

Daniel Wilk

Auf den Schultern des Windes schaukeln

Trance-Geschichten

Siebte Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlagfoto: Beate Ch. Ulrich
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Siebte Auflage, 2018
ISBN 978-3-8497-0257-1
© 2005, 2018 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,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Einleitung	8
Zum Aufbau der Geschichten	8
<i>Zum Inhalt der Anregungen und Metaphern</i>	11
<i>Die Sprache des Unbewussten ist bildhaft</i>	12
Was wäre, wenn	13
Zur Anwendung dieses Buches	16
<i>Entspannung ist lernbar!</i>	17
<i>Häufige Anwendung aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte</i>	17
Zur Wirkung der Geschichten	18
<i>Unmittelbar spürbare Wirkungen.</i>	18
<i>Mittel- bis langfristige spürbare Wirkungen</i>	18
<i>Wie werden diese Veränderungen angeregt?</i>	18
<i>Voraussetzungen für die Wirksamkeit</i>	20
1. Geschichten, die das Loslassen erleichtern	27
<i>Auf sich aufpassen</i>	28
<i>Mit dem Körper Ruhe finden</i>	30
<i>Abtropfen lassen</i>	32
<i>Auf der Schulter des Windes schaukeln</i>	34
<i>Schnarchen</i>	36
<i>Wärme einbringen</i>	38
<i>Atem loslassen</i>	40
<i>Töne neu streichen</i>	42
2. Unbewusste Fähigkeiten zulassen und stärken	45
<i>Bibliothek</i>	45
<i>Der Kapitän und seine Mannschaft</i>	48
<i>Flusslauf</i>	51
3. Den Körper wahrnehmen und annehmen	54
Nase	54
<i>Leichte Schwere des Frühlingsdufts</i>	54
<i>Duftsträube</i>	56
Haut	57
<i>Haut und Tiefe</i>	57
<i>Die Haut lächeln lassen</i>	59
<i>Katze in der Wärme</i>	61

<i>Hautgefühle</i>	63
<i>Haut</i>	65
<i>Diamantensee</i>	67
Augen	69
<i>Den Augen etwas Gutes tun</i>	69
<i>Deine Augen anlächeln</i>	71
Ohren	73
<i>Die Ohren sehen anders</i>	73
<i>In der Tiefe des Hörens</i>	74
<i>Ohren brauchen nicht hören</i>	76
Füße und Knie	78
<i>Füße</i>	78
<i>Füße massieren lassen</i>	79
<i>Das Bewusstsein der Füße</i>	81
<i>Hören mit den Zehen</i>	83
<i>Knie</i>	85
Hände	87
<i>Hand</i>	87
<i>Mit den Händen sehen</i>	89
Bauch	91
<i>Bauchfarbe</i>	91
<i>Bauch</i>	92
4. Heilende Vorstellungen	95
<i>Wie können Worte heilen?</i>	95
<i>Steine am Wegrand</i>	98
<i>Gesunde Ruhe</i>	99
<i>Gedächtnistiefen</i>	102
<i>Ruheraum</i>	103
<i>Wärme einbringen</i>	106
<i>Klarer Teich</i>	108
<i>Köstliche Früchte</i>	110
<i>Regentropfen</i>	111
<i>Bad im Regenbogen</i>	113
<i>Helle Leichtigkeit</i>	115
<i>Sonnenbad in den Bergen</i>	116
<i>Haus der Farben</i>	118
<i>Schwimmender Stein</i>	121
Helfergeschichten	123
<i>Helfer</i>	124

<i>Haut reinigen lassen</i>	126
<i>Farbige Quellen</i>	128
<i>Bad im inneren See</i>	130
<i>Energiebällchen</i>	132
Krebs	134
<i>Inneres Wissen</i>	134
<i>Gedankenkugeln</i>	136
<i>Auch Warzen abfallen lassen</i>	138
<i>Vertrocknen</i>	140
<i>Seifenblase</i>	141
<i>Versorgung lenken</i>	144
Schmerzen	146
<i>Gegenwart</i>	146
<i>Ein eigenes Maß der Kontrolle behalten</i>	149
<i>Wirklich tiefe Gelassenheit</i>	151
<i>Sonnenkraft</i>	154
<i>Warmer Wind</i>	156
<i>Lockernde Hände</i>	158
<i>Urlaub für den Schmerz</i>	159
<i>Aus dem Schmerz heraustreten</i>	162
<i>Aus dem Schatten heraustreten</i>	164
Schlaf	165
<i>Wege zum Schlaf</i>	165
<i>Die Grenze zum Schlaf</i>	168
<i>Grenze zwischen Wachsein und Schlaf (Fortsetzung)</i>	170
<i>Ruheschmetterling</i>	172
<i>Beide Ohren gleichzeitig</i>	174
<i>Mantel der Nacht</i>	176
<i>Eindrücke der Ruhe</i>	178
Ohrenrauschen (Tinnitus)	179
<i>Weite Ohren</i>	180
<i>Blätterrauschen</i>	181
<i>Ein Fisch träumt vom Fliegen</i>	183
Literatur	187
Über den Autor	188

Einleitung

Diese Sammlung von Geschichten, die über die Entspannung einen harmonisierenden und heilenden Einfluss auf den Leser ausüben, ist thematisch in erster Linie auf den Körper bezogen. Wie können Geschichten heilend wirken? Sie tun es vermutlich nicht von außen, sie sind ja lediglich gesprochene Worte. Sie entspannen durch ihren Inhalt und aktivieren im aufnahmebereiten Zustand der Entspannung die Selbstheilungskräfte, die jeder Mensch von Geburt an besitzt.

Ruhe ist nicht nur eine gute Voraussetzung für Gesundheit, sie löst neben den körperlichen auch psychische Spannungen. In diese Auflockerung von Körper, Gedanken und Gefühlen hinein geben die Geschichten auf vielfältige Weise Anregungen, starre Einstellungen loszulassen und sich für die eigenen Potenziale zu öffnen, so dass Körper und Psyche die Selbstheilungskräfte aktivieren können. Diese Anregungen sind sehr wirksam.

Zunächst wird als Einleitung etwas über den Aufbau, die Anwendung und die Wirkung der Geschichten gesagt. Danach folgen Geschichten zum Loslassen (Kapitel 1). Sie leiten uns dazu an, unsere Welt wahrzunehmen und zu akzeptieren, wie sie ist – um dann offener für Veränderungen derjenigen Bestandteile unserer Welt zu sein, die für uns veränderbar sind. Die nachfolgenden Geschichten helfen Ihnen wahrzunehmen, dass es Fähigkeiten in uns gibt, von denen wir wenig oder gar nichts wissen (Kapitel 2). Sie geben Ihnen Anregungen, diese in uns existente Weisheit zu nutzen. Im dritten Kapitel führen die Texte zu einer positiven Wahrnehmung des eigenen Körpers und einzelner Organe sowie zur Wertschätzung ihres Daseins und ihrer Aufgaben. Geschichten, die unsere Fähigkeit zur Heilung unterstützen, sind im letzten Kapitel des Buches zu finden. Hier finden Sie auch Texte, die sich mit spezifischen Symptomen und Krankheiten befassen.

Zum Aufbau der Geschichten

Jede Geschichte enthält eine Einführung, vertiefende Formulierungen, spezielle Anregungen und eine Rückführung:

Die **Einführung** hat die Aufgabe, die Aufmerksamkeit auf den gerade erlebten Moment zu lenken.

Es gibt überraschend viele Menschen, die wenig Erfahrung damit haben, sich selbst zu fühlen. Sie sind überwiegend nach außen orientiert und lenken ihre Aufmerksamkeit erst dann auf ihren Körper und ihre Gefühle, wenn sie sich merklich in ihrem Alltag eingeschränkt fühlen. Ein Weg, einen Menschen für Geschriebenes oder Gesagtes zu interessieren, führt über die Wahrnehmung dessen, was er gerade jetzt, in dem Moment, in dem er angesprochen wird, empfindet oder tut. Eingeschränkt ist das auch mit einem Buch möglich, indem jene Wahrnehmungen beschrieben werden, die mit hoher Wahrscheinlichkeit während des Lesens vorhanden oder aber vom Leser vermutlich leicht nachzuvollziehen sind. Als zweiten Schritt bieten die Geschichten vertiefende Wege in die Entspannung oder in andere Perspektiven des Lebens an.

Sie können sich und anderen helfen, sich selbst besser zu spüren, indem Sie die Einführungen der Geschichten langsam und häufiger lesen. Dadurch können Sie sich von anderen Gedanken lösen und lernen, mit der Stille und den in ihr entstehenden Eindrücken und Gefühlen zurechtzukommen.

Beispiel für eine Einführung: »... und während du jetzt hier liegst, kannst du auch deine Muskeln spüren ... und ihre Spannungen loslassen ... zuerst die einen ... und dann die anderen Muskeln loslassen ... auf deine Art einen nach dem anderen oder auch mehrere gleichzeitig und irgendwann später ... kannst du deine Ohren öffnen ... für alle Geräusche, die zu hören sind und du kannst sie einfach nur kommen und gehen lassen ... sie beiläufig hören ... um dich in diesem Moment mit dir wohl zu fühlen ... auf deine Weise ...«

Bei Menschen, die es gewohnt sind, sich aus den alltäglichen Verflechtungen ihrer Gedanken zu lösen, ist kaum eine besondere Einleitung nötig, die Orientierung auf die Vorstellung läuft dann innerlich auf bereits bekannten Wegen. Bei Vorerfahrung mit dem autogenen Training wird die Aufmerksamkeit durch eine Orientierung auf die Formeln der Schwere, Wärme oder auch des Atems auf leichte Weise in den eigenen Körper hineingelenkt. Bei Erfahrungen mit anderen Methoden wie dem Yoga oder mit Meditationen werden die von dort gewohnten Wahrnehmungen genutzt, um schnell in eine tiefe Ruhe zu kommen.

Nach der Einführung folgen **vertiefende Formulierungen**. Sie haben die Aufgaben,

- die Entspannung zu vertiefen, so dass die Regeneration des Körpers und der Psyche gründlicher geschehen kann, wie wir es von einem tiefen Schlaf kennen,
- den Leser, in die tieferen Regionen des Unbewussten zu führen, wo Fantasien, Lösungen oder ganz allgemein Veränderungen möglich sind und entwickelt werden.

Die Vertiefung wird meist indirekt formuliert und ist dann nur schwer vom Text zu trennen.

Beispiel für eine indirekte Vertiefung: »... das Blatt löst sich vom Baum ... und sinkt allmählich tiefer auf seinem Weg bleibt es manchmal auf einer warmen Strömung liegen ... verweilt für einige Momente auf einem Windhauch ... um dann zur rechten Zeit wieder tiefer zu sinken ... dann, wenn es gut ist für dich ...«

Beispiel für eine direkte Vertiefung: »... und weil immer irgendwelche Geräusche zu hören sind ... kannst du den Atem loslassen und während dabei dein Körper tiefer sinkt ... in die Unterlage ... kannst du dich auch innerlich tiefer sinken lassen ... so weit, wie es dir gut tut ... tiefer sinken lassen ... jetzt ... so weit, wie es im Moment angenehm und gut ist für dich ...«

Die Vertiefung wird sowohl mit dem Anfang als auch mit den weiteren Teilen der Geschichten verwoben.

In den vertieften Ruhezustand hinein werden verschiedene **Anregungen** gegeben, die jene Ebenen im Unbewussten ansprechen, die *gesunde Wirkungen auf den Organismus* ausüben, um diese Wirkungen zu *fördern*.

Angestrebt werden Ziele wie:

- die gesunde Harmonisierung von all dem, was uns Menschen ausmacht (Körper, Psyche, Geist, Persönlichkeit),
- Unterstützung der Heilung von Krankheiten und Störungen,
- die Akzeptanz der eigenen Person,
- Stärkung des Einfühlungsvermögens für sich und andere,

- die bessere und möglichst wertfreie Wahrnehmung der inneren wie der äußeren Welt,
- die kreative Lösung von Problemen,
- der leichtere Wechsel von Standpunkten, um Vorurteile aufgeben zu können, was zu
- einer größeren Flexibilität in der Sicht der Welt und der eigenen Gefühle führt.

Mit der **Rückführung** wird wieder aus der tiefen Entspannung herausgeleitet. Sie soll die Freiheit lassen, in der eigenen Geschwindigkeit die Prozesse, die in der tiefen Ruhe begonnen wurden, innerhalb weniger Minuten zunächst abzuschließen (sie können später im Schlaf oder in einer weiteren Entspannung fortgesetzt werden), um sich vollständig zurück zu orientieren und auf die alltäglichen Aufgaben einzustellen.

Beispiel für eine Rückführung: »... du sammelst dich jetzt ... wirst mit dem Einatmen frischer und klarer ... um dann in deiner eigenen Geschwindigkeit ... wieder wach zu werden ... jetzt ... die Geräusche des Raumes wieder deutlicher zu hören ... und dich auf die Aktivität des restlichen Tages vorzubereiten ... erholt und erfrischt ...«

Zur **Verwendung der Sprache**, wenn Sie die Geschichten vorlesen möchten: Sie sollten leise sprechen. Mit der Stimme werden Gefühle des Sprechenden vermittelt, auch ungewollt, deshalb sollten Sie sich möglichst gut von Ihren eigenen Problemen lösen und sich ganz auf den Text einstellen. Um es dem Hörer zu erleichtern, sich auf sich selbst zu konzentrieren, sollte die Stimme sich dem Inhalt des Gelesenen anpassen, gewährend und gelassen.

Zum Inhalt der Anregungen und Metaphern

Jeder Mensch hat in sich ein großes individuelles Potenzial zur Gesunderhaltung und Heilung von Körper und Psyche, das er durch Entspannung fördern und durch die Kraft seiner Vorstellung ansprechen kann. Allerdings ist unsere Sozialisation nicht darauf ausgerichtet, eigene Fähigkeiten dieser Art zu fördern. Stattdessen erwerben wir Einstellungen, die uns begrenzen. Ein Alltag, in dem der Schwerpunkt nicht nur auf Leistung, sondern auch auf einen Ausgleich der in der Arbeit verbrauchten Energien ausgerichtet ist, würde unsere **Gesundheit bewahren**. Darüber hinaus wird durch den bewussten Umgang mit uns selbst unsere psychische und geistige **Entwicklung gefördert**. Indem

wir zur Ruhe kommen, können wir unsere Gefühle und Empfindungen besser wahrnehmen und verarbeiten. Wir bekommen die Chance, Zusammenhänge zu begreifen und Mitgefühl für uns selbst, für andere Menschen und andere Lebewesen zu entwickeln. Das öffnet uns für die Welt, in der wir leben, und gibt unserer Existenz deutlich mehr Sinn und Inhalt als ein überwiegend leistungsbezogenes Handeln.

Unser eigentlicher Reichtum liegt in der Offenheit und Tiefe unserer Wahrnehmung.

Durch regelmäßige Entspannung werden Gefühle der Angst, der Wut und der Trauer in zweifacher Art verarbeitet: Zum einen distanzieren wir uns in tiefer Entspannung von dem, was diese Gefühle auslöst, indem sich die Aufmerksamkeit davon löst. Dadurch werden die körperlichen Spannungen erheblich vermindert. Zum anderen werden die Gefühle und ihre Ursachen leichter verarbeitet. Beides bewirkt, dass diese Gefühle nicht mehr den starken Einfluss auf unsere Organe haben, der uns ansonsten psychosomatisch krank werden lässt. Der Stress, der von innen kommt, wird dadurch wesentlich verringert.

Die Sprache des Unbewussten ist bildhaft

Die meisten Vorgänge in unserem Körper und unserem Fühlen sind uns nicht bewusst. Was körperliche Vorgänge angeht, ist das offensichtlich.

Es gilt aber auch für die Psyche: Ob wir uns gut oder schlecht fühlen – um recht grobe Einschätzungen zu nennen –, wird uns oft erst bei massiven Stimmungen bewusst. Und was die Ursache für unsere Stimmungen angeht, kann unser Verstand meist nur spekulieren. Wenn wir allerdings genügend Ruhe haben, steigen aus unserem Unbewussten Gefühle und Einsichten auf, die uns Zusammenhänge zwischen unserem Befinden und auch körperlichen Störungen offenbaren, die uns in der Hektik des Alltags verborgen bleiben.

Auf **körperlicher Ebene** ist das Zusammenspiel von Bewusstem und Unbewusstem anhand der Steuerung von Bewegungen gut verständlich: Das Essen mit Werkzeugen wie Messer und Gabel haben wir in der Kindheit durch den bewussten Gebrauch gelernt. Inzwischen ist das Bewusstsein kaum noch an der »handwerklichen Ausführung« der Nahrungsaufnahme interessiert. Das Auge wählt bewusst eine bestimmte Nudel aus, die in den Mund gelangen soll. Die darauf fol-

gende Bewegung des Armes und der Hand zu eben dieser Nudel wird in Teilen vielleicht noch bewusst vom Auge verfolgt, die Bewegung selbst, die damit verbundene Anspannung der verschiedenen Muskeln wird jedoch unbewusst gesteuert. Das Sehen der Nudel ruft (auf unbewusste Weise) eine (bis zu diesem Moment unbewusste) Erinnerung an ihre im Mund gefühlte Beschaffenheit und ihren Geschmack hervor, beides führt zu einem (vielleicht) bewussten Wohlgefühl. Die Vorstellung der Nudel (der Soße, des Fleisches ...) allein führt schon zur (unbewusst gesteuerten) Ausschüttung der Verdauungssekrete und regt auch die anderen beteiligten Prozesse an, im Sinne der Verdauung der Nahrung zu arbeiten.

Wie bei diesem leicht nachvollziehbaren Beispiel verhält es sich mit allen derartigen körperlichen Prozessen: Der Wunsch nach einer Veränderung ist bewusst, die Ausführung ist es jedoch meist nur zu einem geringen Teil. Vollständig unbewusst gesteuerte Prozesse, wie der Herzschlag, der Blutdruck, die Ausschüttung von Hormonen, sind durch den bewussten Wunsch nach Veränderung nicht direkt zu beeinflussen.

Wird der Wunsch jedoch mit der richtigen Vorstellung verbunden – und richtig ist jene Vorstellung, die das Unbewusste zur Handlung veranlasst –, dann sind vermutlich alle Prozesse im Körper beeinflussbar.

Die Absicht, Wärme in die Füße zu leiten, wird kaum den erwünschten Effekt haben, wenn Sie sich nicht an die dazugehörigen Empfindungen erinnern. Die intensive Erinnerung an ein warmes Fußbad oder an einen Spaziergang im warmen Sand kann die Durchblutung der Füße dagegen deutlich verbessern.

Deshalb sind die **Geschichten** sehr **bildhaft** aufgebaut: Sie sollen die **Sinne anregen**, sich zu erinnern und sich vorzustellen, wie sich die erwünschte Reaktion anfühlt, um sie dadurch hervorzurufen.

Worte können nur dann einen Einfluss auf unbewusste körperliche Prozesse nehmen, wenn sie geeignet sind, die passenden Vorstellungen in ausreichender Intensität hervorzurufen.

Was wäre, wenn ...

Diese Formulierung ähnelt dem »Es war einmal ...« in Märchen und dem »Als-ob« in der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson. Sie entlastet in mehrfacher Hinsicht den bewussten Verstand und öffnet dadurch den Weg in das kreativere Unbewusste. In den Geschichten

geht sie häufig einer Anregung voraus, die vom bewussten Denken normalerweise abgelehnt würde, weil sie aus seiner Sicht nicht realisierbar ist. Sie ist in vielerlei Hinsicht hilfreich:

- Dem bewussten Verstand wird implizit erlaubt, seine Aufmerksamkeit von dem Folgenden zu lösen. Weil er nicht zuhören muss – es folgt ja sowieso nur eine Fantasie –, kann auch die körperliche Spannung gelöst werden.
- »Was wäre, wenn ...« zeigt an, dass die folgenden Überlegungen oder Anregungen nicht wirklich sind, also auch nicht streng auf ihre Realisierbarkeit oder Fehler bezüglich der sonstigen Wirklichkeit überprüft werden müssen. Es lohnt sich nicht, sich anzustrengen, es ist sowieso alles nur Fantasie.
- Die der Formulierung folgenden Vorstellungen können deshalb am bewussten Verstand vorüber (in das Unbewusste) gehen und dort relativ frei Assoziationen herstellen (die sich manchmal in bewussten Eindrücken zeigen, die wiederum oft nicht sinnvoll und ohne Zusammenhang zum Inhalt der Geschichte scheinen).
- Die Vorstellung, eine Lösung für ein schwieriges Problem sei möglich – auch wenn sie nicht realisierbar scheint –, entlastet. Sie hilft nicht nur, neue Lösungswege zu beschreiten, sondern hilft auch dann, wenn gar keine Lösung des Problems möglich ist:

Aus alltäglichen Erlebnissen kennen wir Gedanken in der Art: »Wie schön wäre es, wenn es aufhören würde zu regnen! Dann würde ich mich in die Sonne legen und die Augen schließen. Alles wäre nur noch halb so schlimm.« Oder: »Wenn ich jetzt am Strand liegen könnte, dann könnte ich einfach die Augen schließen, ich würde nur noch den Wellen zuhören, und alles andere wäre mir einfach egal.« Je ausführlicher derartige Tagträume zugelassen werden, desto entlastender wirken sie im jeweiligen Moment – und helfen, die Realität etwas leichter zu ertragen –, falls der Kontrast nicht zu krass ist. In einer tiefen Entspannung kann der bewusste Verstand so weit loslassen, dass die Vorstellung tatsächlich erlebt und so für den Augenblick zur Realität werden kann und eine gründliche Entlastung bringt – die über den Zeitpunkt der Entspannung hinaus wirkt. Gleichzeitig werden diejenigen Einstellungen, die für die Unzufriedenheit mit

der momentanen Situation verantwortlich sind, relativiert – was auch den Alltag entlastet und die Stimmung hebt.

Alle Texte beschäftigen sich mit **konstruktiven Sichtweisen**. Diese Ausrichtung wird als sehr angenehm und befreiend erlebt.

Selten kam von Gruppenteilnehmern die Frage, warum die »negativen« Seiten des Lebens vermieden werden. Es ist dennoch eine interessante Frage, denn unser Leben besteht tatsächlich nicht nur aus Freude, Akzeptanz und Liebe. Kränkungen, psychische und körperliche Verletzungen, Ängste, Neid und andere negative Erfahrungen begleiten jeden von uns durch das Leben.

- Das Leben enthält (zu) viele traurige und verletzende Erlebnisse. Auch in unseren Träumen und Vorstellungen spielen sie eine große Rolle. Die meisten Menschen sind viel mehr damit beschäftigt, sich vor solchen Erfahrungen zu schützen, als sich an positive Erfahrungen aktiv anzunähern.

Die positive Ausrichtung der Geschichten kann dem Individuum helfen, seine Orientierung, seinen Blick, seinen Schritt zu verändern. Sie erinnert an die hellen Seiten des Lebens. Sie löst Ängste und gibt Mut und Zuversicht, mit Belastungen konstruktiv umzugehen und die Schritte nicht nur weg vom Negativen, sondern sogar hin zum Positiven zu lenken.

- Die Erfahrung innerer Ruhe und Kraft, die Erinnerung an Bewältigungsmöglichkeiten und an Liebe, die jeder Mensch in irgendeiner Form in seinem Leben erfahren hat, richten die Aufmerksamkeit auf diese aufbauenden, stärkenden Lebensaspekte, verschaffen die dazugehörigen Gefühle und bahnen den Weg für ein gesundes und erfülltes Leben.
- Es gibt Unterschiede in der Häufigkeit und Intensität, mit der wir von negativen Erfahrungen betroffen sind, außerdem reagiert nicht jeder Mensch in gleicher Weise auf Belastungen. Die psychische Verarbeitung leidvoller Lebenserfahrungen hat eine Auswirkung auf die Lebensqualität und auf die Gesundheit. Gerade dort, wo sehr viel Leid zu sehen ist, wie in ausgesprochen armen Bevölkerungsschichten oder bei starken, lang anhaltenden Schmerzen oder Behinderungen, sind immer wieder Menschen zu finden, die ihr Leben trotzdem mit Freude und einer positiven Grundeinstellung verbringen – entgegen aller Erwartungen.

- Und schließlich wird in den Medien in erster Linie Aufregendes und Belastendes dargestellt. Die Betrachtung dieser Darstellungen mag uns das eine oder andere lehren, aber sie schürt bestehende Ängste und lässt andere neu entstehen – beruhigen wird sie uns aber nicht.

Menschen, die unerwartet von einer schweren Erkrankung getroffen wurden, haben grundsätzlich die Wahl, sich aufzugeben oder das, was ihnen an Lebenskraft verbleibt, zu nutzen, um Freude und Erfüllung zu finden. Die Zeit, in der wir mit dem Leben hadern, ist verlorene Zeit, die unser Leid nur vergrößert – oder sogar erst entstehen lässt. Wenn wir davon ausgehen, dass jede Erfahrung verschiedene Konsequenzen und Bedeutungen hat, dann haben wir meist auch die Wahl, durch eine Veränderung des Standpunktes die Auswirkung der Erfahrung auf unser Befinden und auf unsere Zukunftsperspektive zu mildern oder sogar positiv zu interpretieren. Dabei soll die konstruktive Ausrichtung der Geschichten helfen.

Zur Anwendung dieses Buches

Die Veröffentlichung von *Innehalten und Verweilen – Geschichten, die Veränderungen ermöglichen* (Wilk 1999) sollte Kollegen und Kolleginnen Texte zur Verfügung stellen, mit deren Hilfe Menschen zuverlässig in verschiedene Abstufungen der Ruhe geleitet werden können. Bald stellte sich heraus, dass die Geschichten nicht nur in der Therapie genutzt werden können, sondern dass sie ihre Wirkung schon während des Lesens selbst entfalten. In stillen Momenten wie vor dem Einschlafen oder in einer Pause sind die gewünschten konstruktiven Erfahrungen durch das Lesen der Texte erreichbar. Die Geschichten dienen nicht der Aufnahme faktischer Informationen, sondern dem Loslassen, der inneren Sammlung und Neuorientierung. Die Punkte in den Texten zeigen Pausen an, in denen Sie einen Moment (wenige Sekunden) innehalten sollten, um das Gelesene nachwirken zu lassen. Vor dem Einschlafen gelesen, helfen sie dabei, den Schlaf kommen zu lassen.

Das Vorlesen-Lassen einzelner Geschichten durch nahe stehende Personen wirkt sowohl auf Leser wie Hörer angenehm. Auch das Besprechen von Tonträgern ist möglich. Derartige Tonträger sollten aber **auf keinen Fall** während einer Tätigkeit, bei der die bewusste Konzentration gebraucht wird, abgehört werden (entsprechend sollte

dann auch nicht vorgelesen werden) wie beispielsweise beim Lenken eines Fahrzeugs.

Entspannung ist lernbar!

Es zeigt sich immer wieder, dass der Umgang mit tiefen Entspannungen gelernt werden kann. Häufig ist zu Beginn eines Entspannungskurses oder einer Therapie die ablehnende Ansicht zu hören, jemand könne nicht entspannen und es auch nicht lernen. Sofern derjenige bereit ist, sich trotzdem für das Angebot der Entspannung zu öffnen, stellt er schon nach wenigen Stunden überrascht fest, dass Entspannung nicht nur möglich ist, sondern sogar zuverlässig herbeigeführt werden kann. So werden die größten Skeptiker zu überzeugten Fürsprechern für die regelmäßige Entspannung.

Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens wie des autogenen Trainings ist eine gute Voraussetzung für den Umgang mit den vorliegenden Geschichten.

Um die Tiefe der Geschichten nutzen zu können, ist ein systematisches Vorgehen sinnvoll: Begonnen wird mit den Geschichten im ersten Kapitel, die sich im Wesentlichen darauf beschränken, eine tiefe Entspannung hervorzurufen und ein Vertrauen zu sich selbst aufzubauen oder zu festigen. Nachdem Sie einige davon in ruhigen Momenten gelesen haben, gehen Sie im Buch weiter nach hinten und kommen zu Geschichten, die Ihre inzwischen gewonnene Entspannungsfähigkeit zum Nutzen Ihrer Gesundheit vertiefen.

Häufige Anwendung aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte

Die angestrebten Veränderungen sind letztlich nicht auf die Geschichten zurückzuführen, sondern auf Ihre eigenen Selbstheilungskräfte. Die Geschichten sind lediglich ein guter Weg, um Ihr unbewusstes Wissen über Gesundheit anzuregen, wieder mehr Raum und Energien in Ihrem Alltag zu nutzen. Alle Erinnerungen und Fantasien, die durch die Geschichten angeregt werden, sollen Ihnen helfen, eigene Vorstellungen zu entwickeln, die bei Ihnen gut wirken. Nehmen Sie sich also die Freiheit, die geschilderten Bilder und Eindrücke so zu verändern, dass sie für Sie persönlich stimmig sind – unabhängig davon, welche Bilder andere Menschen wählen würden.

Wenn Sie eine bestimmte Veränderung in Ihrer Gesundheit oder in Ihrem Bewusstsein anstreben, dann verwenden Sie die Bilder nicht nur während des Lesens der Geschichten, sondern auch in Ihrem

Alltag. Wenn Sie beispielsweise eine Verspannung lösen wollen, dann stellen Sie sich in einer Entspannung ausführlich vor, wie wohltuend es ist, von warmen und wissenden Händen massiert zu werden (siehe auch »Lockernde Hände« im vierten Kapitel unter »Schmerzen«). Das Gefühl der Lockerung, das dabei aufkommt, lassen Sie während des Tages immer mal wieder entstehen – und sei es nur für wenige Sekunden. Dadurch reduziert sich die Spannung immer wieder, so dass Sie mit der Zeit insgesamt lockerer werden.

Zur Wirkung der Geschichten

Unmittelbar spürbare Wirkungen

Schon nach wenigen Geschichten spüren Sie eine zunehmende Entspannungsfähigkeit. Es fällt ihnen leichter, Spannung in Ihren Muskeln und Unruhe in Ihren Gedanken loszulassen. Diese Wirkung erreichen Sie umso leichter, je wertfreier Sie alles, was Ihnen begegnet, an sich vorüberziehen lassen können.

Die *akzeptierende Wahrnehmung des Augenblicks* ist ein schneller Einstieg in die Ruhe.

Hören Sie, was zu hören ist, sehen Sie, was zu sehen ist, und fühlen Sie Ihren Körper, während Ihr Gehirn seinen Aufgaben nachgeht, indem es denkt. Lösen Sie sich geduldig davon und lassen Sie sich im Augenblick verweilen.

Mittel- bis langfristig spürbare Wirkungen

Im Verlauf einiger Wochen des Lesens oder Hörens von Geschichten wird Ihre Wahrnehmung für sich selbst und für Ihre Umgebung besser. In diesem Zeitraum beginnen Sie, sich innerlich neu zu organisieren. Sie werden ruhiger und akzeptieren sich und Ihre Umwelt leichter. Ihre eigenen Maßstäbe und Werte werden wichtiger. Das Bewusstsein, dass wir mit allem anderen verbunden sind und dass alles sich gegenseitig beeinflusst, wächst. Die gelassene Akzeptanz dieser Einbettung in alles andere Geschehen bringt eine freudige, helle Ruhe in Ihren Alltag.

Wie werden diese Veränderungen angeregt?

Durch ihren Aufbau führen die Geschichten in eine tiefe körperliche und psychische Entspannung. In ihr werden starre Einstellungen zu Problemen und zu unseren Fähigkeiten im Umgang mit der Welt gelockert: Wir sehen die Dinge nicht mehr so eng.

Die Aufmerksamkeit des bewussten Verstandes ist dabei weniger fixiert, Gedanken und sinnliche Eindrücke (meist Bilder) kommen und gehen scheinbar ohne Zusammenhang. In dieser gelösten Situation sind wir für Anregungen aufnahmebereit, die zu erstaunlich schnellen Problemlösungen führen können.

Wir wissen, dass die Vorstellung einer Situation (z. B. in der Badewanne zu liegen) mit möglichst detaillierter Erinnerung der begleitenden Sinneseindrücke (das Wasser bedeckt den Körper, Schaum ist zu sehen, vielleicht steigt Dunst auf, der Kopf ist oberhalb des Wassers, Wärme umhüllt die Haut, es riecht nach Wasser und vielleicht auch nach Badezusatz) die Gefühle begünstigt, die in derartigen Situationen häufiger empfunden wurden (Entspannung, körperliches Wohlfühl, heitere Gelassenheit), und auch physiologische Veränderungen hervorruft, (u. a. bessere Durchblutung der Haut, Senkung der Herzfrequenz).

Die wichtigste Voraussetzung für die Wirkung der Geschichten ist das Sicheinlassen auf die in ihnen enthaltenen Vorstellungen. Wenn Sie sich möglichst detailliert vorstellen, dass sich die Wärme im Knie ausbreitet, dann wird dort die Durchblutung beeinflusst. Das geschieht umso besser, je häufiger Sie sich darauf einlassen. Trainierbar ist ein solcher Umgang mit dem Körper besonders gut durch das autogene Training.

Diese Wirkungen sind auch auf Krankheiten anwendbar (siehe Simonton, Mathews-Simonton u. Chrichton 1982). Wenn Sie sich vorstellen, dass sich diejenigen Blutgefäße verengen, die eine Warze versorgen oder einen Tumor, dann kann diese Vorstellung das unerwünschte Wachstum bremsen, zum Stillstand bringen oder sogar umkehren.

Die Anwendung bei einer gefürchteten Krankheit wie dem Krebs ist allerdings schwieriger. Die Angst, sich einem gefährlichen Tumor zuzuwenden, und die Angst zu »versagen«, indem nichts erreicht wird, können die Vorstellungskraft wesentlich schwächen. Beide Ängste müssen jedoch nicht bestehen bleiben. Die erste Angst reduziert sich durch das Tun, indem erfahren wird, dass diese Form der geistigen Zuwendung zum Tumor nichts Negatives bewirkt. Der zweiten Angst wird die Grundlage genommen, indem nicht die (schnelle) Heilung erwartet wird, sondern eine Entspannung – die ihrerseits eine Heilung begünstigt.

Wer einen Tumor im Körper hat, wird diesen normalerweise als bösartigen Feind wahrnehmen. Um die Fixierung von einer solchen

Einstellung zu lösen, ist es sinnvoll, ihn nicht nur als Unglück, sondern auch als eine (unerwünschte) Leistung des eigenen Körpers zu betrachten: Der Körper kann ihn wachsen lassen, indem er ihn mit Blut versorgt. Genauso gut kann er ihn austrocknen und sterben lassen, indem er ihm die Blutversorgung entzieht.

Die angestrebten Veränderungen werden also durch die Vorstellung des Zieles oder verschiedener Wege zu diesem Ziel begünstigt. Die Wege müssen keineswegs realistisch sein, sie sollten aufgebaut sein wie ein schöner Tagtraum: mit farbigen Bildern, vielleicht mit Musik untermalt und mit Wohlgefühl ausgefüllt (siehe die Geschichten in Kapitel 4, »Heilende Vorstellungen«).

Die häufige Anwendung in tiefer Entspannung und in kleinen Einheiten von wenigen Augenblicken – in Form eines kurzen Tagtraums – erhöht die Wirksamkeit.

Voraussetzungen für die Wirksamkeit

- **Vorstellungen in Bildern**, die auch gehört und gefühlt werden können und sich an Erinnerungen oder Fantasien anlehnen, sprechen das Unbewusste an.
- Sie sollten **häufig** und in einer entspannten Haltung **wiederholt** werden. Günstig ist eine Einleitung durch ein gut eingeübtes Verfahren wie das autogene Training oder eine Meditation.
- Die **tiefe Entspannung** ist notwendig, um feste Überzeugungen (das kann ich nicht, das geht doch gar nicht, dazu bin ich nicht fähig etc.) in ihrer Wirkung zu lockern, dazu dienen auch Beispiele, in denen scheinbar Unmögliches erreicht wird – und sei es nur in der Fantasie.
- Es geht nicht darum, in das Psyche-Körper-System von außen einzugreifen, sondern den Weg zu den natürlichen Selbstheilungskräften zu öffnen und sie anzuregen, ihre Arbeit zu tun, und sich gleichzeitig durch eine möglichst tiefe Entspannung von störenden Einflüssen zu entfernen (dissoziieren).
- Formulierungen in die Zukunft wirken wie Aufträge an das eigene Unbewusste und erleichtern die Umsetzung von Lösungsansätzen in den gelebten Alltag.

Die wichtigsten Voraussetzungen für unsere Gesundheit bringt jeder von uns von Geburt an mit: Es ist das vorrangige Ziel des Körpers, sein eigenes Überleben zu sichern. Um diese Aufgabe zu erfüllen, hat die Natur ihn mit einem Abwehrsystem ausgestattet, das seine Aufgaben

normalerweise so gut erfüllt, dass wir mit alltäglichen Bedrohungen durch Bakterien und Viren gut umgehen können. Unser Abwehrsystem ist außerdem darauf ausgerichtet, laufend dazuzulernen, es kann sich den ständigen Veränderungen unserer Umwelt ganz gut anpassen. Dadurch erhält es uns auch unter veränderten Bedingungen gesund.

Über Gedanken und Gefühle beeinflusst die Psyche die unbewussten Vorgänge sehr stark. Sorgen, überhöhte Ansprüche an die eigene Person oder auch sehr negative Erfahrungen in der Vergangenheit stören die gesunden Prozesse.

Tiefe Entspannungen unterstützen unsere innere »Tendenz zur Heilung«, indem sie diese Störungen so weit auflösen oder neutralisieren, dass sie ihren Einfluss auf die Person und ihre Gesundheit weitgehend verlieren. Es ist, als ob die tiefe Entspannung uns von unseren Sorgen, Ängsten und den anderen störenden Eindrücken trennt oder eine Schutzschicht wachsen lässt, die uns von den destruktiven Einflüssen abschirmt.

Geeignete Anregungen in den Geschichten konzentrieren die Fähigkeiten zur Heilung, so dass störende Erlebnisse überraschend schnell und gründlich so in die Person integriert werden, dass sie zukünftig weit weniger oder gar nicht mehr störend wirken.

Sowohl die Herbeiführung einer tiefen Entspannung – als Grundlage für einen positiven Umgang mit sich selbst – als auch die Aktivierung eigener Selbstheilungskräfte sind erlernbar.

Während tiefer Entspannungen verlieren Ängste ihre körperliche Grundlage, wodurch sie ihr »physisches Wesen« verlieren. Sie hören somit auf zu existieren! Das bedeutet, dass häufige tiefe Entspannung den Menschen von den meisten seiner Ängste befreit. Ein Beleg für diese Wirkung ist ein erstaunliches Phänomen, das in meiner Arbeit mit den Geschichten häufig auftritt: Nach einer tiefen Entspannung durch eine Geschichte wird von Ängsten oder Ärger berichtet, die gerade eben in der Entspannung erlebt wurden. Auffällig ist schon während der Schilderung, dass die gewohnte körperliche Reaktion auf die berichteten starken Gefühle offensichtlich fehlt: Starkes Gefühl und körperliche Reaktion (schnelle Herzfrequenz, schneller Atem, rotes angespanntes Gesicht) sind nicht sichtbar. Die Person schildert entspannt und oft auch lächelnd etwas, das eigentlich nicht zum körperlichen Verhalten passt. Wird sie darauf aufmerksam gemacht, stellt sie erstaunt fest, dass sie zwar das Gefühl isoliert wahrnahm, nicht

aber die eigentlich stets damit verbundenen körperlichen Reaktionen hatte. Der Eindruck des Gefühls und sowohl die psychische als auch die körperliche Reaktion waren voneinander dissoziiert (wie ein lebloses Abbild). Ich werte diesen Vorgang als die beobachtende, emotional unbeteiligte Erfahrung der Verarbeitung von vergangenen Erlebnissen während der tiefen Entspannung.

Etwas Grundsätzliches in uns strebt also immer danach, gesund zu bleiben. Das Wissen darüber und auch die daraus resultierenden körperlichen Vorgänge sind dem bewussten Verstand jedoch nicht direkt zugänglich. Er kann es nur mühsam über die Ergebnisse schließen. Für Milton H. Erickson bildete die Überzeugung, »dass die Menschen von sich aus mit den natürlichen Fähigkeiten ausgestattet sind, Schwierigkeiten zu lösen« (O’Hanlon 1995) eine Grundlage für seine Arbeit. Der durch die Meditation erreichte Zustand wird von Menschen, die viel meditieren, als die beste Voraussetzung bezeichnet, um die Selbstheilung zu unterstützen (Rinpoche 1999, S. 84).

Dieser Zustand der inneren Ruhe wird also auf verschiedenen Wegen hervorgerufen. Dazu zählen neben Meditationen und der herkömmlichen Hypnose auch die Geschichten in diesem Buch. Die Selbstheilung wird durch die Themen der Geschichten allgemein gefördert und auf bestimmte Bereiche konzentriert.

Wichtige Wirkungen der Geschichten

- **Entspannung:** meist tief, begleitet von angenehmen Empfindungen der körperlichen Schwere und der Wärme, nach einiger Anwendung geht das Gefühl der Schwere in ein Gefühl der Leichtigkeit, des Schwebens über.
- Das **bewusste Denken wird gelöst**, Gedanken fließen frei. Das bringt anfangs eventuell eine gewisse Unruhe, wird nach etwas Übung jedoch als angenehm lösend empfunden.
- **Leistungsfähigkeit:** Es ist hin und wieder die Befürchtung zu hören, durch zu viel Entspannung könne man zur »Schlaf-tablette« werden, womit gemeint ist, dass die Leistungsfähigkeit dadurch so weit sinke, dass die eigenen (und fremden) Anforderungen nicht mehr erfüllt werden können. Das ist ein Irrtum. Viele Menschen werden von der Angst angetrieben, ihren Leistungsansprüchen nicht gerecht werden zu können. Dabei erschöpfen sie sich immer mehr. Sobald sie etwas zur

Ruhe kommen, nähern sie sich einer bewussten Wahrnehmung ihrer Erschöpfung, was ihre Angst vor dem Versagen verstärkt. Deshalb meiden sie zunehmend die Entspannung, um ihre beginnende Leistungsunfähigkeit nicht bewusst werden zu lassen. Dieses Verhalten wird zu einer Spirale, an deren Ende der Zusammenbruch steht, vielleicht in Form eines Hörsturzes, eines Magengeschwürs oder gar eines Herzinfarktes.

- Die regelmäßige Entspannung ermöglicht es Ihrem System, die verbrauchten Energien wieder aufzuladen. Wenn Sie sich erlauben zu erkennen, dass sich Ihre Energien erschöpfen und deshalb wieder aufgeladen werden müssen, dann lassen Sie nicht nur Ihre Ängste vor dem Versagen los, sondern auch viel unnütze Anspannung, die diese Ängste nährt und Ihnen Kraft raubt, die wiederum für Ihre Leistungen nicht zur Verfügung steht. **Regelmäßige Entspannung erhöht die Leistungsfähigkeit** sogar. Nebenbei erkennen Sie zunehmend besser, welche Leistungen sich lohnen. Sie beginnen Prioritäten zu setzen, die mehr Ihrer Gesundheit dienen als der Erfüllung von Maßstäben, die andere Menschen vorgegeben haben.
- **Prophylaxe:** Indem die inneren Mechanismen der gesunden Integration angeregt werden, entsteht ein Schutz vor psychischen und körperlichen Erkrankungen. Grenzen der Leistungsfähigkeit werden zunehmend deutlicher wahrgenommen und respektiert. Es entsteht mehr und mehr ein Widerwille gegen äußere Ansprüche, mehr zu tun, als man eigentlich aushalten kann. Es fällt leichter, sich gegen Ansprüche anderer zu wehren. Die Ansprüche werden allmählich an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst, der Organismus schützt sich dadurch vor Überlastung.
- **Schönheit:** Was hat Schönheit mit Entspannung zu tun? Vielleicht mehr als mit Jugend, glatter Haut und gestyltem Äußeren. »Schönheit kommt von innen« lesen oder hören wir irgendwo und stimmen dem irgendwie zu, ohne ausdrücken zu können, wie das funktionieren soll. »Eigentlich« schöne Menschen, deren Gesichter harmonisch mit einem schönen Mund, einer geraden Nase, großen Augen und einer glatten Haut »ausgestattet« sind, wirken oft wenig anziehend, wenn sie verkrampft, neidisch oder müde sind. Dagegen fühlen wir uns von Menschen angezogen, die in diesem Sinne zwar nicht

schön, vielleicht nicht einmal hübsch sind, aber dennoch attraktiv wirken. Das scheint etwas zu tun zu haben mit Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Harmonie, Gelassenheit gegenüber starken Gefühlen und mit Liebe für andere.

Sich selbst genug sein verneint Neid und Ehrgeiz, lässt nicht nur Körper und Seele, sondern auch die Gesichtshaut entspannt sein. Vielleicht empfinden wir solche Gesichter als schön, weil wir eine ähnliche innere Ausgeglichenheit anstreben.

- **Problemlösungen werden gefördert:** Hin und wieder wird nach dem Ende einer Geschichte spontan berichtet, dass sich während der Ruhe ein Problem gelöst hat. Durch die tiefe Entspannung kann sich die Kreativität, die in uns allen wohnt, entfalten. Sie zeigt sich nicht nur in farbigen Bildern und fantastischen Eindrücken, sondern wirkt auch konstruktiv, indem außerhalb gewohnter Denkbahnen Lösungen für Probleme gefunden werden.
- **Schmerzen lassen nach,** klingen oft völlig ab, was auch nach Ende der Geschichte noch anhalten kann. Für Menschen mit chronischen Schmerzen ist das eine erstaunliche und ermutigende Erfahrung: Offensichtlich ist der Betroffene seinen Schmerzen doch nicht völlig ausgeliefert.
- Das **psychische Befinden wird besser**, die Stimmung hellt sich auf, Ängste verlieren ihre Kraft, beginnen bald zu verblassen. Depressive Stimmungen werden seltener und weniger tief. Das Gesicht des Entspannten ist oft von innerer Freude erfüllt, die Augen sind nach der Entspannung klar und offen, es ist angenehm, in sie hineinzuschauen: Das Gesicht wird offen, weich und ausgeglichen.
- **Linderung oder sogar Heilung** psychischer und körperlicher Erkrankungen und Symptome. Diese Wirkung ist teilweise alleine schon durch die tiefe Entspannung erklärbar, denn viele Symptome werden durch zu hohe Belastungen (»Stress«) verursacht oder verstärkt.

Auf einer Ebene, die dem normalen Verständnis über Wirkmechanismen verborgen bleibt, sind wir in der tiefen Ruhe dazu fähig, Ursache-Wirkungs-Mechanismen außer Kraft zu setzen oder auf unbekannt Weise zu nutzen, so dass geheilt werden kann, was eigentlich nicht heilbar erscheint (schwere, bisher therapieresistente Schmerzen; seit Jahren kaum be-

einflussbarer Tinnitus bessert sich; Sensibilitätsstörungen nach Schlaganfall klingen aus; Förderung der Heilung von Krebs).

- **Psychische Verletzungen** werden überwiegend unbewusst verarbeitet, so dass sie ihre negativen Auswirkungen weitgehend verlieren. Sollten Sie ein so genanntes schweres Trauma erlebt haben, unter dem Sie noch ausgeprägt leiden, sollten Sie die Hilfe eines Psychotherapeuten suchen.

Bei schweren psychischen Verletzungen, wie beispielsweise nach einem schweren Unfall, nach einem Attentat oder nach schwerem Missbrauch, ist bei der Behandlung mit den Geschichten in diesem Buch in etwa folgender Ablauf zu beobachten:

- a) Das traumatisierende Ereignis hat eine erhöhte Ängstlichkeit zur Folge, die im Alltag mit vermehrter muskulärer Spannung einhergeht. Bei Entspannungen kann deshalb Unruhe auftreten, denn ein Loslassen der gewohnten Spannungen löst Angst aus, die wieder zur Anspannung führt.

Um dem Organismus seinen Selbstschutz zu lassen, sollte dazu ermutigt werden, immer das notwendige Maß an Kontrolle aufrechtzuerhalten und nur so weit loszulassen, wie es angenehm ist. Um Unruhezustände zu vermeiden, sind zunächst Geschichten geeignet, die keine tiefe Entspannung fördern und über bildhafte Gestaltung eine Ablenkung erlauben. Das Unbewusste kann aufgefordert werden, sich um die Gesundheit zu kümmern, indem belastende Erinnerungen im Vergessen verbleiben, bis sie verarbeitet werden können. Die erste Geschichte (»Auf sich aufpassen«) im nachfolgenden Kapitel hat dieses Ziel.

- b) Mit Zunahme des Vertrauens in die eigene Entspannungsfähigkeit (das kann schon ab der zweiten oder dritten Geschichte sein) lässt die Unruhe nach, der Körper entspannt sich.

Bei großer Angst sind die Vorstellungen während des Hörens der Geschichten oft wenig bildhaft, so als würde die Berührung mit tiefer liegenden Inhalten vermieden. Der Betroffene fühlt sich trotzdem außergewöhnlich tief entspannt, als hätte er geschlafen.

- c) Eine Stufe (und zwei, drei Geschichten) weiter, lösen sich die zum Trauma gehörenden Gefühle. In dieser Entspannung lässt die Angst deutlich nach, und die Trauer über die zurück-

liegende leidvolle Erfahrung (Unfall, Verlust von geliebten Menschen u. Ä.) kann sich auch durch Weinen ausdrücken. Die Entspannung wird dann weniger tief. Der Betroffene weiß meist, mit welchen Gedanken oder Erlebnissen diese Gefühle zusammenhängen, fühlt sich entgegen dem äußeren Anschein nicht unwohl, sondern sogar erleichtert. Diese Phase kann auch während der nächsten Geschichte (n) noch anhalten, vielleicht begleitet von Trauer des Betroffenen darüber, dass »er« nicht mehr »so tief weg tauchen« kann. Da wir von Geburt an immer wieder mit leidvollen Erfahrungen umgehen müssen, haben wir ein tiefes Wissen darüber, wie Verletzungen (auch psychische) in unser Leben integriert werden können. Diesem Wissen können wir mehr vertrauen, als wir uns oft bewusst sind. Eine wichtige Möglichkeit, mit Verletzungen umzugehen, ist unsere Fähigkeit, sie zu vergessen. Solange sie nicht integriert werden können, sollten wir uns gestatten, sie zu vergessen.

- d) Im Verlauf der nächsten Geschichten schreitet die weitgehend unbewusste Verarbeitung des Traumas voran, die Entspannung wird wieder tiefer, das Erleben von Bildern wird ausgeprägter.
- e) Innerhalb eines Rahmens (z. B. eines Workshops oder einer themenzentrierten Gruppe), in dem innerhalb weniger Tage oder Wochen viele Geschichten angeboten werden, ist eine psychische Gesundung zu beobachten (im Vergleich zum Beginn des Workshops), die Entspannung wird deutlich tiefer und die Entspannungsfähigkeit nimmt zu. Gegen Ende des Workshops stellt sich das Gefühl umfassender Lösung von Anspannungen und einer tief befriedigenden persönlichen Weiterentwicklung ein.