

Daniel Wilk

Der Fisch, der vom
Fliegen träumt
Trancegeschichten
für einen anderen Blick
auf die kleinen Dinge

2015

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel, Daniela Gaus
Umschlagmotiv: Windsack »Buntling«
Umschlagfoto: © Colours in Motion
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2015
ISBN 978-3-8497-0065-2
© 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Einleitung

Wie fühlen Sie sich, wenn es Ihnen nicht gut geht? Sind unangenehme Gefühle im Vordergrund, haben Sie Sorgen, sind angespannt, fühlen sich innerlich eng, vielleicht auch mutlos?

Und wenn es Ihnen andererseits gut geht, wie fühlen Sie sich dann? Sind Sie zufrieden, mit sich im Reinen, entspannt, angenehm locker?

Erlauben Sie es sich im Alltag, Ihre Gefühle zu spüren? Sie kommen sich dadurch näher und erleichtern es den unangenehmen Zuständen, sich aufzulösen und können die guten Gefühle besser genießen.

Diese Geschichten haben das Potenzial, Spannungszustände so aufzulockern, dass angenehme und offene Seinszustände entstehen. Die Brücken von Anspannung zu Lockerung bilden sich dabei erfreulich leicht und zuverlässig.

In meinen therapeutischen Gruppen verwende ich auch die Geschichten aus diesem Buch. Meine Zuhörer haben körperliche und psychische Schwierigkeiten, die dazu führen, dass sie ihren beruflichen und privaten Alltag angespannt, unter Druck und mit wenig Freude verbringen. Es erstaunt mich immer wieder, wie Schmerzen und Spannungen beim Zuhören abfallen, während sich im Körper und im Fühlen Leichtigkeit entwickelt. Auch wenn scheinbar keine Probleme angesprochen werden und das Wort »Schmerz« sehr selten auftaucht, gelingt es hinterher doch leichter, den Alltag mit Abstand zu sehen. Schmerzen klingen schon nach wenigen Geschichten wenigstens während der Entspannung ab.

In den Geschichten meiner bisher veröffentlichten Bücher sind die Inhalte überwiegend auf den Körper und die Gefühle bezogen. Das ist in diesem Buch anders.

Hier wird ein leichterer Umgang mit sich selbst und der Welt angestrebt. Dazu wird der Blick, mit dem man normalerweise auf die jeweiligen Themen schaut, sozusagen »verschoben«, ein anderer Umgang mit ihnen nahegelegt. So ist eine Kaffeebohne nicht nur dazu da, um daraus Kaffee zu kochen, sie hat auch eine Geschichte mit einer Kuh und deren Milch und vielleicht sogar ein Bewusstsein. Also gut, eine Kaffeebohne mit Bewusstsein, das ist schwer vorstellbar, aber Sie können es sich probeweise erlauben, ihr doch ein Bewusstsein zuzugestehen und währenddessen in sich hineinfühlen, welche Bilder und Assoziationen solch ein Experiment auszulösen imstande ist.

Ziel dieses Herangehens ist es, dass durch das Lesen oder Hören mehrerer Geschichten diejenigen inneren Einstellungen gelockert werden, die zu Anspannungen, fehlender Freude, Trübung der Fantasie und eingeschränkter Gesundheit beitragen. Das ist vielfältig wohltuend und hilfreich, wie man sich gut vorstellen kann, und mit jeder gelesenen Geschichte etwas deutlicher erfahrbar.

Die Geschichten in diesem Buch haben demnach einen etwas anderen »Dreh« als die in meinen vorherigen Büchern. Gemeinsam ist ihnen, dass sie helfen, körperliche und psychische Spannungen zu lösen. Sie sprechen die kreativen Bereiche in uns an, lösen und erweitern die beschränkenden Einstellungen des Verstandes. Auf diese Weise fördern sie ein freudiges und gesundes Sein der ganzen Person in ihrer Welt.

Im Unterschied zu den bisherigen Geschichten werden weniger direkt konkrete Zusammenhänge angesprochen, wie etwa das gesunde Funktionieren des Körpers (*Auf den Schultern des Windes schaukeln*) oder die Akzeptanz von Gefühlen (*Die Melodie der Ruhe*). Auch sind die verwendeten Metaphern (noch) weniger an konkreten Ausrichtungen des Denkens, Fühlens und Verhaltens orientiert.

Die folgenden Geschichten sollen unsere Beweglichkeit verbessern – in all dem, was wir sind und womit wir wahrnehmen,

uns verhalten und dem begegnen, was außerhalb des Körpers liegt. Das Empfinden und Fühlen als eine wichtige Grundlage des Denkens und Verhaltens wird im idealen Fall feiner zusammenspielen, um starre Einstellungen zu lockern, um den Körper und die Psyche in freudige und sinnvolle Bewegung zu bringen.

Die Geschichten wirken weniger ernsthaft, sie betrachten Alltägliches in Worten und Dingen spielerisch und bringen es in neue Zusammenhänge. Der Humor spielt dabei eine wichtige Rolle, Veränderungen werden nicht konkret angeregt, sondern die geöffneten und durch den Humor gelockerten Perspektiven der Blicke in sich selbst hinein und in die Welt sind freier von Wertungen und gelassener in ihren Zielen.

Was Sie zu den Geschichten in diesem Buch wissen sollten

Was ist eine »Geschichte«, und warum sollte man sie lesen?

Das Hören oder Lesen der Texte in diesem Buch

- entspannt den Körper, die Wahrnehmung, das Denken und das Fühlen – und letztlich im Anschluss auch das Handeln;
- regt die Fantasie an, in der Vorstellung Geschichten zu den angesprochenen Themen zu entwickeln;
- fördert die Erinnerung an positive vergangene Erlebnisse durch angesprochene visuelle Eindrücke;
- führt zu einem gesünderen Leben mit sich selbst und im Umgang mit anderen Menschen.

Nicht jeder der folgenden Texte ist eine Geschichte, wie man sie aus Büchern kennt, in denen ein klarer Handlungsablauf beschrieben wird. Vielmehr entstehen in der Fantasie des Lesers individuell unterschiedliche Geschichten, die auch von seiner Tagesverfassung beeinflusst werden.

Nach mehrfachem Lesen oder Hören entwickelt sich ein Gefühl der Freude aus dem eigenen Organismus heraus, das keiner Begründung, keiner Rechtfertigung und keiner Leistung bedarf. Es entsteht die Gewissheit, dass das eigene Dasein sinnvoll ist – aus sich selbst heraus.

nerlich breit grinst, wenn er daran denkt, welche Vorschläge da auf ihn zukommen werden und wie viel seines Könnens nötig sein wird, um dem Verstand die Veränderungen plausibel zu machen ...

und so gehen sie fröhlich zusammen nacheinander dorthin, wo sie den Verstand und das Unbewusste durch den Tag begleiten werden ... jeder auf seine Weise ...

und weil das Ganze nur vom Unbewussten wirklich verstanden werden konnte, hat der Verstand es zur Bank geschickt, um sich das Gespräch anzuhören, sodass sie zu dritt auf dem Weg in die Realität sind und alles gut regeln für den Umgang mit dem Alltag ... und unterwegs auch noch den Verstand mitnehmen ...

deshalb kannst du dich nun wieder sammeln, wirst deinen Verstand klar werden lassen ... so schnell oder langsam, wie es dir jetzt guttut ...

wirst mit dem Einatmen Frische aufnehmen ... die den Verstand aufweckt und hell werden lässt ... sodass die Augen sich über das Licht und über die Farbe freuen können, schon bevor die Lider sich geöffnet haben ...

Der Stress und der Fussel

Ein Fussel könnte hierzulande als Freund des Stresses gelten. Jedenfalls bei manchen Menschen, die ihn stets als Anlass nehmen, sich zu ärgern. Er kann aber auch ein Freund des Menschen sein, wenn man ihn als Chance sieht, einen neuen Umgang mit Störendem zu finden. Insofern steht der Fussel beispielhaft für so vieles, das uns nur deshalb belastet, weil es nicht in unser Bild der Dinge passt, weil es aufgrund unserer jeweiligen Sicht der Welt dort, wo es ist, nicht hingehört.

... und wenn du deinen Körper ausruhen lässt, indem du dich bequem in die Wärme legst ... und dein Blick dabei auf deine

Kleider fällt, bevor deine Augen sich schließen ... dann kannst du den einen oder anderen Fussel dort sehen ... besonders wenn ein Sonnenstrahl auf den Pullover fällt und ihn beleuchtet ... oder auf das Hemd oder was auch immer du trägst, dann können auch Fussel sichtbar werden, die vorher versteckt waren ... die meist ruhig vor sich hinliegen, in der Wärme ... und weil der Sonnenstrahl die Wärme auch in dir fördert, kannst du dich nun in diesen Augenblick sinken lassen, angenehm schwer und wohligh warm ... und die Fussel sinken bei jedem Ausatmen mit dir ... in ihre eigene Schwere ...

während der Stress die Ruhe nicht sehr mag, weil er dann irgendwie unbedeutend wird, ist der Fussel ein guter Freund von ihm ... denn der Fussel gefällt dem kritischen Auge nicht, weil es unterschiedliche Ansichten darüber gibt, ob er auf die Kleidung gehört oder nicht ... und was dem Auge nicht gefällt, ist gut geeignet, den Stress anzulocken, der sich vielleicht darüber freut ...

und wenn er mag, kann sich dein Verstand jetzt damit beschäftigen ... in aller Ruhe ... und versuchen, es klarer zu betrachten, ob es an diesen Ansichten etwas Richtiges oder Falsches gibt, während dein Körper es vielleicht schon jetzt ausgiebiger genießt, sich in den Moment treiben zu lassen ... begleitet von deiner Seele ... und gemeinsam können die beiden die Ansprüche loslassen, von denen sie sich normalerweise treiben lassen ... sodass alles, was der Stress normalerweise im Körper und in der Seele festhält, sich nun lockern kann ... ein Stück weit jedenfalls ...

und in dieser Zeit der angenehmen Ruhe und Erholung ... ist wohl kaum ein Kleidungsstück völlig fusselfrei ... was wiederum dem Stress den Moment erleichtert, in dem er vielleicht sonst fürchten würde – falls der Stress so etwas überhaupt fühlen kann –, unwichtig zu werden ... denn solange es Fussel auf den Kleidungsstücken gibt, kann er hoffen, dass es Augen gibt, denen sie missfallen, sodass die Aufregung ihn darin unterstützen wird, wichtig zu bleiben ...

und so können alle Beteiligten für den Moment ein Stück zufrieden sein ... der Stress, weil der Fussel sich auf dem Hemd wohlfühlt ... der Fussel, weil er durch den Stress eine weitere Bedeutung bekommt ... das Hemd, weil es durch den Fussel die Aufmerksamkeit und Pflege der Hände erhält ... und schließlich auch du selbst, indem dich all das im Moment nicht zu kümmern braucht ... während du deinen Atem locker ausströmen lässt und mit ihm den Körper sinken lässt, in den Moment hinein ... angenehm schwer und wohlig warm ... sodass dein Atem frei fließen kann, ein und aus ...

und weil Freundschaften Sicherheit geben und ein Gefühl der gegenseitigen Geborgenheit, sind sie auch gesund ... ohne wirklich bewusst sagen zu können, wie ein gesunder Fussel sich von einem weniger gesunden unterscheidet, wissen wir das von uns selbst doch sehr gut ... und so kannst du dich jetzt auch durch deine Freundschaften geborgen und sicher fühlen ... in dir ... vielleicht auch auf dieser oder jener Ebene Ideen entstehen lassen, wie du zum Beispiel deine Freundschaften würdigen und vertiefen kannst ... wie du neue fördern kannst ... indem du dich für die schönen Seiten anderer Menschen öffnest und deine eigenen schönen Seiten mit ihnen teilst ... und Freude daran hast ...

und dabei den jetzigen Moment genießt ... in Freundschaft mit deinem Körper ... ihm erlaubst, sich locker sinken zu lassen ... angenehm schwer und wohlig warm ...

um dich nun wieder zu sammeln ... sodass du mit jedem Einatmen wacher und klarer wirst ... um frisch und erholt den Tag fortzusetzen ... auf eine Weise, die dir guttut ...