MethodenSchatz

Baum-Trance

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Dörtie Bewig

Diese Trance wurde geschrieben für Patienten, die den Kontakt und Zugriff auf ihre vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen verloren haben. Es werden sowohl Fähigkeiten angesprochen, die Anlagen und Talente sind, die erlernt sind, aber auch solche, die uns durch andere und deren Hilfe und Unterstützung ermöglicht werden. Ein schönes Ziel wäre, wenn diese Fähigkeiten einem Menschen wieder bewusst und verfügbar gemacht werden können. Dafür ist die Metapher der Baum/Stammbaum.

Ich möchte mit Dir heute einmal etwas ganz anderes als sonst machen, auch wenn Deine Gedanken noch mit dem Alltag beschäftigt sind. ...
Ich möchte Dich einladen zu einer Reise, ... einer Traumreise, die Dich in Dein Inneres führen wird, ... und auf der Du, so denke ich, vielleicht für Dich Hilfreiches und Heilsames erleben kannst. ...

Dafür mußt Du gar nichts tun. ... Du darfst einfach meiner Stimme zuhören und diese auf Dich wirken lassen. ... Bestimmt findest Du eine für Dich angenehme Position im Sessel. ...
Du kannst Dir gerne Zeit nehmen, diese immer wieder anzupassen, ... bis es sich für Dich gut und angenehm anfühlt. ... Die Konzentration ganz nach innen ... kann dem Körper oft helfen, sich gut zu entspannen. ...
Vielleicht suchen sich Deine Augen einen Punkt hier im Raum, auf dem sie ruhen mögen? ...
Oder wollen die Augen vielleicht lieber geschlossen sein? ... Manchmal fallen sie auch ganz von selbst zu. ... Lass es einfach geschehen.

Spüre dem nach, was meine Worte in Dir zum Klingen bringen, ... achte auf die Resonanz, die in Deinem Inneren entsteht. ... Ich weiß nicht, welche Bilder in Dir auftauchen werden, ... und wie lebendig Du diese erlebst. ... Tief in Deinem Inneren kann schon etwas spürbar werden, von dem Du noch gar nicht wusstest, dass es da ist.

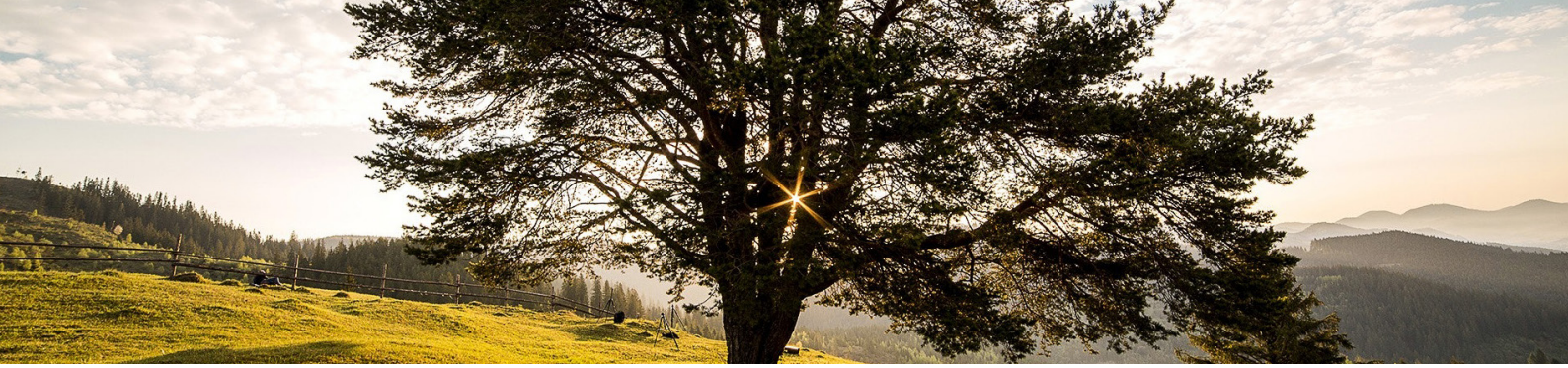
Es kann gut sein, dass ganz neue Gedanken aus dem Unbewussten aufkommen, ... oder vielleicht sind es vertraute, nur vergessene ... und Du darfst davon all das Gute aufnehmen und behalten, ... alles andere zieht an Dir vorbei.

Und während so das Unbewusste schon seine eigenen Wege geht, ... weiß ich nicht, wo Du die beginnende Trance am meisten in Deinem Körper wahrnimmst. ... Gute Trance findet Antworten ganz von allein. ... Du kannst einfach hinspüren und genießen, ... wie Ruhe, Sicherheit und Vertrauen ... Raum einnehmen ... und in Dir mehr und mehr wachsen und wachsen.

Während ich Dich jetzt bitte, dem einmal nachzuspüren, ... wird sich das Unbewusste immer weiter öffnen, ... und das bewusste Denken darf sich darüber wundern.

Und die Wahrnehmung innerer Stärke wird mit zunehmender Entspannung immer besser möglich. ... Wie ist Dein Empfinden? ... Vielleicht fühlt genau so ein großer, starker Baum. ... dann kann es gut so sein, als spürtest Du zu den Wurzeln hin, ... die tief in den Grund reichen ... oder vielleicht spürst Du hoch hinauf zu den Ästen, ... die sich ins Weite strecken.

Lass Dir Zeit ... und spüre innerlich einmal nach, wie es sich anfühlt, ein großer starker Baum zu sein. ... Wo sind



Deine Wurzeln? ... Wer sind Deine Wurzeln? ... Welche Äste wachsen da? ... Was wächst aus Dir? ... Welche Früchte sind bereits zu finden?

Und magst Du Dich nun vielleicht einmal versuchen, Dich an Deinen Baum anzulehnen? ... Wie fühlt sich das an? ... Du darfst Dir gerne Zeit nehmen, dem nachzuspüren ...

Und es gibt ja noch einen Baum in Deinem Leben ... Deinen Stammbaum. ... Auch dieser kann Kraft geben. ... Wer oder was taucht da nicht alles auf! ... Hilfreiche Vorfahren, ... Vorgänger, ... Vorbilder, ... Begleiter, ... Du stehst in einer langen Reihe. ... Dein Stammbaum hat starke Wurzeln. ...Auch diesen kannst Du nachspüren. ... und wahrnehmen, ... wie von dort ... Kraft und Mut ... für Dein eigenes Handeln Dich durchströmen. ... Ich stelle mir vor, ... dass Du angenehm begleitet bist ... von einem Gefühl der Verbundenheit, ... wie fühlt es sich für Dich an, den einen oder anderen ... aus dieser Reihe an Deiner Seite zu spüren, wenn Du sie brauchst? ...
Wo spürst Du die Anwesenheit all dieser guten Eigenschaften, ... Kompetenzen und Fähigkeiten? ...

Ihr seid ja vielleicht so etwas wie ein Team, ... und Du wirst gehalten.
Nimm diesen Zustand einfach wahr, ... das Gehaltensein, ... die Gemeinsamkeit, ... die Verbundenheit ... und die Stärke. ...

Ich erinnere mich, was einmal ein Großvater für seine Enkeltochter aufgeschrieben hat: ...
„Wir kommen weit her
liebes Kind
und müssen weit gehen
keine Angst
alle sind bei Dir
die vor Dir waren
Deine Mutter,
Dein Vater,
Und alle, die vor ihnen waren
weit weit zurück
alle sind bei Dir
keine Angst
wir kommen weit her
und müssen weit gehen
liebes Kind“ *

Wenn Du magst, kannst Du auch diese Worte in Dir wirken lassen, ... und, wenn Du magst, ihnen nachspüren. ... Du selber weißt am besten, was Dir gut tut. ...

Wurzeln können selbst in der Wüste Wasser finden: ...
in einer Oase kann vieles so lebendig wachsen. ... Leben kann durch Erleben wieder lebendig werden ... wie Wasser ist auch all Dein Wissen ... Grundwasser, ... das Dir durch Deine Wurzeln zugänglich wird. ... Wurzeln reichen weit zurück und bis in die Gegenwart und in die Zukunft. ...
So gut verankert in Deinen Wurzeln, ... nimm die Ruhe und tiefe Gelassenheit wahr, ...

Lass Dich noch eine Weile tragen, ...
Erlebe, dass Du stark und sicher sein kannst, ...
voller Kraft und Fähigkeiten, ...
begleitet von starken Begleitern. ...

Und wie gut ist es doch, zu wissen, ... dass all dies Empfinden nun zu Dir gehört und hilfreich neu weiterwirken kann. ...
Du kannst es in Dir finden, ... und die Bilder Deines Unbewussten immer wieder aufrufen, wenn Du sie brauchst. ...

Und richte jetzt die Aufmerksamkeit wieder zurück hierher ... in den Raum, ... beginne, Deine Arme und Beine wieder zu bewegen, ... strecke Dich aus und nimm einen tiefen Atemzug ... und mache auch die Augen wieder auf, um jetzt ganz frisch und belebt, munter und gestärkt, gut gewappnet für den Alltag wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Quelle: * Böll, Heinrich, „Wir kommen weit her“, Göttingen 1986

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Bitte beachten Sie, dass Trancen nur von Fachleuten mit staatlich erteilter Heilerlaubnis durchgeführt werden sollten und keinerlei Haftung übernommen wird. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net → MethodenSchatz***.