MethodenSchatz

Trance zum Thema „Phantasiereise“

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Madlena Dotzauer

Phantasiereise „Winter“

Machen Sie es sich bequem. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus, um langsam anzukommen.

Eine neue Jahreszeit hat begonnen – Winter. Schließen Sie die Augen und kommen Sie mit auf einen kleinen Winterspaziergang.

Sie ziehen sich warm und dick eingemummelt an, eine dicke Jacke, warme Schuhe, vielleicht einen Schal, Handschuhe und eine Mütze... und treten hinaus in die klare und kühle Luft.

Lassen Sie den Blick umherschweifen und erfreuen Sie sich an der wunderschönen eingeschneiten Winterlandschaft, die sich vor Ihnen auftut. Die Bäume und Felder, die von einer Schneeschicht bedeckt sind und im Licht der goldenen Wintersonne glitzern. Sie spüren die Wärme der Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut und nehmen wahr, wie diese angenehme Wärme Ihren gesamten Körper wohlig warm umhüllt. Ruhig, gleichmäßig und tief atmen Sie die wunderbar klare und erfrischende Luft ein, die sich in Ihrer Nase erwärmt. Sie spüren, wie die frische und klare Luft ihren Körper durchströmt und mit Kraft, Ruhe und Harmonie füllt. Atmen Sie die verbrauchte Luft langsam wieder aus. Ein und aus.

Sie beginnen ein paar Schritte durch die noch unberührte Schneedecke zu laufen. Nehmen Sie das knirschende Geräusch Ihrer Schritte im Schnee wahr. Mit jedem Schritt hinterlassen Sie eine wunderschöne Spur im Schnee. Ein beruhigendes, angenehmes Knirschen, Schritt für Schritt. Sie gehen immer weiter, im gleichen entspannten Tempo, umgeben von der wunderschönen Winterlandschaft. Sie nähern sich langsam einem kleinen Wald. Die Bäume sind bedeckt von einer leichten Puderschicht aus Schnee und stehen ganz ruhig da. Es ist windstill und klar. Sanft fallen ein paar Schneeflocken vom Himmel herab, tänzeln durch die Luft. Sie riechen den angenehm zarten Geruch der Tannen. Von weitem nehmen Sie ein Singen der Waldvögel wahr, auch das Klopfen eines Spechtes. Sie nähern sich dem Gesang der Vögel und beobachten, wie Sie sich an einem Futterhäuschen versammelt haben, wie sie die kleinen Körner aufpicken und fröhlich umherflattern. Sie genießen diese Leichtigkeit.

Langsam gehen Sie ein paar Schritte weiter. An den Bäumen sehen sie kleine Eiszapfen herabhängen, die in der Wintersonne glitzern. Sie spüren die Sonne in Ihrem Gesicht, die Sie trotz der kalten Luft angenehm wärmt. Es beginnt etwas mehr zu schneien. Das Flockengestöber tanzt durch die Luft. Sie spüren wie einzelne Schneeflocken auf Ihrer Haut landen. Auf Ihrer Jacke können Sie die einzigartigen Formen betrachten. Die Wintersonne und Ihre Körperwärme lassen die Schneeflocken auf Ihrer Haut und auf Ihrer Kleidung schmelzen.

Der Winterhimmel zeigt sich frostblau. Die gesamte Landschaft gleicht einem Wintertraum, schneegekrönt. In der Ferne sehen Sie ein paar Kinder. Wie sie Schlittenfahren und Schneebälle durch die Luft sausen lassen. Sie freuen sich über das Wintervergnügen, das Lachen und die Unbeschwertheit der Kinder. Sie gehen weiter durch den knirschenden Schnee, umgeben vom einzigartigen Winterzauber. Sie sehen einen Schneemann. Große Schneebälle, aufeinandergestapelt und wunderbar verziert, Steine für die Augen, ein Tannenzapfen für die Nase und einen Ast für den Mund. Sogar eine Mütze hat er auf.

Sie setzen Ihren Winterspaziergang fort. Weiter durch die schneebedeckte Winterlandschaft. Gewärmt von der goldenen Wintersonne, die ganz allmählich sinkt. Es beginnt leicht zu dämmern, Sie können schon ein wenig den Mond sehen, erste Sterne funkeln am Himmel, sodass Sie langsam den Heimweg antreten. Schritt für Schritt durch den knirschenden, glitzernden Schnee, dem Winterabend entgegen.

Sie kommen an Ihrer Unterkunft an. Eine Holzhütte, inmitten des schneegekrönten Waldes. Sicher, stabil und einladend steht sie da. Sie treten ein und werden von einer wohligen Wärme eingehüllt, sodass Sie Ihre dicke, schützende Winterkleidung ablegen können. Das Kaminfeuer knistert und spendet Wärme und Geborgenheit. Sie setzen sich mit einem warmen Tee oder einem Punsch auf den bequemen einladenden Sessel, der in der Nähe des Ofens steht. Wenn Sie möchten, können Sie sich eine flauschige Kuscheldecke über Ihre Beine legen, die angenehm weich Ihren Körper umhüllt. Sie riechen die Aromen des Getränkes und trinken einen kleinen Schluck, nicht zu heiß, nicht zu kalt. Sie schmecken die unglaublich leckeren, vielfältigen Aromen.

Die Ofenwärme sorgt für Ruhe und Gemütlichkeit, leise knistert das flammende Holz, in verschiedenen Färbungen glüht es.

Genießen Sie die Winterruhe, die Entspannung und Geborgenheit, die Harmonie und Gemütlichkeit.

Mit der Gewissheit, dass Sie diesen Ort und das einhergehende Gefühl der Entspannung und Ruhe jederzeit aufsuchen können, verabschieden Sie sich langsam von diesem Ort.

Atmen Sie tief ein und aus. Kommen Sie mit den Gedanken in den Raum zurück. Räkeln Sie sich, strecken Sie sich und nehmen Sie die Entspannung aktiv wieder etwas zurück.

Öffnen Sie die Augen, wenn Sie so weit sind.

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***.