

Jede gute Hypnose besteht aus einer Vielfalt von unterschiedlichen, wirkungsvollen Elementen, die sich, abgestimmt auf die betreffende Person, frei kombinieren lassen. Dabei offeriert die poetische Hypnose durch die ihr eigene Sprachform ihre Angebote besonders permissiv, offen, vielschichtig. Deshalb wird der Hörende, beziehungsweise der sich in Hypnose Befindende, auf ungewöhnliche Weise in ihren Bann gezogen. Er wird verführt. Verführt, sich einzulassen, um zum Beispiel auszuprobieren, wie es sich auf der Sonnenseite des Lebens spazieren lässt oder auch wahlweise an der See.

»Sind Sie auch so gerne an der See?

Viele Menschen lieben die See ... mit ihren hohen Wellen ...  
der Brandung ... der unendlichen Weite ...  
Gischt auf den Wangen ... und Salz auf den Lippen ...  
Wind in den Haaren ... und Meeresbrise in der Nase ...  
das Auge erkennt die Küstenlandschaft wieder ...  
die sanft geschwungenen Dünen ... die endlose Fläche des Wassers ...  
am Himmel wilde Wolkengebilde ...«  
*(Go with the flow)*

Natürlich eröffnet auch die folgende nüchterne Variante ein Geruchserlebnis mit beruhigendem Lavendel und eine Gefühlsoase der Erdung und Stärke:

»Sie riechen den Duft von Lavendel und fühlen sich seelisch ruhig und ausgeglichen ...«

Aber um wie viel intensiver erleben wir die ätherischen Öle, wenn sich diese direkt in der Nase versprühen, und um wie viel kraftvoller wird die Seele, wenn sie sich farbig ausmalt:

»In Ihrer Nase Duft von Lavendel ...  
in Ihrer Seele das kraftvolle Rot des Hibiskus ...  
das zarte Rosa des Oleanders ...  
das klare Weiß der frischen Zitronenblüte ... und ...  
das geheimnisvolle Blau des Lavendels ...«  
*(Lavendelblau)*

Völlig in Ordnung ist:

»Stellen Sie sich vor zu lächeln, und spüren Sie nach, wie sich das anfühlt!«

Aber um wie viel leichter kann ein Lächeln aufblühen, wenn die Gesichtsmuskeln sich in Eigenregie aktivieren:

»Feine Impulse steuern Ihre Gesichtsmuskeln ...  
und diese entwerfen ein feines Lächeln ... und ...  
dieses feine Lächeln macht sich genüsslich breit ...  
und wirkt bald in die Tiefe ...«

Nicht schlecht ist die folgende Prophezeiung mit suggestivem Charakter:

»Sie werden nachts gut träumen und morgens frisch und erholt  
aufwachen ...«

Doch ist die Vorstellung nicht einfach herrlich, dass schöne Träume mich schon erwarten? Dann aber nix wie ab in die Heia und schnell einschlafen!

»Schöne, gute Träume ...  
heiter und frei ...  
werden Sie erwarten ...  
lassen Sie am Morgen ...  
leicht und beschwingt ...  
in den jungen Tag starten ...«  
*(Die lachenden Träume)*

Auch das hört sich nicht unangenehm an:

»Sie fühlen sich ruhig und bleiben in der Zeit Ihrer Wechseljahre stabil  
und zuversichtlich.«

Mehr Anregung auf unbewusster Ebene gibt die poetische Version:

»Sie sind ganz in Ihrer Ruhe ... und ... Ihnen ist bewusst wie nie zuvor:  
Ich erlaube mir, diesen Lebensabschnitt zu genießen ...  
und lass mich überraschen, wie ...  
ich bin die schöne Kriegerin ...  
Stabilität ... Kraft ... Zuversicht ... sind meine drei treuen Begleiter.«  
*(Die schöne Kriegerin)*

In Hypnose hören wir anders als im Wachbewusstsein. Worte werden direkt rezipiert und »übersetzt«. Sie gehen unter die Haut. Ja, sie werden real, zeitnah und vital:

»Ich fühle meinen Körper herrlich schweben ...  
und meine Seele lustvoll schwingen ... denn ...  
ich tanze auf dem Berg ... ausgelassen ... heiter ... frei ...  
die Stimmung ist wundervoll ... und alles spielt sich von alleine ab ...  
oben auf dem Berg ... und unten im Tal ... in der Tiefe ...  
ich tanze mich fröhlich frei ... und erlebe, wie herrlich anders es ist!  
ich werde davon träumen ... und in den Träumen lernen ...  
und mich in den Träumen freisprechen ... freileben ... und freilieben ...  
und es wird einfacher sein, als ich denke ...  
ich tanze mich einfach frei ...«  
(*Ich tanze mich frei*)

Weiter unten in diesem Text erhält das Unbewusste durch sensible Formulierung vollkommen freie Hand:

»Unten im Tal ... ist mein Unbewusstes tätig ... hält alte Szenen an ...  
spult sie zurück ... spielt sie in neuer Version ... in einer guten, neuen  
Aufführung ...  
... lustvoll ... spannend ... frei ... spontan ...  
... löst die Nebel auf ...«  
(*Ich tanze mich frei*)

Um Hypnose zu verstehen, muss sie *erfahren* werden. Um Hypnosetexte wirklich zu erfassen, sollten sie im veränderten Bewusstseinszustand der Trance aufgenommen werden. So ist es von Vorteil, die Beispiele in diesem Kapitel nicht nur durch normales Lesen aufzunehmen, sondern in leichter Trance oder zumindest mit geschlossenen Augen zu vernehmen und dabei selbst zu testen, wie unterschiedlich die zwei Versionen jeweils wirken. Dafür kann man die Sätze laut sprechen und dann noch mal mit geschlossenen Augen wiederholen. Oder man lässt sich die Textstellen von einer anderen Person vorlesen. In diesem Sinne setze ich auf implizites Lernen, Lernen durch Erleben und Verinnerlichen.

Deshalb sind die Erläuterungen zum Spektrum und zur Struktur der poetischen Hypnose eher knapp gehalten, dafür aber an einer großen Anzahl an beispielhaften Textfragmenten aus den Hypnosen in Teil 3 verdeutlicht. Lassen Sie sich diese Textstellen auf der Zunge zergehen, schließen Sie die Augen, lassen sie nachklingen und genießen einfach!

Eine weitere Möglichkeit, meine in Teil 3 präsentierten Hypnosetexte intensiv zu erleben, ist das Hören der zahlreichen von mir

gesprochenen und im Carl-Auer Verlag veröffentlichten CDs. (Siehe dazu die vollständige Liste im Anhang.) Diese erweisen sich nicht nur als erfolgreich in der Anwendung der Hypnose in Eigenregie, sondern bieten im Zusammenhang mit dem vorliegenden Buch reiches Lehrmaterial bezüglich der hypnotischen Sprachtechnik und Sprachgestaltung bezüglich Intonation, Sprachfluss, Sprachmelodie, Lautstärke, Timing (Pausen) und Untermalung. Bei guter Artikulation der Laute lässt sich durch ein einzelnes Wort spontan ein Gefühl oder ein Bild erzeugen. Kleines Beispiel: Wenn Sie »Luft« mit einem sehr luftigen *f* sprechen, ist tatsächlich ein leichter Wind zu spüren.

## Das Spektrum der poetischen Hypnose

Eine gute, poetische Hypnoseanleitung ist die Komposition aus 21 verschiedenen Elementen, die ich Ihnen in diesem Kapitel vor Augen führen möchte.

### Malerische Namen geben der Hypnose ihr Gesicht

Hypnosen sollten ein Unikat sein, entworfen in einer einmaligen Situation mit einem und für einen einmaligen Menschen. Hypnosen mit einem individuellen Titel oder Namen bahnen sofort Assoziationen und nehmen in der Fantasie Gestalt an. Welche Bilder und Assoziationen kommen Ihnen beim Lesen folgender Titel?

*Aphrodite*

*Eiswürfel & Wassermelone*

*Ein herrlich grauer Novembertag*

*Einfach mal chillen*

*Die nachtblauen Samtvorhänge*

*Die Insel der Selbstklarheit*

*Der Ressourcentank*

*Der Lindenbaum*

*Die weiße Taube*

*Der Schlafkokon*

*Die lachenden Träume*

*Die venezianische Maske*

*Paradise is now*

*Wie eine Möwe im Aufwind*

*Die Nikolaushypnose*

*Aufrecht wie eine Zypresse*

*Erdbeeren, sinnlich und süß*

*Das Seepferdchen*

Stimmt! Sie sind auf dem richtigen Pfad!

## Einprägsame Reime hallen im Gedächtnis nach

Reime wickeln ein, bleiben hängen und verselbständigen sich auf hübsch-abenteuerliche Weise. Lassen Sie sich doch mal ein wenig einwickeln!

»Die Arbeit geht gut voran ...  
kaum begonnen ist sie getan ...«

*(Das Seepferdchen – beim Zahnarzt entspannt am Strand)*

»Nun ... wenn Sie denn mögen, schlummern Sie selig davon ...  
Ihre lachenden Träume erwarten Sie schon ...«

*(Die lachenden Träume)*

»... mit guten Träumen ... die Ihren Kopf aufräumen ...«

*(Eine kleine Nachthyponose)*

»... immer im Sinn ... die schöne Kriegerin ...«

*(Die schöne Kriegerin)*

»... im Kopf die Devise: ›Siehe ... rieche ... schmecke ... genieße!«

*(Zu viel Gewicht? Steig heraus!)*

»Gönnen Sie sich viel Zeit ...  
um das Neue im Traum zu erahnen ...  
und so für das Morgen zu bahnen ...«

*(Die Giraffe)*

»Und Ihr Apfel macht Sie so ...

apfelmunter ... apfelfroh ...

apfelsatt ... und apfelrund ...

apfel fit ... und kerngesund ...«

*(Die Apfelhypnose)*

»Meine Seele ... gelöst ... und frei ...

meine Stimmung ... heiter ... und leicht ...

ich lebe mich schon ein ...

in mein neues Sein ...«

*(Mein Körper von morgen)*

»Ihr flexibles Gehirn weiß, wo es steht ...

Ihr kreatives Unbewusstes weiß, wie es geht ...«

*(Wie eine Möwe)*

»Und das, was aus dem Ruder gelaufen ist ...  
weil alles viel ... und zu groß die Not ...  
das regelt sich wieder ein ... kommt wieder ins Lot ...«  
(*Rückfall? Reset in die Ressourcen!*)

»Das ist die ... Wassermelone ... fein püriert ...  
in grüner Limette keck garniert ...  
mit frischer Minze dekoriert ...  
von Rosenwasser parfümiert ...  
und auf zerstoß'nem Eis serviert«  
(*Eiswürfel & Wassermelone*)

Von besonderem Tiefgang sind verständlicherweise Reime, die jemand für sich selbst findet. Nach einer lebensbedrohenden Erkrankung fand ein junger Mann für seine große Reise dieses Motto:

»Ich bin nicht Eilender, sondern reisend Heilender.«

## Gezielte Wiederholungen vertiefen die Trance

Wiederholungen potenzieren die suggestive Wirkung der Worte. Zum diesem Thema haben Bärbel und Walter Bongartz langjährige Forschung betrieben. Wie Ihre Studien ergaben – und in bestimmten Details die Ergebnisse anderer Studien bestätigte –, hat unter anderem das sogenannte *Blending* (engl. *to blend*, dt. »mischen«) eine wichtige Funktion. Dabei handelt es sich um leichte Veränderungen im Wortlaut der Wiederholung, die eine komplexere neuronale Verschaltung und somit tiefere Einprägung des Gesagten hervorruft (Bongartz u. Bongartz 2019).

»Und Sie empfinden auf einmal diese wunderbare Weite in den  
Nasengängen ...  
die kühle Weite im Hals ... die elastische Weite in der Brust ... und ...  
sogar ...  
eine ruhige Weite in Ihrem Herzen ... weit und frei ...  
vollkommen entspannt ... weit und frei ...«  
(*Golden Beach*)

»Beim Einatmen tankt sich kühles Himmelsblau auf ...  
beim Ausatmen rauscht es erfrischend durch Ihren Körper ...  
... und alle Hitze fliegt hinweg ...  
ein ... und aus ... und alle Hitze fliegt hinweg ...«  
(*Die schöne Kriegerin*)

Vier Mal wiederholt im Text an unterschiedlichen Stellen:

»Schritt für Schritt nach vorne laufend ... Kilo um Kilo hinter sich  
lassend ...«  
(*... und eine Portion genügt!*)

»Und die Luft bläst alle Anspannung hinaus ... bläst Entzündung hinaus ...  
bläst Schwellung hinaus ... bläst Beschwerden hinaus ...  
bei jedem Ausatmen mehr und mehr ... hinaus damit!«  
(*Golden Beach*)

Bei der zeitlichen Annäherung an den hypnotischen Zustand wird mit Worten wie *bald*, *gleich*, *jetzt* auf ein In-Hypnose-Gehen hingearbeitet, verbunden mit der Aussage, wofür es gut ist. Das entspricht dem Vorgehen, der Suggestion eine Bedeutung zu geben, sodass sie in der Wirkung dynamischer wird:

»Sie werden *bald* in eine angenehme Hypnose sinken ...  
... damit Ihr Zahnarzt konzentriert und zügig arbeiten kann ...  
Sie werden *gleich* in eine angenehme Hypnose sinken ...  
... damit Ihr Nervenkostüm sich stärkt ...  
Sie werden *jetzt* in eine angenehme Hypnose sinken ...  
... damit Ihre Zähne schön werden ... Ihr Lächeln attraktiv ... und Ihr  
Lachen befreit ...«

Hier eine einfache Wiederholung im Rhythmus der Atmung für tiefe Beruhigung:

»Er (*der Körper*) schwebt dahin ... und Sie mit ihm ...  
er schwebt dahin ... und Sie mit ihm ...  
er schwebt dahin ... und Sie mit ihm ...«  
(*Die heilende Haut*)



Auch hier ist das Ziel tiefe Ruhe:

»Sie schauen ruhig auf Ihre Schultern ... und Ruhe erfüllt Ihre Schultern ...  
und schauen ruhig auf Ihre Brust ... und Ruhe erfüllt Ihre Brust ...  
und schauen ruhig auf Ihre Hände ... und Ruhe erfüllt Ihre Hände ...  
Sie schauen ruhig auf Ihren Bauch ... und Ruhe erfüllt Ihren Bauch ...  
Sie schauen ruhig auf Ihre Hüften ... und Ruhe erfüllt Ihre Hüften ...  
Sie schauen ruhig auf Ihre Schenkel ... und Ruhe erfüllt Ihre Schenkel ...  
und schauen ruhig auf Ihre Füße ... und Ruhe erfüllt Ihre Füße ...  
Sie schauen ruhig auf Ihr Herz ... und Ruhe erfüllt Ihr Herz ...  
Sie blicken sich ruhig in die Augen ... und mit Ruhe erfüllte Augen  
blicken Sie an ...  
und Sie schauen ruhig in sich hinein ... und Ruhe erfüllt Ihr Sein ...«  
*(Meine wirkliche Gestalt)*

Wiederholungen, die im Text nicht direkt aufeinanderfolgen und deren Inhalt minimal verändert sind, sind wie das Hinwandern zu einem inhaltlichen Höhepunkt:

»Am Strand mit dem schönen weichen Sand ...  
am Strand mit dem schönen weichen Sand ...  
am Strand mit dem schönen weichen Heilsand ...«  
*(Die kleine Sanitäterin)*

## **Überraschende Wortschöpfungen fördern positive Assoziationen**

Hatten Sie schon mal Lavendelblau im Gemüt? Nicht? Das müssen Sie unbedingt gleich mal ausprobieren! Natürlich in Kombination mit Lavendelduft! Schließen Sie doch kurz die Augen und lassen sich in drei Atemzügen beruhigend lavendelisieren!

»Lavendelduft in der Nase ... Lavendelblau im Gemüt ...«  
*(Lavendelblau)*

Und wussten Sie schon, woher das Wort Sanitäter kommt? Karl Valentin, der immer alles so wörtlich nahm, hätte es gleich sagen können:

»Sie heilt, das sagt ja schon ihr Name ›Sani-Täterin‹,  
die Gesundmacherin.«  
*(Die kleine Sanitäterin)*

Die Lateiner unter Ihnen mögen mir bitte verzeihen!

Die »Glückspraline« macht nicht dick, nein, sie macht glücklich.  
Ist ja auch nur eine und nicht <ne ganze Schachtel. Sie verspricht  
pralles Glück.

Und der »Schlafkokon« spricht für sich.

## **Bildmalereien lösen fantastische Momente aus**

Lassen Sie sich doch mal ins Museum der Romantiker entführen!

»Und Sie entdecken ihn wieder ... den natürlichen ... gesunden ...  
erquickenden Schlaf ...  
er ist jetzt da ... und reicht Ihnen im Moment wohl gerade die  
Hand ...«

*(Wie eine Feder)*

»Ihre Gedanken aber bekommen Flügel ...  
sie steigen auf ... kreisen in den Lüften ...  
und schreiben zehn Fragen in den Himmel«

*(Meine wahre Gestalt)*

»... und Sie streuen ... wie Puderzucker ... ein Lächeln über Ihr Gesicht ...«

*(Die lachenden Träume)*

»... aber Sie spüren nur dieses himmlische Schweben ...  
Schweben wie auf Wolken ... und durch Wolken hindurch ...«

»Sehr schön ... eins mit dir ... tiefer und tiefer im Schlaf ...  
... gleitest du einfach dahin ...  
... in der Ferne das friedliche Rauschen des Waldes ...«

*(Das friedliche Rauschen des Waldes)*

»Das hitzige Rot tauscht sich aus in warmes Orange ...  
das warme Orange in zitronenfarbenedes Gelb ...  
das zitronenfarbene Gelb in frisches Türkis ...  
und das frische Türkis in kühlendes Hellblau ...«

*(Eiswürfel & Wassermelone)*

»... am Himmel wilde Wolkengebilde ...«

*(Go with the flow)*

»... und in der Hand des Herzens ... der Diamant der Stärke ...«

*(Der Diamant der Stärke)*

## **Verlockende Angebote laden zum Abheben, Untertauchen und Stranden ein**

Lassen Sie sich doch auch mal freizügig einladen!

»Und in diesen Flugzeugen sitzen Menschen ... und gucken Filme an ...  
oder lesen ... andere sind vertieft in ein Spiel ...  
vielleicht auch betrachtet der eine oder andere die Wolken draußen ...  
und tief unter sich das Land mit den Bergen so hoch ...  
aber die meisten schlafen wohl ...  
ja, viele schlafen und träumen ...«  
*(Wie eine Feder)*

»Ein Delfin lädt Sie zum Tauchen ein ... ein Manta schwebt elegant  
vorbei ...  
und auf Aufforderung machen Sie den Mund mehr auf oder mehr  
zu ...  
wie ferngesteuert arbeiten Sie mit ... wie eine Puppe ...  
Ihre Aufmerksamkeit aber ist hier ...  
in der Muschel rauscht das Meer ... erzählt Geschichten ...  
Seesterne winken mit roten Armen ... das Seepferdchen frisst Gras ...  
Seegrass ... versteht sich ...  
... und Sie sinken in einen Traum ...«  
*(Das Seepferdchen)*

»Und auf Ihrer ›Insel der Selbstklarheit‹ ... ist die Atmosphäre ein einziges  
Fluidum aus Licht und angenehmer Luftfeuchte ... heilenden Düften  
und fliegenden Lüften ... und einem besonderen Element, das gar  
nicht in Worte zu fassen ist; etwas Besonderes, das Ihre gesamte Haut  
von oben bis unten einhüllt ... wie eine seidige, luftig-laue Tunika ...  
die lindert und hilft abzuheilen und zu regenerieren ... bis in die  
Tiefe ...«  
*(Die Insel der Selbstklarheit – klares Selbstgefühl, reine Haut)*

»Ihr Auge gleitet über die weite Wasserfläche ...  
bis zum Horizont ... und über den Horizont hinaus ...  
... die Zehen tauchen ein in den feinen, weißen Sand ... genussvoll ...  
... die Hände kreisen durch sein körniges Fell ... lustvoll ...  
... die Haare wehen im Atem des Meeres ... verspielt ...  
... das Ohr gibt sich dem Hauch des Windes hin ... verträumt ...  
... die Stirne erfrischt sich am kühlen Nass ... froh ...

... die Zunge leckt an salzbestäubten Lippen ... entzückt ...  
... die Nase inhaliert vitalisierende Meeresbrise ... intensiv ...«  
(*Der Diamant der Stärke*)

»Vergnügen Sie sich noch ein wenig auf diesem bunten Markt der Vielfalt ...

die Luft voller Duft:

Limette ... Basilikum ... Minze ... Muskat ...

Vanille ... Zimt ... Koriander ...

Kardamom ... Anis ... und Rosenöl ...«

(*Auf dem Gemüsemarkt*)

»Dieses ›Zentrum der Lust‹ ist ganz fantastisch ausgestattet ...

sinnenfrohe Farben: samtig-rote Himbeere, frisch-grüne Limette,  
tintenblaue Heidelbeere, sonnenorangene Persimone, flirrendes Gold  
der Sonnenstrahlen auf dem Meer ... Kleckse vom frechen Rot der  
Mohnblume ... eingebettet in schwarze Spitze ...

betörender Duft: Jasmin und Rose ... Kamelie und Blume der Nacht ...

ein Hauch von Zimt und Nelke ... eine Ahnung von Meeresalge und  
Moschus ...

verzaubernde Stoffe wie aus ›Tausendundeine Nacht‹: verschleiende  
Seide ... betörende Spitze ... kühlender Batist ... hauchdünne  
Strümpfe ...

Accessoires nach Lust und Laune: Perlen ... Puder ... Parfum...«

(*Im Zentrum der Lust*)

## **Verschmitzter Humor gewährt Abstand von Problem und Symptom**

Schmunzeln in Hypnose ist ein gutes Zeichen, denn es bedeutet den Blick von anderer Ebene und vermutlich schon eine neue Erkenntnis oder zumindest die Ahnung einer solchen:

»Sie streifen herum ... wo immer es Ihnen gefällt ...

und vielleicht flaniert der Kopf ganz woanders als der Bauch ...

der Bauch ganz woanders als der Kopf ...

der Kopf chillt in romantischen Gärten ...

der Bauch spaziert in lebendigen Gassen ...

oder andersrum ...

der Kopf schlendert abenteuerlustig auf der Promenade am Strand ...

und der Bauch relaxt, faul wie ein Hund, im Sand ...«

*(Einfach mal chillen)*

»Und wieder flanieren Gurken, Tomaten und Wassermelonen ...  
schöne Früchte des Feldes ... in bunten Farben und gut in Form ...  
vielpersprechend fröhlich an Ihnen vorbei ...

Sie beleben Ihre Träume ... und die Träume beleben Ihr Gemüt ...

während Ihr Unbewusstes in der Tiefe sondiert und sortiert ...

Muster erkennt ... und Muster verändert ...

Dinge neu regelt ... und sinnvoll ergänzt ...«

*(Zu viel Gewicht? Steig heraus!)*

»Und die Gedanken?

Sie fliegen mit den Vögeln entlang der Küstenlinie ... amüsieren sich

durch die Nacht ... und kehren erst am Morgen zurück ... aufgetankt

und reich an Abenteuern ... Bildern und Gefühlen ... und neuen Ideen

für viele andere tolle Nächte ...«

*(Im Zentrum der Lust)*

## **Doppeldeutigkeiten und Anspielungen irritieren und öffnen für Neues**

Eine eigentlich konservative Trancevertiefung verbunden mit Zählen kann Denkvorgänge ins Stolpern bringen. Hey, was war das?

»1 ... mit sich ...

2 ... ganz dabei ...

3 ... schweben Sie frei ...

4 ... öffnen die Tür ...

5 ... zu wohligem Sein ... und ...

6 ... kehrt wieder ein ... berührt kühl die Stirn ... wonnige Wärme dort,  
wo gewollt ...

7 ... in tiefer Trance ... tiefer als tief ... erholt!«

*(Die schöne Kriegerin)*

Auch das Spiel mit dem Feuer scheint nicht so eindeutig zu sein:

»Sie schauen ins Feuer ... angenehm traumverloren ... die Flammen

spielen miteinander ... lodern in die Höhe ... lecken aneinander ...

umzingeln sich gierig ... um dann wieder – wie im Schmusetanz –  
eng umschlungen zärtlich vor sich hinzubrennen und Wärme  
abzugeben ... bis sich auf einmal wieder ein neues Stück Holz  
entflammt und leidenschaftlich eine heftige Flamme nach oben  
schickt ...«

*(Die venezianische Maske)*

Eine kleine Nacht... nein, nicht *Nachtmusik!*

*Eine kleine Nachthyypnose*

Und: In der Rachenhöhle? Oder doch in der Drachenhöhle?

## **Worte wörtlich zu nehmen verleiht Worten neuen Sinn**

Im Trancezustand birgt das wörtliche Verstehen Risiken, ermöglicht aber auch den Treffer ins Schwarze. Mein griechischer Mann spricht sehr gut Deutsch. Nur manchmal schleichen sich kleine Fehler ein, wie kürzlich während eines Telefonats: Er ist in den Bergen Meseniens und ich in der Stadt mit Herz. Zwischen uns nicht nur die Alpen, sondern vor allem die Folgen eines verheerenden Virus, denn wir sind im März 2020. Er beteuert, wie sehr er mich vermisse, und ich schwebe auf »Sehnsuchtswolke sieben«, bis ich hochschreke: »... wenigstens bin ich gut mit Kaffee zugedeckt.« – Der stillt seine Sehnsucht mit Kaffeebohnen?

Das wörtliche Auffassen in Trance hat so seine Tücken. Sich »die Zeit um die Ohren zu schlagen« kann die Frage aufwerfen, ob das schmerzhaft sei. Auch »Wurzeln schlagen« kann in die falsche Richtung gehen. Mit Bedacht eingesetzt, ist die bewusste Nutzung des Phänomens des wörtlichen Verstehens sehr effektiv und lässt glaubhaft werden, dass ein Kostüm seine Nerven wiederfindet, Mantelstoff aus Zuversicht gewebt ist, Zähne vor Glück strahlen, bei jedem Schritt nach vorne überflüssige Kilos purzeln und eine Person aus der Waagerechten wieder in die Senkrechte gelangt, wie mit den folgenden suggestiven Ansagen:

»Sie sind in der Lage, sich selbst ins Lot zu bringen ...«

*(Der innere Diamant)*

»Das Nervenkostüm findet seine verloren geglaubten Nerven wieder ...«

*(Entspannende Ruhe ... klare Kühle ... ruhiger Herzschlag ... sichere Gefühle)*

»Tränen trocknen im Wind ... gelassene Zuversicht hüllt Sie wie ein Mantel ein ...«

*(Go with the flow)*

»Und wieder erklingt: ›Ich bin willkommen hier ... willkommen in mir!‹  
Alles wird gut ... Ihr Körper wird in tief gelösten Schlaf zurückfinden ...  
Ihre Zähne werden gesund und schön bleiben ... und einfach glücklich sein ...«

*(Wer seiner Kraft vertraut, braucht nicht verbissen zu sein)*

Und so kann man in Trance, mit der ihr eigenen Logik, buchstäblich über den eigenen Schatten springen.

### **Entlastende Stellvertreter regen zur Identifizierung an<sup>3</sup>**

Wir sehen die Surfer und surfen spontan selbst dahin, genießen die sanften Wellen oder das Getragenwerden in der Luft, erleben die Veränderung der inneren Nebellandschaft, wenn wir in Trance hören:

»... und siehst die Surfer ... die auf den Wellen dahingleiten ... mal ins Wasser plumpsen ... und dann wieder hochklettern auf ihr Board ... um neu loszulegen ...«

*(Golden Beach)*

»Zart wie eine Vogelfeder liegt ein Birkenblatt auf dem Wasser ... wiegt sich auf den Wellen ... und scheint dies richtig zu genießen ...«

*(Aphrodite)*

»Noch halten Sie sie in der Hand ...

fühlen sie warm und mit lebendig pochendem Herzen ...

Dann lassen Sie sie ihre schönen Flügel ausbreiten ... und sich in die Luft erheben ...

zu ihrer großen Freude ...

und es ist nicht nur ein Schubs ... es ist ein Start ...

die Flügel ausbreiten und abheben ... die Sonne auf dem Gefieder spüren ...

die Taube liebt das Getragenwerden in der Luft ...

sie genießt die Sonne auf ihrem Gefieder ...

sie genießt die Sonne auf ihrem Körper ... und ihr Körper wird sich kräftigen ...

---

<sup>3</sup> Für die Beschreibung der Stellvertretertechnik siehe Bongartz u. Bongartz (1998, S. 193 ff.).

er wird tanzen ... und lieben ... und laufen ... und lachen ...  
tanzen ... lieben ... laufen ... lachen ... heiter und frei ...«  
(*Die weiße Taube*, Sie-Form)

## Verspielte Übertreibungen distanzieren

Aversion in Reinkultur. Bei so schön fiesen Bildern ist schon manchem schlecht geworden. Sorry! Aber manchmal hilft es, zumal wenn diese Neonzuckerwabbelungeheuer in Trance erlebt werden. Probieren Sie mal *Die Sandburg* aus!

»Und dann erst die Nachspeisen!

Riesige Becher voll glimmernder Eiscreme mit stark gezuckerter Sahne frisch aus der Spraydose ... ein ungeheuer wabbelnder Wabbelpudding ... marmeladig gefüllte fette Krapfen mit dickem Zuckerguss ... Cremetorten mit riesigen Aufbauten ... rosa Waffeln in grüner Schokolade ... Zuckerwatte, aufgequollen wie Unwetterwolken ... quietschsüße Limo in grellen Neonfarben ... Lutscher und Lollies ... Schokoriegel mit wenig gutem Kakao, aber viel künstlicher Pulvermilch ... Fruchtgummimikrokodile mit weit aufgerissenen Schlünden ...

Ein moppeliges Wesen mampft da schon eifrig vor sich hin und schlingt ächzend in sich hinein ... scheinbar ohne Genuss ... eher wie mit Verdruss ...«  
(*Die Sandburg – Lust an Spiel und Spaß*)

Natürlich braucht es nach so viel Satire eine gute Auflösung:

»So läufst du schnurstracks an der übervollen, vor Fett triefenden und in Zuckerguss getunkten Essenstafel vorbei, um dich wirklich zu amüsieren ...  
du spielst mit Wellen und Sand ... Muscheln und Steinen ...  
und baust eine tolle Sandburg ... die Burg deiner heimlichen Wünsche ...  
mit Türmen ... und Brücken ... Terrassen ...  
und schönen großen Räumen ...  
und kleinen Plätzen zum Verstecken ...  
und Träumen ...«  
(*Die Sandburg – Lust an Spiel und Spaß*)