

Gerhard Schütz

Die Altersregression

Hypnotisches Vorgehen in Theorie und Praxis

Inhalt

Für wen ist dieses Buch? 7

Was ist eine hypnotische Altersregression? 9

Das Wesen der Hypnose 11

Allgemeines 11
Hypnose und bewusste Kontrolle 12
Unterschiedliche Hypnosestadien 14
Der äußere Rahmen 17
Der zeitliche Rahmen 18
Die musikalische Untermalung 19
Vorbereitungssuggestionen 20
Struktur des Vorgehens 21
Gedächtnis und Erinnerung 27
Gedächtnis als Zeitspeicher 38
Der Weg ins Gedächtnis 40
Glaubenssysteme 49
Rückführungen in Gruppen 55
Gefahren bei der Altersregression 60

Texte zur hypnotischen Rückführung 65

Kinderwelten 67
Der Fahrstuhl 73
Der Zeitkreisel 81
Die Geschichte der Menschheit 88
Der Zeitgeist 96
Die Geistreise 104
Der Zeitfäden 112
Organische Lebensformen 119
Das Zeitlabyrinth 127

Literatur 135

Für wen ist dieses Buch?

Das Buch richtet sich an Personen, die professionell mit Hypnose oder Hypnosetherapie arbeiten. Es wird dargestellt, mit welchen hypnotischen Mitteln und Techniken eine Altersregression eingeleitet wird und was man damit bewirken kann. Außerdem wird dargelegt, wie unsere Erinnerung funktioniert und wie dieser Vorgang eine Altersregression beeinflussen kann. Darüber hinaus ist das Buch auch für Klienten oder Patienten geeignet, die wissen wollen, was bei einem hypnotischen Vorgang geschieht und wie eine Altersregression wirken kann.

Ein Wort in eigener Sache: Das vorliegende Buch ist keine Zusammenstellung esoterisch angehauchter Ideen. Es befasst sich stattdessen mit den Gedanken, Erinnerungen und Fantasien, die entstehen, wenn eine Person sich ihrer kulturell erworbenen Scheuklappen, Fußfesseln und Voreingenommenheiten entledigt und eintaucht in den Strom sich frei bewegender, unzensierter Assoziationen, Eindrücke und Vorstellungssplinter.

Der Autor wie auch der Verlag übernehmen keinerlei Verantwortung für Probleme, die während oder nach der Präsentation der Hypnosetexte entstehen können.

Was ist eine hypnotische Altersregression?

Das Wort Altersregression setzt sich zusammen aus den Bestandteilen Alter und Regression. Das Wort Regression leitet sich von dem lateinischen Wort regressio ab, das soviel wie Rückgang, Zurückgehen heißt. Folglich bedeutet Altersregression ein Zurückgehen im Alter, also ein Zurückgehen in frühere Lebensphasen oder auch Entwicklungsabschnitte. Wenn dieser Vorgang mittels einer Hypnose eingeleitet wird, dann spricht man von einer hypnotischen Altersregression.

Aber auch im Alltag kommt das Phänomen der Altersregression vor. Dieser natürliche Vorgang sorgt dafür, dass wir in einer unüberblickbaren stressbeladenen Situation – oder auch bei gesundheitlichen Problemen – automatisch geistig und körperlich herunterzuschalten. Unsere Psyche verfügt offenbar über einen selektiven Anpassungsmechanismus, der in für uns kritischen Situationen eingeschaltet wird: Es kommt zu einem Rückgriff auf stabilere Verhaltensmöglichkeiten, einer Art Neuanpassung auf einer vertrauten Erlebnisbasis. Dieser Vorgang läuft unbewusst ab, wir merken davon meist nichts. Die natürliche Form der Altersregression hat den Sinn, das Anpassungsniveau auf ein sicheres Fundament zu übertragen, um wieder Kraft zu schöpfen und sich zu erholen.

Beobachten Sie sich doch einmal, wenn Sie krank im Bett liegen und an einem grippalen Infekt leiden. Ihre Stimme ist leise, Sie machen einen leidenden Eindruck und haben einen dicken Schal um den Hals gewickelt. Gleichzeitig wird Ihrer Umwelt dadurch signalisiert, Ihnen zur Seite zu stehen, Ihnen zu helfen. Ihnen wird dann ein heißer Tee, eine Zusatzdecke und vielleicht noch ein frisch gepresster Orangensaft gereicht. Kaum merklich gleiten Sie in eine Altersregression, Ihr Verhalten wird infantiler, kindlicher. Nachdem Sie sich drei Tage später wieder erholt haben, streifen Sie das kindliche Verhaltensrepertoire ab und gehen gestärkt den Aufgaben des Lebens entgegen.

Weil eben dieser Vorgang so natürlich ist und jeder schon einmal mehr oder weniger mit ihm in Berührung kam, ist er auch relativ leicht,

spricht mittels Hypnose hervorzurufen. Und wie man das macht, davon handelt das vor Ihnen liegende Buch. Es zeigt dem Leser bzw. der Leserin Schritt für Schritt, wie man eine hypnotische Altersregression strukturiert und was man damit erreichen kann.

Gefahren bei der Altersregression

Die Präsentation einer hypnotischen Altersregression birgt potenzielle Risiken. Prinzipiell sollte eine Altersregression nur von einem erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden. Nur er weiß, wie er zu reagieren hat, wenn es zu möglichen Problemen kommt. Mögliche Probleme sind:

1. Ungewolltes Freilegen von traumatischen Erinnerungen
2. Schleppende Dehypnose
3. Diffuse Angstzustände
4. Einreden falscher Erinnerungen
5. Psychische Auffälligkeiten

Im Folgenden werden die einzelnen Punkte genauer dargestellt.

Zu 1: Ungewolltes Freilegen von traumatischen Erinnerungen

Wird eine Person in eine hypnotische Trance geführt, hat dies automatisch zur Folge, dass sie emotional verletzlicher ist als im Wachzustand. Im Zustand der Trance ist der psychische Abwehrmantel porös und löchrig – abgedrängte, unangenehme Erinnerungen haben es leicht, sich auf die Bühne der Aufmerksamkeit zu schieben, um sich bemerkbar zu machen. Wenn abgespaltene, emotional belastete Erinnerungsfragmente sich ins Zentrum der Aufmerksamkeit vorarbeiten, geht dieser Vorgang meist mit starken Gefühlsäußerungen einher – die Person wird in diesem Moment mit Ereignissen überspült, die sie noch nicht richtig verarbeitet hat. So betrachtet, ist die Trance eine Art Erlebnisverarbeitungsbeschleuniger von verdrängtem biografischem Material. Im Prinzip ist das ein durchaus willkommener, sich selbsthygienisch regulierender Vorgang, wenn der Hypnotiseur weiß, was in dieser Situation zu tun ist. Ein nicht erfahrener Hypnotiseur könnte in dieser Lage selbst Unsicherheit und Angst entwickeln und hierdurch diesen Vorgang noch verstärken. Der Hypnotisand würde die Unsicherheit spüren und noch stärker mit Angst reagieren und so weiter – ein gefährlicher Teufelskreis, der in eine Situation münden kann, in der die Lage unbeherrschbar wird. Sollte es zu einem Ausbruch starker verdrängter Gefühle kommen, so ist das oberste Gebot dies: Ruhe zu bewahren und Präsenz zu zeigen. Immer richtig ist es, beru-

higend und empathisch zu bleiben in dem Wissen, dass die stärksten Gefühlswellen fast immer nach bereits kurzer Zeit wieder abebben. Emotionale Ausbrüche während eines Trancezustandes sind nie vorhersehbar. Deshalb muss mit diesen Zuständen potentiell immer gerechnet werden und ein quasi automatisiertes Verhalten seitens des Hypnotiseurs bereitstehen. Selbst wenn der Hypnotisand sich in einem Zustand ozeanischen Glücksgefühls befindet, ist das kein Beleg dafür, dass dies auch so bleiben muss. Die aktiven Hirnareale, die mit Glücksgefühlen in Verbindung stehen, sind eng benachbart mit denen, die mit Trauer und Enttäuschung zu tun haben. Ein bestimmtes Wort, eine bestimmte Melodie oder eine angeregte Assoziation reicht manchmal schon aus, um das neuronale System »Glücksgefühl« zum Kippen zu bringen.

Zu 2: Schleppende Dehypnose

Eine hypnotische Altersregression führt den Hypnotisanden tief in seine Gefühls- und Erinnerungswelt. Gerade deshalb ist es bei der Dehypnose wichtig, sich bei der Reorientierung Zeit zu lassen, um der Person zu erlauben, im eigenen Tempo den Weg zurück in die Gegenwart zu finden. Je nach persönlicher Disposition und den hypnotischen Erlebnissen kann die Dehypnose auch längere Zeit in Anspruch nehmen. Hierbei ist es wichtig, dem Hypnotisanden auch die Möglichkeit einzuräumen, nach der Trance über seine Erlebnisse ausführlich zu sprechen. Das Sprechen dient gleichzeitig als Entlastung. In jedem Fall sollte nach der Hypnose die Reaktionsgeschwindigkeit vorherrschen, die vor der Hypnose vorhanden war. Wenn Sie sich nicht sicher bezüglich der Wahrnehmungsreaktionen Ihres Hypnotisanden sind, so stellen Sie ihm ein paar Rechenaufgaben. Rechenaufgaben oder logische Problemstellungen sind ein gutes Mittel, linkshemisphärische Hirnaktivität anzuregen, um hierdurch Wachheit zu fördern. Bei Problemen, die mit einer schleppenden Dehypnose einhergehen, können Sie Folgendes machen: Verändern Sie so viele Situationsvariablen wie möglich. Sprechen Sie lauter, strenger und schneller, machen Sie den Raum heller, bringen Sie Ihren Hypnotisanden in eine andere Körperhaltung, stellen Sie die Trancemusik ab und legen Sie gleichzeitig Musik auf, die energetisierend wirkt (Rock, Punk, Hip Hop ...).

Zu 3: Diffuse Angstzustände

Zuweilen kann es geschehen, dass der Hypnotisand bei einer Altersregression mit Angstzuständen in Berührung kommt, die er nicht benennen kann. Er entwickelt dabei ein diffuses Gefühl von Unbehagen und Bedrohung, das sich sämtlichen Möglichkeiten von Beschreibung entzieht. Irgendetwas Unsichtbares, Angstbesetztes bedrückt ihn. Er ist auch beim besten Willen nicht fähig, dieser Angst einen sprachlichen Ausdruck zu verleihen. Dieser Zustand wird manchmal auch als gestaltlose Angst beschrieben. Die Reaktionen hierbei können dramatischen Charakter annehmen. Körperzittern, Schweißausbrüche, körperliche Abwehrreaktionen oder auch Weinkrämpfe können auftreten. Ein Weitermachen mit der Altersregression ist hier nicht mehr möglich, zu stark sind die affektiven Reaktionen. Natürlich ist es auch hier wichtig, dem Hypnotisanden, nachdem er sich wieder beruhigt hat, ein Forum anzubieten, bei dem er sich aussprechen darf – zu sagen, was er erlebt hat, selbst wenn er es nicht genau beschreiben kann.

Je früher im Leben eine Angst entsteht, desto schwerer ist sie zu fassen. Ängste, die vor der sprachlichen Entwicklung, also vor dem zweiten bis dritten Lebensjahr entstanden sind, sind meist nicht direkt benennbar. Auch später ist es schwierig, in der Rückschau diese Ängste sprachlich zu erfassen. Sie geistern dann meist als Rest von diffusem Unwohlsein im Gedanken- und Gefühlsgestrüpp herum und sorgen für viele schlaflose Nächte. Da diese Ängste nicht direkt greifbar sind, kommt ein Zweites hinzu: Hilflosigkeit! Gestaltlose Ängste sind nicht berechenbar wie zum Beispiel ein Panikanfall im Kaufhaus. Sie ziehen mehr wie eine Großwetterlage heran, bringen Hagel, Sturm und Überschwemmung und verschwinden dann wieder bis zum nächsten Mal. Die Therapie hierbei besteht zum Beispiel darin, dass der Patient in Trance eine passende Geschichte oder Fantasie entwirft, die dieser Angst eine Erklärungsmatrix anbietet, frei nach dem Motto vom Märchen Rumpelstilzchen: Sobald eine Bedrohung einen Namen bekommt, schwindet der böse Zauber.

Zu 4: Einreden falscher Erinnerungen

Sie haben ja im Kapitel Gedächtnis und Erinnerung bereits erfahren, wie leicht man die Erinnerung manipulieren kann, absichtlich oder

unbedacht. Ein kleiner, falscher semantischer Anstoß reicht bereits aus, um den Hypnotisanden in eine falsche Richtung zu stoßen. Deshalb ist es wichtig, die sprachlichen Formulierungen möglichst offenzuhalten und keine inhaltlichen Vorgaben zu machen – am besten noch nicht einmal an sie zu denken. Denn: Selbst wenn Sie innerlich eine bestimmte Antwort erwarten wollen, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie genau diese Antwort bekommen. Dann ist es Ihre unterschwellig erwartete Antwort, die Ihre Meinung bestätigt, aber nicht die frei entwickelte Antwort Ihre Hypnotisanden. Genau genommen bergen jedes Wort, ja bereits jede Geste oder auch ein bestimmter Tonfall das Potential einer unterschweligen Beeinflussung. Die Kunst der Sprache besteht eben darin, so vage wie möglich und so bestimmt wie nötig zu formulieren. Wahrscheinlich ist man nie frei von unterschwelliger Beeinflussung – einfach schon aus dem Grund, weil man ja seinem Hypnotisanden als Subjekt begegnet und hiermit bereits eine suggestive Wirkung ausübt.

Immer dann, wenn Sie als Hypnotiseur Neugier verspüren bei dem, was Ihr Hypnotisand berichtet, sollten Sie besonders vorsichtig sein. Hier lauert die größte Gefahr, nämlich die, dass Sie in Versuchung kommen, eine falsche Weichenstellung zu legen. Der Hypnotisand ist nicht dafür da, dass er Ihre Neugier befriedigt.

Wie eine Person eine wahre Erinnerung von einer Fantasie unterscheidet, ist bisher noch nicht restlos geklärt: Es existiert wahrscheinlich so eine Art Erinnerungsgefühl, eine Art Kennmelodie, die uns häufig spüren lässt, ob ein Ereignis real war oder nicht. In Trance jedoch ist dieser Vorgang zusätzlich störanfällig und bietet Raum, dass auch eine fremde Geschichte als eigene Erinnerung aufgenommen werden kann. Der Ort des Erinnerungsgefühls liegt wahrscheinlich in einem Teil des Schläfenlappens im Gehirn.

Falsche Erinnerungsspuren, auch nur im Keim ausgesät, können fatale Auswirkungen haben. Erinnerungen sind der Bestandteil unserer Identität. Wir sind das, was wir über uns erinnern. Das macht uns unverwechselbar und einzigartig. Wenn nun ein Mensch fremde, hypnotisch injizierte Erinnerungsfragmente übernimmt, so verändern Sie hierdurch seine Identität. Seien Sie also vorsichtig bei Ihrem Vorgehen und hören Sie in sich hinein, wie Ihre eigene Sprache wirkt.

Zu 5: Psychische Auffälligkeiten

Das Erkennen, Diagnostizieren und Umgehen mit psychischen Auffälligkeiten oder Krankheiten ist selbst für Psychotherapeuten keine einfache Aufgabe, zu diffus und unklar sind häufig die Störungen, mit denen sie es zu tun haben. Eine Präsentation einer hypnotischen Altersregression verlangt, dass der Hypnotisand ein Minimum an emotionaler Stabilität mit sich bringt. Normalerweise spürt man ziemlich schnell, ob das Verhältnis von Hypnotiseur und Hypnotisand ausgewogen und stimmig ist. Hören Sie hier auf Ihre innere Stimme, auf Ihr Bauchgefühl. Sollten Sie im Vorfeld ein ungutes Gefühl haben (vielleicht bereits schon am Telefon bei der ersten Kontaktaufnahme), so gehen Sie sehr behutsam vor und klären Sie die Dinge (mit Fragen!), die Ihnen durch den Kopf gehen. Ändert sich Ihr ungutes Gefühl hierbei nicht, so verzichten Sie bitte auf eine Altersregression. Bieten Sie stattdessen Alternativadressen an.

Texte zur hypnotischen Rückführung

Im Folgenden finden Sie neun ausformulierte Texte, die sich um hypnotische Altersregression und Rückführungen drehen.

Die von mir angegebenen Zeitangaben bezüglich der Dauer der einzelnen Hypnosen sind nur ungefähre Richtwerte. Je nach Sprechgeschwindigkeit und Pausen können Sie die Hypnosen auch zeitlich länger ausdehnen. Sie sind selbstverständlich nicht gezwungen, sich wortwörtlich an den vorgegebenen Text zu halten – Sie haben die Freiheit, einzelne Teile oder größere Passagen individuell zu verändern, spontan oder bereits vorab ausformuliert.

Für die zeitliche Orientierung bezüglich der Länge der Sprechpausen habe ich im Text verschiedene Zeitvorschläge (in Klammern!) angegeben. Selbstverständlich sind dies nur ungefähre Richtwerte. Kleinere Sprechpausen sind durch Punkte gekennzeichnet.

Wenn Sie sich jedoch an die von mir vorgegebene Textstruktur halten wollen, so sorgen Sie dafür, dass Ihr Vorlesen nicht zu mechanisch klingt. Sie können im Vorfeld Ihre eigene Stimme einmal aufnehmen und anhand dieser Aufnahme überprüfen, wie sie auf Sie selber wirkt. Die Diskrepanz zwischen der eigenen Aussprache und dem Hören der eigenen Stimme ist manchmal überraschend groß. Machen Sie den Test.

Ihre Stimmlage, die Intonation und Ihre Sprachmelodie werden die Qualität der hypnotischen Atmosphäre grundlegend beeinflussen. Die Ursachen hierfür liegen auf der Hand: Während unsere Vorfahren tagsüber hauptsächlich ihren Augen vertrauten, um sich in der Welt zurechtzufinden, benutzten sie bei Dunkelheit ihre Ohren. Die Ohren hatten hier die Aufgabe, zwischen vertrauten Klangbildern (Summen, Singen!) und potentiell gefährlichen (Rascheln im Unterholz!) zu unterscheiden. Diese Fähigkeit der Differenzierung war für unsere Vorfahren überlebenswichtig. Ihr Erbe tragen wir noch in uns.

Der Hörer der Hypnosetexte ist auch beim passiven Lauschen aktiv. Er ahmt das Verhalten des Sprechers innerlich nach. Durch diese sogenannte *interne* Stimulation übertragen sich mit der Zeit die Empfindungen des Sprechers auf den (die) Zuhörer. Haben Sie zum Bei-

spiel eine belegte Stimme, dann fangen nach einiger Zeit Ihre Zuhörer an, sich zu räuspern. Wirkt Ihre Stimme einschläfernd, so werden die Zuhörer gähnen. Eine beruhigende Stimme und auch noch die passenden Worte dazu sind die allerbesten Voraussetzungen, eine intensive Trance zu gestalten: eine Stimmung, in der sich Vertrauensvolles entwickeln kann.

Die folgenden Texte sind eine Aneinanderreihung von losen Assoziationen, unterschiedlichen Bildern, Metaphern und Lautmalerei. Sie entfalten ihre Wirkung erst dann, wenn sich der Hörer in einem entspannten Zustand befindet und seine Kritikfähigkeit vermindert ist. – Die Texte logisch verstehen zu wollen ist kaum möglich. Die Präsentation dient dazu, den Hörer in ein Stimmungsbild, in eine virtuelle Realität zu führen, in der er mit außergewöhnlichen Eindrücken in Berührung kommen kann.

Kinderwelten

Dauer:
Etwa 50 bis 70 Minuten

Kurzbeschreibung:
Der Hörer wird auf eine Reise geschickt, bei der er mit Erinnerungen und Erlebnissen aus seiner frühen Kindheit in Berührung kommt.

Geeignet für:
Erwachsene, die neugierig sind.

Zu beachten:
Lose hochsteigende, hypnotisch geförderte Assoziationen bezüglich der frühen Kindheit können potenziell belastend sein. In diesem Fall dem Hypnotisanden anbieten, nach der Trance ausführlich darüber zu sprechen.

Allgemeine Entspannungssuggestionen

Nehmen Sie sich die Freiheit, es sich einfach bequem zu machen, und sorgen Sie für eine körperliche Lage, die es Ihnen ermöglicht, in aller Ruhe und Muße sich entspannen zu dürfen ... Sie können, wenn Sie wollen, Ihre Augen jetzt bereits schließen oder Sie machen das erst später, einfach so, wie es passend ist ... wichtig ist es, sich von nichts und niemandem verbieten zu lassen, einfach die Gedanken, so wie sie gerade kommen und gehen, unumschränkt und ohne innere Zensur zuzulassen ... (5 Sek.) ... sehr konzentriert und gleichzeitig auch entspannt den Dingen zu folgen, die geschehen, ohne dass irgendetwas geschehen muss, jedoch alles geschehen darf, was sich unter der unumschränkten Herrschaft deines Inneren bildet ... (5 Sek.) ... und wie mag es sich anfühlen, wenn sich die Aufmerksamkeit mehr und mehr auf die sich entwickelnden Gedanken und Vorstellungen richtet, die mit Gelassenheit, innerer Ruhe und Gelöstheit in Zusammenhang ste-

hen, ja, gönnen Sie es sich, sich immer mehr und mehr zu entspannen und sich vorzustellen, dass die beginnende Entspannung wie eine Welle sich im Körper ausbreiten darf ... lassen Sie sich Zeit und fühlen Sie einfach unumschränkt in sich hinein ... gut so ... (20 Sek.) ...

Vorbereitungssuggestionen

... die beginnende Reise wird dich in die Welt deiner Kindheit führen ... bereite dich mit deinen Gedanken, Gefühlen und Stimmungsbildern auf diese innere Reise vor ... wenn du dich entsprechend vorbereitet hast, wirst du dies spüren ... (10 Sek.) ... Gedanken und Erinnerungen an Situationen aufkommen zu lassen, bei denen du dich auf etwas Wichtiges vorbereitet hast, ja, wie fühlt sich das denn an, wenn du damit beginnst, dich konzentriert auf etwas vorzubereiten? ... Fühle einmal intensiv in dich hinein, wie dein Unbewusstes dir dies körperlich präsentiert ... (20 Sek.) ... Vorbereitungen treffen in den unterschiedlichsten Variationen dessen, wo Vorbereitungen auf eine innere Reise notwendig sind und werden ... alle Gedanken und Emotionen in diesen Vorgang bedingungslos einbinden ... innerlich zu lauschen, wie die hallenden Schritte der Vorbereitung gefühlt werden dürfen ... brennglasartig und sehr konzentriert alles zu tun, um sich ohne Umstände einfach nur vorzubereiten, eine Reise in die Welt der eigenen Kindheit zu unternehmen ... und wenn du dich vorbereitet fühlst, dann gib mir einfach ein Zeichen mit deiner Hand oder deinem Arm, indem du ihn für mich sichtbar deutlich anhebst ... du hast genügend Zeit ... (hierbei: warten, bis ein Zeichen kommt!).

Zeitliche Konfusionssuggestionen

Und wie mag es sich anfühlen, wenn du an die Gegenwart denkst, während diese sich linoleumschnittartig in Vergangenes verwandelt? ... Dort, wo die Geometrie der Zeitfasern im Fenster der Zukunft sich als gefühlte Momente in den Reflexionen des Augenblickes dir gewahr werden will ... dort, wo in den stählernen, blinkenden Mechanismen gefühlter Zeitabläufe das Gegenwärtige in den Verzerrungen der Vergangenheit sich spiegelt ... einzigartig in den unscharf sich darstellenden, zeitlich abgeschmiregelten Kanten scharfer Gegenwart als äußere Momente innerer Zeit des Zukünftigen ... dort, wo die Be-

wegungen des Zeitlichen sich im Spiegelbild blank polierter gegenwärtiger Darstellungen wiederfinden ... Zeit, die elastisch und flüssig ist, Zeit, die in einen anderen Aggregatzustand überführt und dich einfach fühlen lässt ... (20 Sek.) ...

Zeitliches Zurückgehen

... du fühlst die Gegenwart als gedachte Momente deines Daseins ... du weißt, dass das Heute sich vom Gestern unterscheidet ... das, was gestern geschehen ist, ist im Heute in einer Art konservierter Fassung oder Form vorhanden ... das, was du gestern erledigt hast, ist im Jetzt nur bruchstückhaft und versatzartig für dich vorhanden, ja, spüre einmal diesen Dingen nach, einfach so ... (30 Sek.) ... was hast du heute bereits getan und wie erinnerst du diese naheliegenden Vorkommnisse? ... (20 Sek.) ... Ja, gehe einmal dieser Frage nach ... und wenn du eine Antwort gefunden hast, dann frage dich doch einmal, was du gestern getan hast und wie du dich gerade daran erinnerst ... (10 Sek.) ... da muss es irgendeinen Unterschied geben zwischen den Dingen von heute und denen von gestern ... nur welchen? ... Gönnen es dir, in aller Gelassenheit und innerer Ruhe diesen Dingen einfach nachzuspüren ... einfach so ... (30 Sek.) ... und wenn du irgendetwas entdeckt hast, was darauf hindeutet, wie du Dinge und Ereignisse erinnerst, so spricht nichts, ja wirklich gar nichts dagegen, wenn du es dir erlaubst, einmal zu denken, was du zum Beispiel vor einem Jahr, oder so ungefähr zumindest, gemacht hast, ja, was war vor einem Jahr, erinnere dich! ... (20 Sek.) ... Und wenn du dich erinnerst, wie unterscheiden sich dann diese Erinnerungen von denen des Gestern oder gar von denen des Heute? ... Ein Jahr ist eine lange Zeit, aber irgendwie auch nicht ... je nach Bezugsrahmen, den man anlegt, oder? ... Du hast das Recht auch weiter zurückzugehen in deinem Erinnerungsfeld, zwei oder drei Jahre weiter, so wie du das willst ... auch hier wirst du feststellen, dass die Qualitäten dieser Erinnerungen ebenfalls anders sind als bei den vorausgegangenen ... manchmal sind die weiter zurückliegenden Erinnerungen eher blasser und unscharf, manchmal jedoch sind es nur Gedankenversatzstücke oder sehr lose und in sich wackelige Vorstellungskonstruktionen bildhafter Natur ... manchmal aber auch sind sie glasklar, scharf und zuweilen

farbig ... ja, wie ist das bei dir? ... Nimm dir die Freiheit, ruhig noch weiter mit deiner Erinnerungsfindung zurückzugehen ... (40 Sek.) ... mit jedem Atemzug noch tiefer und tiefer ... und weiter und weiter ... stelle dir hierzu einmal vor, dass das Koordinatensystem der Zeit in sich biegsam und elastisch wird, so biegsam und elastisch, dass die festverzurrten und angenieteten Gedächtnisinhalte mehr und mehr in Bewegung geraten dürfen ... frei, unabhängig und autark werden ... und vielleicht das Wichtigste, gleichberechtigt neben all den anderen Gedanken und Vorstellungen zu stehen, die im Windschatten dieses Vorganges ebenfalls ihr Recht auf Aufmerksamkeit proklamieren dürfen ... einfach so, immer tiefer und tiefer ... und immer mehr und mehr zeitlich zurückgehen ... Zeitgrenzen, die verschwimmen ... Erinnerung im fahlen Licht sich aufhellender Gedanken ... kaskadenartig sich reflektierende Spuren in den scheinbar unendlich sich darstellenden Facetten deiner erlebten Zeit ... immer tiefer und tiefer ... (40 Sek.) ...

Sprung in die Kindheit

... und wie mag es sich anfühlen, wenn du deinem Unbewussten erlaubst, die Pforten der Erinnerungen an deine Kindheit zu öffnen? ... Ja, nimm dir die Freiheit, dich hierauf unumschränkt vorzubereiten ... dich vorzubereiten, die Welt um dich herum aus einer vollkommen anderen Perspektive zu sehen und wirken zu lassen ... du bist klein und die Erwachsenen sind so groß ... wie ist das, wenn du so klein bist und immer nach oben schaust, wenn die Großen um dich herum sind? ... (20 Sek.) ... Wer spielt mit dir? ... (20 Sek.) ... Hast du vielleicht Geschwister, die sich um dich kümmern oder vielleicht hast du ja auch Freunde oder Freundinnen mit denen du spielst? ... Ja, es mag sein, dass du schon in der ersten Klasse bist und dich Schüler oder Schülerin nennen darfst ... was ist das wohl für ein Gefühl, ein Schüler zu sein? ... (30 Sek.) ... Schüler lernen, sie lernen zum Beispiel Rechnen und Schreiben und irgendwann in deinem Leben gab es eine Zeit, in der du erstmals das Zusammenzählen gelernt hast, das nämlich eins und eins zwei ergibt ... und eins und zwei drei ... ja, irgendwann einmal musst du dies gelernt und auch begriffen haben, oder ... lass dir Zeit und stelle dir einmal vor, dass Zahlen aus unterschiedlichen

Farben und Stoffen einfach auf spielerische Art und Weise um dich herumfliegen ... Zahlen aus Schaumstoff und Watte ... Zahlen aus Zuckerwerk und Kunststoff ... wie in einem Traum ... schwimmend im fantastisch anmutenden Zahlenwerk schwappender Zeichen ... (15 Sek.) ... und mehr und mehr den Gestaltungskräften des Unbewussten sich auf eine Weise anvertrauen, in der das Grenzenlose deiner Fantasie gespürt und gefühlt werden darf ... Zahlen in den unterschiedlichsten Variationen und Perspektiven ... Zahlen im gleißenden Licht des Unantastbaren ... Zahlen, die, gespiegelt und gebrochen, im Lichte unterschiedlicher Wirkungen ihren Zauber preisgeben ... Zahlenräume in den irrational sich präsentierenden, kaskadenförmig anmutenden Facetten des sich in stetiger Veränderung Begriffenen ... dort, wo die Magie frei flottierender Zeichen die Sichtachsen des Augenblickes überschreitet und die dampfgetriebenen Walzwerke der inneren Erlebnismechanik in den Hintergrund treten und das fühlbar werden lassen, was wirklich wichtig und wesentlich ist ... Zahlenspiele in den reflektorisch sich präsentierenden Umkehrverhältnissen reziprok und asymptotisch sich annähernden, grenzwertartigen Berechnungen virtueller Binnenverhältnisse, trigonometrisch sich formelartig darstellender Optionen im Exponentialverhältnis iterativ aufgebauter Zahlenreihen auf den parallel verlaufenden Geraden, die sich in der Unendlichkeit zu schneiden beginnen, während du dir die Freiheit nimmst, immer tiefer und tiefer zu sinken ... gut so ... Zahlen, Zahlensalat, Zahlenschleifen, ungerade und gerade ... Symmetrisches im Asymmetrischen ... sich verändernde Optik zum kindlichen Blick ... Neugierde und Fragen ... Spiele in der Unbefangenheit des Unbekümmerten ... (30 Sek.) ...

Kinderwelt fühlen

... ja, wie ist es, wenn du mit den Augen eines Kindes deine dich umgebende Welt betrachtest? ... (1 Min.) ... Mit den guten Ohren eines Kindes die Zwischentöne heraushörst, die, fein eingestellt, als Schwingungsmuster dich berühren ... Kindheit und Bewegungen, die dich an früher erinnern ... im Schattenwurf bunter Spielzeuge ... Bauklötze ... Märchenfiguren ... Zauberhüte ... und magisch anmutender Bewegungen ... (30 Sek.) ... sich drehender Aufmerksamkeitsbüh-

nen und immer mehr und mehr die Welt des Kindlichen und Kleinen fühlen, eine Welt, die jeder in sich trägt und deren Gefilde mit dem Schlüssel der Zeit zugänglich werden ... Tore und Türen, die sich wie von alleine öffnen und Gelegenheiten bieten, die Dinge verändert wahrzunehmen ... (1 Min.) ... Tiere aus Plüschstoff mit Glasaugen, vielleicht Bären, ... Pferde, ... Hunde, ... kleine Katzen, ... Löwen, ganz flauschig und samtartig, zuweilen auch ein wenig rau ... Gerüche und Berührungen ... und den Erinnerungen zu gestatten, vollkommen freie Hand zu haben, einfach so, ... dort, wo die Katze noch Miau heißt, ... dort, wo der Hund noch Wauwau macht ... der Esel IA heißt und die Kuh Muhmuh ... ja dort, wo die Welt der Kinder sich mehr und mehr ausbreitet ... (1 Min.) ...

Reorientierung

... und wie immer, wenn man eine Reise macht, geht diese Reise irgendwann einmal ihrem Ende entgegen ... auch die heutige Reise macht hier keine Ausnahme. Nimm dir die Freiheit, dich unumschränkt darauf vorzubereiten, ins Hier und Jetzt wieder zurückzukommen ... (5 Sek.) ... deine Wahrnehmung so umzustellen, dass gesichert ist, dass du klar und deutlich wieder in den Augenblick des Hier und Jetzt zurückkommst ... und ich zähle nun von eins bis zehn, spätestens bei der Zahl 10 ist gewährleistet, dass du sicher wieder in der äußeren Realität ankommst ... 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... und immer mehr und mehr die äußere Realität in den Vordergrund treten lassen ... 7 ... 8 ... 9 und 10 ... (5 Sek.) ... und recken und strecken und deine Augen, sollten sie jetzt noch nicht offen sein, einfach öffnen und ganz bewusst einmal ein- und ausatmen ...