, nimm einfach nur wahr. Atme in das Bild hinein.*

*Das Bild wird jetzt kleiner werden und schließlich ganz verschwinden. Aber manchmal wird es zuerst noch ein wenig größer. Das ist in Ordnung. Nimm das Bild einfach nur wahr und betrachte es. Tue nichts, um es zum Verschwinden zu bringen. Erlaube ihm, zu verschwinden. Entspanne dich und sieh zu, wie es langsam verschwindet.*

*Sage mir Bescheid, wenn es sich vollständig aufgelöst hat.*

*Wenn das Bild aufgelöst ist, ist auch die Emotion verschwunden.*

*Wenn das Bild verschwunden ist, frage den Klienten: Wie fühlst du dich jetzt? Gibt es noch irgendwo Spannungen im Körper?*

*Wenn der Klient noch von Spannungen im Körper berichtet, lass ihn den Zeigefinger auf die Stelle legen, wo die Spannung am deutlichsten zu fühlen ist. Genau auf diesen Punkt. Lasse ihn seine gesamte Aufmerksamkeit auf den Zeigefinger richten. Sage dann: Entweder die Spannung lässt nach oder du bekommst ein neues Bild. Wenn ein neues Bild erscheint, bearbeite es mit der Kernprozedur.*

*Arbeite solange weiter, bis der Klient berichtet, dass er sich jetzt ruhig und ausgeglichen fühlt.*

*Sage zum Abschluss:*

*Erinnere dich, dass dieser Zustand nicht nur die Quelle deiner Heilung und Befreiung ist, sondern auch dein wahres Selbst. Bevor du deine Augen öffnest, kannst du dich entscheiden, mit diesem Selbst in deinem Herzen in Verbindung zu bleiben, auch wenn du wieder deinen normalen Bewusstseinszustand erreicht hast ...Tauche ein letztes Mal dein ganzes Wesen in diesen Zustand der Befreiung und Heilung ...Und nachdem du das getan hast, kannst du langsam und sanft deine Augen öffnen.*