



Daniel Wilk

Die Melodie der Ruhe

Trance-Geschichten:

Gefühle wahrnehmen
und akzeptieren



*Einen herzlichen Dank an meine
liebe Tochter Nicoletta
für ihr geduldiges Übertragen
der handschriftlichen Aufzeichnungen.*

Daniel Wilk

Die Melodie der Ruhe

Trance-Geschichten:
Gefühle wahrnehmen
und akzeptieren

Vierte Auflage, 2021



Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer
Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)

Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagfoto: Daniel Wilk
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Vierte Auflage, 2021
ISBN 978-3-89670-825-0 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8289-4 (ePub)
© 2012, 2021 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum
Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>
Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben, können Sie
dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg
Tel. + 49 6221 6438-0 · Fax + 49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Einleitung

Gefühle und Körper sind untrennbar

Gefühle werden erst ab einer gewissen Intensität bewusst erlebt

Die Auswirkungen der Gefühle auf unseren Körper und auf unser Erleben und Verhalten können beeinflusst werden

Hinwendung zum Körper als Perspektivenwechsel

Achtsamkeit oder Bewusstheit als Weg zur Veränderung

Der Aufbau der Geschichten

Inhalte der Geschichten

Die Zielsetzungen

Grundannahmen

Die Anwendung

1. Erweiterbar strukturierte Geschichten

Das Schloss der Gefühle

Gelassenheit besuchen

Gelassenheit und Ärger

Traurigkeit

Farbige Gefühle

2. »Positive« Gefühle bringen Energie

Weg in die Ruhe

Hoffnung und Zuversicht

Frühlingshauch
Ein Blatt erwacht
Ein See schwemmt schwere Gefühle aus
Die leichte Schwere eines Vogels
Sonnenuntergang
Straßenpfosten
Das Puzzle des Lebens
Traumkisten
Die Gestalt der Wärme
Gefühlseindrücke des Tages
Löwenzahn
Bilder aufhellen

Entwicklung

Aus der Tiefe
Maulwürfe und der Frühling
Gedankenfreier Raum
Ideenhalle
Ideenkind
Die Seele der Kieselsteine
Wachstum aus Unordnung
Ein Punkt ist ein Punkt
Auf die Blumen einlassen
Die Brille
Verwandlung

Sich mögen

Samenkorn
Frucht der Akzeptanz
Unkraut
Eine Kirsche entsteht

Freude

Blumengruß mit dem Atem

Das Orchester im Bauch
Frühlingsanfang
Schüssel voller Freude
Sonnenstein
Gute Stimmungen sammeln
In Freude baden
Duft des Flieders

Gelassenheit

Die Melodie der Ruhe
Mit dem Ausatmen loslassen
Aufrichten lassen
Wolkenzimmer
Sich vom Körper lösen
Zwei Flüsse

Liebe

Geschenk
Gutes schicken
Geben und Nehmen
Quelle der Geborgenheit
Die Wohnung der Gefühle

Vertrauen

Wolkenbett
Der erste Atemhauch
Das Boot des Lebens
Vogelausflug
Erfolgsgefühl

Zufriedenheit

Entscheidungen entstehen lassen
Regenbogenbrücken
Ruheplatz am See
Zufriedenheit erleben

3. »Negative« Gefühle nehmen Energie

Ärger

Gespräch zwischen Stille und Licht

Windhauch

Worte

Depression und Traurigkeit

Kraft aus der Tiefe

Schwere abgeben und Helles aufnehmen

Bad im Popcorn

Helle Stimmung

Spiegelung

Aus sich selbst heraus wertvoll

Abduschen

Schweres Ausatmen – helles Einatmen

Der Dünger für gute Gefühle

Der Schmetterling in der Morgendämmerung

Angst

Unbekannter Wald

St. Martin

Heißluftballon

Fesselballon

Innere Sonne

4. Konstruktive Veränderung der eigenen Gefühle

Gefühle zulassen

Keller

Unkrautblumenwiese

Das Haus der Gefühle

Integration und Reinigung

Kraft des Unbewussten
Den Ohren eine Freude machen
Gute Schwingungen
Pflanze düngen
Sternenbadeseesee
Strömungen
Windiger Tag
Vergängliche Straßen
Wasserbecken
Spiegelsee

Verständigung

Atem im Wind
Der kleine Wind des Atems
Spiegel
Ausreichend tief
Sonne im Wassertropfen
Wellen des Meeres und des Atems

Wach werden

Frische und Gelassenheit
Die Erinnerungen der Haut
Reorientierung

Literatur

Über den Autor

Einleitung

In diesem vierten Buch mit Texten, die Trancen induzieren, ist das Hauptthema das Erleben und Akzeptieren von Gefühlen, die Hinwendung zu angenehmen Gefühlen sowie die Verringerung der Belastung durch sogenannte »negative« Gefühle.

Das erste Buch mit Trance-Geschichten, *Innehalten und Verweilen* (Wilk 1999), beinhaltet meine ersten Texte zu verschiedenen Themen. Es ist dazu gedacht, Menschen auf leichten, bebilderten Wegen in konstruktive Entspannungen zu leiten. Integration und Heilung werden gefördert. Im zweiten Buch, *Auf den Schultern des Windes schaukeln* (Wilk 2005), werden zusätzlich das Erleben des Körpers und seine Akzeptanz verbessert. Das dritte Buch, *Ein Käfer schaukelt auf einem Blatt* (Wilk 2006), erleichtert Kindern, sich zu spüren und eine gute Verbindung zu sich und zur Welt zu behalten.

Die Texte wirken sowohl durch Vorlesen als auch durch das eigene Lesen. Tiefere Entspannungen und Trancen entstehen, wenn sie auf eine zugewandte Art vorgelesen werden. Ähnliche – wenngleich etwas weniger tiefe – Wirkungen werden erzielt, wenn die Texte selbst gelesen werden.

Die Geschichten sollen Sichtweisen oder Veränderungen stets lediglich anregen und erlauben. Sie sollen sie nicht erzwingen.

Die vorangegangenen Bücher haben gezeigt, dass die Anwendung der in ihnen enthaltenen Texte nahezu immer zuverlässig entspannend wirkt: auf den Körper, indem die

Verspannungen nachlassen, auch schon seit Langem andauernde Schmerzen abklingen und sogar Wirbel wieder ihren Platz in der Wirbelsäule einnehmen. Positive Wirkungen auf die Psyche zeigen sich in einer Aufhellung der Stimmung, in nachlassenden Ängsten und in einer zunehmenden Gelassenheit des Hörers oder Lesers. Die unbewusste Verarbeitung von Traumata wird gefördert und das Denken, die Wahrnehmung und das Gedächtnis funktionieren besser. Alle diese positiven Veränderungen geschehen aus sich selbst heraus während der entspannten Trance und werden mit gezielten Formulierungen und durch die Verwendung geeigneter Bilder indirekt und direkt unterstützt.

In diesem Buch werden schwerpunktmäßig Gefühle angesprochen. Gefühle begleiten uns immer. Nicht nur, wenn wir wach sind, sondern auch wenn wir schlafen. Das erleben wir, wenn wir mit intensiven Gefühlen aufwachen.

Gefühle wirken sich auf den Körper aus, auf unsere Stimmungen und auf unser Verhalten. Deshalb ist es sinnvoll, sie auf eine Weise anzusprechen, die erwünschte körperliche Reaktionen, wie Entspannung, Heilung, das Wahrnehmen von Grenzen der Leistungsfähigkeit und auch vermehrte Freude, durch das Empfinden des Körpers fördert. Damit kann die Verbindung zum eigenen Körper verbessert werden. Die Stimmungen werden – auch über das Befinden des Körpers – positiv beeinflusst. Es wird uns bewusster, welche Beziehung wir zu uns selbst haben und zu allem, das für uns wichtig ist. Durch dieses Mehr an Bewusstheit werden unser Handeln und auch unser Fühlen weniger unwillkürlich beeinflusst.

Unsere Vorstellungen und die Erinnerungsbilder und -eindrücke sind Wege in nicht bewusst steuerbare körperliche Vorgänge. Deshalb wirken die Geschichten nicht nur auf die Psyche, sondern auf den Menschen in

seiner Gesamtheit. Sie haben sowohl Einfluss auf die Gefühle als auch auf den Körper und die Gedanken. Wenn ein Gefühl angesprochen wird, wie z. B. Freude, dann hat das immer auch eine Entsprechung im Körper (anregend, gesundheitsfördernd).

Der Hörer oder auch Leser gewinnt durch den Aufbau und den Inhalt der Texte Vertrauen in seine allgemeinen Fähigkeiten, dem Leben konstruktiv zu begegnen und seine Gesundheit zu fördern. Indem positive Gefühle (Freude, Liebe, Glücksgefühl etc.) gefördert werden, nehmen heilsame Prozesse in Körper und Seele zu.

Dieses Buch ist in vier Kapitel eingeteilt. Im ersten findet sich ein Vorschlag, wie Geschichten selbst weiterentwickelt werden können. Das zweite Kapitel enthält Geschichten, die positive Gefühle fördern. Das sind Gefühle, die wir gerne fühlen und die einen guten Einfluss auf uns haben. Im dritten Kapitel sind Geschichten zu sogenannten negativen Gefühlen enthalten. Der Hörer wird angeregt, sie zu akzeptieren und aus anderen Perspektiven zu betrachten. So kann sich sein Verhältnis zu ihnen auf eine für ihn sinnvolle Weise verändern. Im letzten Kapitel wird der konstruktive Umgang mit verschiedenen Gefühlen angestrebt.

Zur Vereinfachung spreche ich im Folgenden vom »Hörer«, gemeint ist immer auch der »Leser« – selbstverständlich auch die »Hörerin« sowie die »Leserin«.

Gefühle und Körper sind untrennbar

Im Alltag werden Körper und Gefühle oft als getrennt erlebt. Während der Körper sichtbar und fühlbar ist, sind die Gefühle, die nicht unmittelbar mit dem Körper zusammenhängen, weniger in der bewussten Wahrnehmung repräsentiert.

Der Körper wird meist für die Ziele benutzt, die als erstrebenswert angesehen werden. Solange er diesen Ansprüchen dient, ist man mehr oder weniger mit ihm einverstanden. Sobald er aber schmerzt oder eingeschränkt ist, wird er abgelehnt und nicht selten sogar beschimpft.

Obwohl der Körper meist nicht die Pflege bekommt, die er braucht, wird er doch noch wesentlich häufiger und deutlicher wahrgenommen als es die eigenen Gefühle werden. Er ist mit den fünf Sinnen erfassbar – im Gegensatz zu den Gefühlen, die »nur« empfunden werden können.

Instinktiv streben wir danach, ein Wohlgefühl zu haben. Insofern gibt es erwünschte und unerwünschte Gefühle. Zu den erwünschten gehören Freude, Glück und Zufriedenheit. Abgelehnt werden solche, die als unangenehm empfunden werden, wie Ängste, Ärger und Trauer.

Aber alle Gefühle, zu denen wir fähig sind, sind natürliche Bestandteile unseres Erlebens und können uns bereichern, wenn sie möglichst ohne Wertung in ihren Facetten wahrgenommen, angenommen und integriert werden. Die Integration kann bewusst gefördert werden, indem Entspannung gesucht und die Gefühle zugelassen werden. Ein traumatisches Erlebnis kann dementsprechend seinen Platz in der Psyche und im Körper finden, wenn die aus ihm entstandenen Gefühle bis in ihre Verzweigungen als Bestandteil des eigenen Erlebens und der eigenen Geschichte wahrgenommen und angenommen werden. Mit Verzweigungen sind die weiteren Gefühle gemeint, die aus dem erinnerten Trauma entstehen: Ein primäres Gefühl kann Entsetzen sein, dem der Wunsch folgt, dieses Gefühl abzulehnen, zu vergessen. Es wird häufig begleitet von Schlafstörungen und Ablehnung von ähnlichen Situationen

oder Personen, die mit dem Trauma ursprünglich verbunden waren.

All diese Gefühle und ihre Verzweigungen sollten wahrgenommen und akzeptiert werden. Wichtig ist dabei die richtige zeitliche Einordnung: Das Trauma ist vergangen, die momentanen Gefühle sind Gegenwart, beziehen sich aber auf etwas Vergangenes, das verletzend auf das eigene Wesen gewirkt hat. Aber die Verletzung liegt in der Vergangenheit und wird durch die Erinnerung weiter schädigend wirken. Eine bewusste Einordnung als »vergangen« hilft wesentlich, die Schädigung zu beenden. Entsprechend wichtig ist es, sich die Gefühle, die sich auf gegenwärtiges Erleben und Geschehen beziehen, bewusst zu machen.

Durch den beschriebenen Prozess der Wahrnehmung und Akzeptanz kann der Körper sich von negativen Folgen wie Verspannungen, erhöhtem Blutdruck oder Schlafstörungen, die aus den abgelehnten Gefühlen entstanden sind, befreien. Sie lösen sich oft auf.

Gefühle werden erst ab einer gewissen Intensität bewusst erlebt

Davor werden sie gar nicht oder nur diffus wahrgenommen. Es wird uns selten bewusst, dass sie nicht nur unsere Stimmungen, sondern auch jeden Gedanken und unser Wohlbefinden beeinflussen. Darüber hinaus haben sie einen starken Einfluss auf die Gesundheit unseres Körpers.

Am Beispiel der Angst kann leicht nachvollzogen werden, wie sehr Gefühle sich körperlich manifestieren. Wenn starke Angst eintritt – vielleicht durch ein gefährliches Geschehen im Straßenverkehr, durch einen Albtraum oder eine Erinnerung –, dann wirkt sich das messbar auf den Körper aus: Die Herzfrequenz steigt, die

Atmung verändert sich, die Muskeln verspannen sich in vielen Bereichen, der Körper wird insgesamt unruhiger. Neben diesen bewusst wahrnehmbaren Veränderungen wirkt sich das Gefühl im Körper insgesamt aus. Es beeinflusst auch den Stoffwechsel, die Ausschüttung von Hormonen und alle Verdauungstätigkeiten. Man kann also davon ausgehen, dass häufige Angst den Körper schädigen kann. Wird die Angst nicht bewältigt und sinnvoll integriert, bleibt sie mindestens unterschwellig vorhanden und wirkt weiter belastend auf den Körper. Ähnliches gilt für häufigen und starken Ärger, für Wut, Frustration, Gefühle der Ablehnung, nicht bewältigte Trauer und Depression.

Aber nicht nur intensive und lang andauernde Gefühle beeinflussen den Körper, auch leichte Ängste oder Unsicherheiten, beständige milde Unzufriedenheit oder häufiger leichter Ärger haben ihren belastenden Einfluss auf alles Körperliche. So genannte »positive« Gefühle dagegen schützen die Gesundheit und begünstigen Heilung.

Indem wir den Einfluss der Gefühle auf unser Leben akzeptieren, können wir erkennen, dass sie unsere Stimmungen und unsere Gesundheit beeinflussen und somit auch eine wesentliche Wirkung auf unsere Lebensqualität haben. Es lohnt sich also, die eigenen Gefühle nicht nur zu spüren, sondern auch nach Wegen zu suchen, diejenigen von ihnen zu fördern, die uns konstruktiv beeinflussen, und die Wirkung derer, die uns schaden können, zu minimieren.

Die Auswirkungen der Gefühle auf unseren Körper und auf unser Erleben und Verhalten können beeinflusst werden

Gefühle haben keine physische Erscheinungsform. Freude beispielsweise ist nicht messbar, sondern immer individuell und situativ verschieden. Aber niemand würde deshalb ihre Existenz infrage stellen. Und doch ist der einzige Beweis dafür, dass es Freude gibt, das eigene Erleben.

Indem wir das eigene Fühlen beobachten, können wir leicht feststellen, dass es mit körperlichen Reaktionen verbunden ist. Diese Aussage klingt für Menschen, die ihre Gefühle ohnehin gut spüren, banal. Aber es gibt sehr viele Menschen, die in ihrem Alltag ihren Gefühlen keinen Wert beimessen – und sie oft sogar dann nicht bewusst wahrnehmen, wenn sie schon sehr intensiv sind.

Eine starke Angst wird immer eine höhere Herzfrequenz hervorrufen und viele weitere körperliche Reaktionen. Freude wird sich ebenfalls im Körper abbilden – aber mit angenehmen Auswirkungen.

Die Verbindung von Gefühl und Körper ist also eindeutig und kann von jedem nachvollzogen werden. Allerdings braucht es ein gewisses Maß an Sensibilität für sich selbst, um auch bei weniger intensiven Gefühlen körperliche Reaktionen zu erleben. Wie aber etwas, das physisch keine Existenz hat, physische Reaktionen auslösen kann, ist nicht bekannt.

Die Intensität der Gefühle und ihre körperlichen Reaktionen beeinflussen einander wechselseitig: Über den eigenen Ärger ärgert man sich nicht selten – eben weil die körperlichen Reaktionen schnell unangenehm werden und das Verhalten eher unkontrollierbar. Die Angst verstärkt die Herzfrequenz, die oft wiederum die Angst verstärkt.

Indem der Körper entspannt wird, werden Gefühle in ihm weniger »wirksam«. Wird die Entspannung häufig mit einer gewissen Tiefe erreicht, stellen sich Gefühle ein, die vielleicht ein grundsätzliches, dem Menschen innewohnendes Empfinden sind: tiefe Zufriedenheit mit

dem eigenen Sein, milde Freude, Glück und umfassende Liebe. Als wäre der Mensch mit allem verbunden, als würde er von allem geliebt und genährt werden und Gleiches auch für alles ihn Umgebende empfinden. Vielleicht ist das die Liebe, die als Gott innewohnend oder als Gott selbst bezeichnet wird?

Indem wir still werden, verlieren wir das ehrgeizige Streben nach Materiellem, nach Erfolg, nach Anerkennung. Wir genügen uns selbst.

Entspannung an sich reduziert die Intensität der körperlichen Antwort auf Gefühle und unterbindet somit die aus den Körpersensationen folgenden Gefühle, das »Aufschaukeln«. Ein Mensch, der seinen eigenen unbewussten Rhythmus findet und ihm folgt, wird aus sich selbst heraus zufrieden und mag sich selbst.

Hinwendung zum Körper als Perspektivenwechsel

Im Alltag sind wir unserem Körper wenig nahe. Wir benutzen ihn und spüren – mehr oder weniger feinfühlig – Störungen in seinem Funktionieren. Wir verfolgen Ziele, die unsere soziale, berufliche und finanzielle Existenz betreffen. Die Benutzung des Körpers zur Erreichung dieser Ziele erfolgt unter der Annahme, dass er leistungsfähig ist und uns selbstverständlich als Werkzeug zur Verfügung steht. Er wird den angestrebten Zielen untergeordnet. Erst wenn seine Leistungsfähigkeit so ernsthaft eingeschränkt ist, dass wir nicht nur registrieren, dass wir es zu weit getrieben haben, sondern sogar die angestrebten Ziele infrage stellen, beginnen wir, unseren Umgang mit dem Körper zu hinterfragen.

Indem man eine bessere Beziehung zum Körper aufbaut und versteht, dass er es ist, der uns in der Welt

repräsentiert, und dass es ohne ihn gar keine Ziele geben wird, eröffnet man sich *den* Zugang zu ihm, der es ermöglicht, ihn zu schützen und durch ihn umfassend in der physischen Welt zu sein. Die Hinwendung zum Körper verfeinert die Wahrnehmung und führt nach einiger Zeit zu differenzierteren und auch neuen Sichtweisen, die unsere Welt durch unsere erweiterte Wahrnehmung bereichern.

Die Wahrnehmung des Körpers an sich kann uns schließlich zu Lebenszielen führen, durch die wir mehr Zufriedenheit im körperlichen und seelischen Bereich erlangen, weil der Ausgangspunkt – die eigene Wahrnehmungs- und Leistungsfähigkeit – die Ziele realistischer bestimmen hilft. Die Sicht der Welt wird verankert im Sein des Körpers. Alles Betrachten und Wollen hat seinen Ausgangs- und Endpunkt im Körper.

Das, was wir von der Welt bewusst wahrnehmen, stellt sich uns gern als die ausschließliche Wirklichkeit dar. Tatsächlich wird es aber stark von unseren bisherigen Erfahrungen und den dazugehörigen Gefühlen beeinflusst, die mit dem Wahrgenommenen und den vergangenen Erlebnissen verbunden sind. Das ist leicht ersichtlich aus der selektiven Wahrnehmung: Wenn man sich für den Kauf eines bestimmten Autos entschlossen hat, gibt es plötzlich viel mehr von dieser Sorte auf den Straßen – jedenfalls für die bewusste Wahrnehmung. Wer in der Vergangenheit beängstigende Erfahrungen mit Hunden gemacht hat, wird in der Nähe von Hunden leichter Angst haben, als wenn ihm die unangenehmen Erfahrungen erspart geblieben wären. Lernt man nun einen Hund als lieben Hund kennen, ändert sich das eigene Erleben wiederum entsprechend.

Wenn man diesen Gedanken tiefer verfolgt, wird ersichtlich, dass das Bewusstsein zwar die Bühne der subjektiven Welt ist, was sich dort abspielt, wird aber immer auch aus dem Verborgenen, dem Unbewussten

mitbestimmt. Hinter der Bühne gibt es bekannte und unbekannte Bereiche. Unbekannt ist auf jeden Fall die Zahl der Zimmer und der Schauspieler, auch wenn einzelne bekannt sind.

Unser Erleben und Handeln wird also nicht nur durch unseren Verstand bestimmt, sondern in unterschiedlichem Ausmaß auch durch unbewusste Erfahrungen und Bedürfnisse.

In tiefen Entspannungen kann auf diese unbewussten Inhalte Einfluss genommen werden. Ein entspanntes Bewusstsein verengt sich zunächst, erweitert sich als Folge häufiger Entspannungen jedoch aus sich selbst heraus. Es öffnet sich für zuvor unbewusste Inhalte und setzt sie neu in Bezug zueinander. Das wird gelingen, weil in der tiefen Entspannung zuvor unverarbeitete Erlebnisse ganz natürlich integriert werden. Sie werden durch unbewusste Mechanismen in ein gutes Verhältnis zueinander gebracht. In der Folge werden sie auch konstruktiv genutzt – zumindest in dem Sinne, dass sie vor ähnlichen unangenehmen Erlebnissen schützen.

Als Beispiel kann man sich vorstellen, dass ein Nichtschwimmer, der im Strandbereich des Meeres fast ertrunken wäre, weil er sich zu weit hinausgewagt hat, diese Erfahrung zunächst verdrängt. Wird diese Erfahrung nicht verarbeitet, meidet er zunächst die Erinnerung daran, die ihn jedes Mal aufregt. Das Meer wird er auch nicht mehr betreten wollen. Möglicherweise empfindet er bei jedem Anblick einer größeren Wassermenge starkes Herzklopfen und eine unangenehme Angst, die generalisiert wird. In tiefer Entspannung dagegen mag es ihm möglich sein, in der Vorstellung im Wasser zu schwimmen und die damit verbundenen schönen Gefühle zu genießen. Möglicherweise kommt er zu dem konstruktiven Entschluss, in einem sicheren Rahmen

schwimmen zu lernen, um den fantasierten Genuss tatsächlich erleben zu können.

Zuvor verdrängte Gefühle und Erfahrungen werden bewusst zugelassen, sobald sie auf eine gute Weise in uns integriert werden.

Mit unserem bewussten Verstand halten wir unterschiedlich stark an vorgefassten Meinungen über die (Un-)Veränderbarkeit unserer Lebensbedingungen fest. Das hat den Vorteil, dass es uns die (manchmal trügerische) Sicherheit gibt, dass unsere Welt von uns kontrolliert werden kann und sie bis zu einem bestimmt Ausmaß unveränderbar scheint. Allerdings ist das eine Illusion, denn alles verändert sich permanent. Tatsächliche Sicherheit ergibt sich nur aus der Anpassung an die Veränderung, an den »Fluss der Dinge«, wie die fehlende Konstanz gerne genannt wird.

Indem wir annehmen, es gebe eine konstante Wirklichkeit, schaffen wir scheinbare Beständigkeit, die uns beruhigt. Andererseits bleiben uns Lösungen für Probleme leichter verborgen. In der Entspannung spielt der Verstand eine wesentlich geringere Rolle für unser Befinden in der Welt. Dadurch werden die bewussten Einstellungen flexibler. Indem in den Geschichten dieses Buches alternative Perspektiven auf diesem (unbewussten) Boden beispielhaft dargestellt werden, können sich neue Lösungswege eröffnen.

Achtsamkeit oder Bewusstheit als Weg zur Veränderung

Unsere Gefühle sind allgegenwärtige Bestandteile unseres wachen Seins. Und doch nehmen wir sie erst ab einer gewissen Intensität wahr. Wir lernen in unserer Sozialisation normalerweise nicht, dass sie etwas sind, auf

das wir achten, das wir zu einer wichtigen Grundlage für unser Denken und Handeln machen sollten. Und doch bilden sie unser Sein in der Welt und unser Sein mit uns selbst vollständig ab, indem sich alle unsere Beziehungen auch im Kleinsten durch sie interpretiert finden. Wir fühlen uns – grob ausgedrückt – zumindest wohl oder unwohl in der Nähe von Menschen, Tieren, der Natur, Farben, Gegenständen – von allem, zu dem wir irgendwie in Beziehung treten. Die Herkunft dieses Gefühls (und aller anderen) ist vielfältig mit den Erlebnissen (und den daraus resultierenden Gefühlen) unserer Vergangenheit verbunden.

Diese Verbindungen sind selten eindeutig nachvollziehbar. Zwar können einzelne Schwerpunkte erschlossen und ihre Beteiligung am späteren Fühlen und Erleben vermutet werden, aber letztlich ist die Bedeutung der Vergangenheit nicht mit Sicherheit anzunehmen. Ein Maß für die Direktheit und Intensität der Verbindung ist das »Wiederaufflammen« des alten Gefühls, wenn Ähnliches erlebt wird.

Jedenfalls kann die Intensität der Gefühle reduziert werden, indem sie wahrgenommen und nicht bewertet werden. So kann es beispielsweise sein, dass beim Anblick eines Kindes, das ein bestimmtes Verhalten zeigt, Ärger empfunden wird, weil (möglicherweise) in der Vergangenheit ein Kind mit ähnlichem Verhalten das Spielzeug des eigenen Kindes beschädigt oder etwas gestohlen hat. Dann hilft es, den eigenen Ärger wahrzunehmen, ihn als »berechtigt« zu akzeptieren, das damit in Verbindung stehende Kind wahrzunehmen, sich aber gleichzeitig seine Unschuld an diesem Gefühl in sich selbst bewusst zu machen.

Durch dieses Wahrnehmen und Akzeptieren entsteht Distanz. Man ist nicht mehr Spielball der Gefühle, sondern

kann sie beobachten. Statt zu *reagieren*, *agiert* man. Die Gefühle und ihre Wirkungen entflechten sich.

Indem wir also unsere Gefühle auf diese Weise behandeln, gewinnen wir Abstand zu den unbewussten Beziehungen, mit denen wir uns und der Welt begegnen. Dadurch nehmen wir uns zunehmend als getrennt von der Welt wahr, in dem Sinne, dass wir weniger fremdbestimmt sind und über unser Verhalten von Situation zu Situation selbst entscheiden können. Wir erhalten einen deutlich größeren Handlungsspielraum zu entscheiden, ob wir uns verknüpfen oder es sein lassen. Das führt zu einem Gefühl der inneren Zufriedenheit mit uns selbst und der Welt. Es entsteht eine sich allmählich vertiefende Ruhe aus uns selbst heraus. Sie schafft Heiterkeit und reduziert alle schädigenden Gefühle.

So gesehen sind Gefühle nicht sinnvoll oder sinnlos und auch nicht gut oder schlecht, sie *sind* einfach und haben ihre Berechtigung durch ihre Existenz. Sie verändern sich in ihren Auswirkungen auf uns, indem sie wahrgenommen und akzeptiert werden.

Man hört oft Aussprüche wie: »Wenn du das tust, *muss* ich mich ärgern.« Im eben beschriebenen Sinne verliert sich die angenommene Zwangsläufigkeit, sobald ich mir bewusst mache, dass mein Ärger nicht die einzige mögliche Reaktion ist. Er entsteht auf der Grundlage meiner bisherigen Erfahrungen. Ich sehe, dass sein Handeln von meinem Ärger getrennt existiert. Zwar *kann* ich mich ärgern – und das auch akzeptieren –, aber ich *muss* es nicht. Indem wir die Verbindung zwischen dem Ärger und dem vorausgegangenen Handeln erkennen und akzeptieren, verliert der Ärger seine Macht und seine schädigende Wirkung auf den Körper. Im idealen Fall entwickelt sich Verständnis sowohl für den Handelnden als

auch für das eigene Re-Agieren. Beide werden nun frei, sich anders zu verhalten.

Man wird das Ziel, alle Gefühle in dieser Weise stets akzeptierend wahrzunehmen, kaum je vollständig erreichen, aber alleine das Streben danach bringt mehr Freiheit, mehr Gesundheit, authentischere Beziehungen und mehr Weisheit.

Die beschriebene wahrnehmende und akzeptierende Haltung gegenüber Gefühlen zu entwickeln wird in den Geschichten auf vielfältige Weise gefördert.

Der Aufbau der Geschichten

In den Geschichten realisiere ich Prinzipien aus der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, um durch Trancen konstruktive Veränderungen herbeizuführen. Die Begriffe »Entspannung« und »Trance« verwende ich oft synonym, weil durch die Texte ein entspannter Zustand hervorgerufen und eine Trance begünstigt wird. Trancen sind nicht immer von körperlicher Entspannung begleitet. Entspannungen müssen auch nicht immer in eine Trance münden. In meinen Texten verbinde ich jedoch beides.

Trance in diesem Sinne ist ein wohlbekannter Zustand, der täglich vielfach unwillkürlich auftritt. Er bedeutet einen Bewusstseinszustand, der dem Schlaf ähneln kann. Die Aufmerksamkeit ist nicht fokussiert, das Bewusstsein wendet sich vom Alltagsgeschehen ab. Ein Gefühl des Schwebens zwischen Wachsein und Schlaf tritt ein, mal näher dem Wachsein, mal näher am Schlaf. Oft vergisst man, was man in diesem Zustand getan oder gehört hat.

Man kennt Trance-Zustände von alltäglichen Verrichtungen, die sehr häufig durchgeführt werden, wie beispielsweise Zähneputzen, Rasieren, Autofahren, das Spielen eines Instruments oder auch berufliche Routinen.

Der Klavierspieler bedient sich der sehr feinen Wahrnehmungen seines Unbewussten, das seine Fingermotorik mit seinem Gehör und seinem Gedächtnis sehr fein koordinieren kann, so dass wir schöne Melodien hören können. Sobald der Spieler dagegen dieses Zusammenspiel bewusst koordinieren möchte, werden seine Finger langsamer, das Spiel beginnt zu stocken. In diesem Sinne sind Trancen hilfreiche Zustände, um unbewusste Fähigkeiten nutzen zu können.

Die Geschichten gliedern sich in:

- Die **Einleitung** (Induktion), die meist mit der Wahrnehmung der momentanen Höreindrücke beginnt, dann auf den Körper überleitet, oft auf die Wahrnehmung seiner Schwere und seiner Wärme. Aus dem autogenen Training (Wilk 2004, 2007) ist bekannt, dass durch das Spüren der Schwere und Wärme des Körpers die Entspannung wesentlich gefördert und – nach mehrmaliger Anwendung – auch deutlich beschleunigt werden kann. Diese Wirkung begünstigt auch das Herbeiführen einer entspannten Trance.

Das möglichst genaue Einstellen auf den Leser oder Hörer und die Rückmeldungen seiner Wahrnehmungen wird »Pacing« genannt. Durch die Einleitung löst sich das Denken leichter vom Alltag, von den eigenen beschränkenden Einstellungen und öffnet sich für Entspannung und die Beschäftigung mit anderen Inhalten. Dadurch wird der Boden für die Nutzung von eigenen Kräften (Lösungsmöglichkeiten, Heilkräften) bereitet, was im »normalen« Denken als nicht realistisch angesehen wird.

- **Leading mit Vertiefung:** Dem Leser wird im nächsten Schritt angeboten, sich von den jeweiligen Inhalten des Textes leiten zu lassen und dabei unter anderem die Entspannung zu vertiefen. In der vertieften Trance ist der Leser seinem Unbewussten näher, in welchem die Fähigkeiten aufgerufen und koordiniert werden, die für die gewünschten Veränderungen genutzt werden sollen. Außerdem werden in jeder tiefen Entspannung ganz natürlich alle gesunden Vorgänge aus dem Menschen selbst heraus gefördert. Dazu gehört auch die konstruktive Integration traumatischer Erlebnisse.
- **Therapeutische Inhalte als Anregungen:** Die therapeutischen Inhalte in meinen Texten fördern eine akzeptierende Öffnung der Wahrnehmung, eine konstruktive Veränderung der Perspektiven, mit denen das Leben gesehen werden kann und unterstützen eigene Ressourcen, insbesondere die Heilkräfte, die in jedem Menschen wirken. Sie werden oft indirekt angeboten, indem sie in Bilder oder Vergleiche »verpackt« sind, so dass sie die bewussten Einschränkungen leichter umgehen können.

Das aufnehmende Unbewusste des Hörers interpretiert die Anregungen in seinem subjektiven Bezugsrahmen und entscheidet selbst über deren Verwendbarkeit. Um nicht zu manipulieren, sondern die Verwendung der Anregungen freizustellen, verwende ich Worte und Wendungen wie »vielleicht«, »kann«, »mag« und »wie es wohl wäre«.

Bezüglich vergangener Traumatisierungen wird durch die Veränderungen der Perspektiven nahegelegt, sich zu dissoziieren, also innerlich Abstand von belastenden Ereignissen zu nehmen, indem die Ereignisse und ihre Wirkungen von anderen

Standpunkten aus betrachtet werden, die weniger belastend wirken und neue Lösungswege eröffnen.

- Die **Rückführung** ist sehr wichtig, weil wir in der Trance in tiefe unbewusste Bereiche »absinken« können. Das ist bekannt aus manchen, meist deutlich weniger tiefen Tagträumen, bei denen wir manchmal auch einen Moment brauchen, um uns zurückzuorientieren.

In tiefen Trancen fällt es dem Unbewussten leichter, Inhalte in das eigene Weltbild zu integrieren, die aus früheren Erlebnissen stammen und mit vielen belastenden Gefühlen verbunden sein können. Die Geschichten erleichtern diese gute Integration in die Persönlichkeit, indem sie allgemeine Beispiele geben, die in Bereichen »spielen«, mit denen der Hörer scheinbar nichts zu tun hat. Das sind oft Vorgänge in der Natur, wie das Wachstum der Pflanzen.

Um aber den Traumatisierungen so nahe sein zu können, dass eine Verarbeitung möglich wird – und ihnen gleichzeitig so fern zu sein, dass sie nicht zu einer bewussten Re-Traumatisierung führen – ist eine relativ tiefe Trance notwendig. Sie benötigt ein sorgfältiges Abschließen dieser Vorgänge, bevor der Hörer wieder in den bewussten Alltag zurückkommt, in dem er weder die soeben erlebten Inhalte, noch die damit assoziierten Gefühle erleben soll, bevor sie ausreichend verarbeitet sind.

Wenn die Rückführung nicht sorgfältig genug ausgeführt wird, ist die Psyche noch in einem anderen Bewusstseinszustand, während sie gleichzeitig den Alltag wahrnehmen und bewältigen soll. Das kennt man aus einem abgebrochenen Mittagsschlaf oder auch nach einer unruhigen oder zu kurzen Nacht. Insbesondere wenn mit dem Aufwachen Teile eines

Albtraums in den Wachzustand hineingetragen werden, ähnelt das dem Zustand, in dem unangenehme Inhalte in der Trance verarbeitet wurden, dieser Prozess aber vor dem Aufwachen nicht ausreichend abgeschlossen wurde.

Ein waches und ausgeglichenes Alltagsbewusstsein wird angestrebt, indem der Hörer sich noch einmal für einige Minuten tief entspannt und dem Unbewussten den Auftrag gibt, die soeben bearbeiteten Inhalte – die das Bewusstsein nicht kennt und auch nicht erforschen sollte – für den Moment abzuschließen. Die Wahrnehmung und das Bewusstsein sind hinterher klarer und der Körper ist ruhiger. Die Aufmerksamkeit ist dann nicht mehr mit den vergangenen, tiefer liegenden Gefühlen und Inhalten beschäftigt, sondern sie kann sich wieder den Anforderungen des Alltags zuwenden.

Jede Geschichte enthält Formulierungen zur Rückkehr in das Wachbewusstsein. Diese Formulierungen sind nur dann unnötig oder sogar störend, wenn der Hörer danach einschlafen soll oder will. Er gleitet nach den Geschichten in einen normalen, gesunden Schlaf.

Falls ein Hörer trotz der weckenden Formulierungen zu schnell aus der Trance kommt und dann schläfrig wirkt, seine Augen eher schwer offen halten kann, dann sollte eine kurze weitere Trance von ungefähr zwei Minuten Dauer angeschlossen werden.

Als bewährte Anweisung können folgende Worte gewählt werden: »Lass dich jetzt noch einmal in die Ruhe sinken ... dorthin, wo du eben noch warst ... nimm dir in den nächsten zwei Minuten alle Zeit, die du brauchst, um die Dinge abzuschließen ...«

Ungefähr zwei Minuten später folgt diese Anweisung: »Du beginnst dich jetzt wieder zu sammeln ... nimmst mit jedem Einatmen Frische und Klarheit auf ... und bist mit dem Öffnen deiner Augen wieder so wach und klar ... dass du deine Aufgaben ausgeruht bewältigen kannst.«

Inhalte der Geschichten

Die Geschichten enthalten allgemeine konstruktive Bilder und regen – überwiegend visuell – ressourcenorientierte Erinnerungen und Vorstellungen an. Sie eignen sich gut, sowohl die Bewältigung spezifischer Probleme zu fördern, als auch Angst zu reduzieren oder depressive Stimmungen aufzuhellen und ganz allgemein die Resilienz zu stärken, sowie das Vertrauen in sich selbst und den konstruktiven Umgang mit Gefühlen zu fördern.

Spezifische Inhalte sind geeignet, einen anderen Umgang mit bestimmten Problemen zu finden. Manche Geschichten enthalten bereits einen solchen spezifischen Inhalt, jede kann aber als Rahmen genutzt werden. In die Geschichte »Kraft aus der Tiefe« (siehe Kapitel »Depression und Traurigkeit«) könnte man konkrete Bestandteile aus dem Leben des Hörers einfließen lassen – als Eigenschaft eines der Bäume beispielsweise –, die hilfreich wären, um die Bäume zueinanderfinden zu lassen.

Alle Texte sind *allgemein konstruktiv* aufgebaut. Durch die Wahl der Worte, die möglichst immer mit konstruktiven und angenehmen Gefühlen und gedanklichen Assoziationen verbunden sind, und auch durch die Vorstellungen, die angeregt werden, werden eine allgemein offene Grundhaltung dem Leben gegenüber und eine akzeptierende Einstellung sich selbst gegenüber gefördert.

Dazu gehört der Wechsel von Perspektiven, beispielsweise durch ungewohnte Vorstellungen, Wortspiele und entsprechend gesetzte Pausen, der oft überraschend schnell zu Lösungen und dem Entdecken neuer Lebenswege führt.

Das zunächst noch überwiegend unbewusste Wissen und die unbewussten Fertigkeiten werden durch das Hören der Geschichten zunehmend bewusster und sie werden in ihrer Bedeutung für das eigene Leben klarer. Ihre Integration in die Gesamtperson geschieht von selbst.

Schließlich entsteht mehr Bewusstheit, mehr Selbstsicherheit und Selbstakzeptanz. Sie bieten eine wichtige Grundlage für einen zufriedenen Umgang mit sich selbst.

Die Zielsetzungen

- (1) Das Vertrauen in die eigenen Ressourcen wird gestärkt. Im oben genannten Sinne soll der Hörer für die Erkenntnis sensibilisiert werden, dass in jedem Menschen ein sehr großes unbewusstes Wissen angelegt ist, das ohne Beteiligung des Bewusstseins wirkt, das unter anderem unsere Lebensfunktionen steuert. Es kann angesprochen und gefördert werden, indem Vorstellungen und Erinnerungen genutzt werden. Diese Ressourcen ermöglichen jedem Menschen in allen Bereichen eine bessere Integration in seine Welt.
- (2) Einschränkungen, die durch die gewohnte Realitätssicht gestützt werden, lockern sich. So werden Veränderungen ermöglicht, die ansonsten durch bewusste Einstellungen, aber auch durch Ängste blockiert werden. Das Lockern der Beschränkungen geschieht durch wachsendes Vertrauen in sich selbst sowie durch (eine zeitlich sehr