



Von Sarah von Meister & Christina-Cornelia Mager

Vorbemerkungen:

In unserer Trance haben wir das Thema Spiel/ Computerspiel als Grundmetapher ausgewählt. Viele Beispiele und Bilder, die wir benutzt haben sind in der Sprache der Jugendlichen präsent. Die bildhaften Vergleiche sind häufig doppeldeutig. Der Spaß und die Freude an Spielen und Computerspielen fördert grundsätzlich schnelles Aufgabenverständnis, Durchhaltevermögen, sowie die Anpassung an neue ungewohnte Situationen.

Nach unserer Meinung findet im Spiel vieles statt, das jungen Klienten hilft, verschiedenste Arten von Ängsten zu überwinden und in der Realität besser zurechtzukommen. Dabei können sie auf eigene Erfahrungen und bereits bestehende Ressourcen zurückgreifen, wie zum Beispiel Motivation, Ausdauer, Mut, Zuversicht, Leichtigkeit, Möglichkeit zur Veränderung von Positionen, Wahrnehmen der eigenen Kraft, eigenen Macht und auch der Fähigkeit, mit Niederlagen umzugehen.

In unserem konkreten Fall ging es um einen Jungen mit anhaltender Schulangst und der Angst, den Schulbus gemeinsam mit anderen zu benutzen.

Folgende Info erfolgt zur Vorbereitung und Durchführung für den Klienten:

Traumreisen verbunden mit Atemübungen können dir behilflich sein, deine Ängste und Sorgen abzubauen und dir ein neues Gefühl von Gelassenheit und Sicherheit zu geben. Dadurch bekommst du mehr Mut, dich auf unvorhergesehene Situationen einzulassen. Da dein Gehirn im Traum oder in einer Trance real und mental nicht unterscheiden kann, wirst du dabei möglicherweise auch eine bessere Kommunikation mit Gleichaltrigen trainieren können. Demzufolge hast du auch wieder mehr Freude in Schule und Freizeit und in der Gesellschaft mit anderen.

Teil 1

Du kannst es dir bequem machen auf deinem Sitzplatz, da wo du dich gerade befindest, ... und vielleicht rückst du dich etwas zurecht, machst es dir noch bequemer, nimmst einen tiefen Atemzug und nimmst gleichzeitig wahr ... an welcher Stelle deine Füße den Boden berühren ... vielleicht kannst du dich noch mehr zurücklehnen und gleichzeitig den Halt durch die Stuhllehne stabil und stützend in deinem Rücken spüren ... während du selbst aufgerichtet in angenehmer Haltung, ein und ausatmest ... ein ... und aus ... Und wenn du magst, kannst du dann mit deinen Augen einen Punkt im Raum fixieren ... einen Moment konzentriert darauf verweilen und danach die Augen schließen und dabei weiter tief ein und ausatmen ... Gönn dir diese Pause ... Diesen Zustand kannst du genießen ... und dir nun

bewusst werden ... und erlauben ... nichts zu tun, nur zu atmen und zu ruhen ... wobei verschiedene Gedanken und Gefühle kommen und gehen dürfen, genau wie das manchmal auch im Spiel geschieht ... da kannst du auch gespannt, konzentriert und gleichzeitig locker und entspannt sein ...
(20 Sekunden Pause)

Diesen Vorgang kannst du wiederholen, solange du möchtest und es dir angenehm ist ... Du atmest über die Nasenspitze ein, erfrischst dich und deinen gesamten Körper mit Sauerstoff, neuer Kraft und Energie, ... tankst auf, und dann gibst du verbrauchte Luft und anderes Verbrauchtes wieder über die Füße ab, alles was du nicht mehr brauchst ... in deinem Rhythmus ... ein ... und aus ... **Frische rein,**



Verbrauchtes raus. Frische rein, Verbrauchtes raus ... und vielleicht entsteht bei diesem merkwürdigen Satz sogar ein Lächeln in deinem Gesicht ... und ... während du meine Stimme hörst und ihr folgst ... ist es dir auch möglich, die Lautstärke meiner Worte und Sätze zu regulieren, ... Töne und Geräusche kannst du ... laut oder leise ... hart oder weich ... in für dich angenehmen Tönen nach deinen Wünschen einstellen und wirken lassen, ... zwischen Erinnern, Loslassen ... und vielleicht bemerkst du schon, ... es kann sich mehr und mehr ein noch wohltuender Zustand bei dir einstellen ... während du weiter tief ein und ausatmest, ahnst du vielleicht jetzt schon ... in diesem Zustand kann Neues entstehen ... und ... ein inneres tiefes und angenehmes Gefühl von Sicherheit breitet sich in dir aus ... und ich bin neugierig, wo in deinem Körper du das Gefühl zuerst spürst, ... eher in den Händen ... oder in den Füßen ... im Kopf oder eher im Bauch ... oder an irgend einer anderen Stelle ...

Und du bemerkst nun vielleicht, wie sich das Gefühl der Sicherheit immer mehr in deinem ganzen Körper ausbreitet und dich erfüllt ... mit einer für dich angenehmen Temperatur ... eher warm oder eher kühl ... mit einer dazu

passenden Farbe, vielleicht auch mit einem bestimmten Geruch ... oder einem angenehmen Kribbeln in den Händen ... Möglicherweise bemerkst du nun auch eine Leichtigkeit im Kopf ... in deinen Gedanken ... oder einem Mutgefühl im Bauch ... einem beschwingten Gefühl in den Füßen ... oder etwas besonders Wohltuendes, das dich ausfüllt ... und erfüllt ...

Und ohne etwas tun zu müssen kannst du dich spielerisch darauf verlassen, dass dein Unterbewusstes für dich sorgt und genau weiß was gut für dich ist ... dich darüber hinaus im weiteren Verlauf unterstützt, deine Ziele zu verfolgen, ... um unbesorgt und sicher fort zu fahren, weiter zu gehen, deine persönlichen Wege ... Denn du weißt ja, wer ein Ziel hat, dem kommt der Weg ein Stück entgegen ... Du kannst flexibel sein, auch Haupt- und Nebenwege und sogar Umwege führen dich zum Ziel ... Du bist erfüllt mit Mut, Zuversicht, Selbstvertrauen und Leichtigkeit, kannst die alten althergebrachten Pfade verlassen und neue Wege ... neue Möglichkeiten entdecken ... die dich von nun an in deinen Alltag begleiten ... und du kannst diesen Zustand in Ruhe genießen

(20 Sekunden Pause)

Teil 2

Du überprüfst noch einmal deine bequeme Sitzgelegenheit, kannst dich erneut zurechtrücken, damit deine Position sehr angenehm ist, ... und da wo du dich gerade befindest ... nimmst du drei tiefe Atemzüge ... ein ... und aus ... ein und aus ... ein und aus ... und du spürst, dass du tiefer und tiefer in eine entspannte Haltung hineingleitest ... und je tiefer du gleitest, desto tiefer weißt du in deinem tiefsten Inneren, ... dass mehr und mehr gutes Neues für dich geschehen wird ... In diesem Augenblick geschieht es ... du fühlst dich geistig in einen fantastischen Spielraum hineinversetzt, ... auf irgendeine Art und Weise wirst du sicher da hineingeleitet ... in ein riesiges Spielfeld ... mit unterschiedlichen Bereichen ... Du schaust dich zunächst einmal um, bist vielleicht überrascht, was es da alles zu sehen gibt, ... und du erinnerst dich zugleich an gute, spaßige Unterhaltungen und lustige Unternehmungen mit Freunden ... wie ihr gemeinsam Holzstücke gesammelt habt, um sie zu verarbeiten ... und dann ... mit spielerischer Leichtigkeit kannst du ... von einer sicheren Aussichtsplattform ... alles direkt miterleben ... was sich da vor dir abspielt ... aus sicherer Entfernung, falls dich aber etwas mehr interessiert, ... kannst du aber auch ganz nah dran ... das bunte Geschehen näher beobachten ... so wie es dir angenehm ist ... wie immer du selbst den Abstand wahren oder regulieren möchtest ... behütet weit weg ... eicht mitten drin ... oder sicher nah dran ... das kannst du selbst entscheiden ... Du kannst auch alle drei Positionen ausprobieren ...

Und während du dies tust ... siehst und hörst du ein heiteres Durcheinander ... lautes Lachen, ... Krachen ... ein

buntes Treiben ... beobachtest, wie Hölzchen gestapelt und aufgestellt werden, Kugeln rollen, Bälle fallen, Luftballons knallen ... Personen durcheinander rufen und manchmal sogar laut schreien ... mal weiter weg ... mal näher dran ... je nachdem, wo du dich gerade befindest ... und du bemerkst, ... das „mitten drin“ sein, kann für dich sogar sehr angenehm sein ... denn das kennst du ja von früher, ... vom Spiel ... vielleicht auch aus anderen alltäglichen Situationen ... Teilweise tauchen jetzt sogar Monster oder Phantasiegestalten vor dir auf, ... und wer weiß das schon ... vielleicht auch heldenhafte Figuren, die dir auf Anhieb sympathisch sind ... Einige sind eher merkwürdig ... können sogar ihre Gestalt verändern ... wie du es vielleicht auch schon in früheren Spielerlebnissen erlebt und erfahren hast ... Du beobachtest von deinem sicheren Platz aus alles ganz genau...und du weißt, ... in diesem Moment ... spürst du deine eigene Macht, ... deine Kraft, denn von deinem Standort in deiner „Gaming-Schaltzentrale“ bist du gleichzeitig auch der Gaming Creator, Anwender, Systembetreuer ... und kannst das Geschehen beeinflussen ...

Du bemerkst ... an deinem sicheren Platz kannst du jederzeit Schalter oder Instrumente, benutzen, damit das Spiel angenehm für dich verläuft ... du kannst alles steuern ... regulieren, damit der nach Regeln ablaufende Spielablauf, das Tempo, die Lautstärke der Töne, Gespräche in deiner gewünschten Lautstärke ... ganz nach deinen Wünschen verläuft ... und das tust du dann auch ...

Und du wunderst dich, wie du ... nun von weiter weg ...



oder auch mal von näher dran ... alles beeinflusst, steuerst ... zu deiner eigenen Überraschung, sodass die auftauchenden Spielfiguren sich nach den dir wichtigen und richtigen und allgemein bekannten Spielregeln verhalten ... Du als Spieler und Gaming Creator hast jederzeit alles im Blick ... du regulierst, reagierst, agierst, planst die nächsten Züge ... Selbst wenn unerwartete Monster vor dir auftauchen ... du kannst sie vergrößern, in Luft auflösen, ... verkleinern, so dass du sie sympathisch oder angenehm bis komisch findest. Und immer wieder aufs Neue weißt du tief in deinem Inneren, ... Du kannst auf viele gute Erfahrungen zurückblicken, Spiele mit Freunden und Gleichaltrigen, ... Du hast die Kraft, hier das Geschehen zu beeinflussen ... und das Zusammenspiel mit anderen darf dir Spaß machen ... und du spürst ... Das Spiel macht dir Spaß ... und du weißt ... du darfst Spaß haben, dich amüsieren, ... solange du möchtest... Du bist ruhig und gelassen und lässt dir Zeit beim Erleben, denn jetzt kannst du auch die Kommunikation mit anderen in vollen Zügen genießen ... Du weißt ... in dem du neue gute Erfahrungen machst wirst du bemerken ... wie gut dir das Zusammenspiel mit anderen tut ... und du spürst ... ohne dich läuft hier nichts! ... Und weiter spürst du ... tief in deinem Inneren ... jede Veränderung kann etwas Neues hervorbringen, ... das hier ist ein phantastischer Spiel- ... Erlebnis- und dein Experimentierraum, ... und du weißt auch... auf dieser Ebene kannst du neue Erfahrungen machen und dein Unbewusstes unterstützt dich dabei ... und das ist gut, so wie es ist ... und dabei spürst du auch die wohligen und angenehmen Reaktionen in deinem Körper ...

Nun taucht für dich noch ein Kommunikationsmeister auf und fordert dich auf neue Türen zu öffnen und mitten ins Spiel, noch tiefer einzusteigen, ... hinein zu gleiten. Er ist dein allwissender Freund, Kommunikationsberater. Seiner Aufforderung, noch tiefer hinein, ... mitten ins Spiel hineinzugehen, folgst du in deinem Tempo... mit deinem ersten Schritt gehst du in den raumerfüllenden Spaß. Du öffnest neue Türen und der Kommunikationsmeister kommentiert: „Ohne dich läuft hier nichts! ... und während du mehr und mehr im bunten Treiben beteiligt bist, mitten im Spielraum spürst du ... deinen Mut, neues auf den unbekannten neuen Feldern zu erleben und ahnst, ... gute Entwicklungen bahnen sich an. Du wirst mutiger und entwickelst eine regelrechte Freude an den neuen Spielen, ... und auch an der Kommunikation mit den Beteiligten, ... die vor dir auftauchen ... Du lernst neue Mitspieler, Kollegen, Kolleginnen, Mitfahrer kennen, die dir sofort sympathisch sind ... und zu deiner Überraschung entsteht ... Freude und Spaß im Miteinander ... Es entwickelt sich ein wunderbares Zusammenspiel ... wie das bei einem guten Team oft der Fall ist ... entdeckst du eure Kreativität, erstaunliche Merkfähigkeit, schnelles Reagieren, Energie, faires soziales Verhalten ... alles zusammen vereint sich zu neuen Kräften ... und das kannst du auch in deinem Kopf und in deinem Körper spüren ... alles wird richtig miteinander verknüpft,

denn ... du nimmst wahr ... Es ist alles da, du hast alles zur Verfügung was du brauchst, um nach deinen Vorstellungen im Austausch mit deinen Mitspielern zu sein. Die Stimme des Kommunikationsmeisters ertönt: „Alle Menschen sind gleichwertig! Und du bist ihnen ebenbürtig.“ Dem kannst du innerlich nur zustimmen ... und gleichzeitig weißt du nun, ... mit deiner eigenen Kraft und deinem eigenen Willen kannst du ... deine Erlebnisse jederzeit positiv beeinflussen ... ganz nach deinen Wünschen intensivieren ... immer wieder neue Erfahrungen im Umgang mit anderen machen.

In jeder Session kannst du neue Räume erkunden oder dich in den Räumen aufhalten, oder auch in die Räume zurückgehen, die dir gutgetan haben. Und du weißt ja bereits, Du kannst auf viele gute Erfahrungen zurückblicken ... alte, gute, neue Regeln oder andere hilfreiche Erinnerungen fließen mit ein ... Dein Unbewusstes hilft dir auch dabei ... alle deine guten Empfindungen im Umgang mit anderen zu beleben. Gleichzeitig kannst du über die Atmung Dinge loslassen, die du loslassen willst. Das kennst du ja schon. Während du loslässt kannst du beobachten wie leicht das Loslassen geht ... in gutem Kontakt zu dir selbst.

Das Beste kommt zum Schluss ... nun steht ein Fluggerät deiner Wahl für dich bereit. Dein Kommunikationsmeister ermuntert dich, ... beim neuen Reisen ohne Sorgen ... sorgenfrei ... völlig sorglos zu reisen ... nochmals etwas völlig Neues zu erleben. Dazu startest du von der Aussichtsplattform ... wo du vielleicht vorhin alles so gut beobachten konntest. Nun steigst du ein in das für dich bereit gestellte Gefährt ... Nimmst gemütlich und voller Erwartung darauf Platz ... und schon geht die Reise los. Du erhebst dich, schwebst, bewegst dich weiter ... und hast den, Blick auf ein völlig neues früheres Geschehen, den richtigen Blick ... und kannst zu deiner großen Überraschung selbst lenken, kannst alles mit deinen Augen steuern. Du spürst, hier bist du dein eigener Gefühls-Chef ... lässt dich gleiten, kannst selbst alles leiten, fühlst dich schwerelos ... erlebst alles mit gelassener Leichtigkeit ... siehst wie leicht dir das Steuern fällt ... dahin zu gelangen, wo es dir gefällt ... Du bist offen, interessiert und neugierig ... was sich dir da bietet ... und du bemerkst in deinen Gefühlen, du nimmst am Geschehen teil, du kannst sicher teilhaben und teilnehmen an den Unterhaltungen mit anderen, dich austauschen und Spaß haben mit den Personen, denen du auf deinem Weg begegnest. Ein neues Erfahrungsfeld und du bist nicht abgeneigt, einen Landeanflug zu probieren, und hier mitzuspielen, ... da mitzumachen ... aktiv teilzunehmen an dem bunten Geschehen ... erlaube dir, das zu probieren ... denn hier bieten sich ganz neue Möglichkeiten ... und das tust du dann auch ... Es gibt eine spürbare Veränderung in den anderen und in dir selbst. Einstieg und Ausstieg sind leicht ... und neuer Aufstieg macht Spaß ... und du spürst ein tiefes Vertrauen in deine Gegenwart, Zukunft ... für all das was sich noch entwickelt. All deine Fähigkeiten und Erfahrungen helfen



dir beim Planen, Ausführen, Entwickeln, Bewerten, Verändern ... Doch wie bei jedem Spiel kommt es manchmal zu Schwierigkeiten, doch du hast die Ruhe und die Kraft, denn mit der Zeit hast du gelernt, dass sich nicht immer an Regeln gehalten wird. Du hast beim Spielen schon viel gelernt ... alle guten Erfahrungen im Zusammenspiel mit dir und anderen ... vielleicht hast du damals in Kindertagen mit Bällen gespielt und wenn dich etwas getroffen hat, konntest du den Ball zielsicher zurückwerfen. Ähnlich verhält es sich in vielen anderen Spielen und Situationen ... auch ohne Ball darfst du zurückwerfen oder etwas zurückgeben und kannst immer wieder aufs Neue in deinen Spielräumen spielen ... die Stimmung steigt wie von allein. Ganz automatisch wirst du wissen was gut für dich ist und wohin es gehen soll. So wirst du anders aus deinen Spielräumen heraustreten als du eingetreten bist ... angenehm, mit einem Gefühl von Stärke, Sicherheit, Spaß und Leichtigkeit ... und du spürst ...

Für heute hast du genug gelernt ... und nach einer Weile empfängt dich der Kommunikationsmeister wieder am Ausgangsort und du kannst ihm von deinen Erlebnissen berichten ... und auch von deinen neuen Erfahrungen ... ich bin ganz gespannt welche Verbesserungen du bemerkst. Deine Zukunft ist die vollendete Vergangenheit ... weit vorausschauend auf den Punkt, von dem aus man zurückschaut. Im Spiel und auch in deinem Leben hast du nun viel mehr

Teil 3

Und weil jetzt Zeit für den Rückflug ist ... nachdem du dich von deinem Helfer, vom Kommunikationsmeister verabschiedet hast ... bist du nun zuversichtlich und gewappnet für den Alltag und kannst voll darauf vertrauen, dass deine erlebten Erfahrungen und die vielen guten Eigenschaften in dir gespeichert sind ... deine Kraft, dein Mut, deine Ausdauer, deine Anpassungsfähigkeit, dein Vertrauen in dich selbst und deine Lösungsideen. All das ermutigt dich. Du kannst nun gelassen alte und neue Wege gehen, reden, spielen und dich auf Kontakte mit anderen einlassen ... Immer wenn du eine Situation ähnlicher Art erlebst, weiß dein Unbewusstes, dass du mit deinen vielen eigenen Ideen nur das wählst, was dir gut tut und was für dich das Wichtigste ist ... Was du mitnimmst ... was du liegen lässt, was du ... überhören ... übersehen möchtest oder auch zurückgeben möchtest, das entscheidest du und du wählst aus. Dein Gehirn ist mit einem Lösungsnetzwerk verknüpft. Dein Unbewusstes und dein Verstand kooperieren gut miteinander beim frei- denken.

Ausdauer entwickelt und du kannst dein Gegenüber, deine Mitspieler und auch deine scheinbaren Gegner besser einschätzen ... mitten im Geschehen bist du selbst manchmal laut und andere leise. Diese neue Erfahrung macht dich nur noch stärker. Wie du weißt, hast du genügend Raum Geräusche aus nah und fern leiser und lauter einzustellen, damit es angenehm für dich ist und das Spiel dir Spaß macht. Für heute möchte sich der Kommunikationsmeister bei dir verabschieden, denn sein momentaner Auftrag ist erfüllt. Aber auch in Zukunft hilft er dir wann immer du ihn benötigst. Dann kannst du ihn rufen ... mit deiner klaren lauten Gedankenstimme ...

Vielleicht sagt er dann deinen Namen und ruft: (Name des Klienten einsetzen) „Das Spiel geht weiter!“ und wenn du dann neugierig auf die nächste Runde bist brauchst du nur das Wort „frei“ zu sagen und unmittelbar befindest du dich in deinem gut geschützten Freiraum, deinem Resonanzraum mit deinen eigenen wertvollen Erfahrungen ... und kannst darin entspannen und wieder Neues lernen und begreifen ... auf einem guten Weg zu einer Reise zu dir selbst ... und zu anderen ... kannst du weiter unterwegs sein und immer wieder etwas Neues dabei lernen und erfahren ... Deine Vernunft, deine Intuition, dein Kopf, dein Bauch, dein Herz und dein Verstand arbeiten freundschaftlich zusammen ... dein Unbewusstes bekommt immer mehr gute Ideen, die dich im Alltag unterstützen.

Und du spürst ... dein Gutes Neues darf kommen, ... begleitet von Spaß, Leichtigkeit, Flexibilität, Ausdauer und innerer Ruhe ... auf all deinen Wegen ... und wenn ich nun von Eins bis Fünf zähle ... wirst du gleich bei Fünf von deiner Reise zurückkehren ins Hier und Jetzt, ...

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ...

in die gegenwärtige Zeit, ganz in deinem Tempo, so wie es gut für dich ist, jetzt! ... Du kannst dich jetzt strecken und recken, ... und wieder vollständig wach werden, die Augen öffnen ... und wenn du magst, ... noch einen guten Moment innehalten und darüber nachdenken, was das Besondere an deinem Ausflug war.

Was hast du Wichtiges wahrgenommen?
Möchtest du etwas Bestimmtes für dich umsetzen?
Welche Szene hat dir besonders gut gefallen?
War etwas besonders komisch?
Vielleicht möchtest du dir noch Notizen machen oder eine Skizze anfertigen!