



Von Helge Streller

Methoden-  
schatz  
www.frauke-  
niehues.net

Diese Trance kann helfen, eine freundliche und heilsame Selbstaufmerksamkeit entstehen zu lassen. Sie kann die Fähigkeit stärken, sowohl in schönen als auch schwierigen inneren Zuständen liebevoll, fürsorglich und aufmerksam mit sich zu sein und sich selbst als ein\*e gut\*e Begleiter\*in zur Seite zu stehen. Wenn Sie sie einsetzen wollen, wird eine Glocke / Klangschale o.ä. benötigt.

## Trance

Du kannst Dich lang ausgestreckt hinlegen oder, wenn es Dir lieber ist, Dich angenehm in eine Sitzgelegenheit sinken lassen ... und Deinen Augen erlauben, noch offen zu bleiben oder sich jetzt schon zu schließen ... Lass Deinem Körper ausreichend Zeit ... eine wirklich angenehme Position zu finden ... so dass Du für eine ganze Zeit in Ruhe liegen bleiben kannst. Wenn Du willst, kannst Du die Haltung zwischendurch jederzeit verändern, so dass Du es wirklich bequem und angenehm hast.

Diese Übung kann Dich stärken in Deiner Fähigkeit, gut für Dich zu sorgen ... und wird Dich vielleicht in einen veränderten Bewusstseinszustand begleiten ... der wie eine leichte oder tiefere Trance sein kann ... und weil Du weißt, dass Du jederzeit selbständig zum normalen wachen Bewusstsein zurückkehren kannst ... und Du darauf vertrauen kannst, dass Dein Unbewusstes immer nur das auswählt, was für Dich hilfreich ist ... und alles andere los- und vorbeiziehen lässt ... und heute genau den richtigen Zustand für Dich finden wird, in dem Du Deine Fähigkeit zur Selbstfürsorge auf ganz leichte Weise vertiefen kannst ... kannst Du darauf vertrauen, dass es völlig ausreicht, Hilfreiches wahrzunehmen ... und geschehen zu lassen.

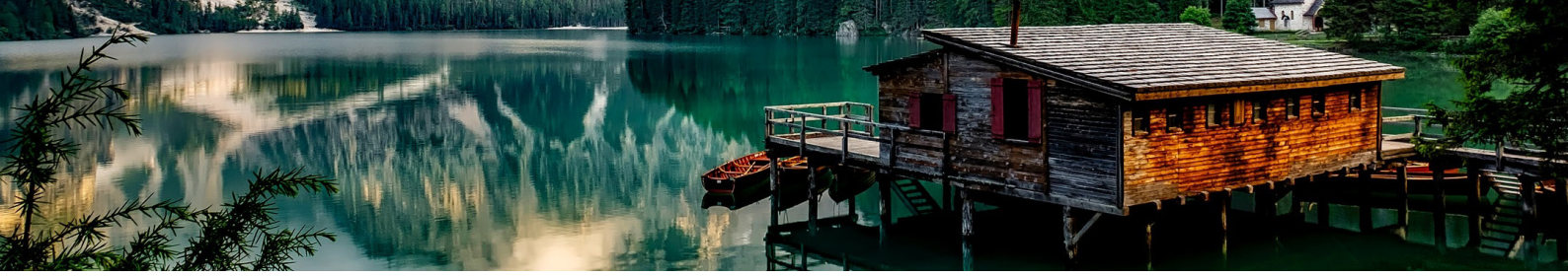
Vielleicht wirst Du heute in diesem besonderen Zustand zwischen Wach und Schlaf auftauchen ... manches besonders klar miterleben ... und eintauchen ... weil Du weißt, dass alles so wie es ist in diesem Moment völlig in Ordnung ist ... und es ausreicht, einfach dazusein ... manche bewusste Gedanken noch vorbeiziehen zu sehen ... dieser Stimme zu lauschen ... so dass Wohlbefinden und ein angenehmes Körpergefühl sich ausbreiten ... und Du diesem **inneren Ort ... oder Zustand der Selbstfürsorge** ... näher kommen kannst, in dem Du gut versorgt bist ... Dieser Ort ...oder Zustand ... existiert schon immer in Dir ... und überall ... Und je näher Du ihm bist ... desto ruhiger, liebevoller, aufmerksamer, freundlicher und fürsorglicher ... wirst Du mit Dir selbst sein können ... Nimm zwei - drei tiefe Atemzüge ... die Deinen Körper mit dem versorgen, was er

braucht ... und die Dir die Möglichkeit geben, all das loszulassen, was Du jetzt nicht brauchst.

Und während Du meine Stimme hörst ... und den Kontakt des Körpers zur Unterlage wahrnehmen kannst ... Du Deinen Muskeln erlauben, sich mehr und mehr zu entspannen ... Diese angenehme Entspannung, die sich ausbreiten kann ... über die Schultern in die Arme ... der rechte Arm und die rechte Hand werden weich und entspannt ... der linke Arm und die linke Hand werden weich und entspannt ... mit jedem tieferen Ausatmen ... **der Herzschlag und die Atmung beruhigen und harmonisieren sich** ... Hüfte und Gesäß werden weich und entspannt ... das rechte Bein und der rechte Fuss werden weich und entspannt ... das linke Bein und der linke Fuss werden weich und entspannt ... der Bauch und die inneren Organe werden weich und entspannt ... und harmonisieren sich.

Und während dieses wohlige Gefühl sich immer weiter ausbreitet, kannst Du wahrnehmen, wie der Körper – vielleicht jetzt schon wie von selbst wärmer, angenehmer, wohliger werdend – **immer mehr seinen Platz in dieser Übung finden** ... und immer tiefer in Entspannung gehen kann ... weil Du weißt, dass hier alles in Ordnung ist, so wie es jetzt ist ... und Du nichts tun musst ... und wie angenehm es sein kann, dieses Ausbreiten von freundlicher Ruhe zu beobachten ... diese Freundlichkeit beim Beobachten der Ruhe ... Und ich weiß nicht, ob Du zuerst die freundliche Ruhe wahrnimmst und ob jetzt schon das ruhige Ausbreiten von Freundlichkeit spürbar ist, und ob die sich ausbreitende Ruhe so freundlich ist wie das ruhige Beobachten des Atmens - an dem **jetzt** mit jedem Ausatmen ... ein Stückchen von allen Spannungen, allem Schmerz, allem Leidvollem ... allem was Du jetzt nicht brauchst ... loslassen und davonfließen kann.

Weil es diese Momente gibt, in denen es **wirklich nichts zu tun gibt** ... außer da zu sein ... und zu beobachten, wie letzte Gedanken noch vorbeiziehen ... kannst Du wahrnehmen, wie



diese warme angenehme Entspannung sich weiter ausbreitet bis in die Fingerspitzen ... und die Fußspitzen hinein.  
So dass in diesem Moment – **jetzt** – fast nichts zurück bleibt ... außer der freundlichen Aufmerksamkeit, mit der Du Dich beobachtest ... ein Strömen durch den ganzen Körper ... Während Du Dich noch fragen kannst, an welcher Stelle des Körpers sich das am angenehmsten anfühlt ... und woran genau Du das erkennen kannst ... **gehst Du immer tiefer in diese Entspannung ... genau so tief, wie es für Dich jetzt stimmt.**

Ich werde gleich von 1 bis 10 zählen ... und wenn wir bei 10 angekommen sind, bist Du noch näher an Deinem inneren Ort oder Zustand der Selbstfürsorge ... der immer schon ... in Dir und überall ... existiert ... und an dem ganz ruhig, liebevoll, aufmerksam, freundlich und fürsorglich ... alles da sein kann, was heilsam auftaucht ... alles losgelassen werden kann, was Du nicht brauchst ... und alles gehalten wird, was Halt braucht.

**1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10**

**Wie ein Wasser**, das zur Ruhe kommt ... nachdem ein Stock oder ein Stein hineingefallen ist, und sich kreisförmig Wellen ausbreiten ... die nach und nach – unmerklich erst – verblassen ... und **zurück bleibt die stille, glänzende Oberfläche des Wassers** ... vollständig zur Ruhe gekommen ... in der sich alles spiegeln kann.

**Wie ein Baum** ... tief in der Erde verwurzelt ... die ihm Halt gibt und ihn trägt, auch wenn der Wind an den Ästen und den Blättern zieht ... der seine Zweige aufgerichtet ausbreiten kann, weil er im Boden fest verwurzelt und getragen ist ... der alles aufnimmt, was ihm gut tut ... was er braucht, um kräftig und stark weiter wachsen zu können ... und alles loslässt, was er nicht braucht ... was ihn schmerzt ... ihn behindert ... der im Herbst sogar alle Blätter fallen lässt ... um sich im Frühjahr wieder zu erneuern und neues Leben entstehen zu lassen.

**Wie eine Mutter/Vater**, die/der ein Kind im Arm hält ... und die/der weiß, dass Schmerz sich lindern lässt ... mit liebevoller Aufmerksamkeit ... ohne dass viel anderes dazu nötig ist ... außer da zu sein ... dem Kind zu vertrauen ... weil alle Empfindungen, die entstehen, sicher auch wieder zu Ende gehen.

**Wie dieses Kind**, das lachen und spielen kann ... ganz bei sich und im Moment ... mit diesem Leuchten im Blick in die Welt schaut und geht ... weil es die Sicherheit und Geborgenheit spüren kann es frei sein ... zu tun was es will ... und lassen was es nicht will ... ganz bei sich ... und ganz bei denen, die ihm gut tun ... und Halt geben ... und Spielen *zu lassen* ... und es deshalb ganz ruhig, liebevoll, aufmerksam, freundlich und geborgen frei sein kann.

Und all das ... und noch so viel mehr Hilfreiches ... kann auftauchen ... und da sein ... in dieser Ruhe **Deines Inneren Orts der Selbstfürsorge ... die ist wie die Stille, die bleibt nach dem Verklingen des Tons einer Glocke** ... in der nichts mehr ist als die reine, freundliche Aufmerksamkeit Deiner Wahrnehmung und deiner liebevollen Präsenz mit Dir ... in diesem Moment ... In dem Du alles beobachten und freundlich halten kannst, was

immer in Dir auftaucht ... um dann, wenn die Zeit gekommen ist, wieder loszulassen ... jeden Gedanken deines Geistes ... jedes Gefühl deines Herzens ... und jede Empfindung Deines Körpers ... in diesem reinen, klaren Raum, der ist wie die Stille, die nach dem Verklingen des Glockentons zurückbleibt.

## -- GLOCKE / KLINGSCHALE

Und wenn der Ton erneut verklungen ist, kannst Du diese angenehme Stille Deiner Ruhe und Beobachtung **eine Weile genießen** ... jetzt -

## – GLOCKE / KLINGSCHALE ca. 10Sek Pause

So dass Du solange Du willst verbleiben kannst ... in diesem freundlichen aufmerksamen Geschehenlassen ... Deiner liebevollen Präsenz mit Dir selber und allem, was da auftaucht ... **kannst Du in dieser freundlichen Aufmerksamkeit der Selbstfürsorge und des Geschehenlassens bleiben** ... und während es nicht nötig ist, dass Dein bewusster Geist all diese Worte genau versteht ... kann Dein Tieferes ... Unbewusstes all das so für Dich übersetzen ... und fortführen ... dass es hilfreich und angenehm für Dich ist ... Und Du weißt, dass Du zu diesem angenehmen Zustand der freundlichen Aufmerksamkeit an Deinen Inneren Ort der Selbstfürsorge jederzeit zurückkehren ... und so lange hier verweilen kannst, wie es gut tut ... wann immer Du willst ... und Dir so einen wertvollen wunderschönen Moment der Erholung und Vertiefung ... schenkst ... denn es braucht gar nicht viel, um immer wieder näher zu sich zu kommen ... **Und all das, was Du dazu brauchst, trägst Du immer schon in Dir.**

Und wenn die Glocke gleich ein letztes Mal verklungen ist, werde ich Dich Schritt für Schritt wieder zurück zählen ... **so dass Du für dieses Mal langsam Dich verabschiedest von Deinem Inneren Ort der Selbstfürsorge** ... an den Du zurückkehren kannst, wann immer Du willst ... Du langsam wieder Kontakt aufnehmen kannst zu der äußeren Realität ... verbunden bleibend mit diesem angenehmen wohligen Gefühl der freundlichen und klaren Aufmerksamkeit.

## -- GLOCKE / KLINGSCHALE

**10 ... 9 ... 8 ... 7 ... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1**

Und kommst dann ganz im eigenen Tempo zurück ... die Augen dürfen noch geschlossen bleiben ... **wirst langsam frisch und wach ... Schritt für Schritt**, von den Füßen ausgehend, die den Kontakt zum Boden spüren ... hochwandernd durch die Beine ... die Hüften ... den Bauch und die inneren Organe ... den Brustkorb ... bis in den Kopf ... Alles wird frisch und wach ... und Du kannst zwei – drei tiefe Atemzüge nehmen, etwas mehr Luft einatmen als Du eigentlich brauchst ... kannst Dich dehnen ... Deinem Bedürfnis folgen, Dich zu recken und zu strecken ... die Schultern kreisen

und dann ganz im eigenen Tempo die Augen öffnen, um wieder zurück zu kommen ... zu dieser Zeit, an diesem Ort, Dich einzufinden ... **ganz wach, ganz klar, ganz freundlich, ganz erholt.**