

Schütz: Trancegeschichten für Erwachsene und Kinder

Gerhard Schütz

Trancegeschichten für Erwachsene und Kinder

Zum Vorlesen und Experimentieren für
unterschiedliche Problembereiche

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN BIBLIOTHEK:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

*Liebe Leserinnen und Leser,
in diesem Buch verzichte auf die weibliche Form der Wörter, um ein flüssigeres
Lesen zu gewährleisten.*

1. Auflage 2011
Alle Rechte vorbehalten

Anschrift des Verfassers:
Dr. Gerhard Schütz
Augustastr. 20 B
D-12203 Berlin

Redaktion, Gestaltung, Satz und Gesamtbetreuung:
Verlagsbüro Jörg Exner, Esslingen a. N., www.vbje.de

Umschlagfoto: [StudioAraminta – Fotolia](#)

Herstellung und Verlag:
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN [978-3-8391-XXXX-X](#)

Inhalt

Einleitung 7

- Was ist eine Trancegeschichte? 7
- Wie liest man eine Trancegeschichte vor? 7
- Der äußere Rahmen beim Vorlesen 8
- Texte auf Tonträger sprechen 8
- Der Aufbau von Trancegeschichten 8
- Die Struktur des Textes 9
- Die Trancegeschichten 11

Erwachsenen-Trancen 13

- Dankbarkeit 13
- Ich zeige mich 21
- Der gute Vorsatz 29
- Kleine und große Fehler 38
- Gute Freunde, aussaugende Freunde 47
- Einschlafprobleme 55
- Die expandierende Gegenwart 64
- Im Land der Gerechtigkeit 71
- Die Insel der Eigenschaften oder: Wie man die Mitte findet 80
- Verführungssituationen standhalten 88

Kinder-Trancen 95

- Im Land des Mutes und der Tapferkeit 95
- Problem: ADHS motorische Unruhe 102
- Wie die Träume entstehen 109
- Auf ein Wort 114
- Die zwei Rosenbüsche 120
- Der alte Baum 128
- Im Igelland 133

Literatur 139

Einleitung

Im vorliegenden Buch findet der Leser unterschiedliche Trancetexte, die ich im Laufe der Zeit geschrieben und gesammelt habe. Die Texte berühren unterschiedliche Problembereiche, wie z. B. Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Hyperaktivität, Ausgegrenztsein oder auch die Unfähigkeit, sich entscheiden zu können.

Zehn der Texte richten sich an Erwachsene, sechs sind auch für Kinder geeignet. Die Texte ersetzen keine Psychotherapie, sie sind als Anregung oder Anstoß zu neuer Entwicklung oder neuen Gefühlen gedacht.

Was ist eine Trancegeschichte?

Mit Ausnahme einiger Texte für Kinder unterscheiden sich die von mir zusammengestellten Trancegeschichten von üblichen Geschichten zum Vorlesen.

Trancegeschichten oder -texte sind präsentierte Stimmungsbilder; der logische Aufbau einer Handlung ist eher zweitrangig. Die Stimmungsbilder sind lose zusammenhängend und folgen keiner direkten Ordnung. Immer wieder wird an den unterschiedlichsten Stellen der Texte auf Entspannung und Gelassenheit hingedeutet, um jegliches kontrollierende Bemühen und artiges Aufpassen des Hörers zu vermeiden. Trancegeschichten sind »Anti-Geschichten«, das rationale Verfolgen dieser Geschichten ist nicht recht möglich und auch nicht erwünscht. Erwünscht hingegen sind lose, frei sich präsentierende Eindrücke, die im Gedankengeflecht des Hörers zeitversetzt ihre positive Wirkung erzielen. Durchsetzt von Pausen unterschiedlicher Länge werden die oft lautmalerisch anmutenden, entwicklungsfördernden Stimmungsbilder präsentiert.

Wie liest man eine Trancegeschichte vor?

Das Vorlesen des Textes sollte konzentriert erfolgen, die Sprechgeschwindigkeit eher langsam sein und Raum für sich entwickelnde

Bilder beim Hörer hinterlassen. Die jeweils mit drei Punkten von mir vorgeschlagenen Sprechpausen entsprechen etwa ein bis zwei Atemzüge. Alle weiteren Pausen sind in Sekunden angegeben und gelten als ungefähre Richtwerte.

Jeder Text besteht aus unterschiedlich langen Textblöcken, denen eine Überschrift zugewiesen ist. Die Überschrift dient nur dem Vorleser als Orientierung und wird nicht laut mitgelesen.

Der äußere Rahmen beim Vorlesen

Das Vorlesen der Trancegeschichten verlangt Ruhe und Besinnung. Am besten vorab das Handy leise stellen und sich beim Vorlesen oder Hören nicht stören lassen.

Der Hörer sollte Gelegenheit haben sich eine bequemen Körperlage zu suchen. Eventuell sollte auch an eine Decke zum Zudecken gedacht werden. Nach etwa zwanzig Minuten nämlich verliert der Körper spürbar Wärme aufgrund der erweiterten Körpergefäße. Hierbei ist dann eine Decke sehr hilfreich. Alle in diesem Buch aufgelisteten Trancegeschichten sind länger als 20 Minuten.

Texte auf Tonträger sprechen

Sie haben auch die Möglichkeit, ausgewählte Texte dieses Buches auf Tonträger zu sprechen und dies dann zu hören. Diese Methode ist dann besonders hilfreich, wenn sie mit diesen Texten für sich selber experimentieren wollen. Sollten Sie sich für diese Variante entscheiden, so sprechen Sie den Text unbedingt auf ein *digitales* Aufnahmegerät oder Diktiergerät. Hier sind, im Gegensatz zu den noch im Handel sich befindlichen analogen Geräten (die mit Kassetten) die Neben- und Störgeräusche gering. Beim anschließenden Hören Kopfhörer benutzen.

Der Aufbau von Trancegeschichten

Die Trancegeschichten, die sich an Erwachsene richten, haben meist einen ähnlichen Aufbau. Dieser sieht folgendermaßen aus:

1. Entspannung
2. Vorbereitungssuggestionen auf das »Neue«
3. Eintauchen in eine Welt, in der neues Verhalten und Erleben erprobt werden
4. Anregungen zum Lernen des Neuen
5. Stabilitätssuggestionen
6. Bahnung in die Zukunft
7. Reorientierung

Im Gegensatz zu den Erwachsenengeschichten besitzen die Kinder-Trancen eine andere Struktur, sie ähneln mehr den üblichen Geschichten, die man aus Lesebüchern für Kinder kennt. Ergänzend sind diese Geschichten interaktiv gestaltet; das Kind beteiligt sich beim Hören mit aktiven Ideen, Gedanken und Überlegungen. Hierdurch wird das Kind aktiver Bestandteil der Geschichte.

Die Struktur des Textes

Die Struktur der Texte basiert auf drei unterschiedlichen Suggestionenformen:

1. Die lineare Suggestion
2. Die diskursive Suggestion
3. Die konfus ausgerichtete Suggestion

Warum man diese Unterscheidung macht und was dahinter steckt, werden Sie erfahren. Wenden wir uns den einzelnen Typen nun einmal kurz zu:

Zu 1: Die lineare Suggestion

Diese Form der Suggestion ist sicherlich jedem bekannt. Sie besteht aus klaren, eindeutigen Anweisungen, die sich auf das zu erwünschte Verhalten oder Erleben beziehen. Wenn zum Beispiel ein ängstlicher Mensch den Satz hört: »Bleibe mutig und tapfer und stelle dich den Anforderungen des Augenblicks«, dann hört er eine linear ausgerichtete Suggestion und mit ein wenig Glück kann er sich sogar danach richten.

Zu 2: Die diskursive Suggestion

Die diskursive Suggestion entspricht einer indirekten Aufforderung. Das zu erwünschte Verhalten oder Erleben wird nicht direkt angesprochen, sondern eher umkreist und angedeutet. Der Vorteil der diskursiven Suggestion liegt darin, dass sie keinen Widerstand beim Hörer auslöst und auf breitere Akzeptanz stößt. Schließlich wird ja der Hörer nicht ermahnt oder gedrängt, sich zu verändern, sondern er hört lediglich etwas, das mit Veränderung zu tun hat.

Zu 3: Die konfus ausgerichtete Suggestion

In einigen Passagen finden Sie Textbestandteile, die auf den Hörer einen verwirrenden Eindruck ausüben. Genau genommen kann der Hörer hier dem Gesprochenen nicht logisch folgen.

Ein kleiner Beispieltext verdeutlicht das Vorgehen:

*... Zeit, in den immanent sich spiegelnden Vorgaben des Inneren ...
Klangmuster, im fahlen Licht entrückender, silhouettenartig sich neigender,
im zarten Kolorit verformter Vorstellungssplitter ... punktegenaues
Navigieren im freischwebenden Stimmungsgebälk unbewusst sich dir
präsentierender Zeitabschnitte ... Symbole und Zeichenformen in kryptisch
sich abhebenden Zwischenblenden deines Daseins ... fühle und spüre ...*

(Aus dem Text »Die expandierende Gegenwart«, siehe Seite 64.)

Wenn Sie diese kurze Passage vorlesen, kann Ihr Hörer (oder Sie selbst) keinen Sinn darin entdecken. Die Folge: Die Gedanken schweifen ab und gehen ihren eigenen Weg nach. Dies ist erwünscht und unterscheidet normales Geschichtenerzählen von Trancegeschichten. Wenn der Hörer seinen eigenen Gedanken nachgeht, dann ist er währenddessen und in der weiteren Folge beim Hören der Geschichte empfänglicher für die tieferen Botschaften. Also: Konfusion führt, an den richtigen Textstellen platziert, zu einer verstärkten Empfängnisbereitschaft für Suggestionen. Wer unaufmerksam ist, lässt sich leichter beeinflussen.

Die Trancegeschichten

Die Trancegeschichten drehen sich um häufig anzutreffende Probleme des Alltages. Jeder Leser wird sich in der einen oder anderen Geschichte wieder finden und zum Nachdenken angeregt.

Zur einfachen Orientierung ist jeder Geschichte eine kleine Kurzcharakteristik vorangestellt.

Viel Freude beim Lesen, Hören oder Experimentieren.

Erwachsenen-Trancen

Dankbarkeit

Problembereich:

Schwierigkeiten damit, sich zu bedanken, Dankbarkeit zu zeigen.

Kurzbeschreibung:

Der Hörer wird zu einer Insel geführt, auf der er unterschiedliche Beispiele von Dankbarkeit erleben und spüren darf. Die hiermit einhergehenden Veränderungen werden anschließend in die Gegenwart übertragen.

Dauer:

Etwa 25 Minuten.

Geeignet für:

Alle Erwachsenen, die sich dankbar zeigen wollen.

Zu beachten:

Das hypnotische Motiv einer weiten Reise über das Meer kann bei empfänglichen Menschen zu einem tiefen Entrückungsvorgang führen. Hier sollte nach der Trance dem Hörer genügend Zeit für das Wachwerden gegeben werden.

Entspannung

Schließe deine Augen und beginne damit, dich zu entspannen, deine Gedanken einfach loszulassen und in aller Ruhe und Gelassenheit es dir zu gönnen, es sich einfach bequem zu machen ... und während du damit beginnst deine Vorstellungen und Gedankengänge mehr und mehr zu lockern und zu lösen, so spricht nichts dagegen, einmal auf deinen Körper zu achten und die zu ihm gehörige Muskulatur, einzelne Muskelstränge und -gruppen ... wie fühlt sich deine Muskulatur an, wenn du deine Wahrnehmung intensiv und konzentriert

auf sie richtest? ... [10 Sek.] ... was fällt dir hierbei auf? ... vielleicht registrierst du ja dabei Bedeutsames, oder vielleicht sind es ja auch nur minimale Unterschiede? ... [5 Sek.] ... ja, spüre einmal in dich hinein ... stelle deine Binnenwahrnehmung sehr, sehr fein ein und beobachte das sich Entwickelnde hierbei ... möglicherweise stellst du kleine Temperaturunterschiede zwischen verschiedenen Körperstellen oder Muskelgruppen fest ... [5 Sek.] ... wenn du willst, so kannst du diese Unterschiede sanft ausgleichen, indem du sie mit Aufmerksamkeit würdigst und dir an die Stellen deines Körpers Wärme hindeckst, die Wärme gut vertragen können ... [10 Sek.] ... Ruhe und Entspannung in den variierenden Augenblicken frei flottierender Vorstellungsfasern ... Ruhe und beginnende Entspannung im flackernden Licht sich drehender Momente fühlbar sich machender Ent-rückung ... dort, wo in den sich zart anmutenden Zwischenblenden in Ruhe und Muße eingebettete Erinnerungsströme sich mehr und mehr dem Auge innerer Aufmerksamkeit anpreisen ... Gedanken, die gleichberechtigt nebeneinander stehen und sich im ruhenden und wärmenden Licht schöner Erinnerungen deiner Fantasie anheim geben ... plätscherndes Wasser in bunt schimmernden Schnittmustern des Zukünftigen ... Ruhe im echoartig sich reflektierenden Gefühl mehr und mehr sich ausbreitender Entspannung ... [10 Sek.] ...

Meer und Schiff

Stell dir einmal vor, du stehst am Rand eines riesigen Meeres ... du siehst die sich brechenden Wellen und riechst das in der Luft bereits zerstäubte Salz ... setze dich an eine bequeme Stelle, die sich dir anbietet und lasse das Meer und das Wasser auf dich wirken ... [10 Sek.] ... wenn eine Welle kommt und bricht, dann mag dieses Geräusch sehr vertraut klingen, so, als würden die sich bildenden Strömungen des Wassers direkt vor deinen Augen rotierende und fließende Tanzbewegungen präsentieren ... du lässt die dich wärmende Sonne deinen Körper wohlwollend bescheinen und genießt den Augenblick der Gewahrsamkeit am Wasser ... wenn du genau hinsiehst, dann kannst du weit rechts einen Bootsanlegesteg sehen ... es scheint in dir einen Impuls zu geben, zu diesem Steg zu gehen ... ja, gehe dem Impuls nach und geh zu dem Bootssteg ... er ist aus Holz und

scheint sehr weit auf das Wasser zu führen ... und während du auf diesem Steg gehst, kannst du erkennen, dass ein Schiff bereits angelegt hat ... du fragst dich, wohin das Schiff wohl fahren wird und du siehst auf einem vor dir stehenden Schild das Ziel: Zur Insel der Dankbarkeit ... [10 Sek.] ... was mag das wohl für ein Eiland sein, magst du dich fragen ... und während du gedankenversunken dieser Frage nachgehst, merkst du, dass du bereits auf dem Schiff bist und es schon abgelegt hat ... du bist bereits auf offener See ... ein seltsames Gefühl beschleicht dich ... eine Melange aus Unsicherheit und Neugier und gleichzeitig auch blindes Vertrauen in die Dinge, die noch kommen mögen ... du erkundest das Schiff, jedoch fällt dir auf, dass du keinen weiteren Menschen auf dem Schiff siehst, es scheinen zwar Schatten vorüberzulaufen, aber immer, wenn du deinen Kopf drehst, um den Schatten zu erkennen, hat er sich bereits wieder aufgelöst, merkwürdig ... [10 Sek.] ... die Zeit vergeht ... Sekunden werden zu Minuten ... Minuten werden zu Stunden ... Stunden zu Tagen und Nächten ... die Reise geht immer weiter und weiter ... es ist seltsam, aber immer dann, wenn du das Gefühl hast auf der Brücke den Kapitän zu sehen, der scheinbar das Ruder in der Hand hat, immer dann entwischt das Bild, so, als würde es sich wie von alleine zu Seite bewegen ... [10 Sek.] ... auch scheint es zu verschwimmen, als würde irgendeine Kraft nicht wollen, dass du Genaueres erkennen darfst ... nur grobe Umrisse sind offenbar erlaubt sich deiner Wahrnehmung zu nähern ... Schattenspiele und silhouettenartig sich abzeichnende Konturen ... die Reise geht immer weiter und weiter ... du findest ein Plakat, auf dem die angesteuerte Insel näher beschrieben wird ... wer diese Insel betritt, so ist zu lesen, kommt mit Erinnerungen und Gedanken in Berührung, die Spuren tiefer Dankbarkeit hinterlassen ... [10 Sek.] ... Dankbarkeit, die im zarten Geschmeide vergangener Zeit auf dieser Insel Lebendigkeit erfährt ... ja, du bist gespannt, was wohl noch alles geschehen mag ... [10 Sek.] ...

Insel der Dankbarkeit

... Das Schiff hat seinen Anker geworfen ... Land scheint nach langer Fahrt in Sicht ... du schaust vom Schiff aus auf die Insel ... du siehst einen Sandstrand und dahinterstehende Bäume, im Hintergrund tür-

men sich Berge auf, die Wolken umhangen sind ... bereite dich vor, diese Insel zu betreten ... bleibe einfach in dir zentriert und folge deinem Bauchgefühl ... betrete nun die Insel und schau dich um ... [10 Sek.] ... Sand, Muscheln und ausgewaschene Steine ziehen deine Aufmerksamkeit an ... du siehst ein Spur im Sand ... seltsam, gehe dieser Spur einfach nach ... sie führt dich in ein Gefilde, in dem Erinnerungen der Dankbarkeit sich dir spielerisch nähern werden ... ja, gehe einfach ... [5 Sek.] ... du trittst ein in einen bunten, sich bewegenden Nebel ... deine Sinne sind wie verzaubert ... halte inne und vertraue dich hierbei uneingeschränkt deinem Unbewussten an ... gestatte es dir, deine Wahrnehmung so fein wie möglich einzustellen ... dieser Nebel ist ein ganz besonderer Nebel ... aus fein herauskristallisierten, sich in Erinnerungen von Dankbarkeit spiegelnden Facetten ... diese Erinnerungen wollen dich berühren, sie wollen dich mit ihren Gedanken und Bildern wohlwollend umhauchen ... nur dann, wenn du nichts erwarten musst, um alles erwarten zu dürfen, nur dann beginnen die Fasern der Dankbarkeit die Poren deiner Haut zu berühren ... [10 Sek.] ... klopfen Erinnerungen, durchweht mit Dankbarkeit an das Geäst deiner Aufmerksamkeit ... bereite dich darauf vor, dich auf sehr konzentrierte Weise den sich öffnenden Gemächern deiner Erinnerung anheim zu geben ... manchmal sind es Erinnerungen, die aus längst vergangenen Epochen an dich herantreten, Erinnerungen, von denen du denkst, dass du sie schon längst vergessen hast ... wie in einem Märchen ... [10 Sek.] ... knisternder Nebel, der deine Sinne umschlingt und Erinnerungen an Dankbarkeit vorbereitet ... sehr konzentriert und gleichzeitig entspannt bleiben zu dürfen und geschehen lassen, was sich aus sich selbst heraus entwickelt ... gut so ... immer tiefer und tiefer in den sich bildenden Eindrücken und Impressionen unbewusst sich darstellender Vorstellungsoptik ... [10 Sek.] ...

Dankbarkeit für ein kleines Geschenk

... Lass deine Erinnerungen nun vollkommen frei um das Thema kreisen, bei dem du Dankbarkeit für ein Geschenk an dich gefühlt hast ... [5 Sek.] ... ja, gehe dieser Frage in aller Ruhe und Muße nach ... ein kleines Geschenk, eine kleine Aufmerksamkeit von einem anderen

Menschen für dich ... an was erinnerst du dich hierbei? ... ein kleines Geschenk an dich, vollkommen ohne Verpflichtung ... ja, das gibt es und jeder dürfte so etwas bereits erlebt haben ... wie ist das bei dir? ... [10 Sek.] ... manchmal sind es die ganz kleinen, eher verwaisten Erinnerungen, die sich dir nähern und sich im Geschmeide tanzender Augenblicke sich verwirklichen ... bleibe sehr aufmerksam und lass einfach Erinnerungen diesbezüglich an dich unzensiert herantreten, einfach so ... [10 Sek.] ...

Dankbarkeit für geschenkte Zeit und ein geliehenes Ohr

... Und während der Nebel auf der Insel der Dankbarkeit seine Wirkung entfaltet, bereite dich darauf vor, deine körperliche Lage zu verändern ... gehe ein paar Schritte weiter, der Nebel bekommt, während du weitergehst, eine andere Farbe ... ja, tue dies ... der Nebel um dich herum hilft dir bei der Suche nach Erinnerungen, bei denen andere Menschen dir Zeit und ein Ohr geschenkt haben, ja, ein Ohr als Geschenk ... einfach so ... welche Erinnerungen umstreifen dich? ... [10 Sek.] ... Menschen, die dir ihre eigene Zeit einfach so geschenkt haben ... Menschen, die dir ein Ohr geliehen haben, ohne auch nur das geringste dafür als Gegenleistung zu verlangen ... ja, erinnere dich ... jeder Mensch kennt solche Erinnerungen ... Erinnerungen an Dankbarkeit für geschenkte Zeit und ein geliehenes Ohr ... einfach deinem Unbewussten blind vertrauen dürfen ... wie in einem Märchen ... wie in einem sich entfaltenden Traum ... erinnere dich, jede Erinnerung, die im Gesträuch sich präsentierender Dankbarkeit entwickelt, ist unumschränkt willkommen ... Klangmuster in zart anmutendem Nachhall sich dir freundschaftlich nähernder Erinnerungen ... [10 Sek.] ...

Dankbarkeit für ein geschenktes Lächeln

... Gehe nun noch ein wenig weiter in die Nebelbänke der Vergangenheit hinein ... ein paar Schritte ... und wieder verändert sich die Farbe des Nebels ... welche Farbe baut sich vor deinem Auge auf? ... du erreichst ein knisterndes Gefilde einer anderen, erinnerungsgetränkten Unterströmung deiner Gedankenwelt ... du wendest dich dem Thema zu: Dankbarkeit für ein geschenktes Lächeln ... kennst du das Gefühl,

dass ein anderer Mensch dich freundlich anschaut und dabei dich einfach wohlmeinend anlächelt? ... [10 Sek.] ... auch dieses Gefühl kennt wohl jeder Mensch ... ja, erinnere dich, wie es ist, wenn andere Menschen, fremde oder bekannte, dich einfach anlächeln ... dir ein Lächeln schenken, das einfach schön ist ... das kann auch das Lächeln eines kleinen Kindes sein, das dir ganz spontan geschenkt wird ... gut so, einfach erinnern dürfen, ohne sich auch nur im Geringsten anzustrengen ... manchmal gibt es auch vollkommen unerwartet ein solches Lächeln, ja, es gibt sogar ein Lächeln, dem kann man sich nicht entziehen ... da muss man auch zurücklächeln ... lächeln mit einem im Begriff des sich ausbreitenden Gefühls tiefer Dankbarkeit ... einfach geschehen lassen, was geschieht ... märchenartig in den sich drehenden Erinnerungswalzen längst vergangener und doch noch gegenwärtiger Zeiten ... einfach so ... [10 Sek.] ...

Dankbarkeit fühlen

... Und während der Zauber der Insel der Dankbarkeit seine prickelnde Wirkung entfaltet, gestatte es dir, einfach weiterzugehen ... stelle dir vor, du stehst vor einem sich vor dir präsentierenden Raum ... es ist ein Raum, in dem du deine Erinnerungen an Dankbarkeit hineinlegen kannst ... alles, was irgendwie mit Dankbarkeit zu tun hat, kannst du dir in diesen Raum hineindenken ... so, als würdest du deine Erinnerungen und Gedanken an Dankbarkeit in diesem Raum stapeln und lagern ... Schicht für Schicht, ja, tue dies, so als wäre es ein Spiel ... Dankbarkeit in den unterschiedlichsten Variationen und Ausprägungen in diesen Raum hineinzutragen ... bleibe einfach konzentriert und gestatte es deinem Unbewussten dir bei dieser Arbeit zu helfen ... wie mag der Raum wohl aussehen, wenn er uneingeschränkt mit Szenen und Erinnerungen an Dankbarkeit ausgestattet ist? ... ja, schau genau hin ... [10 Sek.] ... bereite dich darauf vor, dass du auch selber diesen Raum betreten wirst ... betrete nun diesen Raum, während du hierbei mehr und mehr von Gedanken und Vorstellungen unterschiedlichster Formen und Ausprägungen von Dankbarkeit umgeben bist ... bleibe sehr konzentriert und fühle diesen Dingen in dir sehr aufmerksam nach ... wie fühlt es sich an, im Gravitationsfeld von Dankbarkeit zu schweben? ... [20 Sek.] ... fühle und spüre und stelle

deine Wahrnehmung sehr fein ein ... so fein, als würden die zart anmutenden Partikel kolorierter Aufmerksamkeit die Poren deiner Haut durchdringen und tief in dir ihre Wirkung zum Schwingen bringen ... Dankbarkeit, die in dir wie in einem sich bewegenden Traum zu pulsieren beginnt und die Gefühlstektonik deiner sich neu einstellenden Wahrnehmungsoptik neu ausrichtet ... [10 Sek.] ...

Neue Ausrichtung der Wahrnehmungsoptik

... Wie mag es wohl sein, wenn die in dir pulsierenden Fasern von Dankbarkeit deine Wahrnehmung spürbar verändern? ... was machen wohl hierbei deine Augen, wenn deren Bewegung und Sichtachsen von dem tiefen Gefühl der Dankbarkeit durchdrungen sind? ... [10 Sek.] ... wie verändert sich die Welt um dich herum? ... stelle dir einmal vor, wie es wäre, wenn dein Unbewusstes es dir erlaubt, deine Wahrnehmung sehr aufmerksam auf Beispiele in deinem Alltag zu richten, in denen Dankbarkeit das tragende Moment deiner Umgangsformen mit anderen Menschen ist ... aber auch mit dir selber wird ... wie mag das wohl sein? ... [10 Sek.] ... Dankbarkeit als feinfühligere Taktgeber deines Verhaltens und deiner sich entwickelnden Stimmungen? ... Dankbarkeit in den fein ausbalancierten Variationen des dich im Alltäglichen Umgebenden ... Dankbarkeit auf dem fein polierten Parkett neuartig sich formender Bewegungen ... wie in einem Traum ... einfach so ... dort, wo im flirrenden Stimmungsgelächter zauberartig Anmutendes dich spielerisch umstreift, ja, fühle und spüre und bereite dich darauf vor, dass diese Veränderungen dich in der kommenden Zeit, die genau genommen erst jetzt beginnt, freundschaftlich begleiten ... einfach so ... [10 Sek.] ...

Rückreise von der Insel

... Langsam wird es Zeit, dass du dich darauf vorbereitest, die Insel der Dankbarkeit zu verlassen ... nimm all das mit, was dir gut tut und deine Wahrnehmung fördert ... einfach so ... gönne dir noch einen letzten Blick zurück zu der Insel der Dankbarkeit, dem Sand, den Bäumen und den wolkenverhangenen Bergen ... [10 Sek.] ... du kannst nun wieder zurück zu dem Schiff gehen, das dich zu dieser Insel gebracht hat ... es wartet auf dich ... suche dir auf dem Schiff einen passenden

Platz und gestatte es dir, die Eindrücke und Erlebnisse dieses Ausfluges in dir nachhallen zu lassen ... das Schiff hat bereits abgelegt und die Insel der Dankbarkeit wird beim Zurückblicken immer kleiner und kleiner, bis sie sich schließlich ganz im diffusen Licht des Horizontes auflöst ... du hast den Eindruck, dass die Rückreise viel schneller als die Hinreise vonstattengeht ... das Wasser spritzt bis auf das Deck ... vielleicht hast du ja auch eine bisschen geschlafen? ... bevor du dich versiehst, bist du auch schon wieder an Land ... jedoch: Irgendetwas hat sich verändert ... es ist schwer, das in die richtigen Worte zu fassen ... aber deutlich spürbar ... ja, irgendwie scheint die Szenerie nun anders zu sein ... [10 Sek.] ...

Reorientierung

... Und ganz langsam und gewissenhaft bereitest du dich darauf vor, wieder in das Hier und Jetzt zurückzukommen ... stelle bereits jetzt deine Wahrnehmung so ein, dass gesichert ist, dass du in den nächsten Zeitabschnitten das Portal hin zur Wachheit durchschreitest und sorgfältig wieder im Hier und Jetzt ankommst ... ich zähle nun von eins bis zehn, spätestens bei der Zahl Zehn ist gewährleistet, dass du auf sichere Weise wieder im Hier und Jetzt bist, spätestens dann wirst du die Grenze zur Gegenwart durchschreiten und die Gefilde des Augenblicks wieder berühren ... 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... immer wacher und wacher ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... und 10 ... gut so, wach, frisch und munter ...

Kinder-Trancen

Im Land des Mutes und der Tapferkeit

Problembereich:

Ängstlichkeit, soziale Zurückgezogenheit.

Kurzbeschreibung:

Der kleine Hörer wird in ein Zauberland begleitet, in dem er mit allerhand Beispielen von mutigem und tapferem Verhalten in Berührung kommt.

Dauer:

20 Minuten.

Geeignet für:

Kinder zwischen 6 und 11 Jahren.

Zu beachten:

Am Ende der Geschichte genügend Zeit einräumen, um auf mögliche Fragen des Kindes altersgemäß zu antworten.

Allgemeine Entspannung

Die folgende Geschichte führt dich in ein ganz besonderes Land, in das Land der Tapferkeit. Bevor du jedoch dieses Land besuchst, ist es wichtig, es dir zuvor so bequem wie möglich zu machen. Wenn du willst, so atme einmal ganz tief ein und wieder aus und schließe dabei deine Augen ... stelle dir einmal vor, dass du eine Farbe einatmen würdest, die dich mehr und mehr entspannt und deine Gedanken und Vorstellungen ganz leicht und flockig werden lässt ... ja, wie mag sich das wohl anfühlen? ... Wenn du willst, so kannst du dich an etwas erinnern, wo du dich einfach wohlfühlt hast, etwas, bei dem einfach alles in Ordnung war ... ja, erinnere dich ... manchmal ist es so, dass man hier ein sich ausbreitendes Kribbeln im Körper fühlt ... so, als würde die-

ses Kribbeln wie eine sanfte Welle durch deinen Körper fließen und sich bewegend in dir bemerkbar machen ... wie mag sich das wohl anfühlen? ... [10 Sek.] ... Wenn du damit beginnst, dich zu entspannen, so achte einmal währenddessen auf deine Gedanken und gehe der Frage nach, wie sich deine Gedanken verändern ... was machen deine Gedanken wohl, wenn sie spüren, dass dein Körper sich zu entspannen beginnt und ein Gefühl des Kribbelns und Prickelns sich ausbreitet? ... wie in einem Märchen, in dem sich Gelassenheit und Ruhe dir nähern und dich an die Grenzen des Landes deiner Träume führen ... hast du dich schon einmal gefragt, wo genau diese Grenze eigentlich liegt? ... das ist manchmal gar nicht so einfach zu bestimmen, weil das vermutlich bei jedem Menschen anders ist ... ja, wie ist denn das bei dir, wie sieht dein Grenzland aus, hinter dem sich das Land deiner Träume befindet? ... lass dir Zeit und schau dich einfach ein wenig um ... welche Grenzen kennst du denn? ... da gibt es beispielsweise Grenzen um eine Stadt, die man Stadtgrenze nennt, da hört die Stadt auf und das Land beginnt. Kennst du solch eine Grenze? ... Wenn das Land aufhört, dann spricht man von der Landesgrenze und dann liegt hinter dieser Grenze ein anderes Land ... kennst Du auch solch eine Grenze? ... manchmal sprechen sogar die Menschen in diesem Land eine andere Sprache ... einfach deine Gedanken kommen und gehen lassen, ohne dass du irgendetwas zu erwarten hast ... da gibt es eine ganz besondere Grenze, von der ich dir erzählen will ... hinter dieser Grenze liegt ein Wald, ja es ist ein ganz besonderer Wald ... bereite sich einfach darauf vor, durch diesen Wald zu gehen ... und stelle dir vor, was du bräuchtest, um sicheren Schrittes durch einen dir unbekanntem Wald zu gehen ...

Fällt dir da etwas ein?

Der Wald

Und wenn du dich gut vorbereitet hast, diesen Wald zu betreten, dann spricht überhaupt nichts dagegen, dass du in den Wald eingehst ... bleibe einfach ruhig und vertraue dich dem Weg an, der dir gezeigt wird ... da gibt es Wälder, die sind so dicht mit Bäumen bewachsen, dass man nicht mehr durchschauen kann ... man sieht

nur Dickicht und Gestrüpp, während das knarrende Astwerk im lauen Wind sich Gehör verschafft und die Baumkronen hin- und herschwingen ... gehe einfach weiter und lass die Eindrücke des Waldes auf dich wirken ... wenn du schon einmal Märchen gehört hast, dann kannst du in diesem Wald den Märchenfiguren begegnen, die du kennst ... wenn du einmal innehältst, und kurz deine Ohren spitzt, dann kannst du im Hintergrund, weit hinter den sieben Bergen, trampelnde Geräusche hören ... [5 Sek.] ... es sind die Riesen, die auf ihrem Gang mit ihren Füßen die Bäume zertrampeln ... das klingt merkwürdig, lausche einmal diesen Geräuschen nach ... wie mag es sein, wenn du einfach weitergehst und diese Eindrücke und Geschehnisse hinter dir lässt ... stelle dir einmal vor, dass du zum Himmel schaust ... zwischen den Baumkronen kannst du das Blau erkennen und die vorbeiziehenden Wolken ... ja, schaue einmal genau hin ... wie mag es wohl sein, wenn du am Himmel plötzlich einen Vogel siehst, der hoch in der Luft seine Kreise zieht? ... dieser Vogel ist etwas ganz Besonderes, er will dir den Weg aus dem Wald heraus zum Fluss zeigen ... du solltest ihn genau beobachten und ihm einfach folgen ... ja, lass ihn nicht aus den Augen und gehe in die Richtung, die er dir vorgibt ... gehe einfach weiter ... der Wald wird lichter und heller die Grenze des Waldes ist sichtbar und es scheint spürbar wärmer zu werden ... du stehst nun vor einem Fluss und kannst auf die andere Seite blicken ... ja, schau einmal in aller Ruhe über ... [5 Sek.] ...

Der Fluss

... Schau einmal genau auf das Wasser ... wie schnell fließt es denn? ... treibt vielleicht sogar etwas auf dem Fluss, was dir ins Auge springt? ... das Land auf der anderen Seite dieses Flusses ist das Land des Mutes und der Tapferkeit ... in dieses Land solltest du gehen, doch zuvor ist es nötig, irgendwie über den Fluss zu kommen ... gehe einmal ein wenig am Wasser entlang und lass diesen Fluss einfach auf dich wirken ... du kannst dich natürlich jetzt bereits schon fragen, was dich wohl auf der anderen Seite des Flusses erwarten mag, wenn du diese Seite betreten wirst ... denn wenn du das Land des Mutes und der Tapferkeit betrittst, dann stehst du auf dem Boden von Mut und Tapferkeit, und das ist, glaube es mir, ein

ganz besonders Gefühl ... [5 Sek.] ... da scheint ein altes Boot zu liegen, das auf sanfte Weise von den kleinen Wellen des Flusses hin- und hergeschaukelt wird ... ja, gehe einmal zu dem kleinen Boot und schau es dir genau an ... wie mag es sein, wenn du in dieses Boot steigst und damit an die andere Seite des Flusses ruderst? ... ja, tue dies, steige in das Boot, mache es los und nimm die Ruder in die Hände ... bist du schon einmal in fließendem Gewässer gerudert? ... Wenn nicht, so ist es halt das erste Mal für dich ... irgendeinmal ist es immer das erste Mal ... rudere einfach auf die andere Seite und denke an die leichte Strömung, die dich wahrscheinlich ein wenig abtreiben wird ... gut so ... einfach weiter rudern ...

*Wie fühlt sich das an, wenn du in
einem schaukligen kleinen Boot sitzt?*

Das Land des Mutes und der Tapferkeit

... Nun kommst du auf die andere Seite ... bereite dich darauf vor, das Land des Mutes und der Tapferkeit zu betreten ... in diesem Land ist alles, was dir begegnet, mit Mutigem und Tapferem verbunden ... bereite dich einfach darauf vor, dass du in diesem Land ein wenig herumgehst und dich umschaust ... du wirst unterschiedlichen Dingen, vielleicht Menschen oder auch Tieren begegnen ... du siehst Bäume und Häuser, Wege und Wiesen ... gehe nun einfach weiter und lass dich überraschen, was dir noch so alles begegnen wird ... stell dir vor, dass du an einen Spielplatz kommst und dort tobende und lustige Kinder siehst ... Da sind größere und kleinere Kinder ... da gibt es eine Rutsche und zwei Schaukeln, ein hohes Klettergerüst und ein kleines, grün leuchtendes Drehkarussell ... schau dir mal das Klettergerüst genauer an ... es ist wirklich ein ganz besonderes Gerüst ... sehr, sehr hoch ... hast du schon einmal ein so großes und hohes Gerüst auf einem Spielplatz gesehen? ... da wird einem ja beim bloßen Anblick bereits ganz schwindlig ... [5 Sek.] ... den Kindern auf dem Spielplatz scheint das jedoch überhaupt nichts auszumachen ... sie scheinen freudig an diesem Gerüst zu turnen und rauf- und runterzuklettern ... ja, sie singen und pfeifen sogar noch dabei ... stell dir vor, du beginnst

mitzuspielen und auch an diesem Gerüst zu turnen ... [10 Sek.] ... du steigst hoch ... mach es einfach so wie die anderen Kinder, schaue ihnen einfach zu und mach ihre Bewegungen einfach nach ... lass dir Zeit dabei ... es ist alles viel leichter, als du denkst, das ist nebenbei bemerkt, oft so im Leben ... gut so ... manchmal fühlt es sich schon gut an, wenn man ein bisschen Mut und Tapferkeit spürt, oder? ... ganz bestimmt ist es so ... gehe nun noch weiter in das Land des Mutes und der Tapferkeit hinein ... schau dich um ... die Reise führt dich zu einem Jahrmarkt ... viele bunte Buden, Zuckerwatte, Ponys, Karussells und Schießbuden sind zu sehen ... Würstchenstände, und Autoscooter ... sogar ein Riesenrad dreht sich, während Musik und Stimmen aus unterschiedlichen Richtungen dein Ohr erreichen ... am Ende des Rummels scheint es noch was ganz Besonderes zu geben, ja, da ist eine Geisterbahn ... gehe einmal hin und schau dir die Geisterbahn in aller Ruhe einmal an ... [10 Sek.] ... hu, wie gruselig ... wilde Tiere und stechende Blicke scheinen auf dich gerichtet ... mit Staub überzogene Säрге liegen drohend zwischen schiefen Grabkreuzen auf einem unheimlich wirkenden Friedhof ... Knochen und hämisch lachende Totenköpfe ... Hexen, die auf Besen reiten, und denen die Haare weit nach hinten fliegen ... Giftzwerg mit weißen Bärten und tückisch sich drehenden Augen ... Gespenster mit rasselnden Ketten um ihre Füße, die dich heranwinken wollen ... [5 Sek.] ... ja, einfach nur gruselig, eben so, wie es sich für eine echte Geisterbahn gehört ... schau dich nun in aller Ruhe um ... und wenn du mal genau hinsiehst, dann kannst du Kinder in deinem Alter sehen, die in der Schlange vor der Geisterbahn warten ... sie alle wollen Geisterbahn fahren ... doch wenn du ganz genau hinsiehst, dann kannst du Merkwürdiges erkennen ... viele der Kinder scheinen alleine mit dem Geisterbahnwagen in die Geisterbahn zu fahren ... sie sitzen alleine in dem kleinen, gruslig angemalten Wagen und verschwinden im Dunkeln hinter der quietschenden, grau schimmernden Drehtür ... stell dir vor, du stellst dich auch an, um mit der Geisterbahn zu fahren ... [5 Sek.] ... jetzt bist du an der Reihe ... in dem Land des Mutes und der Tapferkeit ist es eine wichtige Mutprobe, mit der Geisterbahn alleine zu fahren ... tief in dir weißt du, dass das alles gut ausgehen wird ... also mach dich auf den Weg und steige in den kleinen Wagen ein ... gut so ...

natürlich kannst du, wenn du willst, deine Augen auch zumachen, in der Geisterbahn ist es ja so dunkel, dass das keiner sieht ... und außerdem sage ich es auch nicht weiter, großes Ehrenwort ... halte dich einfach gut fest ... bunte Lichter ... Geschrei ... rasselnde Ketten ... hämisches Lachen ... Zauberhüte ... und das Ruckeln des Wagens ... hu ... hu ... und schon geht die Drehtür am anderen Ende der Geisterbahn auf und du bist wieder im Freien ... ja, das Licht mag dich noch ein wenig blenden ... gut so ... [5 Sek.] ...

*Wie fühlt sich das an, zum ersten Mal alleine
mit der Geisterbahn zu fahren?*

... Geht nun weiter in diesem Land ... du kommst in eine Landschaft, die mehr und mehr gebirgig wird ... es wird auch zunehmend kälter und schroffer ... die Luft ist klar und frisch ... geh einfach weiter auf diesem Weg, der immer enger und enger wird ... neben diesem Weg verläuft ein Bach, du kannst ihn rauschen hören, wenn du willst ... sicherlich ist das Wasser dieses Baches sehr kalt ... während du einfach weitergehst, merkst du, dass das Gelände immer steiler und steiler wird ... zeitweise siehst du sogar Drahtseile am Weg, an denen du dich festhalten und sichern kannst ... plötzlich scheint der Weg zu Ende zu sein und du stehst von einer kleinen, schwingenden Hängebrücke ... tief unten wütet laut der Bach, an dem du gerade eben noch vorbeigegangen bist ... [10 Sek.] ... du stehst vor der Brücke ... sie scheint gut gesichert, aber wenn du da runterschaust, ist es unheimlich tief ... sehr, sehr tief ... aber denke daran, du bist ja im Land des Mutes und der Tapferkeit ... und tief in dir spürst du, dass du mutig und tapfer über diese Brücke gehen solltest ... vielleicht lässt du dir ja ein paar Augenblicke Zeit, denn hinter dir scheint eine kleine Gruppe von Kindern zu kommen, sie kommen direkt auf diese Brücke zu ... beobachte sie, die Kinder schauen dich freundlich an ... sie gehen allesamt weiter über diese Brücke ... schau genau hin, wie die das machen, siehst du, es ist offenbar alles ganz einfach, oder? ... nun gehe ihnen einfach hinterher und halte dich gut fest ... am besten ist es, wenn du gar nicht nach unten schaut, sondern einfach nur das Ende der Brücke im Blick hast ... das ist wirklich am besten ...

[5 Sek.] ... Schritt für Schritt immer weiter und weiter gehen ... puh, jetzt ist es dir wahrscheinlich ganz schön heiß geworden, aber du hast die andere Seite erreicht, Gratulation ... das war wirklich mutig und tapfer ... und das fühlt sich bestimmt ganz gut an ... [10 Sek.] ... ruhe dich nun ein wenig aus und gehe dann weiter ... es geht nun wieder bergab und die Luft wird auch wieder wärmer ... die Pflanzen sehen anders aus und du befindest dich wieder im flachen Land ... gut so ... irgendwie fühlst du dich nun leichter ... was spürst du denn? ... ja, spüre einmal in dich hinein ... vielleicht ist es ja so, dass du dich ein wenig größer fühlst, so, als seiest du ein wenig gewachsen ... ja, das kann durchaus sein ... während du weitergehst, kommst du wieder an eine Grenze, die du schon kennst ...

... Es ist wieder der Fluss, der gleiche Fluss, den du schon durchrudert hast ... ja, gehe zu deinem Boot und sage dem Land, das du gerade besucht hast, Auf Wiedersehen ... das Rudern fällt dir leicht, leichter als beim ersten Mal ...

... Du kommst zum anderen Ufer, dort, wo der Wald auf dich wartet, den du zu durchschreiten hast ... der Wald hat seine Größe verloren, irgendwie scheinen die Bäume kleiner zu sein ... seltsam ... was ist da passiert? ... auch hier fällt es dir viel leichter durch den Wald zu gehen als beim ersten Mal ... so genau kannst du dir das auch nicht erklären, aber so ist es nun einmal ... [5 Sek.] ...

... Die letzte Grenze wartet auf dich, es ist die Grenze, die dich wieder in das Hier und Jetzt entlässt ... in eine Welt, in der deine Träume ruhen, sie aber trotzdem wie etwas Gutgemeintes auf dich wirken ... komm nun einfach wieder in das Hier und Jetzt zurück, und wenn das für dich in Ordnung ist, zähle ich von 1 bis 7, sodass spätestens bei der Zahl Sieben es gewährleistet ist, dass du frisch und munter wieder in der Gegenwart ankommst ... 1 ... 2 ... 3 6 ... 7, gut so ...

Wie die Träume entstehen

Problembereich:

Angstträume, Albträume, schlechte Träume.

Kurzbeschreibung:

Das Kind wird in ein Land begleitet, in dem es sehen und erleben kann, wie Träume entstehen. Es lernt hierbei, Träume und Traumbilder selber zu beeinflussen.

Dauer:

Etwa 15 Minuten.

Geeignet für:

Kinder jeden Alters, die unter ihren Träumen leiden und Angst haben.

Zu beachten:

Wenn das Kind das Bedürfnis verspürt auch über eigene Träume zu sprechen, so sollte hierfür auch nach dem Vorlesen genügend Zeit eingeplant werden.

Der Zauberrauch

Hast du dich nicht auch schon einmal gefragt, wie eigentlich deine Träume zustande kommen? Hast du dich nicht auch schon einmal gefragt, warum du manchmal schöne Dinge träumst und manchmal nicht so schöne?

Ich kenne zwar auch nicht die genaue Antwort auf diese Fragen, aber ich habe vor längerer Zeit einmal eine Geschichte gehört, die auf diese Fragen eine Antwort geben könnten. Ob diese Geschichte nun wahr ist oder nicht, wer kann das schon beurteilen – du kannst dich aber selber entscheiden, ob du sie als wahr in deinem Gedächtnis behältst oder nicht. Die Frage, ob etwas wahr ist oder nicht, beschäftigt die Menschen schon seit vielen Tausend Jahren. Bisher hat

es noch keiner geschafft, genau zu sagen, was denn eigentlich wahr ist oder nicht ...

*Kennst du denn den genauen Unterschied
zwischen Wahrheit und Unwahrheit? ...*

Die unruhigen Träume

Vor vielen Millionen Jahren flog ein Zauberer mit einem großen Kochtopf auf einem Besenstiel zwischen dem Mond und der Erde umher. Er war schon viele Jahre unterwegs und während seiner Reise ziemlich müde geworden. Die Erde schaute er aus großer Höhe an – sie gefiel ihm, weil sie so blau schimmerte und so schön rund, wie ein Ball, aussah. Schließlich landete der Zauberer auf der Erde. Weil er aber das Knurren von offenbar wilden Tieren hörte und nicht wusste, wie gefährlich die waren und er auch keinen Zauberspruch kannte, mit dem er sich hätte beschützen können, überlegte er sich, was er machen sollte ... Er schlich leise in der anbrechenden Dunkelheit umher und sah plötzlich eine riesige Erdspalte vor sich, die war so tief, dass man nicht den Grund sehen konnte. Das, so dachte der Zauberer, ist genau der richtige Platz für mich, um ein kleines Schläfchen zu halten. In diese tiefe Spalte kommen keine wilden Tiere und belästigen mich. So flog er auf seinem Besenstiel in diese tiefe Erdspalte hinein. Da er großen Hunger hatte, wollte er sich, bevor er sich zum Schlafen niederlegen wollte, noch ein Süppchen in seinem großen Topf kochen. Allerdings fand er in dieser tiefen Schlucht nur altes, morsches, vermodertes Holz, das qualmte so sehr, dass sogar der Zauberer mehrmals laut husten musste. Der schwarze Rauch verteilte sich und stieg, weil er noch heiß war, schnell nach oben auf die Erde. Dort war es mittlerweile richtig dunkel geworden – alle Tiere in der Gegend waren bereits eingeschlafen ...

Im Schlaf jedoch atmeten sie alle diesen schwarzen Qualm ein. Das hatte zur Folge, dass sie in dieser Nacht keine guten Träume hatten. Die Tiere wälzten sich so wild hin und her, dass der Zauberer in der tiefen Schlucht die Erschütterungen spüren konnte. So entstanden also die Träume, die zu seiner schlechten Laune am nächsten Morgen führen.

Kennst du das auch, dass du am Morgen schlechte Laune hast und eigentlich gar nicht genau weiß weshalb?

Aber natürlich gibt es auch schöne Träume, die so überwältigend sind, dass man sich manchmal sogar das ganze Leben daran erinnern kann. Wie diese Träume zustande kommen, das erfährst du auch gleich.

Die Traumküche

Da es dem Zauberer so gut im Inneren der Erde gefiel, lebte er viele Tausend Jahre dort, bis zum heutigen Tag. Irgendwann gab es auch dann einmal die ersten Menschen auf der Erde, die natürlich auch hin und wieder den schwarzen Rauch einatmeten, wenn sie schliefen, auch die träumten dann schlecht.

Eines Tages braute der Zauberer einmal wieder eine gute Suppe mit dem nassen und vermoderten Holz, es qualmte wieder fürchterlich und der Rauch stieg durch kleine Ritzen und Löcher auf die Erde, genau in das Zimmer, wo die kleine Laura [hier: Name des Kindes!] gerade schlief.

Am nächsten Morgen war [Laura] schlecht gelaunt. Sie wollte sich nicht anziehen, wollte kein Frühstück, dann wollte sie doch Frühstück, aber mit drei Eiern. Dann wollte sie Orangen pressen, die gar nicht da waren – schließlich wollte sie fünf Eier und statt Himbeermarmelade nur frische Erdbeeren und so ging es immer weiter und weiter. Ihr Vater hörte sich das eine Zeit lang an, dann wurde es ihm zu bunt und er schickte die schreiende [Laura] wieder in ihr Zimmer zurück.

Kennst du das auch, dass du wieder in dein Zimmer geschickt wirst, nur weil du mit manchen Dingen nicht einverstanden bist?

Wahrscheinlich wollte er nur in Ruhe seine Zeitung zu Ende lesen, aber so sind Väter nun einmal. Da half kein Schreien und auf den Boden treten. Große Tränen kullerten von Lauras [!] Augen auf den Boden. Wie sie so auf dem Bett lag, sah sie, wie schwarzer Rauch aus dem Boden aus einem kleinen Loch aufstieg. Das Loch war nicht größer als ein silbernes Geldstück. Aus einem alten Buch kannte [Laura] einen Zauberspruch, der, wenn man ihn sagte, einen ganz klein machen

konnte, so klein wie einen Daumen. [Laura] sagte den Zauberspruch und in diesem Moment schrumpelte sie so zusammen, als hing sie an einem überspannten Gummizug. Sie stieg nun die Treppe, die in dem Loch war, hinunter, bis sie an der tiefsten Stelle der Erde angelangt war. Dort sah es merkwürdig und fremdartig aus.

Sie sah ein glühendes knisterndes Feuer und um das Feuer herum lagen sieben schwarze Katzen mit grünen Augen. Silberne Sterne funkelten über der Feuerstelle. Seltsame Zeichnungen, wie mit einem Leuchtstift waren an den Wänden zu sehen. Ein uralter Mann, mit einem weißen Bart, blauem Zauberhut und blutroten Augen stand vor einem großen Kochtopf und kochte Suppe.

»Wer bist du denn«, fragte der Zauberer.

»Ich bin [Laura]«.

Von weißem und schwarzem Rauch

»Was machst du hier, siehst du denn nicht, dass ich beschäftigt bin? Ich probiere hier ein neues Kochrezept für meine Abendsuppe. An dieser Stelle koche ich schon seit vielen Tausend Jahren. Ich koche die Träume der Menschen auf, die jeden Morgen wieder in die Erde zurückfallen. Wenn nämlich ein Mensch aufwacht und nicht mehr träumt, dann fallen diese Träume wieder zurück in die Erde, direkt hier, wo du jetzt stehst. Die Träume der Menschen fliegen umher wie das Laub im Herbst – wenn der Wind es herumwirbelt. Ich bin jede Nacht dabei, möglichst viele Träume der Menschen wieder einzufangen, um sie dann wieder neu aufzukochen. Dazu brauche ich nur ein großes Netz, Feuer und einen Kochtopf. Alle Träume kann ich nicht fangen, ich fange immer nur ein paar, manchmal fange ich mehr gute, manchmal mehr schlechte Träume, so, wie es der Zufall gerade will. Wenn ich die guten aufkoche, kommt weißer Rauch aus der Erde. Wenn ich die schlechten aufkoche schwarzer Rauch. Schau her!«

Der alte Mann nahm sein Netz und schleuderte es durch die Luft.

»Was haben wir denn da für einen Traum?« murmelte er – »ein kleines Mädchen mit braunen Haaren und roten Sandalen kämpft gegen einen bösen Riesen und kann ihn nicht besiegen. Die Augen des polternden Riesen sind so groß wie ein ganzes Haus – das ist ja richtig zum Gruseln, wer mag denn das geträumt haben?«

»Aber«, staunte [Laura] und ihr war plötzlich ganz anders, »das habe ich ja geträumt.«

»Wirklich?« sagte der alte Mann und schmunzelte.

»Wenn du ein Geheimnis für dich behalten kannst, dann sage ich dir etwas.«

»Kneif den Riesen in seinen linken, kleinen Zeh, das kann er beim Teufel nicht ausstehen.«

[Laura] nahm das Netz, in dem der Riese sich verfangen hatte, und begann den Riesen in den kleinen Zeh zu zwicken.

Der schrie laut und fiel in den Kochtopf - schwarzer Rauch stieg auf, dichter Qualm bildete sich.

»Wo ist der jetzt?«, fragte [Laura].

»Ich weiß es nicht, aber wenn einer den Rauch jetzt auf der Erde einatmet, muss er im Traum gegen den Riesen kämpfen, und das ist, weiß Gott, kein Kinderspiel.«

»So, jetzt musst du wieder nach oben, ich muss hier weiterarbeiten. Verrate aber nicht dieses Geheimnis.

*Kennst du das, ein Geheimnis zu haben und es
nur mit wenigen Menschen zu teilen?*

[Laura] ging wieder nach oben, sagte ihren Zauberspruch und wurde wieder so groß wie vorher. Sie ging aus dem Zimmer und wollte ihrem Vater berichten, was sie erlebt hatte. Mittlerweile war es schon Abend geworden und sie sah ihren Vater, der beim Fernsehen auf der Wohnzimmercouch eingeschlafen war. Ein schwärzlicher Rauch verzog sich gerade im Zimmer und der schlafende Vater bewegte sich unruhig hin und her. Irgendwie schien er mit geschlossenen Augen kämpfen zu wollen.

[Laura] schmunzelte, denn sie wusste, was geschah. Dieses Geheimnis hat sie bis heute keinem verraten. Nur du kennst jetzt, außer [Laura] und natürlich mir, dieses Geheimnis. Also bewahre es für dich. Gute Nacht ...

Literatur

- Adams, S.: Neue Fantasiereisen, München 2008
- Alman, B. & Lambrou, P.T.: Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie, Heidelberg 2010.
- Bandler, R. & Grinder, J.: Therapie in Trance. Klett-Cotta, 13. Auflage 2007.
- Bear, M., Pardiso, M. & Connors, B.W.: Neuroscience: Exploring the Brain. Lippincott Williams & Wilkins; Auflage: 3rd ed. 2006.
- Blohm, W.: Selbsthypnose und Hypnotherapie: Neue Wege bei Ängsten, Schmerzen, Stress und Depressionen, München 2006.
- Bongartz, B. & Bongartz, W.: Hypnose. Wie sie wirkt und wem sie hilft. Rowohlt 1999.
- Bongartz, W. & Bongartz, B.: Hypnosetherapie, Göttingen 2000.
- Dießner, H.: Reisen ins Abenteuerland: Phantasiereisen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, Paderborn 2008.
- Ellenberger, H. F.: Die Entdeckung des Unbewussten, S. 440. Bern, Stuttgart, Wien, 1973.
- James, T.: Kompaktkurs Hypnose: Wie man Phänomene tiefer Trance hervorruft. Ein umfassender Leitfaden. Paderborn 2007.
- Kaiser Rekkas, A.: Im Atelier der Hypnose: Entwurf, Technik, Therapieverlauf. Heidelberg 2008.
- Kaiser Rekkas, A.: Klinische Hypnose und Hypnotherapie: Praxisbezogenes Lehrbuch für die Ausbildung, Heidelberg 2007.
- Kossak, H.-C.: Lehrbuch Hypnose – 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Psychologie Verlags Union, Weinheim 2004.
- LeCron, L. M.: Selbsthypnose. Ihre Technik und Anwendung im täglichen Leben. Goldmann 2000.
- Müller, E.: Wenn der Wind über Traumwiesen weht: Die schönsten Phantasiereisen, Märchen und Meditationen, Frankfurt am Main 2002.
- Revenstorf, D. & Reinhold Zeyer, R.: Hypnose lernen. Leistungssteigerung und Stressbewältigung durch Selbsthypnose, Heidelberg 2007.

- Revenstorf, D., Peter, B.: Hypnose in der Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Springer Verlag 2001.
- Rossi, E. L. (Hrsg.): Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson, Bd. 1–6. Heidelberg: Carl Auer (enthält Ericksons über 140 veröffentlichte und einige nicht veröffentlichte Artikel und Beiträge) 1995-98.
- Schulz-Stübner, S.: Medizinische Hypnose: Grundlagen und Behandlungstechnik, Stuttgart 2006.
- Schütz, G.: Anleitungen zur Gruppentrance. Paderborn 2007.
- Schütz, G.: Die Altersregression, Paderborn 2009.
- Schütz, G.: Hypnose in der Praxis. Über das Phänomen der Trance. 3. Aufl. Paderborn 2009.
- Schütz, G.: Träume, Trance und Kreativität. Neuauflage, Stuttgart 2004.
- Wilk, D: Auf den Schultern des Windes schaukeln: Trance-Geschichten, München 2010.
- Yager, E.: Foundations of Clinical Hypnosis: From Theory to Practice. Crown House Pub Ltd 2009.
- Zeig, J.: Die Weisheit des Unbewussten. Hypnotherapeutische Lektionen bei Milton H. Erickson. Heidelberg 1995.