

Sabine Fruth

Imaginäre Körperreisen

Neue Wege zum individuellen
Heilungsprozess

2021

Inhalt

1	Einführung	9
2	Das Vorgespräch	13
2.1	Die Auftragsklärung	13
2.2	Aufklärung über die <i>Imaginären Körperreisen</i>	14
2.3	Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern	17
3	Die Induktion	20
3.1	Die Spiegeltechnik	20
3.2	Magischer Spiegel oder Pforte	27
3.3	Klassische Stolpersteine	30
3.4	Induktion über den äußeren sicheren Ort	34
4	Der Körper von innen	45
4.1	Die Reise im Körperinnern	45
4.2	Klassische Stolpersteine	51
5	Der Wohlfühlraum	52
5.1	Der Wohlfühlraum	52
5.2	Der Wohlfühlbereich	57
5.3	Klassische Stolpersteine	59
6	Der Ressourcenraum	61
6.1	Die Entwicklung	61
6.2	Die Ressourcenfarbe	65
6.3	Ressourcen spüren und ankern	67
6.4	Typische Varianten	70
6.5	Klassische Stolpersteine	74
7	Helferwesen	76
7.1	Kontaktaufnahme	76
7.2	Klassische Stolpersteine	79
8	Schutzmaßnahmen zu Beginn der Reise	81
8.1	Zweites Spiegelbild	81

8.2	Der Notfallknopf	82
8.3	Einen Begleiter finden	83
8.4	Weitere Schutzmaßnahmen	84
8.5	Wohin führt die Reise?	86
9	Die Schaltzentrale	88
9.1	Orientierung	89
9.2	Die inneren Helfer	91
9.3	Indirekte Arbeit aus sicherer Distanz	104
9.4	Zieldefinitionen	108
9.5	Die Zentrale hinter der Zentrale	109
9.6	Klassische Stolpersteine	III
10	Der Bereich des Wissens	116
10.1	Die Lernräume	117
10.2	Farb-Anker	119
10.3	Helferwesen	121
10.4	Vernetzung	122
10.5	Widerstände	125
11	Das Archiv des Lebens	128
11.1	Betrachtung relevanter Filme	129
11.2	Analytische Arbeit	131
11.3	Lösungsorientierte Arbeit	142
11.4	Filme von Traumatisierungen	147
11.5	Die Leinwandarbeit	156
12	Widerstände	159
12.1	Kontaktaufnahme	161
12.2	Was steckt hinter einem Widerstand?	164
12.3	Arbeit mit den Widerständen	165
12.4	Innere Widerstände	166
12.5	Äußere Widerstände – Introjekte	175
12.6	Kombinierte Widerstände von innen und außen	189
12.7	Klassische Stolpersteine	196
13	Das Zentrum der Emotionen	200
13.1	Orientierung	201
13.2	Prozesse im Zentrum	205

14 Psychische Erkrankungen	209
14.1 Angststörung	209
14.2 Vernetzung mit der Schaltzentrale	214
14.3 Klassische Stolpersteine	219
14.4 Depressionen	225
14.5 Klassische Stolpersteine	233
15 Somatische Erkrankungen	235
15.1 Reise zum Ort des Geschehens	236
15.2 Prozesse vor Ort	238
15.3 Arbeit auf mehreren Ebenen gleichzeitig	250
15.4 Klassische Stolpersteine	255
16 Psychosomatische Erkrankungen	261
17 Das Sitzungsende	263
17.1 Auflösung der Trance	263
17.2 Klassische Stolpersteine	266
18 Tonaufnahmen für die Patienten	269
18.1 Erstellen einer individuellen Tonaufnahme	269
18.2 Technische Erfordernisse	279
19 Therapieorganisation	281
19.1 Schriftliche Aufzeichnungen	281
19.2 Die Körperkarte	281
19.3 Sitzungsplanung	282
20 Arbeit mit Gruppen	283
20.1 Entspannung im Wohlfühlraum	283
21 Der Blick nach vorne	285
Danksagung	287
Anhang	289
Die Induktion über den äußeren sicheren Ort	289
Vorlage Körperkarte: Spiegelinduktion	292
Vorlage Körperkarte: Induktion über den äußeren sicheren Ort . . .	294

Beispiel eines Sitzungsverlaufs	295
Gruppentrance	297
Literatur	301
Verzeichnis der Abbildungen	302
Über die Autorin	303

1 Einführung

*Folge der Stimme deines Unbewussten!
Es weiß lange, bevor du denkst,
auf dem richtigen Weg zu sein,
wohin die Reise führt.*

Dieses Buch habe ich für Therapeuten¹ geschrieben, die Lust auf Neues haben und ihren therapeutischen Werkzeugkoffer mit weiteren Instrumenten und Arbeitsweisen anreichern möchten. Inzwischen findet die Einbeziehung des Körpers als therapeutisches Medium immer breiteren Zuspruch unter Therapeuten. Mit diesem Buch lernen Sie *Imaginäre Körperreisen* als heilsame und spannende Behandlungsmethode kennen und werden Schritt für Schritt mit der Umsetzung und Anwendung vertraut gemacht. Die Lektüre könnte Ihre Sichtweise verändern, und Sie werden erstaunliche Dinge erleben, wenn Sie Klienten bei deren Körperreisen begleiten.

Sie bekommen einerseits einen therapeutischen Rahmen an die Hand, wie Sie *Imaginäre Körperreisen* anleiten können. Andererseits schaffen Sie für Ihre Klienten einen Entwicklungsraum, den diese frei gestalten können. Als Therapeut laden Sie zu verschiedenen Reiserouten ein, deren Ausgestaltung einzig in der Hand und Vorstellung Ihrer Klienten liegt. Die Klienten bewegen sich völlig frei in ihrer inneren Bilderwelt, und so entstehen einzigartige Prozesse, die zur Entwicklung und Heilung führen können.

Aus der Kombination meiner hypnotherapeutischen und allgemeinmedizinischen Arbeit haben sich die *Imaginären Körperreisen* als Methode entwickelt. Mich beschäftigt in meiner alltäglichen Praxis immer wieder die Frage, was in Menschen ganzheitlich »passiert«. Regelmäßig bin ich an die Grenzen der Schulmedizin gestoßen und bekam erst durch meine hypnotherapeutische Ausbildung einen Zugang zu unbewussten Prozessen. Nach und nach habe ich verstanden,

¹ Aus Gründen der Übersichtlichkeit verwende ich im Folgenden nur die männliche Form, wobei stets alle Geschlechter gemeint sind. Leider gibt es in der deutschen Sprache keine für mich angenehme neutrale oder alle Geschlechtsformen einbeziehende Formulierung.

wie die Prozesse im Körper maßgeblich auf der unbewussten Ebene beeinflusst und gesteuert werden. So gelang es mir immer besser, meinen Klienten einen direkten Dialog mit ihrem Unbewussten zu ermöglichen. Gerade im Körper ist die Kommunikation symbolisch bis auf Zellebene möglich. Klienten bekommen durch diese Art der symbolischen Kommunikation wertvolle diagnostische Hinweise und können körpereigene Heilungsprozesse bestmöglich aktivieren.

Das Verfahren der *Imaginären Körperreisen* ist auch sehr gut für Kinder und Jugendliche ab einem Alter von etwa acht Jahren geeignet. Es gibt nur wenige Diagnosen, die sich nicht durch *Imaginäre Körperreisen* beeinflussen lassen. Die Kontraindikationen werden an entsprechender Stelle beschrieben. Dennoch möchte ich betonen, dass es zahlreiche Erkrankungen gibt, bei denen die *Imaginären Körperreisen* eine begleitende Therapieform darstellen. Sie können mit dieser Arbeit viele schulmedizinische, psychotherapeutische oder alternative Behandlungen hervorragend unterstützen.

Wir können als Therapeuten einem Menschen auf seinem Weg zur Heilung nur dann helfen, wenn die inneren und äußeren Bedingungen zu einer Heilung auch gegeben sind. Wenn zehn verschiedene Klienten mit derselben Diagnose und vergleichbaren Befunden zur gleichen Therapie gehen, so dürfen sich dabei zehn völlig verschiedene Verläufe entwickeln. Von der scheinbaren Wunderheilung bis zu ausbleibenden Veränderungen muss immer alles erlaubt sein. So durfte ich eine gewisse Demut und Achtung vor den unbewussten Entscheidungen und Wegen meiner Klienten entwickeln.

Es hat viele Jahre gedauert, bis ich dieses Buch zu Ende schreiben konnte. Meine Klienten haben mir durch die Einblicke in ihr Inneres viele Erkenntnisse ermöglicht, die zur Gesundung beitragen können. Daran möchte ich Sie und im nächsten Schritt vor allem Ihre Klienten teilhaben lassen. Je mehr Menschen davon profitieren können, umso mehr hat sich die Mühe gelohnt.

Das Buch beginnt mit der Basisarbeit, die Sie jedem Klienten zuteilwerden lassen können. Die Reihenfolge der Reisetappen im Körper entspricht der, die auch die meisten Klienten so wählen. Der extrem wichtigen Widerstandsarbeit habe ich ausreichend Raum gegeben. Die Erkenntnisse, die Sie daraus ziehen können, lassen sich auf viele andere therapeutische Bereiche, unabhängig von den *Imaginären Körperreisen*, übertragen.

Jedes Kapitel ist so aufgebaut, dass zunächst eine neue Technik beschrieben wird. In dem Abschnitt *Praxis* bekommen Sie eine Art Bedienungsanleitung, wie Sie vorgehen können. Durch die wörtliche Rede entwickelt sich eine deutlichere Sichtweise, wie der Dialog mit dem Klienten aussehen kann. Diese Therapiebeschreibungen sind aus vielen Sitzungen entstanden und wurden aus dem Gedächtnis zu einer Art Musterfall konstruiert.

Die *Fallbeschreibungen* sind anonymisierte Fälle aus meinem Klientenstamm. Bei manchen Beschreibungen gab es Tonaufnahmen, so dass ich sie wörtlich zitieren konnte. Andere habe ich anhand meiner schriftlichen Aufzeichnungen wiedergegeben.

Ich möchte die häufig vorkommenden Besonderheiten als klassische *Stolpersteine* beschreiben. Aus diesen Stolpersteinen können Sie unter anderem ersehen, dass mit einer gewissen allgemeingültigen Fragetechnik immer wieder Wege aus vermeintlichen Sackgassen herausführen. In Hypnose ungeübte Therapeuten lassen sich manchmal durch derartige Stolpersteine entmutigen. Es ist lohnenswert, die Stolpersteine stattdessen als mögliche Varianten in die Arbeit zu integrieren und daran zu wachsen.

Durch zahlreiche Querverweise zu anderen Kapiteln erhalten Sie Hinweise, die verschiedene Blickwinkel auf ein Thema erlauben. Für einen besseren Fluss ist es empfehlenswert, das Buch zunächst zusammenhängend durchzulesen. Sobald in der zweiten Hälfte die Fallbeschreibungen komplexer werden, fließen immer mehr Strategien aus der ersten Hälfte ineinander. Durch den praktischen Bezug werden viele Schritte aus vorherigen Beschreibungen verständlicher. Anschließend können Sie für Ihre praktische Arbeit mit dem Klienten einzelne Kapitel vertiefen und therapiebegleitend zur Hand nehmen.

Alle Beschreibungen, wie Sie bei den Körperreisen vorgehen können, sind als Einladung zu verstehen. Einige von Ihnen wünschen sich vielleicht eine Art »Bedienungsanleitung« und freuen sich über einen klar formulierten therapeutischen Rahmen. Andere haben bereits sehr viel in ihrem Werkzeugkoffer und picken sich genau die Elemente heraus, die in die Sammlung hineinpassen. Fühlen Sie sich völlig frei in der Kombination von Ihrem bereits vorhandenen kompetenten Wissen mit neuen Elementen aus diesem Buch. So werden sich viele – ganz individuelle – Körperreisen-Therapeuten entwickeln, die alle in ihrer Vorgehensweise einzigartig sind.

Nun dürfen Sie gespannt sein, wohin die Reise führen wird. Vertrauen Sie dabei auf die sicheren und kreativen Impulse Ihres Unbewussten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren neuer Wege.

3 Die Induktion

In diesem Kapitel erfahren Sie, auf welchen Wegen Sie Ihren Klienten in seinen Körper führen können (s. Abb. 1). Bei Kindern, Jugendlichen und den meisten Erwachsenen bietet sich der Weg über die Spiegeltechnik an. Diese Induktion ist einfach und zeitsparend umzusetzen. Bei Klienten, die bezüglich der Trancearbeit noch sehr unsicher sind oder Schwierigkeiten mit dem eigenen Körper haben, stellt die Induktion über den äußeren sicheren Ort eine gute Alternative dar.

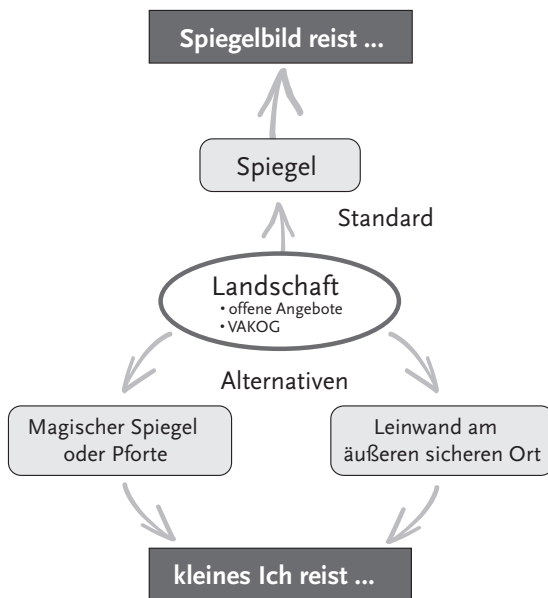


Abb. 1: Die Induktion

3.1 Die Spiegeltechnik

Um die Trancearbeit zu starten, wird der Klient zunächst eingeladen, sich vor seinem inneren Auge eine *Landschaft* vorzustellen. Machen Sie ganz offene Angebote, wie diese Landschaft beschaffen sein könnte. Es gilt, im Dialog nachzufragen, was dort wahrgenommen wird. Der Klient steigt in sein Bild ein, und der Therapeut erfragt die Wahrnehmungen auf allen Ebenen (VAKOG):

- »Wie sieht die beschriebene Wiese aus?« (visuell)
- »Gibt es dort Geräusche?« (auditiv)
- »Wie ist die Temperatur?« (kinästhetisch)
- »Gibt es einen Geruch?« (olfaktorisch)
- »Gibt es einen besonderen Geschmack?« (gustatorisch)

Sobald der Klient in seiner Landschaft angekommen ist, erfolgt damit eine Dissoziation. Er sitzt gleichzeitig bei Ihnen im Sprechzimmer und bewegt sich parallel in seinen inneren Bildern. Entscheidend ist, dass Sie über die verschiedenen Wahrnehmungen dazu einladen, in das Bild einzusteigen. Auch wenn der Klient sein Spiegelbild von außen betrachtet, kann er gleichzeitig spüren, wie dort die Temperatur ist und was das kleine Ich sieht. Lassen Sie ihm genug Zeit für diesen wichtigen Prozess.

Dabei ist es sehr wichtig, keine eigenen Vorstellungen einzustreuen, sodass die Beschreibungen tatsächlich die des Klienten bleiben. Es ist hilfreich, immer nur Einladungen auszusprechen, die dazu animieren, ganz individuelle Bilder entstehen zu lassen. Ich empfehle, die Beschreibungen der Landschaft wörtlich zu notieren, um Verfälschungen zu vermeiden. Eine »gehügelte Landschaft« ist etwas anderes als eine »hügelige Landschaft«. Die Wortwahl des Reisenden gilt es zu respektieren und diesen Respekt durch wortgetreues Paraphrasieren zu bestätigen. Die Wirkung dieses Wiederholens empfinden alle Klienten als enorm hilfreich. Sie fühlen sich verstanden.

Das wortgetreue Wiederholen bestätigt, dass auch der Therapeut im Bild des Klienten ist und diesem folgt:

»... und Sie sehen dort eine gehügelte Landschaft ...«

Durch die wörtlichen Notizen gelingt in den Folgesitzungen ein schneller Wiedereinstieg in eben diese Landschaft:

»Ich lade Sie ein, wieder in Ihre gehügelte Landschaft zu gehen ...«

Somit spricht der Therapeut immer wieder Einladungen aus. Im nächsten Schritt in der Landschaft des Klienten laden Sie dazu ein, einen *Spiegel* oder eine spiegelnde Fläche zu *finden*. Es empfiehlt sich, das Wort »suchen« zu vermeiden, da Suchprozesse lange dauern kön-

nen. Das Wort »finden« suggeriert gleichzeitig, dass es auch etwas zu finden gibt. Dabei können Sie aufmunternd anbieten, dass in einer Imagination alles möglich ist.

»Auf einer Wiese darf ein barocker Spiegel stehen.«

Solche Erklärungen sind jederzeit möglich und schmälern die Trance-tiefe keineswegs. Wenn zwischendurch damit das Bewusstsein angesprochen wird, kann in den inneren Bildern das Unbewusste weiter den Spiegel finden. Durch dieses Rein- und Rausspringen, gerade in der Anfangsphase, wird die Trance eher vertieft.

Lassen Sie sich den Spiegel und dann das Spiegelbild beschreiben. Das Spiegelbild muss nicht ganz klar zu erkennen sein und darf anders aussehen als der Klient heute. Bei Unsicherheiten entscheidet stets der Klient, ob für ihn die Arbeit mit diesem Spiegelbild weitergehen kann.

Die Frage:

»Ist das so für Sie stimmig?«

kann schnell und einfach klären, ob die Reise weitergehen darf. Bei Unstimmigkeiten kann die Frage:

»Ist es wichtig, dass wir uns jetzt damit beschäftigen?«

jederzeit hilfreich sein. Die Antwort »Ja, es ist wichtig« kann die Reise überall unterbrechen. Ein *Widerstand*² (s. Kap. 12) kann bereits in der Landschaft vor oder bei dem Spiegel auftreten. Unter Umständen zeigen sich hier entscheidende Hinweise, die sich aufgreifen lassen. Ich sehe das durchaus positiv, da jeder Widerstand zu einem therapeutischen Schritt führt. Und um genau diese Schritte geht es in der Therapie.

Sollte hier ein Widerstand erscheinen, lassen Sie den Klienten damit wie in Kapitel 12 beschrieben in Kontakt treten. Alles, was

² Der Begriff »Widerstand« ist psychotherapeutisch gemeint im Sinne von: Was immer die Fortsetzung der Arbeit stört, ist Widerstand. Ausführliche Erläuterungen hierzu siehe Kapitel 12.

kommt, wird genauso angenommen, wie es erscheint. Eine (Ab-)Wertung ist zu vermeiden, da sich der Klient sonst unter Druck sieht. Ich freue mich inzwischen über jeden Widerstand! Die Auflösung der Widerstände ist ein wesentlicher Therapieschritt, auf dem wir weiter aufbauen können.

Am Spiegel angekommen laden Sie den Klienten dazu ein, mit einer *Fernbedienung* das Spiegelbild zu verkleinern. Der Spiegel darf bleiben, wie er ist. Das Verkleinern kann auch ohne Fernbedienung mit Zauberkraft »einfach so« erfolgen oder durch Zoomen mit zwei Fingern. Ziel ist es, dass das Spiegelbild aus dem Spiegel heraus in die Hand des Klienten springt. Sobald das Spiegelbild unterwegs ist, ist eine weitere Dissoziation erfolgt. Die Mehrfachdissoziationen tragen dazu bei, dass die imaginären Körperreisen oftmals als spielerisch und »leicht« empfunden werden. Trotzdem lassen sich »schwere« Themen bearbeiten.

Für Sie als Therapeuten bietet es sich an, während der Körperreise mit dem Spiegelbild oder dem reisenden Teil direkt zu reden. Nach vorheriger Absprache kann das Spiegelbild direkt mit »Du« angesprochen werden. Sie laden es nun ein, so klein zu werden, dass es auf die Reise in den Körper der großen Person gehen kann.

Als *Eintrittspforte* hatten sich zunächst Mund, Nase und Ohren angeboten. Einige Klienten kamen durch die offenen Einladungen auf die Idee, direkt durch eine Pore in der Hand zu verschwinden. Auch der Bauchnabel wird gerne als Eintrittspforte gewählt. Der Weg hinein muss nicht physiologisch sein – in der Imagination ist alles erlaubt. Auch durch die Vagina sind schon Klientinnen gereist, und ein Junge startete mit einer »Arschbombe in den Popo hinein«. Die Aussage »Alles ist möglich!« oder nach einer Aufzählung von Optionen die Ergänzung »... oder ganz anders« erlaubt dem Klienten, immer wieder neue Wege zu gehen. Lassen Sie ihm Zeit, sich auf seine Art hineinzufinden.

Praxis

Die Induktion erfolgt über die Einladung, sich eine Landschaft vorzustellen.

THERAPEUT Ich lade Sie nun ein, vor Ihrem inneren Auge einmal in eine Landschaft zu gehen ... die Augen können dabei geöffnet sein

oder sich schon schließen ... die Landschaft kann eine Wiese oder ein Weg sein ... ein Strand, ein Feld ... ein Wald oder Berge ... eine Wüste ... oder etwas ganz anderes ...

Wenn Sie eine Landschaft wahrnehmen, dann würde mich interessieren, wie Ihre Landschaft aussieht ... was nehmen Sie wahr?

Gerade in den ersten Sitzungen ist es wichtig, dem Klienten genug Zeit zu geben. Warten Sie geduldig, bis er Ihnen rückmeldet, was er gerade wahrnimmt. Sie sollten im Dialog bleiben und erst neue Angebote machen, wenn Ihnen der Klient folgen konnte. Er bestimmt das Tempo!

Damit Ihr Gegenüber ganz im Bild ankommt, fragen Sie die Wahrnehmungen (VAKOG, s. o.) ab. Nach jeder Frage warten Sie auf eine Antwort, die Sie wörtlich notieren.

THERAPEUT Was sehen Sie dort?

Können Sie etwas hören ... oder ist es ganz still?

Gibt es auch einen Geruch?

Wie fühlt sich der Boden unter Ihren Füßen an?

Wie ist die Temperatur?

Nach einem Geschmack frage ich, wenn die Landschaft dazu einlädt. Am Meer ist zum Beispiel oft eine salzige Luft zu schmecken. Zur Bestätigung wiederholen Sie wörtlich die Wahrnehmungen des Klienten. Gerade am Anfang sind Geduld und ein langsames Vorgehen wichtig.

THERAPEUT Nun gehen Sie bitte voran und finden einen großen Spiegel oder eine spiegelnde Fläche ... manchmal steht ein großer Spiegel mitten in der Landschaft ... das kann auch ein Wasser sein ... eine Glasscheibe ... oder etwas ganz anderes ... Schritt für Schritt in Ihrem Tempo ... wenn Sie etwas gefunden haben, beschreiben Sie bitte, was Sie sehen ...

Ein Spiegel kann unterschiedlich aussehen. Wenn er zu klein ist, um den ganzen Menschen darzustellen, darf er durch Gedankenkraft vergrößert werden. Lassen Sie sich das Spiegelbild kurz beschreiben. Es darf auch undeutlich, älter oder jünger sein. Für den Klienten sollte es stimmig sein, mit diesem Bild zu arbeiten. Wenn er dies bestätigt, beginnt die Reise mit dem Spiegelbild.

THERAPEUT Nun nehmen Sie bitte eine Fernbedienung in die Hand und verkleinern Ihr Spiegelbild ... immer noch kleiner ... bis es so

klein ist, dass es in Ihre Hand springen kann ... Geben Sie bitte Bescheid, wenn es dort angekommen ist ...

Es kann so klein werden, dass es in den Körper der großen Person reisen kann. Es kann durch Mund, Nase oder Ohren hineingehen ... oder direkt durch eine Pore in der Hand verschwinden ... oder einen anderen Weg wählen.

Dies ist Ihr kleines Ich, das für Sie auf die Reise in den Körper geht. Lassen Sie sich überraschen, wie es dort aussieht ... Sagen Sie mir bitte, wenn es entschieden hat, wo es hinein möchte ...

Fallbeispiele

Meine Einladungen und Nachfragen sind immer sehr ähnlich und der Einfachheit halber in den Fallbeispielen meist weggelassen. Es handelte sich aber stets um einen Dialog. Hier ein paar Varianten der Landschaftsbilder in der ersten Sitzung:

ANNA³, 62 JAHRE

KLIENTIN Ich bin auf einer grünen Wiese ... ein weicher Grasweg ... drumherum ist es bergig ... es riecht frisch ... die Temperatur ist angenehm ... ziemlich still ... vielleicht ist mal ein Vogel zu hören ... da steht ein ganz normaler Spiegel ... das Spiegelbild sieht aus wie ich heute ... es geht durch die Hand in den Körper ...

BERND, 51 JAHRE

KLIENT Ich laufe durch eine Heidelandschaft ... es ist hügelig ... dann komme ich in einen Birkenwald ... da sind viele Wurzeln ... dann kommt ein See ... in dem kann man sich spiegeln ... ich muss aber erst auf einen Hügel steigen, damit ich mich ganz sehe ... jetzt geht es ... das Spiegelbild sieht normal aus, vielleicht etwas jünger ... es geht durch ein Nasenloch rein ...

CHRISTIANE, 57 JAHRE

KLIENTIN Ich bin in einer Dünenlandschaft ... da sind kleine geschlungene Pfade ... solche Mulden ... es ist sonnig und warm ... ein etwas festgetrampelter Pfad ... links sind der Strand und das Meer ... ich höre sanftes Wellenrauschen ... man riecht nichts ... in einer Mulde steht eine große Pfütze mit Wasser ... darin kann ich

3 Die Namen der Klienten wurden geändert.

mich spiegeln ... ich sehe zerzaust und jünger aus ... so Ende 30
das Spiegelbild springt in die linke Hand und versinkt darin ...

DETLEV, 67 JAHRE

KLIENT Ich bin auf einer Wiese, die ich kenne ... die ist nicht weit weg von unserem Haus ... da kann ich schön über die Stadt schauen ... das Gras ist weich ... es riecht blumig ... man hört ganz weit weg ein paar Autos ... es ist etwas nebelig heute ... da steht ein Baum und an dem lehnt jetzt ein Spiegel ... mein Spiegelbild ist okay ... ganz normal ist jetzt in der Hand ... geht da direkt rein ...

EMIL, 12 JAHRE

KLIENT Ich laufe auf einer Wiese, die kurz gemäht ist wie ein Fußballfeld ... da steht ein großer ovaler verschnörkelter Spiegel mit einem goldenen Rand ... da sehe ich mein jetziges Spiegelbild es geht durch den Mund rein ...

Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern

Auch bei Kindern sollten Sie Ihre Vorgehensweise transparent gestalten. Altersabhängig sind aber unter Umständen lange Vorreden unerwünscht. Wie viel Erklärung sich das jeweilige Kind wünscht, können Sie direkt erfragen.

Die Imaginationen der Kinder sind oft von deren bunter Film- und Buchinnenwelt geprägt. Die Kinder bewegen sich gerne in fantasievollen Geschichten in ihrem Körper. Vertrauen Sie der Symbolik, auch wenn sie anfangs unglaublich erscheint. So kann es sein, dass die Kinder in Hogwarts landen und das Spiegelbild auf einem Besen fliegt, oder es reitet auf einem Einhorn durch einen Zauberwald. Da ein kindliches Gehirn mit seinen Erfahrungen für die inneren Bilder verantwortlich ist, entsprechen diese auch dem Entwicklungsstand.

Kinder schließen bei der Arbeit in Trance nur selten die Augen. Das hat aber keinen negativen Einfluss auf die Wirkung der Arbeit. Kinder können – wie in einer Alltags-Spieltrance – gleichzeitig im Außen agieren und im Innern auf eine Reise gehen. Außerdem springen Kinder häufig aus der Trance heraus und gehen in einen kurzen Dialog auf bewusster Ebene. Lassen Sie sich dadurch nicht beirren, sondern kehren Sie danach wieder zum Inhalt der Reise zurück.

Die Angebote lassen sich an das jeweilige Kind anpassen. Je jünger und sprunghafter das Kind, desto mehr sind die Einladungen