MethodenSchatz

Einladung zum Genießen

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Jutta Kamensky

Mach es Dir auf dem Stuhl bequem ... oder lege Dich gemütlich auf eine Unterlage, so dass Du Dich wohlfühlst ... und nach und nach ... zur Ruhe kommen kannst. ... Vielleicht hörst Du noch die Geräusche in Deinem Ohr ... von außen ... und von innen ... aus denen Du beim genauen Hinspüren ... und in Deiner Vorstellung ... eine Melodie wahrnimmst, ... die allmählich verklingt.

Während Du möglicherweise noch mit Gedanken und Situationen aus dem Alltag beschäftigt bist, ... kann ein Teil von Dir schon wissen, ... dass Du Dich mit dieser Trance auf eine innere Reise begibst, ... sicher und gut begleitet. ... Eine Reise, die nach innen führt ... auf der Du tiefe und erholsame Ruhe finden kannst ... und den Eindruck spürst, ... dass Du gut aufgehoben bist ... und das Gefühl auftauchen kann ... von in sich selbst zuhause sein.

Und da ist diese leichte Schwere in Deinen Muskeln ... und diese schwerelose Leichtigkeit in Deinen Gedanken ... die wie schillernde Seifenblasen durch die Luft davonschweben können. ... Ohne dass Du etwas dafür tun musst, ... kann sich die Anspannung lösen ... nach und nach ... Atemzug für Atemzug ... und Du darfst Dir erlauben, diese Entspannung zu genießen ... für den Moment ... und auf Deine Weise ... in Dein Inneres ... zu Deiner ganz persönlichen Wohlfühlzeit.

Und Du hast immer die Freiheit, ... Deine Körperhaltung so anzupassen, wie es Dir gut tut ... und wie Du das gerne hast. ... Vielleicht ... gibt es jetzt ... einen kleinen Moment ... nur für dich ... in dem das Außen ... ganz sacht ... ein bisschen ... zur Seite weichen darf. Es kann angenehm sein ... zu merken ... dass der Körper ... getragen wird ... vom Stuhl ... von der Unterlage ... und von dem leisen Gefühl ... angekommen zu sein ... im eigenen Inneren. ... Es darf sein ... dass dabei ... schon jetzt ... eine leise Ahnung entsteht ... dass es gut sein darf ... sich ein bisschen ... wohlzufühlen ... sich selbst ... ein kleines bisschen ... Gutes zu erlauben ... wenn die Zeit dafür richtig ist. ... Während sich Dein Körper immer mehr entspannt ... und Dein Atem ihn in gleichmäßigen Zügen ... zur Ruhe kommen lässt, vielleicht ... gar nicht bewusst darauf achtest ... taucht eventuell ein klein wenig Neugier auf ... auf das, was Du entdecken wirst.

Während Deine Ohren meiner Stimme lauschen, ... kann Dir auch Dein bewusster Verstand diesen Moment der Ruhe ... mit gutem Gewissen erlauben. ... Denn Dein Unterbewusstes ist bereits dabei, den Weg zu ebnen ... und führt Dich Schritt für Schritt ... behutsam und mit offenen Sinnen ... zu den kleinen Momenten, ... in denen Du Genuss spüren darfst. ... Und Du musst jetzt noch nicht wissen, was gut tut. ... Jedem das Seine ... Genuss ist Geschmacksache ... die Antworten werden sich zeigen. ... Auf Deinem Weg ins Innere ... tauchen vielleicht längst vergessene Momente auf, ... die wieder Freude bereiten ... vielleicht auch kindliche Freude.

Ich bin gespannt, ... was Du mit Deinen Sinnen entdecken wirst ... so ganz nach Deinem Geschmack ... und was Du mit der Zeit ... eins nach dem anderen ... in Dein inneres Genusskästlein legen wirst. ... Und ich weiß nicht, ob da in Dir eine Sehnsucht ist ... nach einer Möglichkeit ... vertraute Erfahrungen durch alle Sinne ... wieder aufleben zu lassen oder neu zu entdecken, ... damit Du Dir jederzeit ... und überall ... gute Gefühle verschaffen kannst. ... Und auch wenn es ... hin und wieder nicht so leicht ist ... sich zu erlauben ... den Moment zu genießen ... darf dennoch darauf vertraut werden ... dass das Unbewusste weiß ... wo der Zugang liegt ... zum Inneren ... dort wo die guten Gefühle darauf warten, ... wieder ans Licht geholt zu werden.

Ganz von selbst ... zeigt sich manchmal ... eine Tür ... keine, die auffällt ... und doch ... eine, die ein bisschen ... neugierig macht ... ohne zu wissen, dass sie da ist. ... Denn es heißt ja, ... „Wo sich eine Tür schließt ... öffnet sich eine andere“ ... vielleicht ... ist diese Tür ... eine von denen ... die Raum geben ... für etwas Neues ... für etwas ... das wohl tut ... auf die eigene Weise. ... Und mir ist nicht bewusst, ... ob Du weißt, ... dass sich hinter jeder Türe ... eine neue Möglichkeit verbirgt, ... die es zu entdecken gilt. ... Man kann die Türe aus naher Ferne ... und aus ferner Nähe betrachten ... mit der Hand berühren ... die Türklinke drücken ... ohne die

Türe zu öffnen. ... Man darf sich vortasten ... wie im Sommer ... am kühlen Badesee, ... wenn man mit den Zehenspitzen ... die Temperatur des Wassers erkundet. ... Die Tür muss nicht geöffnet werden ... sie darf einfach da sein ... wie ein stilles Angebot ... wie eine leise Einladung ... für einen Moment ... nur für Dich.

Schritt für Schritt ... mit behutsamer Leichtigkeit ... und leichter Behutsamkeit ... und ich weiß nicht genau, ... ob kindliche Vorfreude auf das, ... was gut tut oder freudvolle Erlaubnis zuerst da ist ... und wie dies, den Wunsch nach sinnlichem Wohlgefühl unterstützt, ... aber jeder weiß, ... wie sich freudvolle Erlaubnis ... und ein mutiges mir zuliebe, ... das leicht über die Lippen geht, schon mal entwickelt haben ... und dass genussvolles in sich ruhen ... ganz individuell erlebt werden kann. ... Und genauso wie dieses liebevolle, ... leise mir zuliebe ... zuerst im Kopf oder Bauch und immer automatisch entstehen kann, ... spürt man immer schneller ... wann freudvolle Erlaubnis, ... sinnliches Wohlgefühl ... und ein verwurzeltes und Dich tragendes mir zuliebe ... im Innen hilfreich sind. ... Das Gute daran ist, dass es in Zukunft einfacher wird ... und man sich bewusst ... oder unbewusst erinnert ... an das angenehme Körpergefühl ... das mit der Erlaubnis für das Gute verbunden ist.

Und wenn ... die Tür sich einen Spalt öffnet ... oder einfach ... die Vorstellung davon ... sich zeigt ... kann ein Raum entstehen ... für Dich ... Ein Raum ... der nichts verlangt ... der nur da ist ... wie ein Rückzugsortvwie ein geschützter Platz ... zum Innehalten ... zum Sein. ... Was wirklich zählt ... ist ... dass hier etwas zur Ruhe kommen darf ... aufatmen kann ... ein Bedürfnis spürbar wird ... nach Geborgenheit ... nach innerem Frieden ... nach diesem kleinen Moment ... mit dem deutlichen inneren Ja ... wo Du ... ganz bei Dir sein darfst ... wenn es ... stimmig ist.

In diesem Raum ... vielleicht ... steht dort ... ein Tisch ... ganz für sich ... nicht groß ... nicht klein ... nicht laut ... nur ... mit dieser stillen Einladung ... zum Bleiben ... zum Entdecken ... mit allen Sinnen ... von Momenten, die gut tun. ... Wahrscheinlich ... und Du wirst Dich wundern ... ist dieser Tisch mehr als nur ein Tisch ... so dass Du für Dich schauen kannst ... in welcher Form er für Dich richtig ist. ... Vielleicht ist es ein Ort in Dir ... der Sicherheit gibt ... an dem Du Dir kleine Genussmomente gönnst ... zum Spüren ... zum Schmecken ... zum Riechen ... zum Sehen ... zum Hören ... zum Ankommen. ... Denn es sind die Sinne ... die den Weg zum Genießen öffnen ... wie ein feiner Faden, der sich ausrollt und Dich ... zu dem führt ... was Dein Inneres ... vorsichtig ... lächeln lässt. ... Womöglich bist Du schon neugierig darauf, ... die Quellen der Freude ... auf sinnliche Weise ... zu erkunden ... und wieder aufleben zu lassen ... die schon lange in Dir sind.

Man sagt ja ... ein Tisch ... an dem man Platz nehmen darf ... an dem das Leben ... für einen Moment ... leicht wird ... vielleicht ist dieser Tisch so ein Platz ... warm ... stabil ... vielleicht kennst Du ihn schon ... oder er ist für Dich wie ein neuer Tag ... der leise anklopft ... mit einem Hauch von Morgenlicht ... mit dem stillen Klang von Möglichkeiten ... und niemand weiß ... was dieser Tag bringt ... nur ... dass er Dir gehört. ... Und während Dein Unbewusstes ... Dich dabei unterstützt ... den Tisch zu decken ... mit allem, was nährt ... was gut tut ... was ein kleines Aufleuchten von Freude schenkt ... erscheinen ... nach und nach ... die kleinen Schätze ... einfach ... kostbar ... die zum Verweilen einladen ... für einen echten Augenblick ... für ein kleines Liedchen aus der Erinnerung ... das sanft trägt ... für ein filigranes Fingerspiel ... das Deinen Körper mit Wohlgefühl verwöhnt.

Möglicherweise ... weht Dir ein feiner Duft um die Nase ... füllt den Raum ... ein blumiges Aroma ... wie ein zarter Gruß ... fürsorglich ... behutsam ... fast ... als wollte er Dich schützend an die Hand nehmen ... federleicht ... und es könnte sein ... er trägt mehr in sich ... ein erstes Aufblühen von Mut ... ein feines Band von Vertrauen ... ein stilles Nicken von Geborgenheit ... ein berührendes Häppchen Sicherheit ... und eine glänzende Perle der Neugier ... kaum greifbar ... und doch da. ... Und dieser Duft flüstert Deinem Inneren ins Ohr, dass all das ... hier ... schon in Dir wohnt ... bereit ... wiederentdeckt zu werden. ... Denn man sagt ja „Der Duft der Dinge ist die Sehnsucht, die sie in uns erwecken“.

Und irgendwo ... auf Deinem Tisch ... oder nur in der Vorstellung ... wartet der Geschmack ... vielleicht ein Bissen Vorfreude ... vielleicht ein bunter Gaumenschmaus ... der tänzerisch die Lippen berührt ... liebevoll wie ein Kuss ... verheißungsvoll ... kaum sichtbar ... und doch spürbar ... ein kleines Versprechen von Genuss ... das sich entfalten darf.

Es ist möglich, wenn Du mit den Händen schaust ... dass sich ein weiches Tuch ... auf der Fläche ausbreitet ... glatt wie ein zugefrorener See, auf dem Kinder mit ihren Schlittschuhen erste Kreise ziehen ... oder ein Tuch, das sich anfühlt wie die Wellen ... des tiefblauen Meeres, ... die sich im warmen Sand ein kuscheliges Zuhause einrichten.

Genüsslich eintauchen in das Spiel der Farben ... den Blick auf das Gute richten ... und sich verführen lassen ... vom zarten Pastell ... leuchtenden Rotvfrischen Grün ... entspannten Blau ... vom gelassenen Wolkenweiß oder vom strahlenden Farblos ... eintauchen in die Erinnerung ... an Momente voller Zuversicht ... Tupfer von Leichtigkeit ... Augenblicke des Aufatmens und lebendiger Sehnsucht. ... Farben, die erinnern ... an das, was längst in Dir wohnt ... vielleicht ein Stück vom Glück des Genießens.

Und es kann sein … während Du Dich an den genussvollen Dingen auf Deinem Tisch erfreust … dass da ein kleines Päckchen steht … schön verpackt … liebevoll umarmt von einer Schleife … so als würde es … etwas bewahren … das neugierig macht … ein bisschen … Lust aufs Entdecken weckt … auf ein Geschenk … vom Leben … von Dir an Dich.

Und während der Tisch … mit all seinen kleinen Einladungen … einfach da ist … darfst du spüren … dass kleine Genussmomente … möglich sind … im eigenen Tempo … auf die eigene Weise … wenn es … angenehm ist … für den Moment … und die schönen Augenblicke, … die tief in Deinem Inneren ruhen … zu Dir gehören … immer … abrufbereit … mit allen Sinnen spürbar … sichtbar werden … und darauf warten … in das luftige Kleid der Lebensfreude schlüpfen zu dürfen.

Ohne dass Du etwas dafür tun musst, … darf das … was du hier entdeckt hast … ein kleines bisschen … im Inneren verweilen. Lustvolle Farben … köstliche Düfte … angenehme Geschmacksnuancen … die Melodie des Genießens … und ein bunter Blumenstrauß aus … Harmonie … Leichtigkeit … Wohlgefühl … und Schutz … dürfen sich in Dir entfalten … so dass sich Dein Inneres anfühlt … wie eine zarte Umarmung … eine Umarmung von Dir selbst … für Dich. … Und es kann sein, dass Dein Inneres … genau das mitnimmt … was gerade gut tut … nichts muss … alles darf … alles ist erlaubt.

Wenn auch dieser Raum … der Tisch … die Poesie der Sinne … die wohltuenden Momente … langsam … zurücktreten … darf das … was angenehm war … bleiben … ganz in Deinem Sinn. … Sodass sich in Dir allmählich das Vertrauen ausweitet, … dass der Blick auf das Gute … der Schlüssel ist … der in das Schloss zur Welt der guten Gefühle passt … und Du Dir jederzeit … die wohltuenden Momente in Deine Alltagswelt holen kannst.

Während Dein Körper nun … wieder mehr … im Hier und Jetzt spürt … darf das Innere wissen … dass kleine Genussmomente … entstehen dürfen … auf die eigene Weise … wann immer es … stimmig ist. … Ganz allmählich … nach und nach … spürst Du in Deinem Körper wieder deutlicher die Unterlage oder den Stuhl, … nimmst den Raum um Dich wieder mehr wahr. … Du kannst jetzt die Arme und Beine bewegen, Deine Augen öffnen, Dich dehnen und strecken und Deine Aufmerksamkeit nach einem tiefen Atemzug wieder hier in den Raum lenken.
Ich bin gespannt darauf, was Du mir von dieser kleinen Reise berichten magst und zu welchen Genussmomenten Dich Deine Sinne geführt haben.

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***.