

Leitfaden für das ‚Nähren der eigenen Dämonen‘ mit einem Partner

Um einen sicheren und unterstützenden Rahmen für unsere Partnerarbeit herzustellen, bitten wir jeden darum, die folgenden Leitlinien zu beachten:

- Die Rolle des Begleiters ist es, Zeuge zu sein und einen empathischen und nährenden Raum für den Partner bereitzustellen. Es geht nicht darum, Ratschläge zu geben oder zu therapieren.
- Halte dich an die ‚Kurzversion der fünf Schritte von „Den Dämonen Nahrung geben“ für die Partner-Arbeit‘, ändere nicht den Wortlaut, gib keinen Rat während des Prozesses und stelle auch keine zusätzlichen Fragen.
- Leite deine Partnerin auf der Grundlage der ‚Kurzversion der fünf Schritte von „Den Dämonen Nahrung geben“ für die Partner-Arbeit‘. Nutze *nicht* den Dokumentationsbogen, denn auf ihm sind nicht alle notwendigen Instruktionen. Das kann Verwirrung erzeugen.
- Fülle den Dokumentationsbogen nur aus, *wenn* du dich dabei wohlfühlst, und wenn dein Partner darum bittet, während du mit der ‚Kurzversion der fünf Schritte von „Den Dämonen Nahrung geben“ für die Partner-Arbeit‘ eine Arbeit leitest.
- Vertraulichkeit - sprich auf keinen Fall über den Prozess, den Inhalt oder deine Partnerin, nachdem ihr die Dämonenarbeit beendet habt. (Schweigepflicht)
- Sprich nicht hinterher mit deinem Partner über seinen Prozess, auch nicht im Scherz, es sei denn, dein Partner bringt ihn nochmals zur Sprache und möchte darüber reden.
- Als Zeuge halte grundsätzlich die ganze Zeit deine Augen offen und auf die Person gerichtet, die du gerade begleitest. Verfolge aufmerksam, an welcher Stelle sie gerade im Prozess ist und passe, falls notwendig, deine Fragen an die Informationen an, die du bereits von deiner Partnerin bekommen hast. (Zum Beispiel: wenn sie schon gesagt hat, das es um ein kleines Mädchen geht, dann kannst du die Frage nach dem Geschlecht auslassen).
- Stelle vor Beginn der Arbeit sicher, dass du weißt, ob dein Partner mit einem „Gott“ oder einem „Dämon“ arbeiten möchte, bevor du mit der Arbeit anfängst. Dann weißt du, welches Wort du an der entsprechenden Stelle benutzen musst. In der ‚Kurzversion der fünf Schritte von „Den Dämonen Nahrung geben“ für die Partner-Arbeit‘ nutzen wir das Wort „Dämon“, ersetze das Wort, wenn dein Partner mit einem „Gott“ arbeitet.
- Erinnere dich daran, dass deine Partnerin an keinem Punkt des Prozesses zu dir sprechen soll. Sie sagt entweder, was sie wahrnimmt, oder sie spricht direkt zu ihrem Dämon oder ihrer Verbündeten. Vermeide ebenso Aussagen, die deine persönliche Anwesenheit betonen. Frage einfach nur "Was siehst du?" statt "Kannst du mir sagen, was du siehst?"

Spezielle Leitlinien für die fünf Schritte

Vorbereitung

Wenn dein Partner mit einem Dämon aus einer Beziehung arbeiten möchte, erinnere ihn daran, dass der Dämon das Gefühl ist, das er zu der Beziehung hat, nicht aber die andere Person. Wenn er mit einer dämonischen Traumfigur arbeiten will, arbeitet er nicht mit der Traumfigur selbst sondern mit dem Gefühl, das zu dieser Traumfigur aufkommt. Wenn ihn zum Beispiel ein Monster im Traum jagt, dann arbeitet er mit dem Dämon der Angst, die durch das Monster ausgelöst wird, aber nicht mit dem Monster selbst.

Schritt 1: Spüre den Dämon auf

Achte sehr genau auf das, was dein Partner sagt, und denke daran, die charakteristischen Eigenschaften, die dein Partner beschreibt, aufzuschreiben (noch besser ist es, sie im Gedächtnis zu behalten). So kannst du sie wörtlich im nächsten Schritt zur Unterstützung wiederholen.

Schritt 2: Personifiziere den Dämon

Wiederhole für deine Partnerin das Wesentliche. Wiederhole zum Beispiel die Form, die Farbe und die Beschaffenheit der Energie, wenn sie diese Energie aus ihrem Körper heraus bewegt. Denke dran, genau ihre Wortwahl zu benutzen, wenn du für sie etwas wiederholst. Interpretiere ihre Worte nicht und ersetze sie auch nicht durch eigene Worte, von denen du denkst, dass sie mehr oder weniger die gleichen sind.

Was kann man tun, wenn deine Partnerin Schwierigkeiten hat, den „Dämon“ oder „Gott“ vor sich zu personifizieren?

- Schlage ihr vor, eine Geste mit den Händen zu machen. Das kann ihr helfen, zu spüren, dass sich die Energie aus dem Körper hinausbewegt in den Raum vor ihr.
- Oder du kannst ihr vorschlagen, sich vorzustellen, wie das Gefühl aussehen würde, wenn es als Wesen mit einem Gesicht, Augen und Gliedmaßen vor ihr Gestalt annehmen würde.

Was kann man tun, wenn ein unbelebtes Objekt erscheint?

- Wenn deine Partnerin sagt, dass ein unbelebtes Objekt erscheint, schlage ihr Folgendes vor: Sie soll sich vorstellen, wie dieses Objekt aussehen würde, wenn es als ein lebendiges Wesen Gestalt annehmen würde.
- Wenn sie zum Beispiel sagt, „mein Dämon ist eine leere Wand“, dann fragst du: „Wenn diese Wand ein Wesen mit einem Gesicht, Armen und Beinen usw. wäre, wie würde es aussehen?“

Was kann man tun, wenn der Dämon nicht personifiziert erscheint, sondern als unbelebtes Wesen?

Du kannst dich genauso wie bei dem vorigen Problem verhalten, wenn deine Partnerin bestimmte Dinge nicht sehen kann. Zum Beispiel:

- Partnerin: „Es sieht so aus, als ob es keine Augen hätte.“ Zeuge: „Wenn es Augen hätte, wie würden sie aussehen?“
- Oder: Partnerin: „Ich kann das Gesicht nicht sehen.“ Zeuge: „Wenn du das Gesicht sehen könntest, wie würde es aussehen? usw.“

Schritt 3: Werde der Dämon

Was kann man tun, wenn mein Partner Schwierigkeiten hat, der Dämon / Gott zu werden?

- Ermutige ihn, sich frei zu fühlen, eine Geste, einen Ausdruck oder eine Haltung einzunehmen, die ihm hilft, die Energie des Dämons oder Gottes zu verkörpern.

Was kann man tun, wenn die Antwort auf die dritte Frage kein Gefühl ist?

- Die Antwort auf die dritte Frage: „Wenn ich bekomme, was ich wirklich brauche, werde ich mich fühlen...“ muss eine klare Beschreibung eines Gefühls oder einer Qualität sein. Sie wird anschließend als Nektar im Schritt vier visualisiert. Wenn dein Partner zuerst etwas sehr Vages oder Komplexes sagt, solltest du weiter fragen, bis er eine klar definierte Qualität oder ein ebensolches Gefühl erreicht hat.

- Beispiel: Partner: „Ich fühle mich, als ob ich auf einer Wiese im Frühling tanzen würde.“ Vielleicht fügt dein Partner hinzu: „Ich fühle mich glücklich und frei.“ In diesem Fall füttert er dem Dämon einen Nektar aus Glück und Freiheit.
- Falls dein Partner allerdings nur die erste Zeile sagt und kein Gefühl hinzufügt, frage ihn: „Und wie fühlt sich das an?“ Frage so lange, bis er zu einer Qualität oder einem Gefühl kommt, das genau genug ist und leichter als Nektar visualisiert werden kann.
- Wenn dein Partner ein negatives Gefühl benennt, zum Beispiel: „Ich würde mich nicht mehr gefangen fühlen.“ frage in positiver Sprache nach: „Wie würde es sich anfühlen, nicht mehr gefangen zu sein?“ Das ist wichtig, denn es ist kaum möglich, beim Füttern des Dämons mit negativen Aussagen zu arbeiten. Die Antwort heißt in diesem Fall möglicherweise: „Ich werde mich frei fühlen.“

Schritt 4: Nähre den Dämon und begegne dem Verbündeten

- ***Wenn deine Partnerin mit einem Thema arbeitet, das sie zum Dissoziieren verleitet,** sage ihr nicht, sie soll ihren Körper in Nektar auflösen. Sage stattdessen: „*Stelle dir vor, dein Körper bringt eine unbegrenzte Menge von Nektar hervor mit der Qualität von _____*“ Setze an die Leerstelle die Antwort auf die dritte Frage, das heißt, das Gefühl, das der Dämon haben würde, wenn er bekommt, was er wirklich braucht. Dann fahre mit Schritt vier fort.
- **Wenn du mit einem Kind arbeitest,** sage ihm nicht, es soll seinen Körper in Nektar auflösen. Sage stattdessen: „*Stelle dir vor, dein Körper bringt eine unbegrenzte Menge von Nektar hervor mit der Qualität von _____*“ Setze an die Leerstelle die Antwort auf die dritte Frage, das heißt, das Gefühl, das der Dämon haben würde, wenn er bekommt, was er wirklich braucht. Dann fahre mit Schritt vier fort.

Was kann man tun, wenn der Dämon unersättlich scheint?

- Gib zum Nähren des Dämons ausreichend Zeit. Wenn es aber sehr lange dauert, kannst du fragen: „*Ist der Dämon vollständig befriedigt?*“ Wenn der Dämon unersättlich scheint, oder wenn deine Partnerin in irgendeiner anderen Weise stecken geblieben ist, kannst du ihr mit der folgenden Frage helfen: „*Wie würde der Dämon aussehen, wenn er vollständig zufrieden wäre?*“
- Wenn deine Partnerin nicht sicher ist, ob der Dämon vollständig befriedigt ist, kannst du vorschlagen: „*Frage den Dämon, ob er vollständig befriedigt ist.*“ Gehe abhängig von der Antwort des Dämons zum nächsten Schritt über oder setze das Füttern fort, bis der Dämon vollständig befriedigt ist.

Beendigung des Prozesses nach dem Nähren des Dämons ohne Verbündeten-Arbeit

- Wenn es deine Partnerin wünscht, kannst du den Prozess zu dem Zeitpunkt beenden, an dem der Dämon vollständig befriedigt ist, ohne mit dem Verbündeten zu arbeiten. Das sollte von deiner Partnerin kommen und nicht von dir vorgeschlagen werden. Sobald der Dämon vollständig befriedigt ist, löse jede noch vorhandene Figur in Licht auf.

Dann sage: „*Jetzt löse deinen eigenen Körper auf und ruhe in dem Zustand, der nach der Auflösung gegenwärtig ist.*“ (Pause)

„*Ruhe einfach.*“ (Pause) Lass an dieser Stelle Zeit. Wenn es sich so an fühlt, als ob deine Partnerin wirklich in Offenheit geruht hat, dann sage: „*Jetzt komme allmählich wieder in deinen Körper zurück und öffne deine Augen.*“

Was kann man tun, wenn meine Partnerin Schwierigkeiten hat, den Verbündeten zu sehen?

- Wenn deine Partnerin Schwierigkeiten hat, den Verbündeten klar zu sehen oder wenn ein unbelebtes Objekt erscheint, kannst du fragen: „Wenn du den Verbündeten klarer sehen könntest, wie würde er aussehen?“ Oder: „Wie wäre er, wenn er ein lebendiges Wesen wäre?“

Was kann man tun, wenn meine Partnerin ein unbelebtes Objekt sieht, zum Beispiel einen Baum, der der Verbündete ist?

- Frage: „Wenn dieser Baum ein personifiziertes Wesen werden würde, wie würde es aussehen?“ Und fahre von dort aus fort.

Was kann man tun, wenn meine Partnerin Schwierigkeiten hat, der Verbündete zu werden?

- Ermutige deine Partnerin, sich frei zu fühlen, eine Geste zu machen oder die Haltung des Verbündeten einzunehmen, die ihr hilft, die Energie des Verbündeten zu verkörpern. Ermutige deine Partnerin immer, die Energie des Verbündeten im Körper zu spüren.

Schritt 5: In Gewährsein verweilen

- Lasse an dieser Stelle viel Zeit, aber sei auch aufmerksam für die Körpersprache deines Partners. Wenn er anfängt, sich zu bewegen, oder seine Augen öffnet, dann führe ihn zu der Energie des Verbündeten in seinem Körper zurück.

Feeding Your Demons™ „Den Dämonen Nahrung geben“ ist ein von Lama Tsültrim Allione erarbeiteter und entwickelter Prozess. © Tara Mandala

Bitte unterrichte diese Methode nicht, ohne eine ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Lama Tsültrim Allione und Tara Mandala erhalten zu haben.

Übersetzung: Barbara Staemmler, Oktober 2015



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala

PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147

970-731-3711 info@taramandala.org www.taramandala.org