MethodenSchatz

Auf zu neuen Ufern

Von Evelyn Gebhardt

Methoden-schatz
www.frauke-niehues.net

Wem ist er nicht schon einmal begegnet, der Wunsch etwas oder jemanden einfach hinter sich zu lassen – ganz oder teilweise. Wer hat nicht schon einmal bemerkt, wie uns das Festhalten an Überzeugungen, Beziehungen oder Situationen an der Erreichung unserer Ziele hindert. Diese Trance richtet sich besonders an Menschen, die über ein differenziertes Loslassen wieder in Bewegung kommen möchten.

Ich möchte Sie einladen, es sich auf Ihre Weise im Sessel bequem zu machen ... denn alle Sessel sind dazu da, um es sich so richtig gemütlich zu machen ... so dass Arme und Beine selbst wissen, wie sie eine angenehme Position finden.

Sie dürfen gern Ihren Blick im Raum noch umherschweifen oder schon irgendwo ruhen lassen. Und man kann sich beruhigt darauf verlassen, dass die Augen erkennen, wo es angenehm ist. Oder dass Sie bemerken, ob es angenehmer ist, die Augen vielleicht jetzt schon zu schließen. ... möglicherweise möchten Sie noch ein wenig den Geräuschen in der Umgebung lauschen, bevor Sie sich neugierig auf meine Stimme konzentrieren.

Und auf die Art, wie Sie selbst sicher am besten wissen, was Sie brauchen, um Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten, können Sie ganz entspannt beobachten, wie es geschieht ... früher oder später, dass der Atem ruhiger und ruhiger wird ... Atemzug für Atemzug ..., so dass sich die Entspannung auf eine für Sie typische Weise mehr und mehr vertieft.

Und ich weiß nicht, welche hilfreichen Bilder vor Ihrem inneren Auge auftauchen. ... Manche Menschen mögen die Vorstellung, sich im Rhythmus ihres Atems wie in einer Hängematte ... hin und her ... ausschaukeln zu lassen ... um dann ganz leicht in eine Art Stille und Ruhe hinüberzugleiten ... Andere mögen es vielleicht, sich einen See vorzustellen, der ihnen irgendwie vertraut erscheint ... und zuzuschauen, wie sich die Wasseroberfläche, durch sanfte Luftbewegungen gekräuselt, ebenso zur Ruhe kommt wie man selbst ... so dass das ruhiger werdende Wasser auch klarer wird ... und sich die Umgebung oder der Himmel widerspiegeln oder eine klare und hilfreiche Sicht auf einen hellen Grund des Sees entstehen kann ... eine helle Sichtweise ... tiefer und tiefer den Dingen klar auf den Grund gehen ... je klarer desto tiefer ... je tiefer desto ruhiger ... je ruhiger desto eigener und entspannter ... hilfreich in Trance gehen ... auf die eigene Weise ... ganz von selbst. Genauso wie es für Sie richtig und gut ist.

Und während Ihr bewusster Verstand immer mehr versteht, macht sich ihr unbewusster Verstand womöglich bereits auf zu neuen Ufern. Und ihr Unbewusstes wählt sicher und klug aus ... und nimmt aus dieser Trance nur das, was hilfreich und gut für Sie ist mit an Bord und lässt alles andere an sich vorüberziehen.

Trance hat schon bei vielen viel verändert. Manchmal braucht es nur einen relevanten Schritt, damit sich alles andere gut entwickelt. Ich bin gespannt, was das Wichtigste für Sie ist.

Und vielleicht erlauben Sie sich zu spüren, wie es ist, Störendes und Unwichtiges sicher an sich vorüberziehen zu lassen ... was ist dabei ein gutes Tempo ... ... was ist ein angenehmer Abstand ... ... so dass man wie von selbst, ganz selbstverständlich, zu wissen scheint, wie befreiend es sein kann, alles andere gelassen an anderen Ufern zu lassen, dabei loszulassen wie „Leinen los!“, um auf die eigene Reise zu gehen ... und neugierig nach vorne zu schauen oder geradeaus ... und ich weiß nicht, woran Sie bemerken, dass es los geht.

Ich weiß auch nicht genau, ob das Loslassen oder die Neugier zuerst da ist und wie dies, die Befreiung unterstützt. Aber jeder weiß, wie sich Neugier schon mal bei ihm entwickelt hat und das Loslassen ganz individuell erlebt werden kann. Und genauso wie Freiheit zuerst im Kopf oder Bauch oder woanders und immer automatischer entstehen kann, kann immer schneller erkannt werden, in welcher Situation Loslassen, Befreiung und Neugier hilfreich sind. Und zum Glück ist es ganz egal, ob dann zuerst ein neugieriges Loslassen oder eine befreiende Neugier oder losgelassene Freiheit spürbar ist. Das Schöne ist, dass es sich in Zukunft einfach leichter und sicherer anfühlt. Und ob dies daran liegt, wie Sie bewusst oder unbewusst das Loslassen üben und zunehmend besser umsetzen oder Sie die Befreiung intensiver oder freudiger wahrnehmen oder erkennen, wie Neugier beginnt, andauert oder immer wieder auftaucht, ist vollkommen egal, weil alles auf seine Art hilft.

Und ich weiß nicht was Sie für Ihre Reise noch benötigen, um sich zunehmend sicherer zu fühlen ... manche Menschen vertrauen darauf, dass Sie alles Wichtige in sich tragen ... wie von Generation zu Generation weitergegebenes Können ... oder die Überzeugung, dass alles erhalten bleibt ... oder dass, wenn man mal nicht weiter weiß, von irgendwoher eine passende Idee kommt ... vielleicht wie eine Sicherheitsweste, die gut passt ... oder so angenehm oder leicht zu tragen ist ... wie maßgeschneidert ... oder passgenau auf Sie selbst zugeschnitten, so dass Sie immer besser annehmen können, dass Menschen einen auf seiner Reise eine ganze Weile begleiten ... und andere länger ... und es ist im tiefen inneren Wissen aller Menschen verankert, dass es weniger wichtig ist, wie lange ... sondern wie hilfreich oder intensiv oder sicher ... ... und manchmal kommt ganz unerwartet, genauso wie neue Ideen, auch neue Ladung an Bord. Und Sie wissen selbst am besten, worauf Sie sehnsüchtig gewartet haben, so dass man genau das willkommen heißen kann ... so dass im natürlichen Auf und Ab der Lebenswellen sowohl Kommen als auch Gehen ... sowohl Abschied als auch Ankommen zusammengehören oder sich ergänzen ... wie Anfang und Ende und Neubeginn.

Und ich weiß nicht, wie die Mannschaft auf Ihrem Boot das so sieht ... oder wie sie im Moment gerade aussieht ..., ob Sie sich eine Mannschaft zusammenstellen oder Sie sich lieber überraschen lassen möchten, wer Ihnen hilfreich zur Seite steht ... und ob Sie die Aufgaben verteilen und wie ...

Jeder hat schon mal erlebt, wie entlastend es sein kann Verantwortung abzugeben ... für Dinge vielleicht, die man selbst nicht in der Hand hat oder die überwältigend sind oder persönlich weniger wichtig oder interessant ... Sich zu erlauben, das Steuerrad auch mal weiter zu reichen ... um sich mehr und mehr um seine eigenen Bedürfnisse zu kümmern ...

Und man überrascht sein kann, wie man diese und gleichzeitig die anderen im Blick behalten kann ... Genau so, wie man das Ufer, von dem man sich aufmacht, im Blick behalten kann und mit zunehmendem Sicherheitsabstand sich selbst einen Raum eröffnet, in dem man sich aufrichten kann oder wachsen kann oder vielleicht immer mutiger wird ... um sich zu fragen: Was willst du selbst eigentlich? ... ... Wonach ist dir gerade jetzt, in diesem Moment? ... ... Was ist dir wirklich wichtig? ... ... Während Ihr unbewusster Verstand bereits auf der Suche nach Lösungen sein kann, lassen Sie sich vom Wind in den Segeln weiter voran gleiten. ... Weiter und weiter, ganz in Ihrem eigenen Tempo, so wie es für Sie richtig und gut ist. Und womöglich flüstert Ihnen der Wind zu: „Hab Mut und mache einen Schritt nach dem anderen." ... ... „Wenn es dir gut geht, kommt der Rest von allein." ... ... „Es ist in Ordnung, wie du deinen eigenen Weg gehst."

So dass Sie mehr und mehr spüren können, wie Sie auf Ihre Weise ganz selbstbestimmt und zuversichtlich Ihre Reise fortführen ... Etappe für Etappe und es zunehmend leichter wird, ganz flexibel und immer wieder mal anders ... verlässlich und routiniert das Kommen und Gehen an Bord liebevoll anzunehmen ... und weil selbstverständlich jeder schon einmal erlebt hat, dass man es sowohl in der Hand hat als auch nicht, dass Veränderung geschieht ... im Innen oder Außen ... und ich dabei nicht weiß, auf welche Weise es Ihnen zuerst deutlich wird, wie Sie gleichzeitig gelassen und fest gehalten sein können ... und frei und sicher entscheiden, was Sie hilfreich aus der Hand geben und schrittweise loslassen.

So dass ich ganz neugierig bin, welche Veränderungen Sie mir als erstes berichten werden.

Während Ihr Unbewusstes all die hilfreichen Prozesse auch nach dem Aufwachen weiter fort- und umsetzt, fühlen Sie sich jetzt gut und erholt. So dass Sie die Aufmerksamkeit wieder nach außen richten. Und all das, was an positiven und hilfreichen Gefühlen gerade jetzt spürbar ist, mitnehmen können. Zurück hier in den Raum. Auf eine Weise, die für Sie gut ist. Sie merken, dass sie wacher und wacher werden, indem Sie sich einen tiefen Atemzug nehmen oder einem Bewegungsimpuls folgen in den Händen oder Füßen, sich recken und strecken und dann, wenn es für Sie gut ist, die Augen wieder öffnen und nun wieder ganz im Hier und Jetzt sind.

[1] An dieser Stelle lässt sich der vorliegende Text gut individualisieren, z.B. durch vorab mit den KlientInnen erarbeitete positive Affirmationen oder neue Glaubenssätze.

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***.