

*Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.
(Joseph von Eichendorff)*

Negativen Reizen (Triggern) die Macht entziehen - „Finde das Zauberwort“

Hintergrund:

Die Reizworte, auf die wir gewöhnlich reagieren, wirken wie „Trigger“, die unsere Gefühlszentren im Gehirn in Aufruhr versetzen und den Zugriff auf unsere „bewährten“ Stressmuster provozieren. Die Technik „Finde das Zauberwort“ kann spielerisch eingesetzt werden, um diesen Triggern die Macht über uns zu entziehen.

Mit den Reizworten haben wir eine Geschichte, eine „unerhörte“ Geschichte.

Eine Verletzungsgeschichte: Wir reagieren so heftig, weil das Reizwort, eine seit langem bestehende Wunde wieder aufreißt bzw. auf eine alte Verletzung trifft, von der wir uns bis heute noch nicht wirklich erholt haben. Unser seelisches Immunsystem ist geschwächt.

Manchmal hilft es, wenn wir wissen, welcher ungelöste Ursprungskonflikt uns hier wieder einholt. Häufig jedoch erleben wir, dass wir die Stress-Reaktion, die der Trigger auslöst, nicht mehr aufhalten können, obwohl es uns klar ist, dass diese Reaktion in der Gegenwart unangemessen und überzogen ist.

Dann kommt es darauf an, dem Reizwort die Macht bzw. dem Trigger die Energie zu entziehen. Eine Technik von ROMPC® (**R**elationship-**o**riented **M**eridian-based **P**sychotherapy, **C**ounseling and **C**oaching => beziehungsorientierte, auf Meridianarbeit basierende Psychotherapie-, Coaching- und Selbsthilfemethode) hat sich in diesem Zusammenhang als besonders hilfreich erwiesen:

Technik - „**Finde das Zauberwort**“ :

Dem Reizwort wird ein „Zauberwort“ entgegen gesetzt, das aus der **umgekehrten Lesart des Reizwortes** abgeleitet wird:

Aus dem Reizwort „V-E-R-S-A-G-E-R“ wird das Zauberwort „R-E-G-A-S-R-E-V“.

Aus dem Reizwort „A-R-M-E-R SCH-L-U-CK-E-R“ wird das Zauberwort „R-E-CK-U-L-SCH R-E-M-R-A“.

Reizworte werden in phonetische Einzeltrigger zerlegt. Denn die spezifische Abfolge dieser phonetischen Einzeltrigger wird im Gehirn als Muster erkannt.

Das heißt: AU bleibt AU, SCH bleibt SCH, EI bleibt EI, IE bleibt IE, PF bleibt PF, CK bleibt CK und EU bleibt EU usw.

Während wir dieses **Zauberwort etwa 30 Sekunden lang wiederholen und vor uns hin murmeln**, nutzen wir das sog. „**Thymus-Klopfen**“ (**Rhythmisches Klopfen auf die Mitte des Brustbeines**).

Fazit:

Auf diese Weise entziehen wir dem belastenden Wort oder Begriff die Energie und beruhigen uns, so dass das Reizwort uns nicht mehr länger reizen kann. Wir verspüren gegenüber dem Reiz-Wort oder -Begriff, eine unmittelbare emotionale Distanz. Diese durchaus gewöhnungsbedürftige Technik, die an Wortspiele von Grundschulern erinnert, macht sich den Umstand zu Nutze, dass unser Gehirn nicht auf die inhaltliche Bedeutung der Worte reagiert, wohl aber auf die diesen Worten innewohnende Muster.

Diese Muster bestehen aus einer Folge „phonetischer Einzeltrigger“, die - wenn sie dem der durch einschlägige Erfahrungen bekannten Programm-Code folgen - gewissermaßen direkt in den Stress hineinführen. Drehen wir diesen Programm-Code um und ordnen die phonetischen Teiltrigger in umgekehrter Reihenfolge an, dann entsteht dadurch ein „Zauberwort“, das in keinem Duden zu finden ist und das unmittelbar aus dem Stress herausführt. Der umgekehrte Programm-Code bewirkt das Gegenteil.

In stressigen Situationen des Alltags können Sie das Zauberwort auslösen und dabei den Thymuspunkt klopfen, um sich auch im Rahmen einer Selbstbehandlung wirkungsvoll selbst zu entstressen.