



Von Anja Sollich

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Jeder kennt es, wie schwer es sein kann, einen geliebten Menschen oder auch ein Tier zu verlieren. Diese Trance kann helfen Trauer zuzulassen, sich verbunden zu fühlen und gleichzeitig loszulassen und frei zu sein. Sie ist an Personen gerichtet, die ihre Trauer verarbeiten möchten.

Wenn Sie mögen, können Sie eine bequeme Haltung einnehmen, meist ist das eine Haltung in der man sein Gewicht an den Stuhl (Sessel, Liege) abgeben kann und Schritt für Schritt, ganz in seinem eigenen Tempo loslassen kann. Und es ist gut zu wissen, dass ihr Unbewusstes von all dem Kommenden nur das entnimmt, was für Sie hilfreich ist ... Und selbst entscheidet, was er vorüberziehen und loslassen kann ... und das behält, was für sie wichtig ist ... Und so kann man an sich beobachten, wie früher oder später, wie von ganz allein die Atmung ruhiger wird und gleichmäßiger ... wie die Blätter eines Baumes sich im Wind hin und her bewegen ... ganz entspannt ... so angenehm zu beobachten, wie der Wind die Äste und Blätter in Bewegung versetzen kann. So kann man vielleicht auch das Grün der Blätter wahrnehmen. Und vielleicht auch den Wind auf der Haut spüren. Und wie man spüren kann, wie die Füße sich am Boden anfühlen ... so fest am Boden, wie verwurzelt ... und die Beine und die Arme ihr Gewicht an den Sessel abgeben und dieser in der Lage ist einen so angenehm zu tragen. Und wie die Muskeln des Rückens sich mehr und mehr entspannen und manchmal fühlt es sich an, wie eine leichte Schwere oder eher wie eine schwere Leichtigkeit. Die Ruhe und Entspannung kann dabei ihren eigenen Weg finden. Und wenn man da so nach innen schaut, kann man mal neugierig sein, was da für neue Wege und Möglichkeiten einem offenbar werden können. Und so wie jeder sein eigenes Tempo in die Entspannung hat, so können auch die Wege der Trauer ganz unterschiedlich sein. Und es ist gut zu wissen,

dass Trauer ein normales Gefühl ist und wichtig für den Heilungsprozess. Und so wie das Bewusste noch meine Worte hört, genauso wie das Unbewusste schon beginnt Neues aufzunehmen. ... Und ich bin gespannt, wann Sie die ersten positiven Veränderungen spüren können ... und während die Entspannung so angenehm einem umhüllt ... kann gleichzeitig ein Bild von einem Apfelbaum entstehen ... so ein großer starker Baum, der im Frühling seine weiß-rosa Blüte trägt ... welche dann schon mal die ersten Bienen nähren kann ... was für ein Summen da um den Baum ... Diese Blüten in ihrer Schönheit bringen Neues hervor ... und wiegen sich im Wind leicht hin und her. So weiß man mit der Blüte kann was Neues entstehen ... wie der Apfelbaum im Garten, wo man so herrlich darunter sitzen kann ... vielleicht mit Freunden ... vielleicht auch ganz allein ... mit sich und der Natur ... in Ruhe ... und Entspannung ... sich so allein ganz verbunden fühlen ... so wie ein verbundenes Alleinsein ...

und da fällt mir eine Geschichte ein, die mir ein Freund letztens erzählt hat. Er saß mit Freunden am Lagerfeuer ... so wie man am Lagerfeuer sitzt ... erzählt man sich schöne Geschichten von früher, die man gemeinsam erlebt hat ... und schwelgt in positiven Erinnerungen ... wie angenehm ... da werden lustige Geschichten und gemeinsame Erlebnisse wieder lebendig ... genauso, als ob man sie noch einmal erlebt. ... später werden Lieder gesungen, da am Lagerfeuer, ganz gleich ob laut oder leise ... jeder auf seine Art ... und dann erzählte ihm ein Freund, dass er einen versteinerte Baumwurzel beim Ausgraben auf einem Feld gefunden habe ... und das machte mich neugierig ... und so lauschte ich ihm, wie er mir erzählte, dass diese Wurzel aus dem Perm stamme ... und das Perm ein Zeitalter von mehr als 250 Millionen Jahren sei ... Diese Wurzel hat es also geschafft über 250 Millionen Jahre so erhalten zu



bleiben ... mir wurde klar ... alles ist vergänglich und bleibt zugleich ... so wie manches sei es auch noch so verschüttet, gut erhalten bleibt und anderes sich auflöst und gleichzeitig bleibt ... so ganz frei ... wie von ganz allein ... und da ist der Apfelbaum in seiner Blüte ... und der Wind kann die Blütenblätter so ganz sanft davonwehen ... wie sie so leicht dahinschweben ... und gut zu wissen, dass an ihrer Stelle was Neues entsteht ... wie aus ihnen heraus ... sich wie von ganz allein, ein Apfel entstehen kann ... und der Baum mit seinem starken Stamm ... der Halt gibt ... und man sich manchmal einfach nur anlehnen möchte ... mal spüren wie sich die Rinde anfühlt ... wie man erkennen kann, was er schon alles erlebt hat ... und die Blätter, die einen Schatten spenden ... und wenn ein leichter Regen fällt, kann der Regen sich auf den Blättern zu Regentropfen sammeln, die dann so Schritt für Schritt zu Boden fallen und den Baum nähren ... so hilfreich diese Tränen ... Und es ist gut zu wissen: Tränen können so erleichternd sein ... gleichermaßen kann der Baum mit seinen Früchten nähren ... während seine Krone Schutz bietet ... fast so wie ein Gefühl von Trost und Geborgenheit aufkommen kann ... neben Ruhe und inneren Frieden ... da können wie von selbst Erinnerungen an den Apfelbaum aus der Kindheit aufkommen ... der da schon nicht mehr steht ... an seinem festen Ast, wo vielleicht eine Schaukel hing ... auf der man einfach mal nur so hin und herpendeln kann ... oder auch mal mit mehr Schwung in die Höhe schaukeln kann ... so ganz wie man möchte, wie es gut für einen ist ... und bei manchen Menschen kann da so ein Kribbeln im Bauch entstehen ... so ein angenehmes Kribbeln, dass einen so lebendig und frei fühlen lässt. Und so kann sich bei dir wie von ganz allein, langsam oder auch plötzlich ein Gefühl von lebendiger Freiheit entstehen. Einfach mal loslassen ... und obwohl dieser Baum nicht mehr steht, können wir dieses Gefühl der Leichtigkeit und Lebendigkeit in uns spüren ... Und gut zu wissen, dass uns das Unbewusste dabei helfen kann, in Momenten der Trauer, diese bewusst zuzulassen und gleichzeitig uns dabei helfen kann in anderen Momenten eine Leichtigkeit zu spüren ... so frei ... und gut zu wissen, was bleibt ... und

was vergänglich ist gehört zum Leben, so wie das Leben vergänglich ist ... so kann dass alles einen Sinn ergeben ... Wenn man sich mit der Zeit ... so ganz in seinem Tempo ... wieder hochschwingt ... ganz lebendig ... Mal nur so hin- und herpendeln ... und mal so richtig kräftig sich spüren ... und lebendig sein ... wenn man mal so loslässt ... so ganz frei ... hin und her ... wenn man weiß nach dem Hin kommt das Her ... so ganz im Gleichklang ... so verbunden ... so frei verbunden ... und der Apfelbaum, der seine Früchte loslässt, um andere zu nähren ... gleichermaßen können aus seinem Samen Neues entstehen ... und so kommt vielleicht der erste Herbststurm mit großer Kraft daher ... um sich zu entladen ... während er die Blätter von den Bäumen fegt ... ein Dahinwehen so leicht und frei können die Blätter vom Baum loslassen ... und gleichermaßen der Baum von den Blättern ... Sie wissen, dass ist der Rhythmus der Natur ... so leicht einfach mitschwingen ... Und da kann man mal neugierig sein ... wie genau dein Unbewusstes dich dabei unterstützen wird ... beim Loslassen und gleichzeitig verbunden bleiben ... wie so ein verbundenes Loslassen ... so frei sich fühlen ... freies Loslassen ... so wie ein frei gewähltes Loslassen ... während das Verbundensein bleibt ... so verbunden mit sich, der Natur und seiner Umwelt ... weil alles Lebendige vergänglich ist ... und die Vergänglichkeit es lebendig macht ... so wie ein Kreislauf ... so wie ein auf nach einem ab ... beginnt Neues wie von ganz allein. Wo man sich so allein verbunden fühlen kann ... so frei ... so weiß man, dass man sich ganz im eigenen Tempo wieder Neuorientieren kann ... so Schritt für Schritt ... und vielleicht noch ein bisschen langsamer ... und während ihr Unbewusstes weiter wie von selbst an den hilfreichen Prozessen arbeiten kann ... bin ich schon gespannt, welche Veränderungen sie mir als erstes berichten ... wenn Sie sich jetzt gleich wieder sich im Raum orientieren können ... und so Schritt für Schritt wieder zurückkommen ... den festen Boden unter den Füßen spüren ... und so ganz in ihrem eigenen Tempo Bewegung in ihren Körper bringen ... und wieder ganz aufmerksam und munter gut erholt jetzt hier ankommen.