

Möglicherweise haben Sie einige Anforderungen vor oder hinter sich und sind noch nicht ganz frei von Spannungen.

Das kann ein guter Ausgangspunkt sein für eine Trancereise nach innen, auf der Sie zu einer tiefen erholsamen Entspannung finden und sich richtig gut regenerieren können. Je mehr es Ihnen gelingt, sich für diese Entspannungs-Reise einen Raum zu schaffen, in dem Sie geschützt sind vor äußeren Störungen, einen Raum, in dem Sie sich um nichts kümmern müssen, umso tiefer und selbstverständlicher werden Sie regenerieren und mit der Zeit immer unabhängiger von meiner Stimme in eine tiefe erholsame Entspannung gelangen, aus der Sie manchmal irgendwie wie ein kleines bisschen geheilt, fast wie ein bisschen neugeboren wieder auftauchen können. Es kann auch sein, dass Sie nach dieser Trancereise den Eindruck haben, dass so etwas wie ein innerer Reset-Knopf, ein Neustart-Knopf gedrückt ist.

Zur Vorbereitung dürfen Sie sich gerne auf ein **ruhiges und sicheres In-Trance-gehen** einstellen, wobei Sie **es sich gemütlich machen** und **sich vergegenwärtigen** können, dass es bisweilen gut ist, **eine noch bequemere Position einzunehmen**, während Sie dann irgendwann **den Blick ruhen lassen** und **wissen**, dass Sie **nichts tun** brauchen, dass Sie einfach **meine Stimme hören**, **anklingenden Gedanken folgen** und so **ganz von selber sich entwickeln lassen** können, was bereits angefangen hat. ---

Angefangen hat, dass Sie **sich erlauben, hier zu sitzen oder zu liegen**, **sich auf diese Erfahrung einzustimmen**, **auf meine Worte zu-hören**, **Entspannung allmählich geschehen lassen**, **Gedanken kommen und gehen und sie nach und nach loslassen** ist auch etwas Angenehmes, was möglicherweise schon begonnen hat;-- und während ihr bewusster Verstand mir noch wach zuhört, ist auf anderen Ebenen vielleicht bereits ein behutsames **Gleiten** geschehen, ein **Gleiten in eine ganz persönliche Form sich vertiefender Entspannung**. ---

Ihr bewusster Verstand mag sich daran erinnern, dass man ganz wach **auf eine Traumreise gehen** kann, während unbewusst die Atemzüge immer mehr **einer Ruhe Raum geben** und der Körper ganz von selbst angenehmere Haltungen findet, --- oder man denkt mit dem bewussten Verstand über die beginnende Entspannung und Trance nach – und dabei **begreifen Sie innerlich schon jetzt immer mehr von dieser ganz besonderen Form wacher Entspannung**, die in heilsamer Trance sich einstellt. ---



Und vielleicht nehmen Sie bis zu den Empfindungen in den Fingerspitzen ihr Entspannungsgeschehen in die eigene Hand -
wie Erwachsene, die von Kindern wissen:

Sie legen gerne ihre kleinen Hände in eine wohlig-große Hand, -

oder wie Erwachsene, die von Babys wissen:

Sie greifen gerne zu und Sie halten gerne fest. ---

Und auch Erwachsene halten gerne fest, was an angenehmer Entspannung oder Erinnerung bereits angefangen hat, sich zu entwickeln, --

und dann **lassen Sie langsam los,**

was sie an Anspannung noch festhalten, --

denn es kann sehr angenehm sein,

dieses kleine **festhalten - und loslassen,**

das kleine, kindliche Fest der Entspannung halten - und **loslassen,**

das Fest-halten des Loslassens,

das lose Festhalten und sich anziehen lassen vom **Loslassen, -**

vom Innehalten im **Loslassen,**

vom **Halt finden** im **Festhalten** und **Loslassen** in ein **ruhiges, sicheres**

Gleiten in eine uralte gute Erfahrung und Erinnerung, --

eine Erinnerung und Erfahrung des **Sich-Zurückziehens,**

des **In-Sich-Gehens in dieses innere Wärmestübchen,**

dieses innere Bettchen, das Sie alle haben,

das warme Bettchen mit der Decke,

dem Kissen,

dem Spielzeug,

den Puppen,

und vielleicht dem **Teddy,** den sie eingekuschelt **in ihren Armen halten.--**

Und Teddybären und Puppen fragen sich oft:

Wie könntest du dir helfen?

Was brauchst du, damit es dir besser geht?

Wo ist ein gangbarer Weg?

Und hinter ihrem stumpf gewordenen fragenden Blick, -

dort, wo das Fell abgeschabt, die Haut dünn geworden ist,

träumen Sie im verborgenen uralt-heilsame Träume. ---

Und Teddybären und Puppen können in Kinderarmen **hellwach träumen -**

und Sie wissen manchmal nicht,

ob **Sie wachen und wirklich träumen**

oder in Wirklichkeit **traumwach schlafen und immer tiefer und tiefer in**

ihre Träume sinken,

wo Sie **Meer und mehr Lichter, Formen, und Farben sehen,**

Bilder und Erinnerungen auftauchen,

sich bewegen,

vielleicht **tanzen und springen,**

sprechen oder singen von kindlich-schönen Dingen,

um nach dem **Heilträumen** mit steinschwerer Beiläufigkeit wieder **ins**

Reich des Vergessens sinken zu können. --

Doch vorher mag es sein, dass Sie immer lebendiger **träumen:**

vielleicht **träumen Sie** von bewegenden Dingen -

oder von schützender Geborgenheit, -

und manchmal **träumen Sie einen Traum von einem Traum** als Antwort

auf die Frage: **Was brauchst du, damit es dir besser geht?** Damit

Wunden wirklich heilen.



Und so **träumen Sie**,
wie Sie für Ihre Wunden, Verletzungen und Sorgen **allmählich einen Raum schaffen**, -
einen heilsamen Raum, -
einen Wirk- und Werkstattraum
und in eine Werkstatt der Ruhe und Geborgenheit kommen,
eine richtig passende Puppen- oder Teddy-Werkstatt,
einen ganz besonderen Werkstattraum,
in dem Sie alles finden, was man so braucht.

Und der Teddy ist wie alle Teddybären:

**Sie nehmen diese wohltuende Atmosphäre der Geborgenheit in sich auf, --
beschnuppern mal dies, beschnuppern mal das,
Sie schauen sich in aller Ruhe um,
und Sie betrachten all die wundersamen Einzelheiten.--**

Bis irgendwann ein freundlicher Meister in die Werkstatt kommt,
ein ruhiger, angenehmer Mann
und nach ihm sein Helfer.--

Und wie man bald **sehen** und **spüren** kann,
sind es Menschen, zu denen man zurecht viel Vertrauen fasst,
denn **Sie verstehen, wie es einem zumute ist,**

Sie verstehen die inneren Nöte,

Sie kennen **die Schmerzen,**

Sie wissen um die Sorgen,

und Sie wissen, wonach Sie sich sehnen ---

und dann **sagen Sie zuversichtlich:**

„Mal sehen, wie wir das hinkriegen!

Mal sehen, wie wir das Beste draus machen“

Und Sie **flößen Vertrauen und Zuversicht ein,**

laden Sie dazu ein, **sich zu öffnen**, -

sich ihnen anzuvertrauen geschieht nach einiger Zeit wie von selbst --

Und auch hier ist der Teddy wie alle Teddybären, die **ihnen vertrauen**,
mit einem ruhigen, nüchternen Blick **das Ganze anschauen** und **fragen:**

„Mal sehen, wie wir das hinkriegen!

Mal sehen, wie wir das Beste draus machen“ ---

Aber der Meister sagt zu dem Teddy zu dessen großer Verwunderung:

„Du bist zwar ein bisschen zerschissen und das Leben hat schon deutliche
Spuren an dir hinterlassen, -

aber du bist ein echter Original-Steiff-Teddy.

Jemand wie Du wurde neulich in England von einem Liebhaber gefunden,

der so begeistert war von diesem einzigartigen Original Steiff-Teddy,

dass er sein ganzes Vermögen von vielen tausend Pfund dafür geboten hat.

So wie du bist, bist du einzigartig, --

ein Liebhaberstück -

ein kostbarer Schatz, -

Du musst so bleiben wie Du bist. -

Lass uns nur einige **wichtige Kleinigkeiten zurechtrücken**,

damit die Menschen **wieder deinen wahren Wert erkennen** können.

Mal sehen, wie wir das hinkriegen.“

Und während der Teddy noch etwas irritiert und benommen ist

ein Liebhaberstück! Du musst so bleiben wie Du bist!

wird er vom Meister schon sicher und behutsam an die Hand genommen -

und der Teddy spürt diese große, wohltuende Hand, die sich anfühlt, als

wollte **Sie sagen:**



„Mal sehen, wie wir das hinkriegen

Mal sehen, wie wir das Beste draus machen“ ---

und zuerst sind es wohl auch die Hände, die **allmählich spüren**,

wie der Meister und sein Helfer an die Arbeit gehen: --

zunächst **rücken Sie außen wieder etwas zurecht,**

pflegen Sie sorgfältig und behutsam eine Wunde,

kümmern Sie sich um Angeknackstes und Gebrochenes

und bald weiß man nicht mehr genau, woran **Sie gerade arbeiten:** --

manchmal scheint es so als helfen

Sie begreifen, was auf der Hand liegt -

und dann merkt man:

nach und nach **entwickeln Sie innerlich weiter,**

ordnen Sie wichtiges Stück für Stück neu

und währenddessen spüren Sie

wie **die Wunden heilen,** --

denn zeitweise **arbeiten Sie auf vielen Ebenen,**

so dass man wirklich staunen kann, **wie Sie das hinkriegen,**

wie Sie sich die Zeit für das Wesentliche nehmen,

Gliedmaßen beweglich machen,

auf das achten, was Ihnen gut tut,

und dabei **meiden Sie, was Ihnen schaden würde**

Kräftigen und weiten Sie den inneren Raum

Achten Sie auf das, womit sie den Teddy in Berührung kommen lassen

und zwischendrin gelingt es Ihnen sogar die alte, spröde Holzwolle

vorsichtig auffrischen und **geschmeidig werden** zu lassen.

Dabei wird der Teddy sicher gehalten

und der Meister und sein Helfer achten darauf, dass Sie vorsichtig und

sorgsam mit ihm umgehen,

dass Sie nur dort aktiv werden und **auffrischen,** --

stärken und **erneuern**, wo es wirklich wünschenswert ist und wo es auch

diesem weitsichtigen Meister sinnvoll und richtig erscheint. --

Schließlich - nach schwindelnd langen Augenblicken der Ewigkeit -

strahlen die Augen allmählich zuversichtlicher

(als wollten Sie sehen, wie Sie das hinkriegen),

getragen von dem:

„Du bist einzigartig, --

ein Liebhaberstück

Du musst so bleiben wie Du bist.

Lass uns nur einige wichtige Kleinigkeiten zurechtrücken,

damit die Menschen **wieder deinen wahren Wert erkennen** können.“

Und nach und nach fühlen sich Haut und Fell wieder frisch und **gut an,**

wächst innerlich immer mehr alte Stärke, -

richten Sie den Blick nach vorn -

bewegen Sie sich mit wachsender Sicherheit -

und **stehen Sie immer fester mit beiden Beinen auf dem Boden.**

Irgendwann holt der Helfer einen großen Spiegel

und der Teddy kann **im Spiegel sehen,**

wie er lebendig und beweglich ist,--

wie er mit erhobenem Kopf aufrecht dasteht,

das Gesicht wieder frisch, die Haut gut durchblutet ist,

die Augen, **Sie schauen nach vorne** und innerlich die **Haltung** des

alten Meisters und seines Helfers --



die zuversichtliche Haltung des: „**Mal sehen, wie wir das hinkriegen!
Mal sehen, wie wir das Beste draus machen!**“--

Und mit dieser zunehmend aufrechten Haltung,
diesem zuversichtlichen Blick,
diesen nach vorn gerichteten Augen

schauen Sie nach vorn

auf die Dinge, die vor ihnen liegen,
auf gelöste, heitere Zeiten und Auf-Gaben, die Sie bekommen,
auf manche heikle und auch manche schwierige Angelegenheit. --

Immer wieder **schauen Sie genau auf diese künftigen Zeiten;**

verschaffen Sie sich allmählich einen Überblick

betrachten Sie all die wichtigen Details

und dann **sehen Sie manches immer deutlicher vor sich,**

fragen Sie sich zuversichtlich:

„**Mal sehen, wie wir das hinkriegen!**“

„**Mal sehen, wie wir das Beste draus machen!**“, --

und dann **sehen Sie allmählich tatsächlich,**

wie Sie das hinkriegen,

und wie Sie **das Beste draus machen!**

so dass es bald vertraut und selbstverständlich wird,

dass **Sie denken** und **fragen:**

„**Mal sehen, wo wir hier einen Weg finden...**

Mal sehen, wie wir das hinkriegen, dass es noch besser geht...

mal sehen, wie wir hier das Beste draus machen...“ ---

Nach einiger Zeit dreht der Meister den Spiegel langsam etwas nach oben auf die Seite, --

bewegt ihn leicht hin und her, --

bis der Spiegel allmählich durchsichtig wird

und Sie durch ihn hindurch **weit in die Zukunft schauen**

und **sehen,**

wo und wie Sie überall **mit diesem zuversichtlichen Blick das Beste draus machen,**

wo Sie **neue Wege gehen**

und was Sie alles erreichen.

Und die Teddybären...

manchmal **treten Sie in diese Zukunft hinein** wie in einen offenen Raum
oder eine Bühne

und dann **spüren Sie wie es sich anfühlt,**

wenn Sie das hinkriegen,

wenn es Ihnen gelingt, das Beste draus zu machen. --

Und wenn sich etwas noch nicht so gut anfühlt,

beobachten Sie, wie sich das Bild so lange ändert, bis es gut ist

und allmählich licht, hell und strahlend wird,

so dass Sie **sich richtig angezogen fühlen von ihm** in einer Weise,
die die Schritte in diese Richtung leicht und mühelos werden lässt.

Bevor Sie sich sattgesehen haben,

dem Blick diese zuversichtliche Perspektive ganz vertraut geworden ist,

bewegt der Meister den Spiegel langsam etwas nach innen --

und nun zeigen sich in ihm nach und nach all die kleinen Schritte,

mit denen Sie vorangekommen sind.

Und in verträumter Zerstreutheit **nehmen Sie sich viel Zeit, -**

um auf all die wichtigen und unwichtigen Kleinigkeiten achten und sich davon leiten lassen zu können.



Und wie Menschen schauen sich Teddybären gute Filme gerne immer wieder an, und dabei **entdecken Sie immer wieder etwas Neues.** ---

Bis Sie schließlich den Meister zum Abschied sagen hören:

„Dieser Spiegel ist von nun an Dein Spiegel.

Du wirst ihn immer zur Verfügung haben und Dich in ihm sehen können, wann und wie Du es brauchst.

Mal sehen, wann du merkst, dass dir dieses zuversichtliche in die Zukunft Blicken zur festen Gewohnheit geworden ist.

Mal sehen, wie das hinkriegst.

Mal sehen wie Du immer wieder das Beste draus machst.

Komm doch mal wieder vorbei;

die Tür zu meiner Werkstatt steht dir immer offen. Ich freu mich, dich hier

bald mal wieder zu sehen.“

Und während der Meister und sein Helfer

immer weiter weggehen und wie Traumbilder entgleiten

kommt dem Teddy immer klarer zu Bewusstsein,

dass Teddys häufig nach traumwachem Schlafen

wirklich vergessen sich zu erinnern, -

und bisweilen sogar **selbst-vergessen sein können, -**

während Menschen **sich vergegenwärtigen,**

dass man auch im Aufwachen **an der Entspannung festhalten,**

und **Vergangenes loslassen** kann.

Und so **begreifen Sie mehr und mehr das Festhalten des Loslassens,**

das kleine, kindliche Fest der Entspannung halten -- und **Loslassen,**

das **Halt finden** im **Festhalten und Loslassen**

das damit angefangen hat, dass Sie sich erlaubten, **hier zu sitzen, oder zu liegen**

sich auf diese Trancereise einzustimmen,

auf meine Worte **zu-hören,**

und zu **spüren,** dass nach Phasen der Ruhe immer ein Bedürfnis ist, **sich**

zu **bewegen,--**

so wie man morgens meist noch **einen Augenblick lang ruhen,**

noch **einen Augenblick bei dem verweilen** möchte,

was man aus den Träumen **bewußt oder unbewußt mitnehmen** will.

Und oft ist nach dem Aufwachen das Gefühl, dass man gut und

erholsam geträumt hat;

kein Wecker läutet, und macht klingelingeling

bald **spüren Sie die ersten kleinen Bewegungen,**

für Augenblicke **genießen Sie noch den Übergang vom Träumen zum Wachen**

bis allmählich immer mehr Gliedmaßen wach werden,

sich strecken und **recken.**

Irgendwann **öffnen Sie die Augen und strecken und recken Sie sich**

ganz bewusst,

kommen Sie wieder ganz zu sich und kehren langsam

erfrischt und erholt so wieder hierher zum Ausgangspunkt unserer

Trancereise zurück, dass Sie merken, dass Sie wirklich ein bisschen

mehr zu sich gekommen sind

Hallo.....

eine frühere Fassung ist erschienen in: Klippstein, H. (Hrsg.): Das Vergessen vergessen. Hypnotherapeutische Gruppeninduktionen nach Milton H. Erickson. S. 240 - 247, Heidelberg 1994.