

Daniel Wilk

Ruhe wohnt im Augenblick

Vergangenes lassen und
leichter weitergehen

2019

3 Allgemeine Wirkungen und Absichten der Geschichten und ihr Aufbau

Die Texte in diesem Buch habe ich in meiner therapeutischen Arbeit vielfach verwendet und überarbeitet. Sie entfalten ihre Wirkung, indem sie dazu anregen, besser mit sich umzugehen. Der Leser oder Hörer hat die Wahl, einer Anregung zu folgen oder sie zu verwerfen. Dabei reagiert man individuell und bezieht die Inhalte auf die eigene Situation. Meine Formulierungen in den Geschichten sind dann gut gelungen, wenn sie diese Freiheit lassen.

Die allgemeinen Zielsetzungen aller meiner Geschichten

1. Das Vertrauen in die eigenen Ressourcen wird gestärkt. Es wird für die Erkenntnis sensibilisiert, dass in jedem Menschen ein sehr großes unbewusstes Wissen angelegt ist, das überwiegend ohne Beteiligung des Bewusstseins wirkt und unter anderem unsere Lebensfunktionen steuert. Es kann angesprochen und gefördert werden, indem konstruktive und kreative Vorstellungen und positive Erinnerungen genutzt werden. Diese Ressourcen ermöglichen jedem Menschen in allen Bereichen eine bessere Integration in seine Welt. Aber nicht jeder Mensch wird in der gleichen Weise reagieren.
2. Einschränkungen, die durch die gewohnte Realitätssicht gestützt werden, lockern sich. So werden Veränderungen möglich, die durch bewusste Einstellungen, aber auch durch Ängste blockiert waren. Das Lockern der Beschränkungen geschieht durch zunehmendes Vertrauen in sich selbst sowie durch eine (zeitlich auf die Dauer der Trance beschränkte) milde Verwirrung und Ablenkung des Verstandes. Das Bewusstsein erweitert sich in der Entspannung angstfrei in zuvor unbewusste Bereiche. Durch die erlebte angstfreie Wahrnehmung zuvor vollständig unbewusster, bzw. angstbesetzter Bereiche können diese Wahrnehmungen zunehmend auch bewusst zugelassen werden.
3. Die körperliche Gesundheit wird verbessert, indem der Mensch vielfältig dazu angeregt und angeleitet wird, besser mit sich umzugehen. Psyche und Körper unterstützen sich gegenseitig in

dem Bestreben, gesund zu sein. Schon allein durch die hervorgerufene Entspannung geht es dem Leser oder Hörer hinterher in nahezu allen Fällen besser.

4. Psychische Störungen verändern sich. Ängste schwächen sich ab oder verschwinden manchmal sogar vollständig aus dem Leben, indem man sich in entspannter Haltung das Angstauslösende vorstellt (beispielsweise Höhenangst, Angst vor Wasser, vor eigenen Körperfunktionen) und derartige Situationen dann als angstfrei oder möglicherweise sogar lustvoll erlebt. Bezogen auf die Geschichten in diesem Buch, verlieren unangenehme vergangene Erlebnisse ihre destruktive Wirkung, dafür orientiert sich der Zuhörer oder Leser mehr auf die positive Kraft konstruktiver und angenehmer Erinnerungen.

In Verbindung mit mehr Selbstzufriedenheit, Selbstakzeptanz und Gelassenheit schwächen sich depressive Stimmungen ab. Durch den besseren Umgang mit sich selbst wird die Grundlage für ein erfülltes Leben gelegt.

3.1 Verstand und Unbewusstes zur Zusammenarbeit überreden

Unser Erinnern wird mehr von unserem Unbewussten beeinflusst als von unserem Verstand. Idealerweise werden aber beide Instanzen angeregt, mit Erinnerungen konstruktiv umzugehen.

Die Erklärungen in diesem Teil des Buches richten sich, genauso wie die Einführungen, die den Geschichten vorangestellt sind, in erster Linie an den Verstand, wobei das Unbewusste natürlich immer mitliest. In den Geschichten selbst wird dagegen in erster Linie das Unbewusste angesprochen. Es wird in jeder Geschichte neu angeregt, alte Wege, die destruktiv geworden sind, zu hinterfragen und neue Wege zu finden, die zu mehr Lebensqualität und zu mehr Gesundheit führen.

3.2 Die Inhalte der Geschichten

Wir regeln unser Leben mit unserem Verstand. Im Hintergrund jedoch steuern Bedürfnisse, Ängste und unbewusste Lebensweisen mit. Je besser die verschiedenen Teile von uns ausgewogen zusammenspielen, desto mehr nähern wir uns einer optimalen Lebensgestaltung an.

Konkret auf die Geschichten bezogen, wird der Verstand sich zunächst mit den Inhalten auseinandersetzen, um danach beim Lesen oder Hören der Geschichten in der Trance die unbewusste Verarbeitung zuzulassen. Schließlich soll der Verstand (in enger Verbindung mit den eigenen Empfindungen und Gefühlen) die durch das Unbewusste vorbereitete Ausrichtung in die Zukunft steuern.

Die Geschichten sind inhaltlich in acht Themenbereiche unterteilt:

- Der Verstand schützt unsere individuelle Sicht der Welt
- Eigene unbewusste Fähigkeiten ansprechen und anwenden
- Sich in der Gegenwart einrichten und wohlfühlen
- Die Vergangenheit loslassen
- Erinnerungen aus dem Körper lösen
- Positive und negative Erinnerungen voneinander trennen
- Schöne Erinnerungen finden und konstruktiv wirken lassen
- In eine helle Zukunft gehen

Jede Geschichte wird durch eine kurze Inhaltsangabe eingeleitet, in der angestrebte Ziele genannt sind.

Alle Texte sind *allgemein konstruktiv* aufgebaut. Durch die Wahl der Worte, die möglichst immer mit konstruktiven und angenehmen Gefühlen und gedanklichen Assoziationen verbunden sind, und auch durch die Vorstellungen, die angeregt werden, wird eine allgemein offene Grundhaltung dem Leben und eine akzeptierende Einstellung sich selbst gegenüber gefördert.

Dazu gehört der Wechsel von Perspektiven, beispielsweise durch ungewohnte Vorstellungen, Wortspiele und entsprechend gesetzte Pausen, der oft überraschend schnell zu Lösungen und dem Entdecken neuer Lebenswege führt.

Das in uns allen vorhandene überwiegend unbewusste Wissen und unsere unbewussten Fertigkeiten werden durch das Lesen oder Hören der Geschichten zunehmend bewusster und in ihrer Bedeutung für das eigene Leben klarer. Ihre Integration in die Gesamtperson geschieht wie von selbst.

Schließlich entsteht mehr Bewusstheit, mehr Selbstsicherheit und mehr Selbstakzeptanz – wichtige Grundlage für einen zufriedenen Umgang mit sich selbst.

Nicht jeder der Texte ist eine Geschichte mit klarem Handlungsablauf, wie man sie aus Büchern kennt. Es geht vielmehr darum, in

der Fantasie des Lesers bzw. Zuhörers unterschiedliche Geschichten entstehen zu lassen, die von der individuellen Vergangenheit, von den jeweils eigenen Bedürfnissen und Wünschen, aber auch von der aktuellen Tagesverfassung beeinflusst sind.

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

3.3 Entspannung findet nicht nur in den Muskeln statt

Unter Entspannung verstehen wir normalerweise eine lockere Muskulatur und ein harmonisches Zusammenspiel der Körperfunktionen. Entspannung ist die Voraussetzung für Erholung und für die umfassende Regeneration des ganzen menschlichen Systems und wird am deutlichsten im Schlaf erreicht.

Neben anderen physiologischen Veränderungen lockern sich dabei die Muskeln, Durchblutung und Blutdruck verändern sich. Das führt zu einem Wohlgefühl und zur Erholung und hat einen positiven Einfluss auf die Psyche. Dies können wir an einer sich öffnenden Wahrnehmung erkennen, die als angenehm und bereichernd empfunden wird: Wir hören Musik differenzierter, sehen Farben deutlicher, riechen Blumen intensiver, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Die Stimmung wird besser, wir sind mit uns zufriedener und mögen uns mehr. Auch das Denken wird klarer, das Gedächtnis verbessert sich, die Kreativität wird angeregt. Als Ergebnis lösen wir Probleme leichter, und die Planungen für die Zukunft gelingen besser.

Neben diesen deutlich spürbaren Auswirkungen der körperlichen Entspannung auf die Psyche führen die Geschichten durch die Art der jeweils spezifischen Inhalte zu einer tieferen psychischen Entspannung und stimulieren darauf aufbauend auch andere als die alltäglich genutzten Fähigkeiten. Erwünscht ist dabei besonders eine Loslösung von der allzu strengen Fixierung auf Pflichten. Einengende Vorstellungen darüber, wie das Leben abzulaufen hat, wie die eigene Person zu sein und sich zu verhalten hat, und was andere über einen selbst denken sollen, lockern sich. Man fühlt klarer die eigene Identität, folgt leichter den eigenen Wünschen und bewegt sich selbstverständlicher innerhalb der eigenen Leistungsgrenzen. So können sich

die Gedanken und Vorstellungen dorthin orientieren, wo mehr Freude und Erfüllung zu finden ist. Die von der Person selbst vorgegebenen psychischen Rahmenbedingungen wandeln sich auf konstruktive Art. Der Leser oder Hörer findet zu sich selbst, zu seiner inneren Quelle der Akzeptanz und Zufriedenheit.

Der Energieaufwand für die Orientierung an von außen her-angetragenen Vorgaben und deren Erfüllung lässt nach.

Das eigene System entspannt sich aus sich selbst heraus, gewinnt Vertrauen in sich selbst, fühlt sich dadurch besser mit sich selbst und lebt so selbstverständlich gesünder und seiner inneren Bestimmung entsprechend.

Das Selbstbild – wie man sich selbst wahrnimmt und wie man sein möchte – wird zunehmend weniger abhängig davon gemacht, was andere als gut oder richtig bewerten. Jeder Mensch hat ein inneres Rahmengefüge der Abhängigkeit von den Wertungen und Ansprüchen seiner sozialen Umgebung. Diese äußeren Vorgaben, die von uns in unserer Lebensgeschichte meist unbewusst übernommen werden, mögen uns helfen, angepasst zu leben. Gleichzeitig engen sie unser Denken und Fühlen aber auch ein. Durch tiefe innere Entspannungen nehmen wir vom Fremden Abstand und nähern uns den eigenen Bedürfnissen, um mit Freude in der Welt leben zu können. Dadurch eröffnen sich uns neue Wahrnehmungsbereiche und Handlungsspielräume. Die Psyche findet zu sich selbst, zu den ihr innewohnenden Rhythmen, Bedürfnissen und Fähigkeiten – zu dem, was sie von Geburt an werden konnte. Wir bekommen ein Gefühl für unser eigenes Potenzial und für unsere Grenzen. Dadurch erhöht sich die Chance, selbstbestimmter zu leben und die eigenen Grenzen besser zu respektieren. Es ist ganz natürlich, dass die Gesundheit dadurch gefördert wird.

Wenn ich selbst diese Beschreibung lese, dann klingt sie für mich wie eine unerfüllbare Werbeaussage eines Wunderheilmittels. Tatsächlich beobachte ich diese Auswirkungen seit Jahren bei Patienten, mit denen ich arbeite. Den Geschichten kommt bei diesem Prozess die Aufgabe zu, eine nicht nur körperliche Entspannung herbeizuführen. Die Inhalte leiten zu den eigenen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Wünschen. Außerdem ermutigen sie dazu, andere Wege zu suchen und auszuprobieren. Das Wesentliche wird dann von der Person selbst in die Wege geleitet und realisiert.

Jeder Mensch tendiert dazu, sich selbst zu schützen und sich bestmöglich an das Leben anzupassen. Fehlgeleitet wird er, indem ihm suggeriert wird, er müsse anderen Menschen, dem Geld, dem Erfolg, bestimmten Normen seine Fähigkeiten zur Verfügung stellen und seine Bedürfnisse unterordnen. Lockert man diese von klein auf suggerierten Einstellungen, neigt der Mensch aus sich selbst heraus dazu, seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechend zu leben. Die Geschichten sind also nichts anderes als ein Weg zu dem Menschen selbst.

3.4 Der Aufbau der Geschichten

Relativ unabhängig von ihren Inhalten haben alle Geschichten einen ähnlichen Aufbau. Dabei nutze ich Prinzipien aus der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, um durch Trancen konstruktive Veränderungen herbeizuführen. Die Begriffe »Entspannung« und »Trance« verwende ich oft synonym, weil durch die Texte ein entspannter Zustand hervorgerufen und eine Trance begünstigt wird. Natürlich sind Trancen nicht immer von körperlicher Entspannung begleitet, so wie Entspannungen auch nicht immer in eine Trance münden. In meinen Geschichten verbinde ich jedoch beides.

Trance in diesem Sinne ist ein Zustand, der täglich vielfach unwillkürlich auftritt. Es ist ein Bewusstseinszustand, der dem Schlaf ähneln kann, aber auch bei körperlichen Routinetätigkeiten normal ist, beispielsweise beim Autofahren, beim Sport, dem Spielen eines Instruments oder allgemein bei Tätigkeiten, die schon oft ausgeführt wurden und keine oder nur reduzierte bewusste Kontrolle des Körpers brauchen. Die Aufmerksamkeit ist nicht fokussiert, das Bewusstsein wendet sich vom Alltagsgeschehen ab. Bei tieferer Entspannung tritt ein Gefühl des Schwebens zwischen Wachsein und Schlaf ein, mal näher dem Wachsein, mal näher am Schlafen. Oft vergisst man, was in diesem Zustand getan oder gehört wurde. Der Klavierspieler etwa bedient sich der ausgesprochen differenzierten Wahrnehmungen seines Unbewussten, das seine Fingermotorik mit seinem Gehör und seinem Gedächtnis sehr fein koordinieren kann, sodass wir die schönen Melodien hören, die in seinem Spiel entstehen. Versucht der Spieler jedoch, dieses Zusammenspiel bewusst zu koordinieren, werden seine Finger langsamer, das Spiel beginnt zu stocken. In diesem Sinne sind Trancen hilfreiche Zustände, um unbewusste Fähigkeiten zu nutzen.

Die Geschichten bestehen aus mehreren, aufeinander aufbauenden Schritten:

- *Im ersten Schritt*, auch als *Induktion* bezeichnet, wird die Aufmerksamkeit auf das Hören der aktuellen Geräusche, auf die Gedanken und schließlich in den Körper gelenkt. Dadurch kann der Zuhörer sich der Geschichte leichter zuwenden und die wache Kontrolle lockern. Er kann sich im weiteren Verlauf für die Beschäftigung mit anderen als alltäglichen Inhalten öffnen.

Im Körper wird auf die angenehme eigene Schwere fokussiert und auch auf die Wärme, wie wir es aus dem Autogenen Training (Wilk 2004, 2012) kennen. Die Wahrnehmung von Schwere und Wärme wird auch im weiteren Verlauf der Texte immer wieder angeregt. Das hat einen die Trance vertiefenden Effekt und stellt gleichzeitig einen konkreten Bezug zu dem Augenblick her, in dem der Körper hier liegt. Es entsteht ein Gefühl der Sicherheit, der Erdung. Auf dieser Grundlage fällt es leichter, die Fantasie sich vom Alltag entfernen zu lassen. Durch das wiederholte Spüren der angenehmen körperlichen Empfindungen wird zudem die momentane Entspannung gehalten und vertieft. Die Induktion bereitet den Boden für die Nutzung von eigenen oft unbewussten Kräften zur Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten sowie zur besseren Nutzung unbewusster Heilkräfte.

- *Im zweiten Schritt* wird der Verstand etwas von seiner kontrollierenden Funktion befreit. Der Verstand übt im wachen Zustand eine kontrollierende und wertende Funktion auf unser Handeln, Denken und Fühlen aus. Wir spüren das auch körperlich, weil es sich in Anspannungen niederschlägt. Je stärker unser Kontrollbedürfnis, desto angespannter sind wir und leiden dann eher unter den Folgen, beispielsweise Kopf- oder Nackenschmerzen oder auch Verdauungsproblemen. Einstellungen, die zu rigide sind, machen uns unflexibel, reduzieren die Kreativität und beschränken so unsere Fähigkeiten im Umgang mit Problemen.

Als beeindruckendes Beispiel wurde mir in meiner täglichen Arbeit mit Patienten irgendwann klar, dass die Fähigkeit zur Heilung selten im eigenen Körper gesucht wird. Heilendes Potenzial wird Medika-

menten und Ärzten zugeschrieben, eher noch bei anderen Menschen, sogenannten Heilern gesucht als im eigenen unbewussten Wissen. Tatsächlich kann keine Heilung ohne die Mitwirkung des eigenen Körpers und der Psyche stattfinden. Von außen kommende Impulse oder Stoffe können diese Fähigkeit zwar unterstützen, mehr aber auch nicht. Der Verstand weiß das oft nicht, der Körper oder die Psyche wissen es aber. Deshalb ist es wichtig, Zugang zu diesem unbewussten Wissen zu bekommen, damit es genutzt werden kann. Das Unverständnis des Verstandes stört dabei. Mit geeigneten Formulierungen gelingt es, seine Kontrolle zu lockern und die eigenen Heilkräfte anzuregen, im besten Fall auch den Verstand anzuleiten, den unbewussten Ressourcen zu vertrauen und sie bewusst zu stimulieren.

Die Fähigkeiten zur Problemlösung und damit auch zur Entwicklung eigener, auch ungewöhnlicher Ideen werden ebenfalls eher außerhalb der eigenen Person gesucht. Dabei ist sie in jedem Menschen vorhanden. Es braucht nur die Freiheit, entstehen zu dürfen und aus den eigenen Erfahrungen zu lernen, um sie auf neue Probleme anwenden zu können. Die eigenen Fähigkeiten zur Problemlösung – auch Symptome sind Probleme – optimal zu nutzen, werden beschränkt, wenn der eigene Verstand sie der Person nicht zutraut. Sich selbst beschränkende und entwertende Einstellungen werden Kindern leider oft schon früh und sogar in der Schule vermittelt. Selten wird dazu angehalten oder gar systematisch gefördert, die genannten Fähigkeiten in sich selbst zu entdecken und zu nutzen.

In jeder Geschichte soll das eigene Potenzial empfunden und dadurch sanft entwickelt werden. Und mit jeder weiteren gehörten oder gelesenen Geschichte wird auch das bewusste Empfinden eigener Kompetenz immer ausgeprägter.

- *Im dritten Schritt* werden *bildhafte Vorstellungen* angeboten. Sie vertiefen die Trance und stellen einen visualisierten Bezug zu den angebotenen Inhalten her. Dabei wird meist die Verbindung zwischen eigenen kreativen Potenzialen im Umgang mit Gesundheit und Problemen einerseits und den Fähigkeiten der Natur andererseits hergestellt, sich flexibel an Umweltveränderungen anzupassen.

Nachdem in dieser Phase die Entspannung tiefer geworden ist und der Verstand die Worte weniger präzise und wertend kontrolliert, folgen

Angebote für bildhafte Vorstellungen mit dem Ziel, die Ressourcen des Lesers oder Hörers anzuregen. Dabei vermeiden die Bilder grundsätzlich und sehr sorgfältig die Erinnerung an unangenehme Erfahrung. Eine, aber nicht die einzige erwünschte Wirkung ist eine Veränderung des Erlebens und Verhaltens in der Realität. Was in der Fantasie gelebt werden kann, wird leichter auch in der Realität ausprobiert – meist ohne sich bewusst an den Ursprung der Veränderung zu erinnern, der im Lesen oder Hören der Geschichte liegt.

Schon ab dem zweiten Schritt wird angeboten, *sich von den jeweiligen Inhalten des Textes leiten zu lassen* und dabei unter anderem die Entspannung zu vertiefen. In der vertieften Trance ist der Leser oder Hörer näher an seinem Unbewussten, in dem die Fähigkeiten aufgerufen und koordiniert werden, die für die gewünschten Veränderungen genutzt werden sollen. Außerdem fördert jede tiefe Entspannung ganz natürlich alle gesunden Vorgänge aus dem Menschen selbst heraus. Dazu gehört auch die konstruktive Integration traumatischer Erlebnisse.

Ebenfalls ab dem zweiten Schritt kommen *therapeutische Inhalte* zum Einsatz, die eine akzeptierende Öffnung der Wahrnehmung fördern, eine konstruktive Veränderung der Perspektiven, mit denen das Leben gesehen werden kann. Sie unterstützen eigene Ressourcen, insbesondere die Heilkräfte, die in jedem Menschen wirken. Die therapeutischen Inhalte werden oft indirekt angeboten, in Bilder oder Vergleiche »verpackt«, sodass sie die kritischen bewussten Einschränkungen leichter umgehen können.

In tieferen Trancen fällt es dem Unbewussten leichter, seine Fähigkeiten zu nutzen, um auch belastende Inhalte aus früheren Erfahrungen in das eigene Weltbild zu integrieren. Die Geschichten erleichtern diese gute Integration in die Person durch Anregungen und Beispiele, die oftmals nicht direkt mit der Person zu haben, sondern beispielsweise Vorgänge in der Natur sind, das Wachstum der Pflanzen etwa oder andere ganz natürlich ablaufende Prozesse. Ein überall und jederzeit zu beobachtender Vorgang ist die Anpassung der Pflanzen an sich verändernde Umweltbedingungen. Und weitreichender noch: Dort, wo eine Pflanze nicht mehr leben kann, weil es dauerhaft zu warm, kalt oder irgendwie anders ungünstig ist, werden andere Pflanzen an ihre Stelle treten. Die vorherige wandert in ihren Samen weiter an günstigere Standorte. Gibt man dem Verstand die

Anweisung, sich an die Lebensbedingungen anzupassen, führt das oft zu Widerständen: Er findet jede Menge Gründe, die dagegensprechen. Der Vergleich mit der Natur umgeht den Verstand und kann deshalb leichter auf die eigene Person bezogen werden.

Das aufnehmende Unbewusste des Lesers oder Hörers interpretiert die Anregungen in seinem subjektiven Bezugsrahmen und entscheidet selbst, wie sie für die eigene Person am besten verwendet werden kann.

Um nicht zu viel vorzugeben, sondern die Verwendung der Anregungen möglichst frei zu gestalten, verwende ich Worte und Wendungen wie »vielleicht«, »kann«, »mag« und »wie es wohl wäre ...«.

Bezüglich vergangener Traumatisierungen wird durch die Perspektivenwechsel nahegelegt, sich zu dissoziieren, also innerlich Abstand von belastenden Ereignissen zu nehmen. Dies geschieht, indem die Ereignisse und ihre Wirkungen von anderen Standpunkten betrachtet werden, die weniger belastend wirken und neue Lösungswege eröffnen.

- *Im vierten und letzten Schritt* wird die Entspannung durch die Rückorientierung beendet und der Übergang in den Alltag eingeleitet. Die *Rückorientierung* ist sehr wichtig, weil wir in der Trance – ähnlich wie im Schlaf – in tiefe unbewusste Bereiche »absinken« können. Das ist bekannt nicht nur aus tiefen Entspannungen oder auch wenn wir aus Träumen direkt aufwachen, sondern – abgeschwächt – sogar aus intensiven Tagträumen, bei denen wir auch einen Moment brauchen, um uns aus den Bildern und Gefühlen zu lösen und zurück in den Alltag zu orientieren.

Um aber den Traumatisierungen so nahe sein zu können, dass eine Verarbeitung möglich wird – und ihnen gleichzeitig so fern zu sein, dass sie nicht zu einer bewussten Re-Traumatisierung führen –, ist eine relativ tiefe Trance notwendig. Auch hier geben die Geschichten dem Zuhörer die Freiheit, sich tiefer absinken zu lassen, um an der Anpassung belastender Ereignisse zu arbeiten oder das irgendwann später zu tun, wenn die Bedingungen günstiger sind.

Jedenfalls benötigt der Umgang mit dem wachen Alltag ein vorheriges sorgfältiges Abschließen der Vorgänge in der Trance. Im be-

wussten Alltag sollen weder durch die Trance zugänglich geworden, zuvor nicht bewusste Inhalte noch die damit assoziierten Gefühle erlebt werden, bevor sie nicht ausreichend verarbeitet sind.

Wird die Rückorientierung nicht sorgfältig genug ausgeführt, ist die Psyche noch in einem anderen Bewusstseinszustand, während sie gleichzeitig den Alltag wahrnehmen und bewältigen soll. Vergleichbares kennt man von einem abgebrochenen Mittagsschlaf oder nach einer unruhigen oder zu kurzen Nacht. Insbesondere wenn aus dem nächtlichen Schlaf mit dem Aufwachen Teile eines Alptriums in den Wachzustand hineingetragen werden, ähnelt das dem Zustand, wenn unangenehme Inhalte in der Trance verarbeitet, dieser Prozess aber vor dem Aufwachen nicht ausreichend abgeschlossen wurde.

Ein solches Auftauchen, ohne für den Alltag bereit zu sein, kann »geheilt« werden: Ein waches und ausgeglichenes Alltagsbewusstsein wird gefördert, indem man sich noch einmal für einige wenige Minuten in die Entspannung sinken lässt, mit dem Wunsch, die soeben bearbeiteten Inhalte – die das Bewusstsein nicht kennt und auch nicht erforschen sollte – für den Moment abzuschließen. Als bewährte Anweisung können folgende Worte gewählt werden: »Lass dich jetzt noch einmal in die Ruhe sinken ... dorthin, wo du eben noch warst ... nimm dir in den nächsten zwei Minuten alle Zeit, die du brauchst, um die Dinge abzuschließen.«

Ungefähr zwei Minuten später folgt dann die Anweisung: »Du beginnst dich jetzt wieder zu sammeln ... nimmst mit jedem Einatmen Frische und Klarheit auf ... und bist mit dem Öffnen deiner Augen wieder so wach und klar ... dass du deine Aufgaben ausgeruht bewältigen kannst.«

Die Wahrnehmung und das Bewusstsein sind hinterher klarer und der Körper ist ruhiger. Die Aufmerksamkeit ist dann nicht mehr mit den vergangenen, tieferliegenden Gefühlen und Inhalten beschäftigt, sondern kann sich wieder den Anforderungen des Alltags zuwenden.

Jede Geschichte enthält Formulierungen zur Rückkehr in das Wachbewusstsein. Diese Formulierungen sind nur dann unnötig oder sogar störend, wenn der Hörer danach einschlafen soll oder will. Er gleitet nach den Geschichten in einen normalen, gesunden Schlaf.

3.5 Anwendungsmöglichkeiten

Die Anwendung der Geschichten ist immer dann sinnvoll, wenn über tiefe Entspannungen und die verwendeten Bilder und Vergleiche die

harmonische Organisation psychischer Inhalte gefördert werden soll. Das bezieht sich vom privaten Gebrauch, beispielsweise dem eigenen Lesen einer Geschichte vor dem Einschlafen, über die Verwendung in Entspannungsgruppen und Coachingsitzungen bis hin zur psychologischen Beratung und Psychotherapie.

Naturgemäß ist diese Form der Entwicklung von Problemlösungen in der Psychotherapie besonders interessant, beschränkt sich aber nicht auf die professionelle Therapie. Bei jedem Menschen würden viele Probleme gar nicht erst entstehen, würde die Kommunikation mit den eigenen Gefühlen und Einstellungen flexibler und weniger von in der Vergangenheit entstandenen Emotionen bestimmt.

Hilfreiche Ressourcen werden in jedem Text angesprochen. Das geschieht sowohl durch die Art seiner Konstruktion als auch durch seine Inhalte. Beides stärkt zudem das bewusste Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Da eines unserer stärksten Bedürfnisse von Beginn unserer individuellen Existenz an die Erhaltung unserer Gesundheit ist, versetzen tiefe Entspannung und Vertrauen in uns selbst uns praktisch automatisch in einen Zustand der Heilung und der Integration. Das wird auch bei der Verarbeitung von Traumata sichtbar, wenn traumatisierte Menschen nach dem Lesen oder Hören der Geschichten von der Erleichterung sprechen, die sie dabei erfahren haben. Aufgrund der Traumatisierung war es ihnen zuvor kaum noch möglich gewesen, sich zu entspannen. Sie befanden sich in einem Zustand anhaltender Angst und Anspannung, die auch im Schlaf nicht weichen wollte und vielleicht auch zu Alpträumen führte.

Durch die gewährende Anregung der Geschichten, in die Ruhe zu gehen, ohne sie direktiv herbeiführen zu wollen, kann Angst leichter losgelassen werden. Menschen, die nach traumatisierenden Erfahrungen die Ruhe eher meiden, aus Angst vor Wiederholungen der unangenehmen Erlebnisse, empfinden bis auf sehr wenige Ausnahmen die in den Texten angebotenen Schritte als sehr entlastend und erfahren meist seit längerem das erste Mal wieder zuverlässige und wiederholbare Entspannungen.

Durch häufige Anwendung der Geschichten werden Perspektiven zunehmend leichter gewechselt und Ressourcen in tieferen Schichten des Unbewussten erreicht. Dadurch werden unangenehme Erfahrungen zunehmend klarer dissoziiert und rücken weg von der Gegenwart in die Vergangenheit.

Perspektivenwechsel sind im therapeutischen Kontext außerordentlich hilfreich, da ein veränderter Blickwinkel manche Probleme direkt

aufföst, die Bewältigung anderer Probleme erleichtert und auch das Bewusstsein von sich selbst und von den eigenen Beziehungen zu seinen Mitmenschen und zur Welt erweitert.

Die *Anwendung in Gruppen* erreicht zuverlässig eine tiefe Entspannung bei nahezu allen Hörern. Die Tiefe der Entspannung ist natürlich individuell verschieden. Ohne Ausnahme sollte der Wunsch des einzelnen Hörers respektiert werden, sich auf die Geschichte in dem Maße einzulassen, wie er es möchte. Offene Augen können das Gefühl, die Kontrolle über das Geschehen zu haben, verstärken und ein ungewolltes tiefes Absinken verhindern. Bei Angst vor tiefer Entspannung kann deshalb empfohlen werden, die Augen so lange geöffnet zu halten, bis genügend Vertrauen entstanden ist, dass sie sich – vielleicht zunächst vorübergehend – von allein schließen.

In der *Psychotherapie* angewandt, können die Geschichten in Gruppen oder auch in Einzeltherapien vorgelesen werden. *Im therapeutischen Einzelgespräch* mag man sie mit dem Minimalziel vorlesen, dem Hörer etwas Gutes zu tun, ihm eine Entspannung zu erleichtern oder auch den Schlaf zu fördern.

Die Geschichten unterstützen die Entspannung auf allen Ebenen zuverlässig und sensibilisieren für mögliche Veränderungen, im Leben des Hörers ebenso wie dem des Vorlesenden. Auf »leisen« Wegen nähren sie das Vertrauen in sich selbst. »Leise« geschieht das, da es den Verstand weitgehend unberührt lässt. Daher habe ich die Worte, die zu den erwünschten Ergebnissen führen sollen, so zu formulieren versucht, dass sie ein gutes und liebevolles Miteinander von Körper und Seele unterstützen.

Therapeuten können Veränderungen an den Texten vornehmen, indem sie beispielsweise an vorhergehende Therapiegespräche anknüpfen oder ein kommendes Gespräch vorbereiten. Eine derartige spezifische Anwendungsmöglichkeit ist das »Zuschneiden« der Vorstellungen innerhalb der Geschichten auf individuelle Probleme und die Vorstellungswelt des Patienten. Die Erfahrungen des Hörers werden direkt anschließend besprochen.

Es ist ausgesprochen wichtig, die Worte sorgfältig zu wählen. Schließlich vermitteln sie erwünschte Wirkungen, und unerwünschte Reaktionen sollen verhindert werden. Weil Worte durch die Art der Betonung einen unterschiedlichen Inhalt transportieren, sollten sie außerdem so gelesen werden, dass sie mit der eigenen Vorstellung von einem liebevollen, akzeptierenden und toleranten Umgang mit

sich und der Welt übereinstimmen. Je besser das gelingt, umso mehr werden das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verbessert und das Gefühl für die eigenen Grenzen sowie die Nähe zu den Bedürfnissen und Empfindungen für sich selbst gefördert.

Als Beispiel, wie die Geschichten von mir gelesen werden, oder auch zur direkten Anwendung empfehle ich die CD »Brücken zu positiven Erinnerungen«, die sechs der Texte aus diesem Buch enthält.

3.6 Sie haben noch keine Erfahrungen mit dem Lesen der Geschichten?

Wie bereits beschrieben, beginnt jede Geschichte mit einem einleitenden Teil, der die Entspannung fördert. Er ist leicht daran erkennbar, dass die Worte auf den Körper und den Augenblick orientieren. Damit verwoben sind Formulierungen, durch die der Fantasie mehr Raum gegeben wird. Danach beginnt der kreative Teil, der mit der gewöhnlichen Sicht der Dinge und des Lebens wenig gemein hat. Schließlich folgt die Rückorientierung in das bewusste Erleben des Alltags.

Um mit den Geschichten und ihren Wirkungen »warm« zu werden, können Sie sich zunächst auf den ersten Schritt beschränken und den Klienten nach den einleitenden Sätzen durch das Lesen des letzten Absatzes am Ende des Textes wieder zurückorientieren. Auf diese Weise entwickeln Sie Vertrauen in den eigenen Umgang damit. Die Sprechgeschwindigkeit bestimmen Sie selbst. Wenn Sie zu schnell lesen, stören Sie den Zuhörer. Die *Pausen* sind durch Punkte gekennzeichnet. Ein Absatz verlängert die Pause noch einmal. Wie lange die Pausen tatsächlich beim Vorlesen oder Lesen gemacht werden, hängt vom (Vor-) Leser ab. In der Regel vertiefen längere Pausen die Trancen. Falls die Stimme nach einer Pause zu laut einsetzt, kann sie störend wirken.

Vermutlich werden Sie schon nach wenigen solch kurzen Einheiten deutlich mehr Vertrauen in Ihren eigenen Umgang mit den Geschichten entwickelt haben, sodass es leichtfällt, auch den Rest der Geschichte einzubeziehen. In meinem ersten Buch mit Geschichten, »Innehalten und Verweilen« (Wilk, 2014), sind 28 Induktionen abgedruckt, die kurze Trancen hervorrufen und einen leichten Einstieg in den Umgang mit Hypnosegeschichten erlauben.

Für sich selbst können die Geschichten auch ohne therapeutische Absichten gelesen oder gehört werden. Alle beschriebenen positiven

Wirkungen werden sich dann ebenfalls einstellen – wenn auch vermutlich weniger intensiv als wenn sie vorgelesen werden. In allen Fällen wirken sie zuverlässig entspannend und fördern ein besseres Selbstbewusstsein.

Mit der Absicht, gezielt tiefgreifendere Probleme zu thematisieren, sollten die Geschichten nur von Therapeuten angewandt werden, da dadurch intensive Gefühle ausgelöst werden können, die eine kompetente Begleitung brauchen.

Während des Vorlesens kann es sinnvoll sein, eine Geschichte zu verändern. Natürlich kann es ihre Wirkung schwächen, wenn entscheidende Formulierungen ersetzt oder weggelassen werden. Laien sollten keine Suggestionen hinzufügen, da dies unangenehme Folgen für den Hörer haben kann.

Versuchen Sie, eine liebevolle und akzeptierende Grundeinstellung in Ihre Worte und Absichten zu legen. Sowohl für sich selbst, als auch für den Zuhörer.

Die intensivste Wirkung der Texte wird beim Hören erreicht. Die Situation sollte so gestaltet werden, dass Sie sich geborgen fühlen können. Eine liegende Haltung auf einem Bett oder Sofa oder ein bequemer Sitz in einem geschützten Raum, der ausreichend warm ist und in dem Sie nicht gestört werden, ist Voraussetzung.

Wann immer möglich, sollte *im Liegen* und auf einer weichen Unterlage entspannt werden. Die Halswirbelsäule sollte gerade liegen, was durch ein Handtuch oder ein kleines Kissen leicht einzurichten ist.

Je nach Lesegeschwindigkeit dauert eine Geschichte zwischen zehn und zwanzig Minuten. Es sollte ein *ruhiger, ungestörter Rahmen* gewählt werden. Besonders geeignet ist die Zeit unmittelbar vor dem Einschlafen oder aber auch eine längere Pause während des Tagesablaufs. Längere Pausen fördern tiefere Entspannungen.

Wird nach der Geschichte die Aufmerksamkeit wieder für Alltagsaufgaben benötigt, insbesondere in Situationen, wo eine Ablenkung gefährlich sein könnte (zum Beispiel im Straßenverkehr oder bei der Bedienung von Maschinen), ist unbedingt auf eine sorgfältige Rückorientierung zu achten, wie sie oben beschrieben wurde. Zur Rückorientierung gehören ein langsames Wachwerden und ein ausgiebiges Strecken des Körpers, wie wir es nach einem Schlaf kennen.

Wichtig:

Die Geschichten sollten nicht gelesen oder gehört werden, wenn die wache Aufmerksamkeit benötigt wird – wie im Straßenverkehr, im Beruf oder bei anderen verantwortungsvollen Tätigkeiten, bei denen die kontrollierenden Fähigkeiten des Verstandes gebraucht werden.