



Von *Gabriele Lingnau*

Methoden-  
schatz  
www.frauke-  
niehues.net

## Eine Geschichte mit eingebetteten Metaphern zu den Themen Selbstbehauptung, Selbstliebe, Durchsetzung, Umgang mit Neid, gesunde Aggression und Resilienz.

So, liebe/lieber XXX, da finden wir uns wieder einmal zusammen, um eine schöne Hypnose zu kreieren. Wie wundervoll, Sie heute wieder vor mir zu sehen.... mit ihren tollen langen Haaren und den dunklen wunderbaren Augen (passend zum/ zur KlientIn)!

Und Sie sind heute zu mir gekommen, haben den Weg nach xxx gefunden, nach anstrengender, erschöpfender Zeit.... Und Sie haben ein festes Ziel für die Hypnose vor Augen:

(Wieder) Gesund werden, stark werden, wieder ganz zu sich kommen. Klarheit empfinden, so wie ein Quell, der unermüdlich sprudelt und größer wird und wächst und ganz von allein sein Ziel kennt: das Meer.

Und Sie können der Musik lauschen, wenn Sie mögen, die sich wie ein bunter, butterweicher Klangteppich um Sie herum webt und irgendwann beginnt, Sie zu tragen.... es sich einfach ganz gemütlich machen auf dem Sessel oder besser spüren, wie es sich der Körper ganz von selbst gemütlich macht.... sich vielleicht noch ein bisschen zurecht ruckelt, um eine noch unterstützendere Haltung anzunehmen, um es sich noooch bequemer einzurichten....

Und auch, wenn die Autos draußen vorbeiziehen und wohl noch ein wenig zu hören sind, ist es erlaubt, hier in diesem Raum, der ein sicherer Ort für Sie ist, die Antennen – wie bei einer Schnecke<sup>1</sup> – ganz einzuziehen, sodass die innere Sensibilität so richtig ausfahren kann – in jeden kleinen Winkel – bis in die Fingerspitzen – und die Zehenspitzen....

Den Blick irgendwo ruhen lassen oder einfach die Augen schließen. Und vielleicht kennen das Sie ja schon..... gut....

Die meisten Menschen finden es sehr angenehm, mit geschlossenen Augen in die Trance zu gehen, nah im Kontakt mit sich zu sein und sich einfach zu erfahren, ohne jede äußere Ablenkung! Und wie wunderbar das sein kann!

Und Menschen dürfen zwischendurch auch mal faulenzeln! Und wenn Gedanken kommen, ist es gut, ihnen zuzulächeln und sie wie Blätter auf einen Fluss zu setzen, der sie mit sich weiterfließen lässt. Einfach meine Stimme hören, der Sie nicht bewusst zuzuhören brauchen, und Ihr Unbewusstes wählt sicher und klug aus, was es aus dieser Trance mitnimmt und was es einfach aussortiert. Und nicht zu denken ist nicht etwas, was nicht jeder kann.

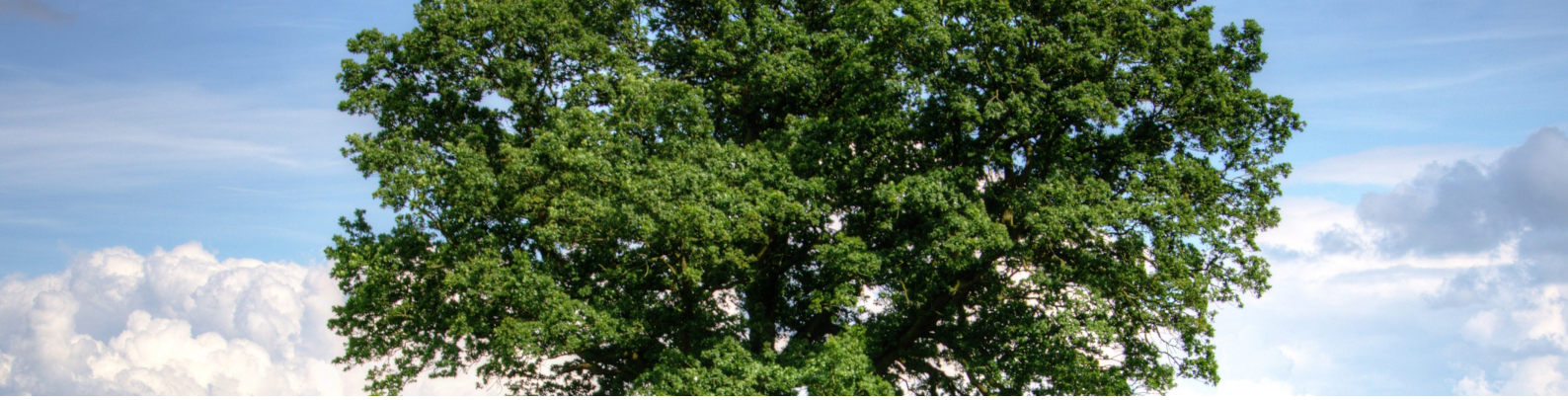
(Und wenn Ihnen danach ist und Sie noch ein ganz kleines bisschen tiefer schweben möchten, nehmen Sie noch ein paar tiefe, wunderbare Atemzüge.... leicht.... fließend.... gelassen.... und ganz lebendig in die Mitte von Nirgendwo ..... )

Und lebendig war ja Ihre letzte Zeit wirklich! Welche Turbulenzen und Herausforderungen, Unterdrückung und Konkurrenz Sie da durchgemacht haben!

Und ich weiß nicht, ob es Ihnen schon aufgefallen ist: Schöne Menschen haben es manchmal schwerer im Leben. Besonders, wenn (S)ie gut sind. Sie ziehen den Neid der anderen magisch auf sich.... (und unter Frauen wird oft mit besonders harten Bandagen gekämpft).

So erging es Nadja. Sie war gut in allem, mit großem sprachlichem wie mathematischem Verständnis, ehrgeizig, zielstrebig. Sie war das, was man in Süddeutschland (Baden) ein

<sup>1</sup> Ich schreibe schon seit mehreren Jahren Metaphern. Besonders inspirierten mich Agnes Kaiser Rekkas, Stephen Lankton, Ortwin Meiss und viele Andere.



„Käpsele“ nennt. Und (S)ie war zudem auch noch hübsch. So musste sie immer wieder erleben, dass die Frauen einen großen Bogen um sie machten. Freundinnen finden? Vergiss es! Nadia fühlte sich irgendwie immer fremd. Nicht dazugehörig. Wie sollte sie ihre innere Heimat finden??

Und Heimat ist etwas ganz Wesentliches. Wie sagt man noch gleich? „Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ Nun, auch jüngere Bäume vertragen eine Verpflanzung nicht immer gut, oft bleibt etwas zurück, eine Sehnsucht, ein Zerrissen – Sein, ja, wie etwas Unabgeschlossenes. Und genauso, wie Sie, liebe/lieber XXX, diese Gefühle so gut kennen, können Sie sich sicher sein, dass Ihr Unbewusstes immer bei Ihnen war, bei Ihnen ist und bei Ihnen sein wird. Und es in den schwierigsten Situationen die jeweils beste Möglichkeit wählt, um Sie gut durch gefährliches Wasser zu schleusen.

Sie wissen es nicht, wie Sie sich erinnern, aber Ihr Unbewusstes weiß, wie es das Gelernte speichert.

Und während Ihr Unbewusstes auf einer tieferen Ebene arbeitet, möchte ich, dass Sie sich einen Baum<sup>2</sup> vorstellen. Einfach die Idee von einem Baum entwickeln, einem, an dem Sie vielleicht schon einmal achtlos vorbeigegangen sind oder einem, den Sie gut kennen, den Sie schon mal angeschaut haben. Natürlich können Sie auch einen anderen Teil der Natur nehmen. Sie können einen Berg nehmen oder einen Vogel, den sie mögen. Aber wenn jetzt da ein Baum ist, nehmen Sie einen Baum.

Einen Baum, alleinstehend am Rand eines Feldes, mit kräftigem Stamm und schmaler Krone mit vielen vielen Blättern. Er genießt es, den Wind in seinen Blättern rascheln zu hören, und hin und wieder kommt Besuch von Menschen, die seinen Schatten lieben, und Vögel machen gern ein Püschchen bei ihm.

Eines Tages zog ein schweres Unwetter auf, das Sturmtief „Frimö“. Nun wissen wir alle, dass auch schwere Stürme vorüberziehen, aber dieser Sturm kam mit einer solchen Wucht, ohne Ankündigung, fegte über das Land, das Feld, und das Korn wurde von der heftigen Geschwindigkeit ganz glatt gebügelt. Der Baum reckte seine Äste dagegen, der Stamm spannte sich an, und die Wurzeln konnten den Stamm gerade noch aufrecht halten - da gab es einen Schlag gegen die Krone. Die Wurzeln hielten, Gott sei Dank, aber der Schmerz war so groß, dass der Baum meinte, er habe offene Wunden. Ganze Äste wurden ab – und fortgerissen.

Und ein stolzes Vögelchen, das tirilierend und fröhlich den Tag genoss, ahnte viel zu spät, wie böse der Sturm sein

würde. Dieser Sturm brauste so heftig durch sein schönes, weiches, plüschiges Gefieder, viele Federn musste es lassen bei diesem Sturm, nur wohin? wohin? Jetzt? So flüchtete es sich verängstigt, unsicher, schutzsuchend in unseren arg angeschlagenen Baum.

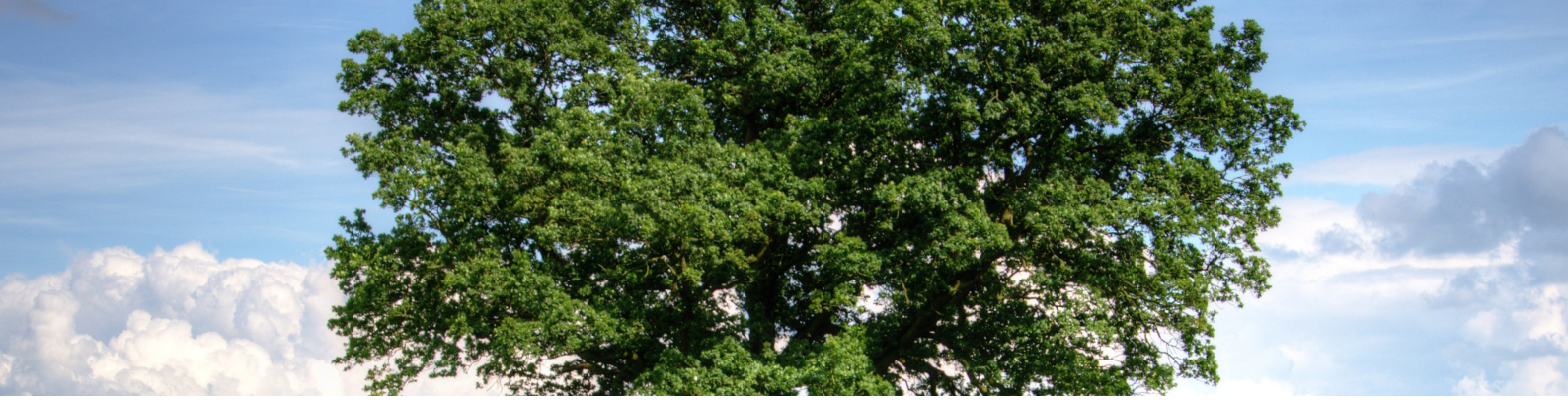
Und Ihr bewusster Verstand erkennt zuerst nicht, wenn Sie solche Erfahrungen machen, dass Ihr Unbewusstes sie als eine Chance nutzt, auf Ihrem Weg weiterzugeben.

Auf dem Feld fand gerade ein Fußballspiel statt, die niedlichen Feldmäuse gegen die Ratten. Die Kapitänin der Feldmäuse war AIDA in einem zitronengelben Trikot, sie führte ihre Kolleginnen an, sie waren eine wirklich gute, flexible, intelligente Truppe. Aber die weiblichen Ratten, angeführt von Lotte in einem giftgrünen Anzug, verhielten sich von Anfang an gemein und foulten und bissen – und sie bekamen immer wieder Tore. AIDA war empört und dachte sich: Wo zum Teufel ist den eigentlich der Schiedsrichter? Hä? Den hätten sie gut gebrauchen können: so waren sie ganz auf sich allein gestellt. Niemand sagte und lobte: Ihr seid so gut.... wehrt Euch! .... und behaltet Euer Rückgrat!

AIDA blieb vorerst bei ihrer Strategie und war weiterhin fair, aber sie bekamen einfach keine Tore. Als Lotte direkt auf AIDA losging, durchzuckte diese ein schmerzhafter Biss. Flammende Empörung stieg in AIDA auf, alle Muskeln spannten sich, mit ihren Vorderfüßen schlug sie auf den Boden ein, sie knirschte mit den Zähnen. Und bemerkte zu ihrem größten Erstaunen, wie sie stärker, noch stärker und größer wurde, das Trikot aus den Nähten platzte und sie auf Lotte zuraste und sie voll mit dem Kopf in den Bauch stieß, der – völlig perplex, aber auch beeindruckt – schlecht wurde, so dass sie umfiel. Voller Adrenalin rannte AIDA mit dem Ball aufs gegnerische Tor und landete einen erstklassigen Treffer!

So gewannen AIDA und die Feldmäuse zwar nicht das Spiel, aber ihre Selbstachtung, ihre Selbstsicherheit und ihre Selbstliebe zurück.

Und ich weiß nicht genau, ob Selbstachtung oder Selbstliebe zuerst da sind und wie dies Selbstsicherheit unterstützt, aber jeder weiß, wie sich Selbstliebe schon mal bei ihm entwickelt hat und dass Selbstachtung ganz individuell erlebt werden kann. Und genauso, wie Selbstsicherheit zuerst im Kopf und Bauch und immer automatischer entstehen kann, kann immer schneller erkannt werden, in welcher Situation Selbstachtung, Selbstsicherheit, Selbstliebe hilfreich sind. Und zum Glück ist es ganz egal, ob dann zuerst eine selbstliebende Selbstachtung oder eine selbstsichere Selbstliebe



oder eine selbstachtende Selbstsicherheit entsteht, das Schöne ist, dass es in Zukunft einfach leichter wird. Und ob dies daran liegt, dass Sie bewusst oder Unbewusst träumen oder besser ihre Stärken erinnern oder Selbstliebe umsetzen.

Und Sie wissen, wie das ist, ein Gefühl zu haben, das Sie gar nicht so richtig benennen können, aber es kann Ihre Erfahrung teilweise so ändern, wie Sie es nicht erwartet hätten.

Der Baum übrigens erholte sich von seinem Schlag. Neben den abgerissenen Stellen wuchsen neue Triebe mit zarten grünen Blättern, sie wurden Äste und nahmen eine andere Richtung beim Wachsen – ja, der Baum sah dadurch kräftiger aus, aus der schmalen Krone wurde ein buschigeres Blätterdach.

Und das Vögelchen? Jeder weiß, dass Vögel sich auf wunderbare Weise regenerieren können. Das schöne Gefieder wuchs nach, das Vögelchen konnte sich wieder in den blauen Himmel aufschwingen und seine Freiheit genießen. Und da war eine neue, innige Freundschaft entstanden....

Leichtigkeit und zugleich Stärke: Sie können sich an dieses Gefühl von Mitte erinnern, selbst wenn Ihr bewusster Verstand nicht voll begreift, wie Sie das haben können und was Sie damit anfangen. Mit beiden Füßen fest auf dem Boden haben Sie ein sicheres Gleichgewichtsgefühl und Standvermögen.

Nadia lernte, gewappneter auf Andere zuzugehen. Da ihr selbst Neid völlig fremd war, kam sie lange, lange Zeit nicht darauf, dass sie Neid auf sich ziehen könnte. Vor allem war sie sich nicht bewusst, wie sie mit ihren Fähigkeiten und gutem Aussehen auf andere wirkte. Nachdem sie viele Male, so von Frauen verletzt wurde, begann sie einen Prozess, in dem sie wieder zu sich finden konnte und klarer wurde. Und was ist hilfreicher als sich zu erlauben, wieder Zugang zu finden zu Dingen, die Sie schon seit langer Zeit gekannt haben. Sie haben es vor langer Zeit gelernt.

Und nun, liebe/lieber XXX, gehen Sie über die nächsten 10 Atemzüge nochmals tiefer in Trance. Denn das Wesentliche ereignet sich in der Stille, und die herrscht jetzt, für die nächsten drei Minuten äußere Zeit, ganz andere innere.

## Pause

Gut. Sehr gut. Und egal, wie tief die Hypnose war, bekommen Sie jetzt das Bedürfnis aufzuhören, denn für heute ist genug gearbeitet. Das Heilende der Trance indes verbleibt im Körper....

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um frisch, klar, ausgeruht und mit einem wohltuenden Lächeln zurückzukommen in dieses Land, in diese Stadt, in dieses Haus, in diese Wohnung und in dieses Zimmer und in eine Zeit, in der Uhren wieder richtig gehen.

## Herzlich willkommen!