

# Die Melodie der Ruhe

Trance-Geschichten: Gefühle wahrnehmen und akzeptieren

von  
Daniel Wilk

nicht bereinigt

Carl Auer Verlag 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:  
[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 89670 825 0

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

**Carl-Auer**



*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

2012

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg/ Schwäbisch Hall)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludwig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: Daniel Wilk

Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Erste Auflage, 2012

ISBN 978-3-89670-825-0

© 2012 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: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. o 62 21-64 38 o

Fax o 62 21-64 38 22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
Gefühle und Körper sind untrennbar .....	11
Gefühle werden erst ab einer gewissen Intensität bewusst erlebt .....	12
Die Auswirkungen der Gefühle auf unseren Körper und auf unser Erleben und Verhalten können beeinflusst werden ...	13
Hinwendung zum Körper als Perspektivenwechsel .....	14
Achtsamkeit oder Bewusstheit als Weg zur Veränderung .....	16
<b>Der Aufbau der Geschichten</b> .....	<b>18</b>
<b>Inhalte der Geschichten</b> .....	<b>22</b>
Die Zielsetzungen .....	22
Grundannahmen .....	23
Die Anwendung .....	24
<b>1. Erweiterbar strukturierte Geschichten</b> .....	<b>27</b>
Das Schloss der Gefühle .....	27
Gelassenheit besuchen .....	30
Gelassenheit und Ärger .....	33
Traurigkeit .....	35
Farbige Gefühle .....	37
<b>2. »Positive« Gefühle bringen Energie</b> .....	<b>40</b>
Weg in die Ruhe .....	40
<b>Hoffnung und Zuversicht</b> .....	<b>41</b>
Frühlingshauch .....	42
Ein Blatt erwacht .....	44
Ein See schwemmt schwere Gefühle aus .....	46
Die leichte Schwere eines Vogels .....	48
Sonnenuntergang .....	50
Straßenpfosten .....	52
Das Puzzle des Lebens .....	54
Traumkisten .....	56

Die Gestalt der Wärme .....	58
Gefühlseindrücke des Tages .....	60
Löwenzahn.....	63
Bilder aufhellen.....	65
<b>Entwicklung .....</b>	<b>67</b>
Aus der Tiefe .....	68
Maulwürfe und der Frühling.....	70
Gedankenfreier Raum.....	72
Ideenhalle.....	74
Ideenkind .....	76
Die Seele der Kieselsteine .....	79
Wachstum aus Unordnung .....	81
Ein Punkt ist ein Punkt.....	82
Auf die Blumen einlassen .....	84
Die Brille.....	86
Verwandlung.....	88
<b>Sich mögen.....</b>	<b>91</b>
Samenkorn.....	92
Frucht der Akzeptanz .....	94
Unkraut.....	96
Eine Kirsche entsteht.....	98
<b>Freude .....</b>	<b>100</b>
Blumengruß mit dem Atem .....	101
Das Orchester im Bauch.....	103
Frühlingsanfang .....	105
Schüssel voller Freude.....	106
Sonnenstein.....	108
Gute Stimmungen sammeln.....	110
In Freude baden .....	112
Duft des Flieders.....	114
<b>Gelassenheit.....</b>	<b>116</b>
Die Melodie der Ruhe .....	116
Mit dem Ausatmen loslassen .....	119
Aufrichten lassen .....	120
Wolkenzimmer .....	122
Sich vom Körper lösen .....	124
Zwei Flüsse .....	126

<b>Liebe</b> .....	<b>127</b>
Geschenk .....	128
Gutes schicken .....	130
Geben und Nehmen .....	132
Quelle der Geborgenheit .....	134
Die Wohnung der Gefühle .....	135
<b>Vertrauen</b> .....	<b>137</b>
Wolkenbett .....	137
Der erste Atemhauch .....	139
Das Boot des Lebens .....	142
Vogelausflug .....	144
Erfolgsgefühl .....	146
<b>Zufriedenheit</b> .....	<b>148</b>
Entscheidungen entstehen lassen .....	149
Regenbogenbrücken .....	151
Ruheplatz am See .....	153
Zufriedenheit erleben .....	154
<b>3. »Negative« Gefühle nehmen Energie</b> .....	<b>158</b>
<b>Ärger</b> .....	<b>158</b>
Gespräch zwischen Stille und Licht .....	158
Windhauch .....	160
Worte .....	162
<b>Depression und Traurigkeit</b> .....	<b>164</b>
Kraft aus der Tiefe .....	165
Schwere abgeben und Helles aufnehmen .....	168
Bad im Popcorn .....	169
Helle Stimmung .....	171
Spiegelung .....	173
Aus sich selbst heraus wertvoll .....	175
Abduschen .....	177
Schweres Ausatmen – helles Einatmen .....	180
Der Dünger für gute Gefühle .....	181
Der Schmetterling in der Morgendämmerung .....	184
<b>Angst</b> .....	<b>186</b>
Unbekannter Wald .....	186

St. Martin .....	187
Heißluftballon.....	190
Fesselballon.....	192
Innere Sonne.....	194

#### **4. Konstruktive Veränderung der eigenen Gefühle..... 198**

##### **Gefühle zulassen..... 198**

Keller .....	198
Unkrautblumenwiese .....	201
Das Haus der Gefühle.....	203

##### **Integration und Reinigung .....** 206

Kraft des Unbewussten.....	206
Den Ohren eine Freude machen .....	208
Gute Schwingungen .....	210
Pflanze düngen.....	212
Sternenbadesee.....	215
Strömungen.....	218
Windiger Tag .....	219
Vergängliche Straßen .....	222
Wasserbecken .....	224
Spiegelsee.....	226

##### **Verständigung .....** 229

Atem im Wind.....	229
Der kleine Wind des Atems .....	231
Spiegel.....	232
Ausreichend tief .....	234
Sonne im Wassertropfen .....	236
Wellen des Meeres und des Atems .....	238

##### **Wach werden .....** 240

Frische und Gelassenheit.....	241
Die Erinnerungen der Haut.....	242
Reorientierung .....	242

##### **Literatur.....** 244

##### **Über den Autor .....** 245

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 Wahr-

nehmungen 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 beschränkte und milde) Verwirrung und Ablenkung des Verstandes.
- (3) Die körperliche Gesundheit wird verbessert, indem der Hörer vielfältig dazu angeregt und angeleitet wird, besser mit sich umzugehen. Psyche und Körper unterstützen sich gegenseitig in dem Bestreben, gesund zu sein.
- (4) Psychische Störungen verändern sich. Ängste werden gelockert oder verschwinden manchmal sogar auch vollständig aus dem Leben, indem sich der Hörer in entspannter Haltung das Angst auslösende vorstellt (beispielsweise Höhenangst, Angst vor Wasser, vor eigenen Körperfunktionen) und derartige Situationen dann als angstfrei oder sogar lustvoll erlebt.
- In Verbindung mit mehr Selbstzufriedenheit, Selbstakzeptanz und Gelassenheit schwächen sich depressive Stimmungen ab. Durch den besseren Umgang mit sich selbst wird die Grundlage für ein erfülltes Leben besser.

### **Grundannahmen**

- Alle Veränderungen geschehen durch den Hörer selbst. Die Texte wirken, indem sie den Hörer dazu anregen, besser mit sich umzugehen. Der Leser hat die Wahl, dieser Anregung zu folgen oder sie zu verwerfen.
- Die vorhandenen Ressourcen können durch die Geschichten angesprochen werden, so dass sie in der gewünschten Weise wirken. Aber nicht jeder Mensch wird in der gleichen Weise reagieren. Möglicherweise möchte er der Anregung nicht folgen, weil es für ihn (im seltenen Einzelfall) sinnvoller ist, beispielsweise ängstliches Verhalten zu zeigen.

- Schon alleine durch die hervorgerufene Entspannung geht es dem Hörer nach der Trance in nahezu allen Fällen besser.
- Die Kompetenz des Klienten in Bezug auf seine eigene Gesundheit wächst durch die wiederholte Anwendung. Die Entspannungsfähigkeit steigt, ebenso das Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten.
- Sein Bewusstsein erweitert sich angstfrei in zuvor unbewusste Bereiche. Durch die Entspannung und die angstfreie Wahrnehmung zuvor vollständig unbewusster bzw. angstbesetzter Bereiche kann der Hörer diese Wahrnehmungen zunehmend auch bewusst zulassen.

### Die Anwendung

Die Texte können sowohl selbst gelesen, als auch als Hörer genossen werden. Wenn sie vorgelesen werden, kann es sinnvoll sein, sie zu verändern. Allerdings kann ihre Wirkung abgeschwächt werden, wenn entscheidende Formulierungen ersetzt oder weggelassen werden. Von Laien sollten keine Suggestionen hinzugefügt werden, da sie unangenehme Folgen für den Hörer haben können.

Therapeuten können Veränderungen an den Texten vornehmen, indem sie beispielsweise an vorhergehende Therapiegespräche anknüpfen oder ein Gespräch vorbereiten. Eine spezifische derartige Anwendungsmöglichkeit ist das »Zuschneiden« der Vorstellungen innerhalb der Geschichten auf individuelle Probleme und die Vorstellungswelt des Hörers. Die Erfahrungen des Hörers sollten in einem direkt anschließenden Gespräch bearbeitet werden.

Allgemeine Bedingungen:

- Es sollte ein ruhiger, ungestörter **Rahmen** gewählt werden. Besonders geeignet ist die Zeit unmittelbar vor dem Einschlafen oder aber auch eine längere Pause während des Tagesablaufs.
- Falls nach der Geschichte die Aufmerksamkeit wieder für Alltagsaufgaben benötigt wird, insbesondere in Situationen, wo eine Ablenkung gefährlich sein könnte (zum Beispiel im Straßenverkehr oder bei der Bedienung von Maschinen), ist unbedingt auf eine sorgfältige Rückführung zu achten, wie sie oben beschrieben wurde.

- Die Geschichten können **im Einzelgespräch angewendet** werden, um dem Hörer etwas Gutes zu tun, ihm eine Entspannung zu erleichtern oder auch den Schlaf zu fördern.
- Im therapeutischen Kontext sollen die Geschichten **nur von Therapeuten** angewendet werden, da durch die therapeutische Anwendung intensive Gefühle ausgelöst werden können, die eine kompetente Begleitung brauchen. In diesem Bereich können sie genutzt werden, um durch häufige Anwendung Perspektivenwechsel zu bewirken und Ressourcen in tieferen Schichten des Unbewussten zu erreichen.
- **Perspektivenwechsel** sind im therapeutischen Kontext außerordentlich hilfreich, da ein veränderter Blickwinkel manche Probleme direkt auflöst, die Bewältigung anderer Probleme erleichtert und auch das Bewusstsein des Hörers seiner selbst und seiner Beziehungen zu seinen Mitmenschen und zur Welt erweitert.
- **Hilfreiche Ressourcen** werden in jedem Text angesprochen. Das geschieht sowohl durch die Art seiner Konstruktion als auch durch seine Inhalte. Beides stärkt außerdem auch das bewusste Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Da eines unserer stärksten Bedürfnisse von Beginn unserer individuellen Existenz an die Erhaltung unserer Gesundheit ist, versetzen tiefe Entspannung und Vertrauen in uns selbst uns praktisch automatisch in einen Zustand der Heilung und der Integration. Das wird auch bei der Verarbeitung von Traumata sichtbar, wenn traumatisierte Menschen nach dem Hören der Geschichten von der Erleichterung sprechen, die sie durch eine tiefe Entspannung erfahren haben. Durch die Traumatisierung war es ihnen zuvor nicht mehr möglich gewesen, sich zu entspannen. Sie waren in einem Zustand permanenter Angst und Anspannung, die auch im Schlaf nicht weichen wollte und zu Alpträumen führte. Durch die milde Anregung der Geschichten, in die Ruhe zu gehen, kann Angst leichter losgelassen werden.
- Die **Anwendung in Gruppen** erreicht zuverlässig eine tiefe Entspannung bei nahezu allen Hörern. Die Tiefe der Entspannung ist aber individuell verschieden. Ohne Ausnahme sollte der Wunsch des einzelnen Hörers respektiert werden, sich auf die Geschichte in dem Maße einzulassen, wie er es möch-

te. Offene Augen können das Gefühl, die Kontrolle über das Geschehen zu haben, verstärken und ein ungewolltes tiefes Absinken verhindern. Bei Angst vor tiefer Entspannung kann deshalb empfohlen werden, die Augen so lange geöffnet zu halten, bis genügend Vertrauen entstanden ist, so dass sich die Augen – vielleicht zunächst vorübergehend – von alleine schließen können.

Falls ein Therapeut sich nicht sicher genug fühlt, um gleich einen längeren Text anzuwenden, beginnt er mit einer kurzen Geschichte, die er in jedem Bereich auch verkürzen kann – abgesehen von der Rückführung, die stets sorgfältig durchgeführt werden muss.

- Die **Pausen** sind durch Auslassungspunkte gekennzeichnet. Mehrere Auslassungspunkte bedeuten, dass ich längere Pausen empfehle. Ein Absatz verlängert die Pause noch einmal. Wie lange die Pausen tatsächlich beim Vorlesen oder Lesen gemacht werden, hängt vom (Vor-)Leser ab. In der Regel vertiefen längere Pausen die Trancen. Falls die Stimme nach einer Pause zu laut einsetzt, kann sie störend wirken.
- Wann immer möglich, sollte **im Liegen** und auf einer weichen Unterlage entspannt werden. Die Halswirbelsäule sollte gerade liegen, was durch ein Handtuch oder ein kleines Kissen leicht einzurichten ist.