

STEPHEN GILLIGAN

Generative Trance



Das Erleben kreativen Flows

REIHE KOMMUNIKATION • Hypnose & Flow

V e r l a g

Junfermann

Stephen Gilligan
Generative Trance
Die Erfahrung kreativen Flows

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

STEPHEN GILLIGAN

GENERATIVE TRANCE

DIE ERFAHRUNG KREATIVEN FLOWS

Aus dem Englischen von
Susanne Kessler

Junfermann Verlag
Paderborn
2014



Copyright	© der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2014 © der Originalausgabe: Stephen Gilligan, 2012 First published by Crown House Publishing Ltd, Crown Buildings, Bancyfelin, Carmarthen, Wales, SA33 5ND, UK ↗ http://www.crownhouse.co.uk and Crown House Publishing Company LLC, 6 Trowbridge Drive, Suite 5, Bethel, CT 06801, USA ↗ http://www.crownhousepublishing.com Titel der Originalausgabe: <i>Generative Trance. The Experience of Creative Flow</i>
Übersetzung	Susanne Kessler
Illustrationen	© Abbe Miller, 2012
Coverfoto	© bphillips – iStockphoto.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	Christian Tschepp
Satz	JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-95571-255-6

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-981-2).

Danksagung

Kreativität ist nicht eine isolierte Handlung, sondern vielmehr ein magischer Prozess und ereignet sich dann, wenn individuelles Selbstgewahrsein sich mit einem größeren Bewusstseinsfeld verbindet. Dass dieses Buch geschrieben und diese Arbeit entwickelt werden konnte, ist somit in vielfacher Hinsicht der Unterstützung, der Teilnahme und den Beiträgen vieler Menschen zu verdanken. Ich möchte all meinen Lehrern, Ausbildungsteilnehmern, Veranstaltern, Klienten, Freunden und meiner Familie danken, die ein unerlässlicher Teil dieser Entwicklung waren. Es ist wirklich ein Segen für mich, so außerordentliche positive Ressourcen in meinem Leben zu haben.

Ein besonderer Dank gilt Abbe Miller, die alle Abbildungen im Buch gestaltet hat.

Mit jedem Atemzug der Zugehörigkeit
ehrt das Licht in allen Dingen
das Licht in dir.
Mit jedem Lächeln der Zugehörigkeit
hält das Licht in dir Zwiesprache
mit dem Licht in allen Dingen.
Das Herz, die Hände, der Baum,
die Sterne; Bewusstsein in Licht,
in Stein, kosmisch und gewöhnlich,
angenehm und göttlich.
Licht atmet Licht,
atmet dich –
Dieses vollkommene, kostbare Licht.

Dvora Simon

(Dieses Gedicht wurde inspiriert von Abbe Millers Bild für das Cover der amerikanischen Originalausgabe. Um den Zusammenhang deutlich zu machen, zeigen wir hier eine verkleinerte S/W-Abbildung.)



Inhalt

Danksagung.....	5
Vorwort.....	11
Einleitung.....	15
 TEIL I: DIE GRUNDSTRUKTUR GENERATIVER TRANCE	 23
1. Bewusstsein und die Konstruktion von Wirklichkeit	25
1.1 Die drei Welten des Bewusstseins.....	26
1.2 Der „ursprüngliche Geist“ reinen Bewusstseins	27
1.3 Die Quantenwelt des kreativen Unbewussten	29
1.4 Die klassische Welt des bewussten Verstandes.....	32
1.5 Beziehung zwischen Welten: kreativer Flow vs. neuromuskuläre Blockade	34
1.6 Filter: Tore zwischen den Welten.....	35
1.7 Kreativer Flow: Wenn die Tore offen sind.....	39
1.8 Neuromuskuläre Blockade: Wenn die Tore geschlossen sind	40
Zusammenfassung.....	45
 2. Die vielen Gesichter der Trance.....	 47
2.1 „Lass es einfach geschehen“: Trance als kreativer Flow.....	47
2.2 Nicht alle Trancen sind gleich geschaffen	49
2.3 Trance ist natürlich.....	50
2.4 Trance wird durch Loslassen der Orientierungsreaktion entwickelt.....	51
2.5 Trance ist wesentlich für die Entstehung von Identität.....	53
2.6 Die menschliche Beziehung zu Trance bestimmt deren Form und Wert ..	57
Zusammenfassung.....	60
 3. Drei Intelligenzen, drei Ebenen: das Modell der Generativen Trance	 61
3.1 Die drei Intelligenzen (minds) des generativen Selbst.....	61
3.2 Drei Ebenen des Bewusstseins	64
3.3 „COSMIC“: das „kosmische“ Bewusstsein Generativer Trance	71
3.4 Zusammenbruch vs. Durchbruch: Wie sich Probleme und Lösungen entwickeln.....	77
Zusammenfassung.....	79

4.	Die vier Schritte der Generativen Trance.....	81
4.1	Schritt 1: Einen generativen Zustand vorbereiten	82
4.2	Schritt 2: Identitätsteile in Generative Trance willkommen heißen und verweben.....	90
4.3	Schritt 3: Integration und Transformation.....	95
4.4	Schritt 4: Gelerntes in das reale Leben übertragen	97
	Zusammenfassung.....	99
 TEIL II: DIE METHODEN GENERATIVER TRANCE.....		101
5.	„Sich in die Mitte fallen lassen“: Somatische Einstimmung in Generativer Trance	103
5.1	Das generative Prinzip der Zentrierung.....	107
5.2	Methoden der Zentrierung.....	112
5.3	Somatische Elemente Generativer Trance	118
5.4	Das Modell des somatischen Mischpults.....	120
	Zusammenfassung.....	134
6.	Für etwas über ... hinaus öffnen: subtile Felder in Generativer Trance.....	135
6.1	Zu einem generativen Feld hin öffnen	135
6.2	Die erste Methode: Die Energiekugel.....	140
6.3	Die zweite Methode: Die Energiekugel und archetypische Ressourcen	147
6.4	Die dritte Methode: Generative Trance als Quantenfeld	153
6.5	Die vierte Methode: Zweite Haut als generatives Feld.....	158
6.6	Die fünfte Methode: Das keltische Kreuz.....	165
	Zusammenfassung.....	174
7.	Das Prinzip der kreativen Akzeptanz.....	175
7.1	Das generative Prinzip kreativer Akzeptanz	176
7.2	Die erste Methode: Die Suggestionsschleife kreativer Akzeptanz.....	179
7.3	Die zweite Methode: Der Selbsttranceprozess kreativer Utilisation	185
7.4	Die dritte Methode: Trance aus Erfahrungsressourcen entfalten.....	189
7.5	Die vierte Methode: Beziehungsmantras.....	194
7.6	Die fünfte Methode: Somatisches Abbilden von Problemmustern	196
	Zusammenfassung.....	200

8.	Das Prinzip der Komplementarität.....	203
8.1	Methoden Generativer Trance für Komplementarität	210
8.2	Die erste Methode: Die Suggestionsschleife für Komplementarität.....	210
8.3	Die zweite Methode: Gemeinsame Trance.....	216
8.4	Die dritte Methode: „Gutes Selbst/ schlechtes Selbst“	221
8.5	Die vierte Methode: Versöhnung von Gegensätzen.....	226
8.6	Die fünfte Methode: Der somatische Trancetanz der Integration von Gegensätzen.....	234
	Zusammenfassung.....	238
9.	Das Prinzip unendlicher Möglichkeiten	239
9.1	Die erste Methode: Suggestionsschleife vielfältiger Möglichkeiten	241
9.2	Die zweite Methode: Neue Wahlmöglichkeiten generieren	246
9.3	Die dritte Methode: Das Tetralemma	249
9.4	Die vierte Methode: Metaphorische Geschichten	257
9.5	Die fünfte Methode: Der Rat der Ressourcen	264
	Zusammenfassung.....	269
	Epilog	271
	Literatur.....	277
	Wertschätzende Aussagen zu „Generative Trance“	281

Vorwort

„Das Ziel unseres Lebens besteht darin, transparent für die Transzendenz zu werden.“

(Karlfried Graf Dürckheim)

In diesem Buch geht es darum, wie man das Leben als eine große Reise des Bewusstseins leben kann. Es betrachtet Wirklichkeit und Identität als konstruiert, und Trance als ein entscheidendes Mittel, um neue Wirklichkeiten zu erschaffen. Diese Sichtweise von Trance unterscheidet sich deutlich von traditionellen Ideen, etwa dass eine Person die Kontrolle verliert, und fokussiert stattdessen auf das Potenzial des Menschen, das Bewusstsein auf höhere Ebenen der Kreativität zu heben.

Meine eigene Erfahrung mit Trance ist ein langer kurviger Weg. Ich habe einen großen Teil meiner Kindheit in Trance verbracht. Ein Aspekt war meine Verwunderung über die vielen unausgesprochenen Verbindungen zwischen Menschen, insbesondere in meiner Familie. Ich liebte es, mich in die magischen Qualitäten zu versenken, die überall zu sein schienen – in den zwinkernden Augen meines Großvaters, den liebevollen Geschichten meiner Mutter, der glückseligen Verspieltheit meines Hundes, sogar in den „tanzenden Punkten“, die in der Dunkelheit wirbelten, nachdem meine Mutter zur Schlafenszeit das Licht ausgeschaltet hatte. Diese glückliche Welt hatte ihr Gegenstück: Ein anderer Teil meiner Tranceerfahrungen in der Kindheit bestand darin, vor Alkoholismus und Gewalt in der Familie zu flüchten. Trance erfuhr ich als Zuflucht, als einen sicheren Ort, um den entmenslichenden Teilen des Lebens zu entrinnen, um allein zu sein, und nicht verwirrt und belogen durch Worte.

Als heranwachsender Jugendlicher erlebte ich in den späten 1960ern in San Francisco, wie das traditionelle Bewusstsein gerade von einer Myriade von Bewegungen bis in den Kern erschüttert wurde: Hippies, Black Panther, die Schwulen-, Frauen- und Anti-Kriegsbewegung, um nur einige zu nennen. In meiner nur von Jungs besuchten jesuitischen High-School machte ein Beratungslehrer mich mit einer ersten Gruppentherapie bekannt. Dort konnte ich über Erfahrungen sprechen, wo ich zuvor nur beobachtet und stumm erlebt hatte. Damals fand ich auch den Weg zur Meditation, ein wichtiger Ausgleich zum Ethos von „Sex, Drugs and Rock’n Roll“ jener Zeit.

Mit 19 traf ich den großen Psychiater und Heiler Milton Erickson, der mein Leben grundlegend veränderte. Er zeigte mir, dass man mittels Trance *in* die Welt kommen und sie nicht nur mit ihrer Hilfe verlassen kann. Er erhellte die Einzigartigkeit jedes

Moments, jeder Person und jeder Erfahrung. Dies brachte mich auf meinen Weg ins Erwachsenenendasein als ein Psychotherapeut, der Trance therapeutisch verwendet, um anderen zu helfen, kreativ mit den vielen das Ich auflösenden Herausforderungen umzugehen, die jedes menschliche Leben berühren – Geburten, Todesfälle, Traumata, Heiraten, Scheidungen usw. Die Trancearbeit half nicht nur meinen Klienten, sondern auch mir selbst. Ich bin dankbar, dass Erickson die Notwendigkeit für jeden Menschen, sein Leben lang immer weiter zu lernen, sich zu entwickeln und zu verändern, vorgelebt und betont hat.

All dies hat mich gelehrt, das menschlichen Wesen eigene tiefe, kreative Bewusstsein wertzuschätzen – und ich lernte, wie man sich durch Trance daran anschließen kann. Ich bin immer wieder erstaunt, wie Trance Menschen helfen kann, ihre Träume zu verwirklichen, Wunden zu heilen, Probleme umzuwandeln und ihrer Berufung im Leben zu folgen. Dies ist keine künstliche Trance, keine Trance, in der man jemanden manipulieren würde. Es ist ein natürlicher Zustand, in dem man einen Schritt von seinen festgelegten Rollen zurücktreten kann und einen kreativen Raum eröffnen, in dem sich neue Wirklichkeit erschaffen lässt.

Dies ist es, was ich in diesem Buch mit Ihnen / dir¹ teilen möchte: Wie man höhere Zustände des Bewusstseins entwickelt, die dir helfen können, jenseits von Ängsten, Begrenzungen und negativen Überzeugungen zu leben. Ich möchte eine Art von Trance beschreiben, die eine kooperative Beziehung gegenseitigen Respekts zwischen dem bewussten und dem kreativen unbewussten Verstand erfordert. Mit anderen Worten: In einer Generativen Trance schläfst du nicht ein, du erwachst zu einer tieferen Art kreativen Bewusstseins.

Ich lege so viel Wert darauf, kreative Trance als Gespräch zwischen verschiedenen Ebenen einer Person zu beschreiben, um sie von überholten Annahmen über Hypnose zu unterscheiden. Trance ist demnach eine natürliche Erfahrung, die jeweils dann auftritt, wenn Identität destabilisiert wird. Hypnose hingegen ist nur eines von vielen möglichen sozialen Ritualen, um Trance zu entfalten. In Anbetracht dessen, dass traditionelle Hypnose versucht, den bewussten Verstand einer Person zu umgehen oder „außer Gefecht zu setzen“, glaube ich, dass sie für Selbstmeisterschaft und die Förderung kreativer Transformation nur begrenzten Wert hat. Als alternative Methode wird hier eine Arbeit vorgestellt, durch die man eine integrierte Selbst-Ganzheit erfahren kann, die zu einer kreativen Veränderung hinführt und es ermöglicht, diese zu erleben.

1 Zur Haltung dieses Buches passt das respektvoll gemeinte, aber persönliche „Du“ besser als das distanzierte „Sie“, weshalb diese Anredeform in der deutschen Version durchgehend verwendet wird.

Ich habe das Buch für Menschen geschrieben, die das Leben als eine kreative Reise leben wollen, aber auch für qualifizierte Ausübende in helfenden Berufen, die mit Klienten an solchen Vorhaben arbeiten. Ich möchte darauf hinweisen, dass diese Arbeit kein Ersatz für eine medizinische oder psychologische Behandlung ist, und dass nicht qualifizierte Ausübende sie nicht benutzen sollten, um ernsthafte Krankheiten zu behandeln. Die Methode kann allerdings dazu beitragen, das Staunen über das Leben wiederzuerwecken und die Verwirklichung eines glücklichen erfüllenden Lebens zu ermöglichen.

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Die Sehnsucht nach einem tiefen transformierenden Wandel kollidiert oft mit einem rigiden ideologischen „Fundamentalismus“. Daraus ergibt sich ein „Dazwischen“-Zustand, schwebend zwischen alten nicht mehr greifenden Wirklichkeiten und neuen, die noch nicht ganz ausgereift sind. Solche Zeiten bieten entscheidende Gelegenheiten zu Wachstum und Transformation. Möge diese Arbeit dir helfen, jeden Augenblick deines Lebens kreativ zu nutzen, ganz egal, wer oder wo du bist.

Einleitung

„Lass deinen Verstand eine Reise durch eine fremde neue Welt antreten. Lass alle Gedanken an die Welt, die du vorher kanntest, zurück. Lass deine Seele dich dorthin tragen, wonach du dich sehnst ... Schließ deine Augen, lass deinen Geist aufsteigen und du wirst leben wie du noch nie vorher gelebt hast.“

(Erich Fromm)

Die Reise des Lebens bietet unendliches Potenzial. Bei jedem Schritt des Weges eröffnen sich Möglichkeiten, jeder Moment bringt einen gänzlich neuen Anfang. Aber um diese Möglichkeiten zu ergreifen, müssen wir auf eine Weise leben, die kreativ und bedeutungsvoll ist. Unbewusst immer wieder auf vorhersehbare, langweilige Weise zu handeln und zu reagieren ist einfach. In diesem Buch geht es darum, wie man sich mittels eines von mir entwickelten Prozesses, den ich *Generative Trance* nenne, in kreativere Zustände des Bewusstseins versetzen kann. *Generativ* bedeutet hier *etwas Neues zu schaffen* – eine neue Zukunft, einen neuen Gesundheitszustand, eine neue Beziehung zu einem selbst und der Welt. Wie wir sehen werden, ist Generative Trance keine traditionelle Hypnose, bei der man die Kontrolle oder das Bewusstsein aufgäbe, sondern eine kreative Kunst, in der bewusster und unbewusster Verstand in ein höheres Bewusstsein verwoben werden, das zu Kreativität und Transformation fähig ist.

Die Erfahrung Generativer Trance basiert auf der Vorstellung des *Lebens als einer Reise des Bewusstseins*. Der Mythologieforscher Joseph Campbell (1978) hat ein Schema aufgezeigt, nach dem es in jeder Kultur Mythen über einen Helden gibt, der sein Leben als einen großen Weg der Transformation lebt. (Interessanterweise basieren die Filme zum *Krieg der Sterne* unmittelbar auf Campbells Arbeit.) In einem solchen Leben geht es nicht primär um Ruhm oder Reichtum, sondern darum, eine größere Heilung und Ganzheit in die Welt zu bringen. Hierfür eignen sich verschiedenste Gebiete – Kunst, Wissenschaft, soziale Gerechtigkeit, Familie, Beruf usw. Besonders in unseren schwierigen Zeiten ist das Bewusstsein, dass jeder und jede von uns ein solches Leben führen kann, von größter Wichtigkeit. In diesem Buch werden wir erkunden, wie du selbst dies erreichen und auch anderen auf ihrem Weg helfen kannst.

Es gibt viele Beispiele dafür, das Leben als eine große Reise zu leben. Eine meiner wichtigsten Inspirationen war der renommierte Psychiater Milton Erickson, der unsere Vorstellungen, wie Trance für kreative Heilung und Transformation verwendet werden kann, revolutioniert hat. Ich habe von Erickson während der letzten sechs Jahre seines Lebens gelernt. Zu jener Zeit war er bereits ein klassischer, Meister Yoda vergleichbarer Charakter, ein runzlicher alter Heiler mit zwinkernden Augen und

erstaunlichen Fähigkeiten. Seine Fertigkeiten hatten zu einem nicht geringen Teil ihren Ursprung in seiner persönlichen Reise, da das Leben ihm so viele erhebliche Herausforderungen auferlegt hatte. Er war taub für Tonhöhen, legasthenisch (bis zum Jugendalter wusste er nicht, dass Wörterbucheinträge in alphabetischer Reihenfolge angeordnet sind!) und farbenblind (violett war die einzige Farbe, die er „genießen“ konnte). Durch eine Polioerkrankung mit 17 Jahren war er zunächst vollständig gelähmt gewesen und erlitt im mittleren Lebensalter einen Rückfall. Jeder Herausforderung begegnete er mutig und kreativ, und später half er seinen psychiatrischen Patienten, das Gleiche zu tun. Dieses Buch hat zum Ziel, auf mannigfaltige Weisen seine Arbeit zu ehren und zu erweitern.

Wollen wir das Leben als eine Reise leben, müssen wir uns bewusst für diesen Weg entscheiden. Natürlich gibt es auch andere Möglichkeiten. Campbell unterscheidet drei verfügbare Wege: 1) *das Dorfleben*, in dem wir die Routinen des Ich-Ideals ausführen; 2) *das Ödland*, wo wir in der Schattenwelt von Zynismus und Verzweiflung versinken; und 3) *die Reise*, bei der wir das Leben als einen großen Ruf zum Abenteuer leben.

Das Dorfleben

Dies ist der konventionelle Weg des Ich-Ideals, bei dem man ein „normales“ Leben innerhalb der Rollen und sozialen Einengungen des gesellschaftlichen Mainstreams führt. Hier verläuft das „gute Leben“ in einer klaren Abfolge. Im „amerikanischen Traum“ z.B. (falls es diesen noch gibt) wird man in eine glückliche Familie geboren, gehorcht seinen Eltern, ist gut in der Schule, erwirbt einen Studienabschluss und findet einen Arbeitsplatz, heiratet und bekommt Kinder, kauft ein Haus und verdient viel Geld, geht dann in Rente und stirbt. Dies ist das Dorfleben, und wie Campbell betont, ist daran nichts verkehrt. Für manche Menschen ist dies der hauptsächliche Weg.

Andere aber können oder wollen nicht im Dorf leben. Vielleicht wird einem die Zugehörigkeit verweigert, weil man die „falsche“ Hautfarbe, sexuelle Orientierung, Religion, Geschlechtszugehörigkeit oder den „falschen“ sozioökonomischen Status hat. Vielleicht gerät man ins Exil durch so etwas wie ein Trauma, das die „Ich-Trance“ zerschmettert und einen in die Unterwelt zieht. Oder vielleicht verlässt du das Dorf freiwillig, nicht willens oder nicht fähig, innerhalb seiner Orthodoxien oder Heucheleien zu funktionieren. In jedem Fall stellt sich die Frage, was außerhalb des Dorfes liegt.

Das wüste Land

Die dunkle Alternative zum Ich-Ideal ist die Schattenwelt dessen, was T. S. Eliot das „wasteland“, also das wüste Land oder Ödland nannte. Seine Einwohner weisen das oberflächliche „glückliche Gesicht“ des Dorfes zurück (oder werden von ihm zurückgewiesen). Auf Verneinung gegründet, sind die vorherrschenden Erfahrungen Zynismus, Apathie und Destruktivität. Man steigt aus dem Mainstream aus und lebt allein oder in einer isolierten Subkultur. Das wüste Land kann die Verzweiflung von Depression sein, das betäubte Starren auf den Fernseher, der sich in Gerüchten und Vorurteilen äußernde Hass, oder die vergiftenden Welten von Drogen, Alkohol und anderen Süchten. Selbstgewahrsein und menschliche Würde verschwinden, und das Bewusstsein steigt hinab in isolierte Verzweiflung.

Wenn Menschen Hilfe suchen, stecken sie typischerweise im wüsten Land fest, unwillig oder unfähig, am normalen Dorfleben teilzunehmen. Oft äußern sie explizit oder implizit den Wunsch, zum Dorf zurückgebracht zu werden, sodass sie einfach „normal“ sein können. Es ist wichtig, zu erkennen, dass dies möglich oder unmöglich sein kann. In generativer Trancearbeit betrachten wir die Erfahrungen, die zum „Exil vom Dorf“ geführt haben, als ein mögliches „Seelensignal“ dafür, dass eine tiefe Verwandlung notwendig ist: Jemand kann nicht länger in der beschränkten Rolle fortfahren, die ihm zugeordnet wurde. Glücklicherweise gibt es eine dritte Option.

Die (Helden-)Reise des Bewusstseins

Das Ich-Ideal des Dorfes und die Schattenwelt des wüsten Lands sind polare Gegensätze; jede Seite enthält das, was die andere ablehnt. Die *Reise des Bewusstseins* ist ein dritter Weg, der diese Dualitäten integriert und transzendiert. Hier folgst du weder blind den etablierten Regeln und Rollen, noch weist du sie zynisch zurück. Stattdessen gehst du, um die alte Fernsehserie „Raumschiff Enterprise“ zu paraphrasieren, dahin, „wo nie zuvor ein Mensch gewesen ist“. Auf dieser Reise ist das Leben ein großartiges Geheimnis, das sich jeden Tag tiefer zu mehr Gewahrsein und Möglichkeiten entfaltet. Viele wunderbare Menschen haben darüber gesprochen, auf diese Weise das Leben als ein großes Abenteuer zu leben:

„Manche Menschen sehen die Dinge, wie sie sind, und fragen, warum. Andere träumen Dinge, die niemals waren, und fragen, warum nicht.“

(George Bernard Shaw)

„Geh nicht, wohin der Pfad führen mag, sondern geh, wo kein Pfad ist, und hinterlasse eine Spur.“

(Ralph Waldo Emerson)

„Wähle die spezielle mentale Eigenschaft aus, die am tiefsten und wesentlichsten dich lebendig fühlen lässt, mit der zusammen die innere Stimme kommt, die sagt, „Dies bin wirklich ich“, und wenn du diese Haltung gefunden hast, folge ihr.“

(William James)

Oft wird die Reise initiiert von dem, was Campbell „den Ruf“ nannte. Etwas berührt einen Ort tief in deiner Seele. Ein Gefühl von Zauber oder Staunen erwacht, und ein Gewahrsein dessen, was zu tun du in der Welt bist, beginnt in dir zu dämmern. Als ich im reifen Alter von 19 Jahren zum ersten Mal Milton Erickson begegnete, entzündete sich in meiner Seele ein Feuer, und eine leise Stimme sagte: „Dies ist es, warum du hier bist.“ Ich frage Klienten oft, ob sie sich an ähnliche Augenblicke eines „Erwachens der Seele“ oder von magischem Geheimnis in ihrem Leben, insbesondere in der Kindheit, erinnern können. Interessanterweise sagen die meisten zunächst nein, erinnern sich später aber doch an solche Momente. Vielleicht war es beim Lesen von Gedichten oder beim Spielen mit Tieren oder beim Zeichnen oder Malen oder bei der Vertiefung in Wissenschaft und Technik, oder im Wahrnehmen des Fließens tiefer Verbindungen zwischen Menschen.

Manche hören den Ruf und schauen nicht mehr zurück, ihr Leben fügt sich um ihn herum zusammen. Campbell nannte dies „deiner Glückseligkeit folgen“. Während es oft als eine verantwortungslose Ermutigung zu Hedonismus und Ausschweifung missverstanden wird, lud er damit tatsächlich die Menschen ein, zu bemerken, wann sie von Staunen oder Leidenschaft berührt werden. Diese „Glückseligkeit“ sagt dir, was zu tun du in der Welt bist.

Andere hören den Ruf und wenden sich von ihm ab. Man mag hypnotisiert sein von den Suggestionen, dass es „nicht realistisch ist“ oder dass man „etwas anderes tun sollte“, und dann versuchen, ein Dorfleben zu führen, um andere glücklich zu machen. Campbell bemerkte, dass wir manchmal die Leiter bis ganz oben erklimmen, nur um festzustellen, dass wir sie an die (falsche) Wand der Erwartungen anderer Leute gestellt hatten. Man kann von seiner Seelenkraft entfernt leben und dann sterben, „nicht mit einem Knall, sondern einem Wimmern“.

Aber viele erhalten einen Weckruf. An irgendeinem Punkt (oft in der Mitte des Lebens) zeigen sich erste Symptome: Gesundheitsprobleme, das Scheitern von Beziehungen, Depression oder Sucht, was auch immer. In generativer Trancearbeit sehen wir solche Symptome als „Ruf zur Rückkehr“ zur Seelenresonanz, dazu, das äußere

Selbst wieder mit den Berufungen des inneren Selbst in Verbindung zu bringen. In diesem Sinne betrachten wir Probleme – wenn ihnen mit positiver und kunstfertiger menschlicher Präsenz begegnet wird – als Eröffnungen zu tiefer Transformation.

Ich beginne mit diesen drei Lebenswegen, um zu betonen, dass Generative Trance ein Werkzeug dafür ist, den dritten Weg zu leben, das Leben als eine Reise. Es geht bei ihr nicht primär darum, „Abnormalitäten zu reparieren“, sodass man in einer keimfreien Dorfwelt leben könnte; auch nicht darum, „sich in Trance zu verlieren“. Vielmehr handelt es sich um eine Reihe von Praktiken, um das Leben auf höchstem Niveau zu leben, ausgestattet mit vielen schöpferischen Möglichkeiten: Freude, Transformation, großen Fähigkeiten und Leistungen sowie guter Gesundheit.

Diesen Ansatz untersuchen wir in zwei Hauptteilen. Der erste Teil gibt einen Überblick über eine Grundstruktur für generative Trancearbeit. In Kapitel 1 geht es um die Schlüsselprämisse, dass Wirklichkeit und Identität konstruiert sind (durch Wirklichkeitsfilter) und, wenn nötig, dekonstruiert und rekonstruiert werden können. Das Prinzip des *kreativen Flows* ist für diese Fähigkeit entscheidend, wohingegen der Prozess der *neuromuskulären Blockade* sie verhindert. In Kapitel 2 untersuchen wir Trance als einen Prozess kreativen Flows, der natürlich und notwendig ist und, abhängig vom Kontext, viele verschiedene Formen und Werte (sowohl positive als auch negative) annehmen kann. Wir werden Generative Trance als einen Zustand auf hohem Niveau kennenlernen, basierend auf einem kreativen Wechselspiel zwischen dem bewussten und dem kreativen unbewussten Verstand.

Kapitel 3 umreißt das grundlegende Modell der Generativen Trance. Drei Arten von Intelligenz (Verstand, Geist)² werden unterschieden: *somatisch*, *kognitiv* und das *Feld* betreffend – und außerdem drei Ebenen des Bewusstseins, auf denen sie agieren können: *primitiv*, *Ich* und *generativ*. Die Arbeit verfolgt allgemein das Ziel, alle drei Arten von Intelligenz (Verstand) auf eine generative Ebene zu bringen. So können neue Dimensionen des Bewusstseins erwachen, die zu entscheidender kreativer Transformation fähig sind. Kapitel 4 beschreibt, wie dies in vier Schritten erfolgen kann: 1) *Vorbereitung* (den generativen Zustand entwickeln); 2) *die Teile der Identität in eine Generative Trance verweben*; 3) *Transformation und Integration*; und 4) *die Rückkehr in die gewöhnliche Welt*.

Der zweite Teil des Buches konzentriert sich auf die praktische Anwendung des Modells. In Kapitel 5 untersuchen wir somatische Methoden dafür, Generative Trance zu entwickeln und *Körper-Geist-Zentrierung* (*mind-body-centering*) wird als grundlegendes Prinzip betont. Außerdem geht es darum, wie man die fünf somatischen

2 Der Begriff „mind“ im englischen Original wird hier mit „Intelligenz“ oder „Verstand“ übersetzt; wie bei vielen anderen Termini Gilligans ist seine Bedeutung umfassender als die deutschen Worte. Anm. d. Übers.

Dimensionen einer generativen Trance optimieren kann: *Entspannung, Absorption, Offenheit, (musikalisches) Fließen* und *Erdung*. Kapitel 6 untersucht *generative Felder* als subtile Räume von Achtsamkeit, die ihre Inhalte halten und umwandeln können. Beispielsweise werden wir sehen, wie sich mithilfe von Trance eine „Energiekugel“ entwickeln lässt, die schwierige Erfahrungen umfängt und es ermöglicht, sich mit ihnen auf kreative Weise in Beziehung zu setzen; oder eine „zweite Haut“, die um den physischen Körper herum entsteht; oder ein interpersonales Beziehungsfeld, in dem generative Arbeit stattfinden kann.

In Kapitel 7 betrachten wir das *kreative Akzeptieren* von Erfahrungen und Verhaltensweisen als einen entscheidenden Weg, um Trance und Transformation zu entwickeln. Kapitel 8 untersucht das Prinzip der *Komplementarität* und wie das Halten von Gegensätzen eine der prägnantesten Methoden dafür ist, die Bindungen des bewussten Verstands zu sprengen und die Tore zum kreativen Unbewussten zu öffnen. In Kapitel 9 geht es um das Prinzip *unendlicher Möglichkeiten*, nach dem jede Erfahrung und jedes Verhalten auf viele Weisen erlebt und ausgedrückt werden können, als ein weiteres entscheidendes Mittel dafür, das kreative Unbewusste zu aktivieren.

Diesem gesamten Werk liegt eine *Zwei-Ebenen-Theorie der Erfahrungskonstruktion* zugrunde, die besagt, dass 1) auf der primären (Quanten-)Ebene Erfahrung unendliche mögliche Formen und Bedeutungen hat, bis 2) auf der zweiten (klassischen) Ebene ein beobachtendes Bewusstsein aus all den potenziellen Möglichkeiten eine aktuelle Form und Bedeutung erschafft. Diese beiden Welten von Handlung und Möglichkeiten zu integrieren ist das Herzstück kreativen Bewusstseins. Unglücklicherweise kann man leicht in den fixierten Realitäten des bewussten Verstands gefangen werden, abgeschottet vom kreativen Bewusstsein. Diese in sich geschlossene Welt wird durch einen *Effekt der Zustandsabhängigkeit* aufrechterhalten, der Wirklichkeit konstruiert, um die eigene Position zu bestätigen. Generative Trance lockert diese Bindungen, sodass das Bewusstsein wieder zurück in ein generatives Feld fallen kann. Der bewusste Verstand (mind) wird dann eingeladen, sich mit ästhetischer Intelligenz in diesem Feld zu bewegen. Wie wir sehen werden, sind Musikalität und Resonanz primäre Sprachen dieses kreativen Bewusstseins, was es den systemischen Teilen ermöglicht, fließend sich stetig wandelnde Mandalas kreativer Ganzheit zu erschaffen.

Diese große Reise, die beiden Welten miteinander zu vereinen, wurde wunderbar von T. S. Eliot³ beschrieben:

„Wo sich Zeitloses schneidet mit Zeit, zu erkennen
Ist eine Beschäftigung für Heilige –
Nicht Beschäftigung nur, sondern etwas, das gegeben
Und genommen wird durch das Absterben eines ganzen Lebens [...]
[...] weil man selbst die Musik ist
Solange sie forttönt.“

Mögen die Worte auf diesen Seiten uns helfen, diese Musik zu hören und diesen Schnittpunkt zu finden.

3 Aus: Vier Quartette, „Die Dry Salvages“. In: T. S. Eliot, Gesammelte Gedichte, herausgegeben von Eva Hesse. Frankfurt a.M., Suhrkamp 1972/1988, S. 317.

Teil I

Die Grundstruktur
Generativer Trance

1. | Bewusstsein und die Konstruktion von Wirklichkeit

„Vorstellungskraft ist der Anfang von Schöpfung. Du stellst dir vor, was du ersehnt, du willst, was du dir vorstellst, und schließlich schaffst du, was du willst.“

(George Bernard Shaw)

Mary⁴ führte ein Leben auf der Sonnenseite. Sie war klug, sozial gewandt und attraktiv. Sie hatte auf der „Überholspur“ zum Erfolg gelebt: Als Kind zog sie das Lob Erwachsener auf sich und glänzte in der Schule, sie erwarb einen naturwissenschaftlichen Dokortitel an einer angesehenen Universität, heiratete einen wunderbaren Mann und bekam zwei wundervolle Töchter. Im Beruf war sie ein Überflieger, sie hatte ein glückliches Familienleben und war finanziell abgesichert. Als sie im mittleren Lebensalter eine bedeutende Auszeichnung für ihr Lebenswerk erhielt, war sie verständlicherweise verwirrt, festzustellen, dass sie depressiv und unglücklich war. Etwas fehlte in ihrem Leben.

Mittels Trancearbeit begann Mary, ihr Leben tief zu erforschen. Sie fand Tränen und Ängste, aber auch freudevolle und wunderbare Momente des Erwachens von Bewusstsein. Vor allem aber erkannte sie, dass sie entfernt von ihren Seelenträumen gelebt hatte. Ihr war nicht einmal klar gewesen, dass sie Seelenträume hatte, Sehnsüchte, tiefer als äußerlicher Erfolg oder soziale Nettigkeiten. Sie entdeckte ein Verlangen sowohl nach spiritueller Entwicklung als auch danach, als Mentorin junge Wissenschaftlerinnen in ihrer extrem belastenden Berufswelt zu unterstützen. Außerdem begaben sie und ihr Ehemann sich auf interessante Reisen durch verschiedene psycho-spirituelle Prozesse.

Ihre alte Welt wurde keineswegs aufgegeben, sondern vertieft, um ein vollständigeres und erfüllenderes Leben zu ermöglichen. Insbesondere war Mary entzückt festzustellen, dass sie für ihr eigenes Leben verantwortlich und in der Lage war, es zu erschaffen. Es war eine Freude zu sehen, zu welcher Reise ihr Leben für sie wurde.

Die Sehnsucht, ein zutiefst sinnvolles Leben zu führen, ist recht verbreitet. Viele Menschen fühlen einen Ruf, über das Dorfleben hinauszugehen, ihrem Licht zu erlauben, hell und einzigartig in die Welt zu leuchten. Wenn solche Berufungen angenommen und unterstützt werden, kann Schönes, Wunderbares geschehen. Generative Trance ist ein großartiger Prozess, um eine solche Reise zu unterstützen.

4 Alle Namen und Details der Fallbeispiele wurden geändert, um die Privatsphäre der Genannten zu achten. Die Kernaspekte ihrer Geschichten wurden beibehalten.

Die Erfahrung Generativer Trance beginnt mit dem Verständnis, dass Wirklichkeit konstruiert ist, und dass jede(r) von uns selbst dafür verantwortlich ist, das eigene Leben in einer sinnvollen Weise zu kreieren. Als Navigationshilfe für eine solche Reise ist es hilfreich, ein Gefühl für diesen kreativen Prozess zu haben. Deshalb möchte ich in diesem ersten Kapitel einen allgemeinen Plan (eine Art Landkarte) für die Konstruktion von Wirklichkeit anbieten, sodass du dich selbst und auch andere auf diesem Weg unterstützen kannst.

Beginnen will ich mit drei verschiedenen Welten, durch die sich das kreative Bewusstsein bewegt: 1) eine Welt „reinen Bewusstseins“ von kreativer Liebe und Licht; 2) eine „Quantenwelt“ des kreativen Unbewussten, angefüllt mit unendlichen Möglichkeiten und purer Imagination; und 3) die klassische Welt des bewussten Verstandes, mit einem Bewusstsein von Raum-Zeit, Materie und anderen Elementen von „Realität“. Kreativität erfordert ein Fließen zwischen diesen drei Welten des kreativen Lichts, der unendlichen Imagination und der praktischen Realitäten.

Dementsprechend konzentriere ich mich zunächst darauf, wie sich Information/Energie zwischen diesen Welten bewegt. Hierfür gehe ich von „Bewusstseinsfiltern“ aus, die von einer Welt in eine andere überleiten. Diese Tore sind Buntglasfenstern vergleichbar, durch die einfarbiges Licht fällt und auf der anderen Seite Muster bildet. Eine für dieses Buch grundlegende Idee ist die Frage, ob diese Filter offen sind (in *kreativem Flow*) oder verschlossen (in *neuromuskulärer Blockade*). Eine neuromuskuläre Blockade sperrt das Bewusstsein in eine starre und abgetrennte Realität ein, was zu Problemen und enormem Leid führt. Generative Trance aktiviert den *kreativen Flow*, der Transformation, Heilung und eine große Reise ermöglicht.

1.1 Die drei Welten des Bewusstseins

Wie erschaffst du ein Leben, in dem es Sinnhaftigkeit und Wachstum gibt? Wenn dein Leben nicht funktioniert, wie lässt du los, um dich wieder mit Ganzheit und Frieden zu verbinden? Und wie schaffst du von diesem Ort der Ganzheit aus neue Wirklichkeiten, die deine Zerrissenheit heilen und neue Möglichkeiten hervorbringen? Um diese Kernfragen der Generativen Trance zu beantworten, unterscheiden wir drei Welten:

1. Bewusstsein an sich („ursprünglicher Geist“)
2. Quantenwelt („kreatives Unbewusstes“)
3. klassische Welt („bewusster Verstand“)

1.2 Der „ursprüngliche Geist“ reinen Bewusstseins

„Nun, all die medizinischen Rituale, die wir untersucht haben, zielen darauf hin, zu den Ursprüngen zurückzukehren. Wir gewinnen den Eindruck, dass für archaische Gesellschaften das Leben nicht repariert werden kann, sondern nur durch eine Rückkehr zu den Quellen wieder-erschaffen. Und die „Quelle der Quellen“ ist das ungeheure Ausströmen von Energie, Leben und Fruchtbarkeit, das bei der Erschaffung der Welt geschah.“

(Mircea Eliade)

„Sei dir selbst ein Licht.“

(Buddha)

Wir beginnen unsere kreative Reise in „der Mitte von nirgendwo“. Milton Erickson pflegte spielerisch diesen Begriff zu benutzen, wenn er Menschen dazu einlud, in Trance einen sicheren Ort zu erleben, wo man sich von jeglichem Inhalt lösen konnte. Dieses Trancefeld diente als eine Art Übergangsraum, wo alte Identitäten losgelassen und neue Wirklichkeiten geboren werden konnten.

Die Buddhisten verwenden den Begriff *ursprünglicher Geist*, um sich auf diesen leeren Raum reinen Bewusstseins zu beziehen, aus dem alles kommt und in den alles geht. Er wird als nicht-duales Gewahrsein erfahren, leer von irgendwelchen Formen oder Qualitäten, aber leuchtend (lumineszent). Mit anderen Worten, Bewusstsein ist an seiner Quelle reines kreatives Licht.

Falls dies zu weit hergeholt klingt, sieh dir die Metaphern an, die kultur- und sprachübergreifend verwendet werden, um kreatives Bewusstsein zu beschreiben. Neue Ideen *blitzen auf aus dem Nichts* oder *scheinen vom Himmel zu fallen*. Eine Person ist *helle*, kann etwas *glänzend*, ist *eine Leuchte*, *strahlt*, ist ein *Sonnenschein* oder *erleuchtet*. Ein Einfall ist *brillant* und *trifft einen wie ein Blitz*. Ein gesteigertes Gewahrsein mag *frei von Gedanken* sein, *ungetrübt*, *klar*, *wolkenlos* oder *weit offen*. Zusammen betrachtet verweisen diese Ausdrücke intuitiv auf ein Bewusstsein *vor und jenseits von Form*, das mit Weisheit und Glückseligkeit verbunden ist.

Und dies ist von praktischer Relevanz. Wenn wir mit diesem kreativen Bewusstsein verbunden sind, befinden wir uns in unserem besten Zustand – glücklich, gesund, heilsam und hilfreich für andere. Zahllose Gedichte, Lieder und Geschichten singen Loblieder auf dieses Bewusstsein. Je nach philosophischer Tradition hat es verschiedene Namen: *Geist*, *élan vital*, *Lebenskraft*, *Shakti*, *Chi*, *göttliches Bewusstsein* und *Prajna*. Es erscheint in Momenten großen Erfolgs, wenn man ästhetische Schönheit wahrnimmt, oder in der Gegenwart tiefer Liebe. Plötzlich öffnet sich ein unbeschreiblicher Raum jenseits aller Gedanken und Formen, und eine euphorische Glückseligkeit erfüllt dich, wenn auch nur für einige wunderbare Augenblicke.