

Der Fliegende Teppich

Der „Fliegende Teppich“ stammt von Adrian Widmer und ist in Anlehnung an die Trance ‚Basar‘ – *die Fundgrube in der Tiefe* von Agnes Kaiser Rekkas entstanden. Adrian hat diese Trance bei uns in einer wöchentlichen Teamfortbildung präsentiert und das ganze Team war davon so begeistert, dass ich mich sofort entschieden habe, dass diese Trance unbedingt in meinen Werkzeugkasten gehört. Beim fliegenden Teppich handelt es sich um eine Ressourcentrance, die zur Stärkung unterschiedlicher Themen eingesetzt werden kann:

- (Wahl-)Freiheit erleben: Autonomie
- Aufbrechen und Entdecken: Initiative
- Sich einen Überblick verschaffen und eigene Wünsche erfüllen um somit Ressourcen eröffnen
- Orientierung und Regeneration erhalten
- Sich in neuen Situationen und ungewohnter Umgebung wohl und sicher fühlen
- Eigene Ziele im Sinne eines gesunden Egoismus verwirklichen

Die Trance wurde schon von vielen Patienten sehr positiv angenommen. Sie ist problemlos in der Durchführung und bietet sich deshalb auch für weniger erfahrene Therapeuten an.

Wenn du magst, kannst du drei ganz tiefe Atemzüge nehmen „...“ und beim dritten Atemzug schließt du die Augen „...“ auf ganz natürliche Art und Weise. „...“ So dass du ganz sachte die Augen schließt „...“ und nach dem dritten Atemzug mit der Aufmerksamkeit nach Innen gehst „...“ und einfach mal wahrnimmst „...“ wahrnimmst, wie es dir grad geht...(5 Sekunden)... Wie es deinem Körper geht...(5 Sekunden)...

Und während du wahrnimmst, wie es dir geht, kannst du dich innerlich darauf vorbereiten, „...“ dass du dich auf den Weg machst „...“ auf eine Reise...(6 Sekunden)... Auf eine Reise bereitest du dich innerlich vor...(5 Sekunden)... und die Reise, die führt dich in den Orient...(5 Sekunden)... und die Reise führt dich zu einem Bazar „...“

Weil der „Fliegende Teppich“ einen orientalisches-märchenhaften Inhalt hat, braucht es wenig Induktion. Das Eintauchen in die Geschichte wird dem Patienten durch die Erzählweise leicht gemacht, eine zunehmende Trancetiefe entsteht in der Regel automatisch.

Wir alle haben Bilder vom Bazar „...“ entweder hast du Erzählungen gehört oder du hast etwas darüber gelesen „...“ oder du hast selber schon einen Bazar erlebt „...“ all das, was du mit dem Bazar verbindest, kannst du aufleben lassen. „...“ Vielleicht die eigenen Erfahrungen „...“ was du dort wahrgenommen hast „...“ vielleicht schaust du dich um auf deinem Bazar und siehst die Stoffe und Tücher, die angeboten werden „...“ dort hat ein Händler Messingwaren „...“ selbst gebastelte Lampen oder auch Leder wird angeboten „...“

Und wenn du möchtest, darfst du neugierig sein und schauen, was es dort alles gibt auf dem Bazar „...“ vielleicht gibt es noch einen Handwerker, der mit Holz arbeitet „...“ und vielleicht hörst du im Hintergrund die arabische Musik, den Rhythmus und die Klänge „...“ und das Stimmengewirr „...“ fremdartige Stimmen „...“ sowie ein Stimmteppich, der sich breit macht, und vielleicht hast du auch orientalische Gerüche in der Nase, Gewürze wie Kardamom oder Zimt „...“ Rosenöl „...“ oder Vanille „...“ all das „...“ all das wirkt auf dich ein, und du nimmst es wahr. Und du kannst richtig eintauchen in deinen Bazar „...“ in den Bazar, auf dem du dich wohl fühlst...(5 Sekunden)... wo du dich wohl fühlst und weiter entdeckst...

Der neue, vielleicht fremde Raum, den es zu erkunden gilt, wird vertrauter und zum eigenen Bazar. Hier geht es darum, Sicherheit und Vertrauen zu „säen“. So kann jeder ein Entdecker werden. Die Geschichte entwickelt einen Sog, der die inneren Ressourcen anregt, sich in ihrer ganzen Kraft zu entfalten.

Und plötzlich wirst du aufmerksam auf einen Teppichhändler „...“ Der Teppichhändler hat Blickkontakt mit dir aufgenommen und von Anfang an fühlst du dich dort hingezogen und gehst näher. Und der Teppichhändler sagt: „Schau dir mal diesen Teppich an, das ist ein ganz besonderer Teppich“. Und du schaust auf den Teppich und merkst, der Teppich hat deine Lieblingsfarbe. „...“ Der Teppich hat genau deine Lieblingsfarbe und hat die Muster, die du magst. „...“ Und der Teppichhändler sagt: „Das ist ein ganz spezieller Teppich, setz‘ dich doch mal darauf“ ... (5 Sekunden)... und wenn du darauf sitzt, wirst du merken, dass dies ein Teppich mit speziellen Fähigkeiten ist. Der kann nämlich fliegen. Und der Teppichhändler sagt: „Und weil ich dir vertraue, kannst du dir den Teppich ausleihen, und du kannst eine halbe Stunde mit ihm fliegen und bringst ihn mir danach wieder zurück.“

Du setzt dich auf den Teppich und es dauert nicht lange, schon bist du in der Luft. Du merkst, dass es ganz einfach ist, den Teppich zu steuern „...“ Mit dem Kopf ein bisschen nach vorne und der Teppich fliegt vorwärts. Bremsen tust du, indem du den Kopf etwas nach hinten neigst „...“ Linkskurve, eine leichte Bewegung nach links; Rechtskurve, leichte Bewegung nach rechts und erfreut stellst du fest, dass das ganz leicht geht „...“ wenn du höher fliegen möchtest, schaust du leicht nach oben „...“ wenn du wieder tiefer fliegen möchtest, ein bisschen nach unten. Und vielleicht hast du am Anfang das Bedürfnis, einfach mal ein bisschen auszuprobieren, wie das so ist auf deinem Teppich „...“ Vielleicht auch das Bedürfnis, nicht allzu hoch zu fliegen und noch Kontakt zum Boden zu haben, den Überblick zu haben „...“ vielleicht auch mal von oben zu erkunden, wie der Bazar aussieht, mit den vielen Gängen „...“ Vielleicht siehst du einige Minarette „...“

Hier schafft der Therapeut die Voraussetzungen, die es für das Bestehen eines jeden Abenteuers braucht: Eine gute Vorbereitung und das Gefühl der Berechenbarkeit und Kontrolle.

Und so kannst du das Gefühl, in der Luft zu sein und das Gefühl von der Freiheit einfach mal einen Moment auf dich wirken lassen „...“ Und wenn du vorwärts fliegst, spürst Du den Gegenwind, den warmen Gegenwind auf der Haut „...“ und merkst, wie angenehm es ist, unterwegs zu sein „...“ Und während du das Fluggefühl genießt, kannst du dorthin fliegen, wo du gern sein möchtest „...“ vielleicht über dem Meer oder über der Wüste, über den Bergen oder über einem Wald, über einer Landschaft mit Flüssen und Bächen, einfach dort, wo es für dich stimmt. Du kannst das entdecken, was du möchtest „...“

Bei diesem Vorgehen fühlen sich meiner Erfahrung nach sogar Patienten mit Flug- oder Höhenangst sicher, weil ihr erhöhtes Kontrollbedürfnis gebührend befriedigt wird.

Du merkst auch, dass der Teppich die Fähigkeit hat, dich an jeden Ort zu bringen, an dem du sein möchtest „...“ an jeden Ort „...“ das kann auch ein Ort aus deiner Phantasie sein „...“ und so kannst du neugierig sein, wo du hin gehen möchtest „...“ der Teppich bringt dich überall hin „...“ und wo immer du auch bist, ob du in der Luft bist oder irgendwo gelandet bist, du weißt, du darfst dich sicher fühlen „...“ sicher fühlen und verbunden fühlen „...“ verbunden fühlen mit dem, was du gerade tust „...“(5 Sekunden)...“ und so merkst du, dass genau das, was du gerade willst „...“geradewegs umgesetzt werden kann, und das gibt dir ein Gefühl von Sicherheit und das Gefühl von Kontrolle „...“ und das Gefühl, welches so angenehm ist „...“ darfst du auf dich wirken lassen „...“ darfst du sich auch ausbreiten lassen und dort wirken lassen, wo du es brauchst ...(5 Sekunden)...

Hier kann der Therapeut ganz individuell auf die Bedürfnisse des Patienten eingehen. Wenn ich diese noch nicht kenne oder den „Fliegenden Teppich“ schon in der ersten Behandlungsphase einsetze, frage ich den Patienten vor der Durchführung direkt nach seinen aktuellen Bedürfnissen und Wünschen, um diese in diesem Teil der Trance berücksichtigen zu können.

Und wenn du magst, kannst du eine gewisse Zeit einfach genau das tun, was für dich wichtig ist. Die Sachen machen, die du gern machst, welche dir gut tun ...(45 Sekunden)... und während du machst,

was dir gut tut „...“ kannst du dich weiter sicher und wohl fühlen „...“ und merken, wie gut das tut, Zeit für dich selbst zu haben, an einem Ort, an dem es für dich stimmt, an dem du das machen kannst „...“ was dir wichtig ist, was zu dir passt ... (7 Sekunden)... und dann kannst du dir auch sagen, dass du das, woran du gerade dran bist, zu einem Abschluss bringen kannst „...“ gib' dir Zeit dafür „...“ gib' dir die Zeit, die du brauchst „...“ bring es zu einem guten Abschluss „...“

Zu einem Abschluss und erinnere dich daran, was du dem Teppichhändler versprochen hast, dass du den Teppich auch zurückbringst „...“ Vielleicht kommt da ein Gefühl von Wehmut auf „...“ aber du darfst dir sagen, dass du das, was du erlebt hast, auch in Zukunft wieder erleben kannst. Mit dem Gedanken machst du dich auf, zurück zum Bazar „...“ es geht ganz schnell, und schon bist du wieder beim Bazar und machst dich bereit zu landen „...“

Nachdem du gelandet bist, hast du wieder sicheren Boden unter den Füßen „...“ sicheren Boden unter den Füßen und siehst, wie der Teppichhändler erfreut ist. Er ist erfreut, dass du den Teppich zurückbringst und er sagt zu dir: „Schön, dass du wieder da bist, weißt du, der Teppich, der wartet auf dich. Wann immer du den Teppich mal wieder ausleihen willst, du darfst ihn haben.“

„...“ Du merkst, dass dir das gut tut zu wissen, dass du die Möglichkeit hast, immer mal wieder Zeit auf dem fliegenden Teppich zu verbringen „...“ und du merkst auch, wie das Gefühl von der Wehmut sich auflöst ... (5 Sekunden)... und mit dem Gefühl der Erleichterung und dem Gefühl von „ich darf immer wieder in den Zustand kommen, der mir so gut tut“ ist es für dich leicht, den Prozess in Gang zu bringen, von dem du weißt, dass du am Schluss die Augen wieder aufmachst „...“ und das machst du auf deine Art, in deinem Tempo, indem du vielleicht die Füße ein wenig bewegst oder die Hände ein wenig bewegst, und dich so wieder mehr in Richtung Wachbewusstsein bringst „...“ sodass du weißt, wenn du soweit bist, kannst du die Augen wieder aufmachen und Kontakt aufnehmen zu dem Raum, in dem du gerade bist. Kontakt aufnehmen mit dem Wissen, dass all das, was du erlebt hast, du auch wieder erleben kannst, und du die angenehme Wirkung spüren wirst.

Mit Bezug auf die Bedürfnisse oder Themen des Patienten können am Ende ein paar posthypnotische Suggestionen die Wirkung der Trance verstärken.