

# EMOTIONIALE REINIGUNG

## Was ist ein Trigger?

Ein Trigger ist etwas, das ein Gefühl oder eine Erinnerung auslöst, die mit einem Trauma aus der Vergangenheit zusammenhängt, selbst wenn das Trauma unbewusst ist.

Wenn du von Zeit zu Zeit die Erfahrung machst, dass du getriggert wirst, hast du wahrscheinlich ungelöste emotionale Wunden oder Geschichten in deinem Geist-Körper, die dich auffordern, sie zu beobachten und zu heilen.

Diese biologische Reaktion, die wir "Trigger" nennen, weist direkt auf unser Trauma hin.

Trigger können unerwartet auftauchen, als Reaktion auf etwas, das im gegenwärtigen Moment geschieht, aber sie weisen auf eine Erinnerung aus der Vergangenheit hin, die dein Geist-Körper nicht optimal integriert hat.

Dieses in deinem Körper gespeicherte Trauma WILL erneut ausgelöst werden, damit es heilen kann. Unsere "Trigger" verändern unsere Körperchemie, und unsere Kampf-, Erstarrungs- oder Fluchtreaktion wird aktiviert. Das Gefühl eines Triggers ist oft unangenehm.

Trotz des Unbehagens und des unmittelbaren Stresses, den die Auslöser verursachen, weisen sie uns einfach den Weg zu einem Ort in uns, der Liebe und Fürsorge braucht.

Wir können in persönlichen Beziehungen oder in Bereichen wie den sozialen Medien leicht getriggert werden, die leider zu einer gefährlichen Spielwiese für unbewusst getriggerte Menschen geworden sind, die sich gegenseitig beschimpfen.

Aber getriggert zu werden ist nichts Schlechtes - es ist etwas Nützliches. Es ist die Intelligenz des Körpers, die uns zu Wachstum, Auflösung, mehr Energie, Glück, Sicherheit und Verbindung mit anderen führt.

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Übung, die du machen kannst, wenn du getriggert worden bist:

**NIMM ZUR KENNTNIS:** Wenn du eine Reaktion wie Kampf, Flucht oder Erstarren (oder eine Version von Wut, Scham, Abschottung usw.) erlebst, nimm dir einen Moment Zeit und nimm wahr, was in dir vorgeht, ohne zu urteilen. (Anmerkung: Selbstverurteilung macht es nur noch schlimmer)

**ATMEN:** Atme tief in die Teile deines Körpers ein, in denen du ein Gefühl oder einen Mangel daran spürst.

**FÜHLEN:** Bring das Geplapper deines Verstandes und all die Geschichten zum Schweigen, und fühle einfach, was du fühlst. Übernimm die Verantwortung für das, was in deinem Körper vor sich geht, und spüre es mit Mitgefühl für dich selbst. Heiße es von ganzem Herzen willkommen.

**BENENNE ES:** Nachdem du dir etwas Raum zum Fühlen gegeben hast, frage dich: "Wie fühle ich mich dabei?" Gib deinem Gefühl einen Namen.

**ERINNERE DICH:** Nachdem du dein Gefühl benannt hast, frage dich: "Auf welches ungelöste Trauma oder welche ungelöste Erfahrung deutet der Trigger hin?" Es ist wahrscheinlich, dass, wenn du aufrichtig über diese Frage meditierst, eine Erinnerung in deinem Bewusstsein auftauchen wird. Vielleicht handelt es sich um etwas, von dem du denkst, dass du es schon vor langer Zeit geheilt hast. Selbst wenn du denkst, dass es bereits geheilt ist, sei bei der Erinnerung und sei offen dafür, zu lernen.

**SEI NEUGIERIG:** Frage dich: "Was an dieser Situation ist in mir noch nicht geklärt?" Hinweis: Selbst wenn du ein Problem nur mit deinem Verstand bearbeitet hast, kann das Trauma immer noch in deinem Körper sein. Frage deinen Körper, was er braucht.