

DER GRALSHÜTER

INITIATION IN DEIN WAHRHAFTIGES SELBST

LEKTION | 5

DER TRIGGER UND DAS SCHATTENWESEN

In dieser Lektion geht es um die Personifizierung unseres energetischen Abwehrsystems als Schattenwesen und wie wir unsere Trigger auf eine klare und nützvolle Art mitteilen können.

DAS TRIGGER-MITTEILEN

Wir haben bisher folgende 3 Formen der Wahrhaftigen Kommunikation kennengelernt:

1. Wahrhaftiges Mitteilen:

Spüren und Ausdrücken deiner 4 Körper: Physisch, Energetisch, Emotional, Interpersonell und dann die Mentale Überlagerung von kritischen Stimmen, Anteilen oder Glaubenssätzen.

2. Wahrhaftiges Mitteilen vom Herzen aus:

in dieser Form ist die Abfolge die gleiche wie bei der ersten. Der Unterschied ist, dass dein Herz im Fokus steht und du von deinem Herzen aus mitteilst. Was nimmst du an deinem Herz und um dein Herz herum körperlich, energetisch, emotional und interpersonell wahr und welche mentale Überlagerung wird dadurch aktiviert?

3. Wahrhaftiges Mitteilen zu einem Thema, welches für dich aktuell aufgeladen und wichtig ist:

Hier ist die Reihenfolge:

1. Thema
2. Somatische Resonanz (Das Mitteilen deiner 4 Körper)
3. Mentale Überlagerung

Als 4. Form führen wir jetzt das Mitteilen eines Triggers ein.

Das Trigger-Mitteilen verwendet einen tatsächlichen Trigger anstatt eines Themas. Der Erste Teil der Praxis ist es, darüber zu kontemplieren, was diesen Trigger ausgelöst hat. Es kann etwas sein, was jemand getan oder gesagt hat. Es ist etwas ganz Bestimmtes, das dich ärgerte, was Kontraktion in deinem System kreierte, oder wo es für dich schwierig war, mit dieser Person zusammen zu sein oder sie in diesem Moment zu lieben. Es kann einer energetischen Manipulations-Interaktion wie wir sie in der letzten Lektion erforscht haben, entstammen.

Bleib dabei wirklich persönlich und lokal (z. B. Aus deiner eigenen

Familiendynamik oder zwischen dir und engen Freunden) und nutze nicht kollektive Themen wie Kindersklaverei, Armut oder Tiermisshandlung usw.

Es ist wichtig, dass du keinen Trigger nimmst, der jetzt gerade aktiv ist, mit anderen Worten, ein Trigger, weswegen du und dein Nervensystem sich gerade in Kampf, Flucht oder Starre befindet. Wenn du dich in einem solchen, aktivierten Zustand befindest, ist immer das Erste, was es zu tun gilt, dein Nervensystem durch tiefe Atmung, somatisches mitteilen, Embodiment-Übungen oder Co-Regulierung mit

einem Partner zu regulieren, um an einen Ort entspannter Offenheit zurückzukehren.

Erst wenn du diesen Zustand erreicht hast, macht es Sinn diesen Trigger zu erforschen.

Starte also immer von einem Ort der Offenheit und Neugier, um deinen Trigger mitzuteilen.

Stell dir deinen Trigger und die damit verbundene Wächteraktivierung als eine ZIP-Datei vor (ein Dateityp, der stark komprimiert ist – viele Daten auf kleinstem Raum). Wenn du beginnst, diese ZIP-Datei zu entpacken - sie zu dekomprimieren, wird sich dir nach und nach die subtile und reichhaltige Beschaffenheit dieses Triggers offenbaren.

Die fokussierte Aufmerksamkeit deines Partners oder der Gruppe hilft dir dabei, Informationen wie: Erinnerungen, Assoziationen, Intuitive Impulse, Erkenntnisse, etc. zu entpacken, während du deine „ZIP-Datei“ mitteilst.

Jeder hat seine eigene, einzigartige Art, sein Herz auszudrücken. Du bist ermutigt, die Fähigkeiten deines Bezeugens, wahrhaftigen Mitteilens und Raum Haltens welche du die letzten Wochen gelernt hast, hier zu integrieren, aber vermeide die Falle, „alles richtig machen zu wollen“. Das Ziel ist, diese perfektionistische Lösungsorientiertheit loszulassen und stattdessen dem Fluss zu folgen und zu vertrauen, das sich dir auf dem Weg des Explorierens die richtigen Antworten offenbaren werden.

DAS TRIGGER-MITTEILEN ALS PARTNERPRAXIS

1. Partner A, frage nach der Aufmerksamkeit und lass dich von ihr berühren.
2. Partner A, benenne deinen Trigger, deine ZIP-Datei klar, z.B. mit den Worten: „Mein Einfrieren, wenn ich mit meinem Vater rede“ oder „die Aktivierung meiner mentalen Flucht, wenn meine Frau mir gegenüber Kritik äußert“. Mit klarer Verortung von Person(en) und Situation und beschreibe diese Situation so weit, dass Partner B Klarheit hat, worüber du redest, ohne dich in der Story zu verlieren.
3. Partner A kann alle Tools und Techniken die wir bisher gelernt haben, anwenden, ohne eine strikt festgelegte Reihenfolge befolgen zu müssen. Gleichzeitig ist es immer gut, mit dem Körper zu beginnen.
4. Benutze keinen Trigger, von dem du jetzt gerade aktiviert bist. Wenn du merkst, dass dich der Trigger während deines Mitteilens aktiviert, halte kurz inne, atme einige Male tief durch und teile mit, wie du dieses Aktiviert-sein gerade körperlich

erlebst, bis du dich wieder reguliert fühlst.

5. Partner B halte den Raum mit deiner vollen Präsenz. Gib Partner B aktive Resonanz, damit er weiß, dass du präsent bist und ihn mitfühlst und er sich sicher fühlen kann. Gerade wenn wir etwas delikates wie einen Trigger mitteilen, ist diese mitfühlende Präsenz von großer Wichtigkeit.

6. Partner B, bedanke dich nach dem Teilen bei Partner A und wertschätze ihn. Dann biete deinen Spiegel, dein Feedback an. Wenn du Feedback gibst, spreche davon, was dich besonders berührt hat, wo du Partner A besonders stark gespürt hast, welches Wort, welches Bild dich besonders lebendig werden ließ, egal ob freudvoll oder schmerzhaft.

Teile keine Kritik an Partner A's Mitteilen, biete keine Lösungen, fange keine Diskussion an, respektiere diesen heiligen Raum eures Mitteilens.

Wenn die Kunst des Trigger-Mitteilens für dich schon gut funktioniert und du noch einen Schritt weitergehen willst, kannst du dich der fortgeschrittenen Praxis der Identifizierung deines Schattenwesens widmen. Falls du zu dieser Übung keinen Zugang findest, ist das nicht schlimm und für unseren Kurs nicht ausschlaggebend wichtig. Diese Übung setzt ein gewisses Maß an Zeit voraus, welches du bereits in deine Selbsterforschung und Schattenarbeit investiert hast. Aber auch wenn du kein klares Schattenwesen identifizieren kannst, macht es Sinn, diese Übung auszuprobieren, sie wird dir mit Sicherheit einige Erkenntnisse aufzeigen können.

DIE IDENTIFIZIERUNG DEINES SCHATTENWESENS

Ausgehend vom Trigger-Mitteilen, das du mit deinem Partner gemacht hast, versetze dich wieder in diese Situation und diesen Zustand, wo dein Trigger und deine energetischen Manipulationsmuster aktiv sind. Spiel das wie bei einem Theaterstück durch, du bist imaginär in einer Situation mit einer Person welche dein(e) energetisches Manipulationsmuster aktiviert. Versuch dich genauso anzuspannen, wie es dieser Aktivierung entspricht, genauso unfrei zu reden, zu atmen, dich zu bewegen und erzeuge dieselbe Stimmung, welche damit einhergeht. Vielleicht fühlst du dich wie ein kleiner Junge, fühlst dich abhängig, oder wütend, oder isoliert oder im Widerstand, etc.

Sprich so, wie in diesem Zustand sprechen würdest, über die Dinge, die dir in diesem Zustand wichtig sind. Wenn du das Gefühl hast, dass du „drin bist“ halte inne und erforsche, wie sich dieses Manipulationsmuster insgesamt anfühlt und welches Wesen diesen Zustand am besten repräsentieren würde.

Dieses Schattenwesen kann ein Tier, ein Fabelwesen, eine mythische Gestalt oder sogar eine Pflanze sein

MEIN SCHATTENWESEN

in meinem Fall habe ich die Muster: Energetischer Schuldhaken und energetische Saugtentakel in meinem Verhalten erkannt und wenn ich diesen Zustand in mir aktiviere, fühlen sich diese Muster als Wesen wie ein Sepia-Tintenfisch an, welcher auf meinem Kopf sitzt und einen starken, helmartigen Druck auf meinen Kopf ausübt, wodurch ich einen starken mentalen Druck verspüre richtig sein zu müssen, alles perfekt zu machen, um ja verstanden- und bloß nicht als falsch gesehen zu werden.

Genau durch diesen Druck fallen mir aber die Wörter nicht ein, die ich gerade sagen will, kann ich mich nicht mehr wirklich frei ausdrücken und ich werde tatsächlich nicht verstanden, fühle mich dadurch falsch und von anderen abgetrennt, was ich deswegen auch verdiene, weil ich es ja vermässelt habe. Das heißt, durch dieses Sepia-Schattenwesen erzeuge ich einen Druck was alles nicht passieren soll, wodurch genau das eintritt, was nicht passieren soll, als eine Art sich selbsterfüllende Prophezeiung.

Gleichzeitig ist der Sepia ein absoluter Meister der Tarnung und immer wenn ich früher dachte, ich weiß was mein Muster ist, nimmt es Camouflage-artig eine andere Gestalt an, um mir aus einer anderen Richtung das Gefühl zu vermitteln falsch, schuld oder nicht richtig zu sein, so dass ich die längste Zeit meines Lebens mein Schattenwesen nicht greifen konnte.

Im größten Trigger versprüht der Sepia seine Tinte um den Angreifer zu blenden. In meinem Fall ist es so, wenn ich mit meinem Lichtschwert das Unwahre zertrenne und mich von eine ungesunden Verbindung löse, kann in diesem Moment die

starke Angst hochkommen, das ich jetzt eine wichtige Verbindung endgültig verloren habe, um mich wieder in das unbewusste Muster des mich Falsch-fühlens zu ziehen.

Zusätzlich benutzt der Sepia seine Tentakelarme, um, wie früher bei der Beziehung mit meiner Mutter, die Frau an mich zu binden, damit ich, obwohl ich falsch bin, wenigstens eine Bezugsperson an meiner Seite habe, für die ich mich allerdings extrem anstrengen muss, um sie zu retten, mein ganzes Wesen auf sie ausrichten muss, damit sie von mir abhängig ist und mich nicht verlässt.

Andere Wesensbeispiele:

es könnte ein Stachelschwein sein, welches bei Aktivierung seine Stacheln aufstellt, ein Stinktief, welches den Raum verpestet, ein wilder Bulle, welcher verbal oder energetisch alles platt trampelt, eine Milchkuh, welche sich aussaugen lässt, um akzeptiert zu sein, eine krallende, fauchende Katze, welche den Gegenüber in die Flucht schlägt, ein brüllender Löwe, der alle anderen Stimmen im Raum überpowert, eine Stachelpanzerschildkröte, welche sich komplett zurückzieht und andere mit ihren Stacheln vertreibt, ein Strauß, der den Kopf in den Sand steckt, eine Kegelschnecke, welche Giftharpunen verschießt, eine Venusfalle, welche mithilfe ihrer weiblichen Reize die Energie von anderen aussaugt, eine Hyäne, die hinterrücks als Rotte ihre Opfer überfällt, ein Chamäleon, welches sich immer komplett an die Person anpasst, mit welchem es in Kontakt steht.

Es kommen alle realen und imaginären Wesen in Betracht, ich wollte hier nur Beispiele geben, damit ihr eine bessere Vorstellung habt, wie das aussehen kann. Wichtig ist, klar zu definieren, wo im oder auf dem Körper dieses Wesen sich befindet, wie es dich limitiert und zu welchem Manipulations-Verhalten es dich bewegt, obwohl du als dein wahres Selbst das gar nicht willst.

Mache diese Übung zuerst für dich alleine, wobei du dir ein- oder mehrere (je nachdem, was zu deinem Trigger passt) imaginäre Gegenüber auswählst, die dieses Verhalten bei dir aktivieren und verkörperen und drücke diese Manipulationskraft so präzise und dunkel aus, wie es genau stimmig ist. Mach es nicht netter oder weniger unangenehm, es geht darum dein Schattenwesen in seiner Essenz zu erfassen.

Wenn du diesen Schritt getan hast, mach einen Call mit deinem Mitteilungspartner, wo du wieder dieses Schattenwesen verkörperst, **aber ohne auszusprechen, welches das ist!** und dein Partner die Person(en) verkörpert, welche dein Schattenwesen aktiviert und du so zu ihm sprichst, wie du es mit dieser Person tun würdest. Danach ist es sehr wertvoll, wenn dein Mitteilungspartner dir Feedback gibt, was er im Erleben deines Schattenwesens gefühlt und wahrgenommen hat. Schau, ob dadurch noch neue Aspekte zu deinem Schattenwesen hinzukommen oder sich ein komplett neues Schattenwesen offenbart. Dann tauscht die Rollen und vergesst nicht zwischendurch gut durchzuatmen!

DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- 2-3 Videocalls zum Wahrhaftigen Mitteilen **über einen relevanten Trigger, der jetzt gerade aber nicht aktiv sein darf!** Mit eurem neuen Partner aus dem letzten Zoomcall.

Die Reihenfolge dabei ist:

1. Trigger mit kurzem Kontext.

2. Somatische Resonanz (Die 4 Ebenen, fangt mit der körperlichen an, der Rest muss nicht in der alten Reihenfolge oder vollständig sein).

3. Mentale Überlagerung (Die Stimmen und Glaubenssätze. Diese können auch früher auftauchen und mit den anderen Ebenen gemischt werden).

4. Intuitive Medizin

5. Feedback – Durchatmen – Wechsel

Allerdings könnt ihr dabei mehr und mehr improvisieren – nach dem ihr den Trigger beschrieben- und mit der Körperlichen Ebene angefangen habt, könnt ihr die Stimmen, Ebenen und Intuitionen da aussprechen, wo sie gerade auftauchen.

- Wenn du eine Partnerin Zuhause hast, macht es Sinn, ein **zusätzliches Mitteilen** mit ihr zu machen, ihr könnt frei entscheiden, welche Form ihr dafür wählt.
- **Übung: Die Identifizierung deines Schattenwesens**
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stelle sie gerne in der Telegram-Gruppe.