

Daniel Wilk

Innehalten und Verweilen

Geschichten,
die Veränderungen
ermöglichen

Zweite Auflage, 2022

Inhalt

Einführung	9
Teil 1: Einige Gedanken zum Hintergrund	11
Für wen ist dieses Buch gedacht?	12
Geschichten – was ist das?	14
Geschichten fördern Veränderungen	17
Gebundene Energien freisetzen	19
Sich selbst mögen dürfen	21
Erholung im Tagtraum	23
Spannung und Ängste loslassen	23
Beeinflussende Bedingungen	26
Der Einsatz der Geschichten	28
Die Struktur der Geschichten	30
a) <i>Ablösung vom Alltag (Dissoziation)</i>	30
b) <i>Bildhafte Erzählung</i>	30
c) <i>Erfolgslebnisse</i>	30
d) <i>Vertiefendes Bild mit Sinnesbeteiligung</i>	31
e) <i>»Botschaft«</i>	31
f) <i>Posthypnotische Suggestion</i>	31
g) <i>Rückorientierung und Erfahrungen mitbringen</i>	31
Vorstellungsvermögen	32
Schwierigkeiten	32
Themen, die in den Geschichten enthalten sind	34
Teil 2: Die Aufmerksamkeit verändern	35
Einstimmung	36
Einleitungstexte	36
Umgang mit störenden Geräuschen und Gedanken	44
Geräusche loslassen	45
Alles wahrnehmen – oder loslassen	46

In-sich-Gehen	49
Eingang in die Ruhe	49
Suche nach der Unruhe	51
Von der anderen Seite auf die eine	54
Stufen der Körperwahrnehmung	56
Inneres und Äußeres	59
Einfach nur daliegen	62
Gedanken am Wegrand	64
Schlafzimmer	66
Zwischendrin	68
Nicht gleich	69
Abstand vom Alltag gewinnen	72
Alltagsgedanken	72
Aktenkoffer	74
Fenster zum Felsen	76
Dahintreiben	78
Alltagstropfen	79
Wasserglas	81
Gegenwart	82
Schneestille	85
Vertiefungen	87
Federleicht	87
Aufmerksamkeit und Ameise	90
Tanz der Gedanken	92
Sich tragen lassen	95
Gewichte von den Federn lösen	97
Betrachtungen	100
Moos	100
Weiche Steine	102
Kirchturmgespräche	104
Töne	105
Der Dampfer	107
Geschenke des Baumes	109
Gewitterregen	112
Frühlingsabend	113
Frühlingserwachen	114

Herbstspaziergang	116
Herbstlaub	119
Waldspaziergang im Regen	121
Mantel der Nacht	125
Energieschmetterlinge	127
Drachenflieger	129

Hineinversetzen	132
Der Stein ist ein Stück Ewigkeit	132
Rasenmäher	134
Pförtner	135
Wolkenreise	138
Einzelheiten	141
Schneeflocke	143

Sensibilität für Wahrnehmung	146
Wärme strömt durch den Körper	146
Hand	147
Aufmerksamkeitskreis	149
Wassertropfen im See	152

Erinnerungen	155
Kinder	155
Schulbank	156
Kinderspiel	159

Teil 3: Eigene Kräfte entdecken und entfalten

Bewusst und unbewusst	164
Wiese (I)	164
Wiese (II)	166

Sich spüren	169
Grenzen	169
Wertfrei	171
Innere Sonne	173
Kirchen	175

Kontrolle behalten und loslassen können	179
Ein eigenes Maß der Kontrolle behalten	179
Das Gewicht der Ansprüche	181
Geduld	184
Vergangenheit hinter sich lassen	187
Erweiterung der eigenen Möglichkeiten	190
Wachstum	190
Selbstsicherheit	192
Adler und Rabe am See	195
Wunsbach	197
Ein normales Blatt	202
Distanz	204
Muskelbehörde	205
Traumpäckchen	207
Sich mögen	210
Die kleine Bärin	212
Regenbogen	215
Tropfsteinhöhle	218
Schneewanderung	221
Vergessen	224
Sternenöffnung	227
Literatur	230
Über den Autor	231

Einführung

Früher waren es Märchen oder Lebensgeschichten, die von mehr oder weniger begabten Mitmenschen erzählt wurden. Wenn sie gut waren, konnten sie bei ihren Zuhörern intensive Bilder und Gefühle hervorrufen. Das Gefühl für die Zeit ging verloren. Sorgen und Schmerzen wurden unwesentlich. Oft gingen die Zuhörer am Ende bereichert und dankbar davon. Die Geschichten konnten von positiv erlebten, entspannenden Inhalten handeln oder von negativ bewerteten, Anspannung auslösenden Inhalten. Beides wirkte fesselnd.

Heutzutage wurde die Funktion der Erzähler zum Teil von Büchern und dem Fernsehen oder Kino übernommen. Allerdings verlangen diese Medien mehr körperliche Anstrengung, als das rein passive Zuhören und Auf-sich-wirken-Lassen, das bei einer Erzählung erlebt wird, zumal wenn in liegender Position mit geschlossenen Augen in einer gelösten Haltung zugehört wird. Außerdem lassen zumindest Fernsehen und Kino der Fantasie weniger Raum, was den Erlebnissen viel von ihrer Individualität nimmt.

In diesem Buch finden Sie eine Sammlung von Geschichten. Sie sollen den Zuhörenden oder Lesenden einen Weg zur Kreativität ihrer eigenen Vorstellungskraft erschließen. Von einem Spaziergang in der Natur oder einer ruhigen Betrachtung einer Pflanze oder von einem fantastischen Traum kann eine außergewöhnliche Wirkung ausgehen. Durch die Erfahrung, dass es innerlich unendliche Freiheit gibt, dass scheinbar unüberwindbare Grenzen dort nicht existieren, wird der Bewegungsspielraum in der Fantasie und dadurch auch in »der Realität« ganz erheblich erweitert.

Wir setzen uns selbst Grenzen, indem wir davon ausgehen, dass unsere Fähigkeiten beschränkt sind. Das ist ohne Zweifel eine sinnvolle Reduktion unserer Strebungen, indem wir unsere Energien nicht auf unerreichbare Illusionen vergeuden. Allerdings verarmen wir uns unnötig, wenn wir uns zu viele Fähigkeiten aberkennen. Eine Zielsetzung dieser Geschichten ist es deshalb, einige Begrenzungen zunächst in der Vorstellung fallen zu lassen. Es wird mehr vorstellbar, die eigene Kreativität kann sich ausdehnen. Bei häufiger Beschäftigung damit wird auch das Verhalten in der realen Außenwelt weniger begrenzt. Der Wanderer in der Innenwelt lernt, dass die vorher als starr erlebte

Realität flexibel wird und sich allmählich zu einer neuen Wirklichkeit wandelt, die es ihm gestattet, mit neuem Selbstbewusstsein und mehr Selbstsicherheit die eigenen Fähigkeiten zu entdecken, auszuprobieren und zu leben.

Noch bevor diese Wirkungen sich in der Alltagswelt ausdrücken, sind auf körperlicher Ebene bald konkrete Veränderungen deutlich spürbar. Während der Beschäftigung mit beruhigenden Vorstellungen schaltet der Körper auf Ruhe um. Die Folge ist eine generelle Stressreduktion und alle daraus folgenden gesunden Wirkungen.

In **Teil 1** finden Sie **Gedanken zum Hintergrund** der Geschichten. Durch die Beschäftigung mit den Inhalten können eigene Grenzen hinterfragt und erweitert werden. Anwendungsmöglichkeiten werden angesprochen und der Aufbau der Texte dargestellt. In **Teil 2** finden Sie solche Geschichten, die in erster Linie eine **angestrebte Distanz vom Alltag** mit spielerischen Fantasievorstellungen verbinden. In **Teil 3** haben die Geschichten einen stärkeren **therapeutischen Anspruch**. Das soll heißen, dass hier die kreativen Selbstheilungskräfte direkter angesprochen werden. Dadurch sollen die schützenden und die heilenden Kräfte des Körpers angeregt werden. Innerhalb von 2 und 3 sind die Geschichten noch einmal verschiedenen Themen zugeordnet, die sich schwerpunktmäßig in den Schilderungen wiederfinden.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Grundsätzlich ist dieses Buch für jeden gedacht, der Interesse daran hat, seine eigenen Grenzen zu hinterfragen und zu erweitern. Gemeint ist nicht ein Streben nach mehr Leistung oder höheren finanziellen Erträgen. Die Beispiele von Menschen auf der ganzen Welt, aber auch die eigenen Erfahrungen zeigen, dass Lebensqualität nicht nur vom finanziellen Status abhängt. Sobald gewisse Grundbedürfnisse erfüllt sind, wird es viel wichtiger, was der Einzelne mit sich selbst, mit seinen eigenen Möglichkeiten anfangen kann. Wenn er sich immer an den Werten anderer orientiert, wird er kaum zur Ruhe kommen. Das Erkennen und Hinterfragen der eigenen Wertvorstellungen, die Erweiterung der Wahrnehmung seiner selbst und seiner Umgebung sowie der möglichst tolerante, vielleicht sogar liebevolle Umgang mit sich und allem anderen ist erstrebenswert und findet sich in vielen Formulierungen dieser Geschichten wieder.

Alle Leser, die Erfahrung haben im Umgang mit tiefen Entspannungszuständen, können die hier enthaltenen Geschichten als Anleitung nutzen, ihr Erleben in der Ruhe zu vertiefen oder zu erweitern. Psychotherapeuten, insbesondere Hypnotherapeuten und Leiter von Entspannungskursen, können die Ideen in diesem Buch auch mit anderen Menschen einsetzen. Sei es zum Entspannen, zur Wahrnehmungserweiterung oder als therapeutisches Hilfsmittel. Wenn Sie allerdings keine Erfahrung im Umgang mit derartigen Geschichten haben, sollten Sie damit auch nicht bei anderen Menschen experimentieren. Sie können anderen Menschen trotz bester Absichten schaden, wenn Sie versuchen, Veränderungen hervorzurufen, deren Qualität und Intensität dann vielleicht anders verläuft, als Sie es beabsichtigt haben.

Für sich selbst können Sie dieses Buch auch nutzen, indem Sie sich die Geschichten von jemandem **vorlesen lassen**. Dieser Jemand sollte eine Stimme haben, die beruhigend auf Sie wirkt. Dabei liegen Sie vielleicht auf dem Rücken. Mit geschlossenen Augen werden Sie weniger von Ihrer sichtbaren Umgebung abgelenkt.

Wenn Sie die Texte **selbst lesen**, formulieren Sie sie nicht laut und lesen Sie möglichst langsam. Versuchen Sie die einzelnen Sätze in sich einfließen und sich in Ihrem Empfinden ausbreiten zu lassen.

Achten Sie eher beiläufig auf die Gefühle und Gedanken, die in Ihnen ausgelöst werden. Jedes Mal, wenn eine kleine Pause von wenigen Sekunden eingelegt werden kann, ist das durch Punkte hinter den Worten angezeigt. Leere Zeilen stehen für längere Pausen. Sie können die Texte für den Eigengebrauch auch **aufnehmen** und sie so sprechen, dass es Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt.

Umgang mit störenden Geräuschen und Gedanken

Bei allen Versuchen, zur Ruhe zu kommen und sich dem inneren Geschehen zuzuwenden, können Geräusche, Gedanken oder auch andere Wahrnehmungen als störend empfunden werden (Wilk 1998). Normalerweise wird versucht, diese Ablenkungen durch aktives Wegschieben oder Verdrängen zu entmachten. In aller Regel misslingt das. Stattdessen bringt es zusätzlich Anspannung und Frustration. Einfacher und wesentlich erfolgversprechender ist es, sich nicht gegen derartige Störungen zu wehren, sondern immer dann, wenn sie nicht ausgeschaltet werden können, die Aufmerksamkeit auf sie zu lenken und sie zuzulassen. Dadurch verlieren sie sehr bald an Bedeutung. Um das in den Geschichten zu realisieren, verwende ich Formulierungen, wie sie ähnlich bei Erickson zu finden sind (vgl. z. B. Erickson 1986). Er nutzte den Widerstand seiner Patienten, indem er ihn annahm und seine Vorgehensweise darauf ausrichtete, die Haltung des Patienten für das gemeinsame Ziel zu nutzen. Entsprechend ist eine Geräuschempfindlichkeit nicht etwas, das beseitigt werden muss, vielmehr kann sie als sinnvoll gewürdigt werden, etwa mit der folgenden Formulierung: »Es ist gut, dass die Ohren hören können. Das eine, das sie hören, mag lauter sein, das andere leiser.« Um die Aufmerksamkeit dann zum Körper zu lenken, ist folgender Wortlaut hilfreich: »Daneben gibt es aber auch noch die Fähigkeit jedes Menschen, den eigenen Körper zu spüren.«

Diese Formulierung ist in jedem Fall richtig und sie lenkt die Aufmerksamkeit von den Geräuschen auf den Körper. Weiter kann es gehen mit: »Und vielleicht tritt dann das Geräusch irgendwann einmal für einen kleinen Moment in den Hintergrund. Manchmal häufen sich die kleinen Momente und werden zu einer richtig guten Ruhe. Und das muss jetzt nicht gleich vollständig so sein. Deshalb kann dieser oder jener Muskel sich im Moment ein Stück weit in seiner eigenen Schwere hängen lassen.«

Es wird also die Möglichkeit eingeräumt, und was noch nicht vollständig so ist, wird aber teilweise sein. Indem abwechselnd andere Wahrnehmungsvarianten des Widerstands und alternative Körperwahrnehmungen dargeboten werden, gelingt es dem Teilnehmer immer mehr, sich der erwünschten Ruhe zu öffnen.

Die beiden folgenden Geschichten wenden diese Überlegungen als Hauptthema an. Sie sind sehr gut zur Entspannung geeignet, wenn keine Vorerfahrungen vorhanden sind. Sie können zur Einleitung des autogenen Trainings, eines anderen Entspannungsverfahrens oder auch weiterführend für tiefere Trancen genutzt werden.

Der oben geschilderte Umgang mit den sogenannten »Widerständen« findet sich – in verschiedenen Formulierungen und Bildern – in allen Geschichten wieder. Meist am Anfang, manchmal auch in der Mitte oder am Schluss.

Geräusche loslassen

... und nachdem du nun deine Augen geschlossen haben kannst ... und vielleicht noch eine gewisse Spannung hier oder da in deinen Muskeln spürst ... oder Unruhe in deinen Gedanken erkennen kannst ...

hörst du einmal aufmerksam ... den verschiedenen Geräuschen zu ... die um dich herum zu hören sind ...

versuche nicht, abzuschalten ... oder die Geräusche irgendwie zu verdrängen ... höre ihnen sogar möglichst aufmerksam zu ...

und du kannst dabei feststellen ... vielleicht erstaunt dich das sogar ... dass die Geräusche völlig unabhängig von dir existieren ... zwar hörst du den Vogel in deinem Kopf ... aber wie du weißt, ist er draußen ... während deine Ohren hier sind ...

auch wenn du versuchst, die Geräusche zu ignorieren ... sie verschwinden dadurch nicht aus der Welt ... und wenn du ihnen zuhörst ... werden sie zwar deutlicher in deinem Kopf ... aber existiert haben sie auch schon vorher ...

und so kannst du mit den Geräuschen um dich herum anfangen, was du willst ... sie werden in jedem Fall kommen ... und gehen ...

denn für die Geräusche bist du nur einer von vielen Zuhörern ... gleichgültig ... ob du nun auf sie achtest oder nicht ... sie kommen und gehen ...

und ähnlich ist es mit deinen Gedanken ... sie kommen und gehen ... lass es zu ... versuche als gelassener Beobachter ... den Dingen ihren Lauf zu lassen ...

da sind die Geräusche von außen ... und von innen ... in denen du bei genauem Hinhören ... und mit etwas Fantasie ... vielleicht eine Melodie entdecken kannst ...

monoton und gleichmäßig mag es sich anhören ... oder zufällig und ungeordnet ... und doch kann dein Ohr dir auch einen Zusammenhang vermitteln ... auf den du bewusst vielleicht nie gekommen wärst ...

und so kannst du dich einstellen ... auf die Zeit der Ruhe in diesen Minuten ... begleitet von Geräuschen ... lauterem und leiserem ... und sie werden alle vorüberziehen ... früher oder später ...

und du kannst dich darauf vorbereiten ... diese Zeit jedes Mal zu nutzen ... deinem Unbewussten die Erlaubnis geben ... das für dich Richtige zu tun ... indem du dich mit dem Ausatmen sinken lässt ... angenehm schwer und wohligh warm ... dich in die weiche Unterlage sinken lassen ... um dich gründlich zu erholen ... um dabei Frische aufzunehmen und Klarheit ...

und so wirst du jetzt Frische im Körper und im Fühlen mitbringen ... und Klarheit im Denken ... während du dich nun wieder sammelst ...

sodass du dich nun integrierst, in dich selbst ... auf eine Weise, die für den Alltag optimal ist ...

und dabei mit jedem Einatmen frischer und klarer wirst ... um mit dem Öffnen deiner Augen wach und klar zu sein ...

Alles wahrnehmen – oder loslassen

Der Aufbau dieser Geschichte verringert den Widerstand gegen Geräusche und Gedanken, indem die Worte darauf hinlenken und sogar dazu auffordern, die potenziellen Störquellen anzuschauen. Indem versucht wird, nichts zu versäumen, kommt das Bewusstsein an seine Belastungsgrenze. Die Erlaubnis, das alles loszulassen und stattdessen die eigene Schwere zu

spüren und sich in die Ruhe fallen zu lassen, wird dann gerne angenommen. Diese Geschichte kann auch als Einleitung in eine Hypnoseinduktion verwendet werden und hat hier die gleiche Wirkung, nämlich eine wesentliche Reduktion des Widerstandes gegen gesunde Prozesse.

... und weil dein Körper es genießen kann ... seine Schwere nach unten sinken zu lassen ... und die eigene Wärme hier und dort zu spüren ... kannst du nun versuchen, statt sofort in eine angenehm tiefe Ruhe zu gehen ... einmal jedes Geräusch zu hören ... wirklich jedes Geräusch ... sowohl diejenigen, die von draußen hereinkommen ... als auch diejenigen, die hier im Raum sind ...

versuche, kein Geräusch auszulassen ... lass dich nicht durch Gedanken oder Ruhe ablenken ... sondern versuche jedes Geräusch zu hören ... während du einfach nur hier liegst, angenehm schwer und wohligh warm ...

und dann achte gleichzeitig auf deine Gedanken ... versuche jeden Gedanken zu denken ... der sich durch deinen Kopf bewegt ... während du also im Moment auf jedes Geräusch hören kannst ... lass gleichzeitig keinen deiner Gedanken unbeachtet vorüberziehen ... versuche wirklich jeden Gedanken zu erfassen ... und lass dich nicht gleich verlocken ... von diesem wohlbekannten, angenehmen Gefühl tiefer Ruhe ...

achte nun gleichzeitig auch noch auf deine Gefühle und Empfindungen ... in deinem Körper sind Empfindungen ... und du hast Gefühle ... während du die Geräusche hörst und deine Gedanken denkst ... versuche ernsthaft und wirklich gründlich ... jedes deiner Gefühle und jede Empfindung zu spüren ...

und wenn dir das alles irgendwann zu viel wird ... dann kannst du dir jetzt erlauben ... zunächst vielleicht nur für die lange Zeit einiger kurzer Sekunden ... oder aber du darfst es dir schon so ganz richtig erlauben ... auch schon für die nächsten Minuten ... das alles jetzt loszulassen ... für diesen Moment ...

und die angenehme Schwere deines Körpers genießen ... die sich dann in aller Ruhe ... nun ausbreiten kann in dir ...

lass dich innerlich hineinsinken ... in das Gefühl der Ruhe ... alles andere darf für den Moment losgelassen werden ... ein Stück weit ... und manchmal kann man sich in einem vermeintlich nur kurzen Augenblick ... überraschend tief erholen ...

angenehm schwer und rundum wohlig warm kannst du dich in diesem Moment ausruhen ... um dich gründlich zu erholen ... um dabei Frische aufzunehmen und Klarheit ...

und so wirst du Frische mitbringen und Klarheit ... während du dich nun wieder sammelst ... und in deiner eigenen Geschwindigkeit zunehmend wach und klar wirst ...