



Von Carola Papenkort

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Induktion

Dann möchte ich dich einladen, es dir im Sessel ganz gemütlich zu machen, mal hinzuspüren, wie gut der Körper weiß was Gemütlichkeit heißt für dich, einfach das Gewicht an den Sessel abzugeben und zu spüren, wie wohltuend es sein kann, gehalten zu sein, geborgen möglicherweise sogar, und zu spüren: es ist gut so, hier ist jetzt mein Platz, hier darf ich ich sein, hier ist jetzt meine Zeit, die nehme ich mir nur für mich und gestalte sie ganz so, wie es für mich richtig ist. Und während sich das Bewusstsein vielleicht noch wundert wie das gehen könnte, versteht das Unbewußte es ganz genau, und nimmt sich ganz intuitiv nur das, was jetzt gut und hilfreich für dich ist.

Und wenn du jetzt mal auf deinen Atem achten möchtest, dann kannst du beobachten, wie auch er dich versorgt mit

allem was gut und richtig ist für dich, ohne dass du etwas tun musst dafür, füllt er deinen Körper mit Sauerstoff und dieser Lebensenergie, und die dir möglicherweise zu verstehen gibt: ich bin stark und ich bin lebendig. Und während der Atem diese Lebensenergie in den gesamten Körper hineinträgt, bis in die aller kleinste Zelle hinein, kann es dir vielleicht schon ein bisschen einfacher gelingen, Zutrauen zu bekommen in das Leben und die vielen Prozesse die Gutes für uns tun, ganz automatisch, ohne dass wir etwas tun müssen dafür, und spüren dass wir alle ein Teil des großen Ganzen sind, auch wenn wir es nicht immer gleich verstehen. Und einfach nur wahrnehmen, wie wohltuend sich dieser Gedanke anfühlen mag, einfach nur wahrnehmen, einfach geschehen lassen – und du musst nichts tun.

Trance / Metapher Gärtnerin

Und dein Körper kennt dieses Gefühl selber Teil des Großen und Ganzen zu sein, wenn du in deinem Garten die Gärtnerin bist, dieses tiefe Verbunden Sein mit der Natur zu spüren und den beständigen Rhythmus des Lebens im Jahresverlauf zu erleben, dieser Rhythmus der seit Millionen Jahren genau weiß was gut und richtig für alle Lebewesen ist.

Und diese Gewissheit des eigenen Eingebundensein in den Rhythmus des Lebens ist dann die Basis für eine tiefe Geborgenheit und das Vertrauen, dass allen Dingen ein innerer Sinn innewohnt, auch wenn wir ihn nicht immer gleich verstehen. Und während die Gärtnerin mit stauendem Blick auf alles schaut, was der Garten und die Natur insgesamt ihr an Vielfalt schenkt, so gelingt es ihr möglicherweise ganz leicht zu verstehen - auf eine ganz intuitive Art und Weise - , und die Pflanzen in ihrem

Wachstum zu fördern, und das Werden aller inneren Gesetze ganz achtsam und voller bedingungsloser Akzeptanz zu unterstützen. Und dann einfach nochmal wahrzunehmen, wie gut sich das anfühlen kann, einfach vertrauen, einfach loslassen, einfach geschehen lassen, und du musst nichts tun.

Und dein Körper kennt dieses Gefühl der Geborgenheit und Gelassenheit, wenn du in deinem Garten eingebunden bist in alles Kommen und alles Werden und alles Lassen.

Und wie beruhigend es ist, darauf vertrauen zu können, dass dein Unbewußtes dieses innere Gesetz versteht, das auch in uns allen wirksam ist, dieses innere Gesetz welches natürlich auch in dir wirksam ist, und zu voller Blüte gelangen kann, wenn es sein darf und werden darf. Und manch-



mal ist es vielleicht dann so, dass der Verstand noch Zweifel hat, was genau sein darf und werden darf vom innersten Selbst, und gleichzeitig ist das Unbewusste bereit, immer mehr Ideen zu bekommen und die Lösungen, die natürlich auch in dir schlummern, zum Leben zu erwecken und zum Schwingen zu bringen.

Und dir zu erlauben, neugierig zu sein, welches innere Wesen dein eigenes ist, welches mit Kraft zur Blüte strebt. Hinzuspüren: wer bin ich eigentlich? Und was ist mein Beitrag zum uralten Rhythmus des Lebens? Welche Wurzeln sind es die mich verankern? Was möchte ich bewahren? Und welche Äste mag ich vielleicht recken und strecken hin zu neuen Möglichkeiten und hin zu neuem Wachstum?

Und in dem Vertrauen, dass dein Unbewusstes alles was im Moment gut und richtig für dich ist, für dich erfahrbar werden lässt, kann es vielleicht schon ein bisschen gelingen Zutrauen in dich und deine Einzigartigkeit zu bekommen.

Und wer sollte es dir verbieten, einfach du selber zu sein? Und genau wie die Gärtnerin in ihrem Garten ganz

Posthypnotische Suggestion und Exduktion

Und wenn du nach dieser Übung zurückkehrst in deinen Alltag, dann wird dein Unbewusstes all die wertvollen Prozesse für dich weiterführen, und dann wird es möglich sein, dass du früher oder später voller Selbstvertrauen in dich selber mehr und mehr dein Leben so gestaltest wie es für dich gut und richtig ist, und nach deinen eigenen inneren Gesetzen lebst, ganz frei und ganz befreit auch, und dennoch zutiefst geborgen im Rhythmus des großen Ganzen. Und genau wie als Gärtnerin in deinem Garten nun für dich selber Wachstum ermöglichst und Werden

intuitiv den Rhythmus des Lebens versteht, versteht auch dein Unbewusstes die Lebendigkeit der Vielfalt, versteht die Kraft des inneren Wesens, und versteht dass wir alle ein wertvoller Teil des großen Ganzen sind. Und wie angenehm und wohltuend es sich anfühlen kann, derart geborgen darauf vertrauen zu können, dass wir genau richtig sind, so wie wir sind ... einfach nochmal hinspüren und wahrnehmen: ich bin genau richtig so wie ich bin. Genau. Genau richtig.

Und dann früher oder später immer sicherer zu werden in dem, was dein inneres Wesen ausmacht. Ich bin genau richtig so wie ich bin. Ich darf mich zeigen und ich darf ich sein. Und ich darf mir Raum nehmen, so wie ich mir auch hier für diese Trance den Raum genommen habe, zu mir zu finden und mir selber zu begegnen. Neugierig zu sein, du musst nichts tun, einfach geschehen lassen.

Und wer sollte dir sagen, was richtig oder falsch ist, wenn du es doch selber so viel besser weißt. Nimm dir nun nochmal alle Zeit hinzuspüren, einfach wahrzunehmen wie es sich anfühlt, vertrauen zu können, Teil zu sein, teilzuhaben und intuitiv zu wissen: ich bin genau richtig so wie ich bin. Und du musst nichts tun.

und Sein. Wachstum und Werden und Sein. Und du musst es nicht tun.

Und wenn es für dich an der Zeit ist, dann bitte ich dich, in deinem ganz eigenen Tempo wieder hierher zurück zu kommen in den Raum und dich im Hier und Jetzt zu reorientieren. Das gelingt ganz einfach über 1 einen tiefen Atemzug, 2 das Recken und Strecken der Arme und 3 dann das Öffnen der Augen. Und dann wieder hier zu sein, erfrischt und erholt wie nach einem kleinen Urlaub.