



Von Esther Quadflieg



Diese Trance kann Sie dabei unterstützen, dass Sie sich selbst, in Ihrer Art, Ihrer Einzigartigkeit immer besser annehmen und den Fokus liebevoller auf sich selbst richten, anstatt sich wie bislang mit den kritischen Augen anderer zu betrachten und zu verurteilen.

Trance

Ich möchte Sie einladen zu einem freundlichen Beisammensein ... sich einzulassen, die noch spürbaren Anspannungen im Körper wahrzunehmen ... und gleichzeitig ... und das ist ja schon der erste Schritt ... hier auf dem Sessel sitzend ... sich spüren ... Schwere ganz leicht an die Sitzfläche abgeben, sich fallen lassen ... wie in ein weiches Federbett ... nach all der Anstrengung ... und gleichzeitig sicher gehalten werden vom tragenden Boden. Vom Außen ins Innen gelangen ... bewertungsfrei ... und damit ganz bei sich.

So dass es Ihnen womöglich jetzt schon gelingen mag, ein wenig Leichtigkeit zu spüren, eine Spur von Leichtsein zu erkennen ... ein leichtes Erspüren von Entspannung entsteht. Vielleicht kribbelnd beginnend unter den Fußsohlen ... oder auch tief im Bauch ... oder in den Schultern, die langsam, aber sicher sinken, vielleicht auch in den Wangen, die weich werden ... warm oder kühl ... so wie es für Sie gerade passend und angenehm ist.

Und wenn Ihr Bewusstes doch noch einige Spannungen halten möchte ... und manchmal gibt uns gerade das tröstliche Sicherheit ... nach und nach ... Stück für Stück ... Ihr Körper die zarte Nachgiebigkeit der wohltuenden Entspannung erfahren wird, kann Ihr Unbewusstes genau richtig gespannt erwarten, was diese Trance Neues, Unerwartetes und Hilfreiches für Sie mit sich bringt.

Manchmal fragt man sich, wofür es gut sein kann ... Sie können ganz flexibel sein ... die Gedanken schweifen lassen ... Bilder entstehen lassen ... sich von der Vorstellungskraft federleicht tragen lassen.

Und so wie der Atem in Ihrer Brust immer ruhiger und leichter wird ... genau ... ruhiger und gleichzeitig leichter ... ist es gewiss eine angenehme Vorstellung, schwerelos in bewegungslose Bewegung zu kommen, das Unbewusste ... wie von einem Windhauch getragen ... sich aufschwingend zu Offenheit gelangt. Schwebend - wie eine Feder ... ein Wunderwerk der Natur ... zart und leicht ... und doch so wunderbar, wie sie zum Flug verhelfen mag.

Und um so mehr Orte im Körper sich ihrer Leichtigkeit und Lockerheit gewahr werden, desto tiefer gleitet ... gleitet ... gleitet ... Ihr Unbewusstes ... in den Sinkflug begeben ... so wie es für Sie gerade angenehm und sicher ist. Getragen und doch schwebend ... auf und ab ... ebenso wie Sie beobachten, was geschieht und dennoch immer mehr und mehr in Ihren Entspannungszustand gelangen dürfen.

Und ich frage mich, was es ist ... was sich zuerst so unerwartet und doch hoffnungsvoll erwartet ... sich verändert, wenn das Zusammensein mit anderen entspannt und gelassen sein kann.

So wie sich Zugvögel zugehörig fühlen ... in perfekter Formation gen Süden fliegen ... ganz genau, gradlinig, ohne Schnörkel, vorausschauend, in sich vertrauend, ... denn Sie wissen, wie Sie gut für sich sorgen können ... Teil des Ganzen sein ... und sich dann aber abwechseln ... wenn der, der leitet, auf den alle so genau schauen, eben ganz genau weiß, wann er eine Pause braucht ... und sich zurückfallen lassen darf ... und ebenso schwach sein darf ... genau ... wenn die Federn vom Herbststurm ganz zerzaust werden ...



wild auseinander stehen ... kreuz und quer ... ganz zerrupft ... wie sieht das denn wieder aus ... und Sie wissen, dass es auffällt, wenn es raussticht und manchmal ist es gerade dann nicht leicht zu sagen „Ich verzeihe mir“. „Ich verzeihe mir“, denn Verzeihen braucht Zeit und über die Zeit lernen wir, Fehler zu machen ... und jeder macht Fehler ... und sie sind über die Zeit unsere Lehrer, die uns zeigen, dass Verzeihen stärker macht.

Wie ein Baum, dem Wetter ausgesetzt, im Herbststurm einen Ast verliert und wie das ist, wenn man vor Scham im Boden versinken möchte ... und ich weiß nicht, ob Sie es wissen. Aber je tiefer der Baum sich im Boden verwurzelt, desto mehr Nährstoffe wird er finden, die ihn kräftigen, ihn widerstandskräftiger machen ... ihm Stärke und Charakter verleihen ... über sich hinauswachsen ... über sich hinauswachsen ... aus der Tiefe Kraft ziehen ... bis in die Krone. Und ich weiß nicht, wie gut es tut, jetzt schon spüren zu können ... wie das ist, wenn die Stärke emporwandert ... den Rücken hinauf ... bis in den Kopf ... zur Scheitelkrone ... sich aufrichten ... die Krone wieder aufsetzen und weitergehen ... Farbe bekennen ... gesehen werden ... mit dem ganz eigenen, ja einzigartigen Charakter ... wie die Blätter und auch die Vögel ... wie sie im Wind tanzen ... tanzen ... bunt und laut und federleicht ... sich tragen lassen auf den Windböen ... ganz selbstvergessen und gleichzeitig ganz bei

sich. Wie die Möwen am Strand. Laut und frech und mutig und offen erwarten ... das, was eben kommt. Jeder für sich und alle durcheinander und doch zusammen, denn jeder ist anders ... in seiner Art ... souverän im „sich gehen lassen“, loslassen und gleichzeitig Anpack finden, alles, was jetzt noch notwendig ist, im Griff haben.

Und vielleicht ist es schon jetzt oder erst ein wenig später im Körper spürbar ... wie das ist, wenn uns die Stärke aufrichtet, wir bestärkt aus einem bislang ganz kleinen Gefühl aufstehen ... uns emporschwingen. Hoch hinaus. Und lautes Lachen schallt in den Wald hinein ... und kommt strahlend wieder zu uns zurück.

Und während Sie diesem Strahlen noch nachspüren und sich daran sogar erfreuen dürfen, beginnt sich der Körper - wie nach einem schönen Traum ... mit kleinen Bewegungen selbst aufzuwecken ... kleine Bewegungen in den Fingern und Zehen, ein leichtes Kribbeln von Energie ... genießen Sie den Übergang vom Ruhen zum Wachen ... und während Ihr Unbewusstes auch nach dem Aufwachen noch all die hilfreichen und neuen Impulse weiter wirken lässt ... werden Sie sich Ihres gesamten Körpers wieder bewusst ... kehren in ihn zurück ... räkeln und strecken sich ... gähnen vielleicht und öffnen dann erholt und sich Ihrer selbst gewahr die Augen ... und sind wieder ganz wach und frisch im Hier und Jetzt.