

Die Verdauungsmetapher

Parallelen zwischen der körperlichen und seelischen Verdauung. Einladung zum Loslassen schädlicher Aspekte von Erlebnissen. Geeignet als Trance (oder Induktion). Beliebig ausmalbar oder kürzbar, und möglichst in hypnotischer Sprache formulieren.

Die körperliche Verdauung

1. Wir können uns, in einem bestimmten Rahmen, die **Nahrung aussuchen**, die wir einnehmen wollen. Dies tun wir insbesondere mit den Augen und mit der Nase, aber auch indem wir sie mit der Erinnerung des Gaumens und der Phantasie **vergleichen**. Zudem bereiten wir die Mahlzeit in unterschiedlichem Masse zu, bevor wir sie essen.
2. In einem ersten Schritt des Essvorgangs führen wir die Mahlzeit in den Mund und beginnen gleich mit einem **Zerkleinerungsprozess**, dem Kauen. Mit den Zähnen verbeissen wir die Nahrung zu einem Brei, überprüfen dabei ständig mit Zunge und Gaumen die Konsistenz und den Geschmack.
3. Über die Nahrung haben wir noch eine bewusste **Kontrolle**, solange wir sie im Mund haben. Wir können sie in dieser Phase im Prinzip noch **ausspucken**, wenn sie uns nicht behagt. Doch in der Regel folgt dann der nächste Schritt.
4. Das **Schlucken** der grob zerkleinerten Nahrung ändert die Situation radikal. Nach dem Schlucken haben wir keine bewusste Kontrolle mehr über die Nahrung, wir müssen alles Weitere den **autonomen Vorgängen** der Verdauung überlassen.
5. Im Magen geht dann der Zerkleinerungsprozess auf einer anderen Ebene weiter, indem die Magensäfte die Nahrung weiter **in Bestandteile zerlegen**, zwar nicht mehr mechanisch sondern chemisch. Es besteht im Magen allerdings noch eine Möglichkeit für den Körper, das Essen wieder herauszuschaffen, indem wir **erbrechen** können. Hier spielt in einem kleinen Masse noch die Möglichkeit einer bewussten Kontrolle - fördernd oder hemmend - mit. In der Regel jedoch verfolgt die Nahrung ihren weiteren Weg durch den Magen-Darm-Trakt.
6. Im Darm wird die Nahrung von den Darmsäften weiter in elementare **Bestandteile** zerlegt, bis zu den molekularen Bausteinen.
7. Nun übernimmt die Darmwand eine fundamentale Funktion: Sie **filtert** die Bestandteile heraus, die uns **Energie** geben und die uns für den körperlichen **Aufbau** wichtig sind, heraus. Diese werden dann über die Blutbahnen in den ganzen Körper hinein verteilt und jeweils an den richtigen Ort gebracht. Dieser ganze Vorgang läuft absolut **ausserhalb jeglicher bewussten Kontrolle** des Willens ab.
8. Was der Körper nicht als Energiespender oder für seinen Aufbau brauchen kann oder was ihm gar schaden könnte, wird über den **Stuhlgang eliminiert** und der Natur für andere Zwecke überlassen.

Die seelische Verdauung

1. In einem bestimmten Rahmen können wir uns auch unsere seelische Nahrung, Erlebnisse und Erfahrungen, **aussuchen**. Dies tun wir einerseits mit den planenden Funktionen, aber auch indem wir die voraussichtlichen Erfahrungen mit Erinnerungen **vergleichen** und sie in der Phantasie ausmalen.

2. In einem ersten Schritt des Erlebnisvorgangs erfahren wir die Situation bewusst und beginnen gleich mit einem **Zerkleinerungsprozess**, dem Analysieren, Betrachten und bewusste Abwägen. Mit unseren aggressiven Möglichkeiten wehren wir Unpassendes ab, überprüfen und gestalten die Situation so, dass sie gefühlsmässig und stimmungsmässig möglichst nach unserem „Geschmack“ wird.
3. In dieser Phase haben wir noch eine bewusste **Kontrolle** darüber, was uns passiert, indem wir daran gestalten oder gegebenenfalls **aussteigen** können.
4. Dem Schlucken entspricht das erste **Verinnerlichen** der grob aufbereiteten Erfahrung. Das Erlebnis wird zu einer Erinnerung. Ab diesem Punkt haben wir über das eben Erlebte auch kaum mehr irgendeine bewusste Kontrolle. Die Erinnerungen gehen in unserer Innenwelt weitgehend ihren eigenen Weg, d.h. wir überlassen sie den **autonomen, unbewussten Vorgängen** der seelischen Verdauung.
5. Im Gehirn geht der Zerkleinerungsprozess in einem gewissen Sinn weiter, mindestens metaphorisch: Wir wissen heute, dass die verschiedenen Aspekte einer Erfahrung an verschiedenen Orten des Gehirns abgespeichert werden, also vorher voneinander getrennt werden müssen.
6. Im Verarbeitungsprozess der Erinnerungen werden die Erlebnisse also in **Bestandteile** zerlegt und auf ihre Kompatibilität mit der eigenen Person im Unbewussten überprüft.
7. Nun setzt eine fundamentale Funktion der seelischen Verdauung ein: das **Herausfiltern** derjenigen Bestandteile, die uns **Energie** geben und die für unseren seelischen **Aufbau** wichtig sind. Das sind die Aspekte, die uns seelische Kraft geben und diejenigen, die unsere Persönlichkeit prägen und uns beispielsweise weiser machen. Dieser ganze Vorgang läuft absolut **ausserhalb jeglicher Kontrolle** des bewussten Willens ab.
8. Aspekte der Erlebnisse, welche die Seele weder als Energiespender noch für ihren Aufbau brauchen kann oder was ihr gar **schaden** könnte, müssen losgelassen werden, gewissermassen über einen seelischen Stuhlgang **eliminiert** werden und der Aussenwelt für andere Zwecke überlassen werden.