

## Manfred Prior: Teddy-Induktion

aus: Klippstein, H. (Hrsg.): Das Vergessen vergessen. Hypnotherapeutische Gruppeninduktionen nach Milton H. Erickson. S. 240 - 247, Heidelberg 1994.

Manche von ihnen haben wahrscheinlich einen anstrengenden Tag hinter sich und sind in Gedanken noch nicht ganz frei von den Spannungen des Alltags. Das ist ein guter Ausgangspunkt für eine kleine Traumreise, in der sie Trance als besonders angenehm und heilsam erfahren können.

Zur Vorbereitung dürfen sie sich gerne auf ein **ruhiges, sicheres In-Trance-gehen** einstellen, wobei die einen **es sich gemütlich machen** und **sich vergegenwärtigen** können, dass es bisweilen gut ist, **eine noch bequemere Position einzunehmen**, während andere schon **irgendwo den Blick ruhen lassen** und wissen, dass sie **nichts tun** brauchen, dass sie einfach **meine Stimme hören, anklingenden Gedanken folgen** und so **ganz von selber sich entwickeln lassen** können, was bereits angefangen hat. Angefangen hat, dass sie **sich erlauben, hier zu sitzen, sich auf diesen Raum einzustimmen, auf meine Worte zu-hören, Entspannung allmählich geschehen lassen, Gedanken kommen und gehen und sie nach und nach loslassen** ist auch etwas Angenehmes, was möglicherweise schon begonnen hat; und während ihr bewusster Verstand mir noch wach zuhört, ist auf anderen Ebenen vielleicht bereits ein **Gleiten zu spüren**, ein **behutsames Gleiten in eine ganz persönliche Form sich vertiefender Entspannung**.

Und ihr bewusster Verstand mag sich daran erinnern, dass man ganz wach **auf eine Traumreise gehen** kann, während unbewusst die Atemzüge immer mehr **einer Ruhe Raum geben** und der Körper ganz von selbst angenehmere Haltungen findet, oder man denkt mit dem bewussten Verstand über die beginnende Entspannung und Trance nach und dabei **begreifen sie innerlich schon jetzt immer mehr von dieser ganz besonderen Form wacher Entspannung**, die in heilsamer Trance sich einstellt. Und einige nehmen bis zu den Empfindungen in den Fingerspitzen ihr Entspannungsgeschehen in die eigene Hand wie Erwachsene, die von Kindern wissen: **sie legen gerne ihre kleinen Hände in eine wohlig-große Hand**, oder wie Erwachsene, die von Babys wissen: **sie greifen gerne zu und sie halten gerne fest**.

Und auch Erwachsene halten gerne fest, was an angenehmer Entspannung oder Erinnerung bereits angefangen hat, sich zu entwickeln, und dann

**lassen sie langsam los**, was sie an Anspannung noch festhalten,  
denn es kann sehr angenehm sein, dieses kleine  
**festhalten und loslassen**,  
das kleine, kindliche Fest der Entspannung halten und **loslassen**,  
das Fest halten des Loslassens,  
das lose Festhalten und sich anziehen lassen vom **Loslassen**,  
vom Innehalten im **Loslassen**,  
vom **Halt finden** im **Festhalten** und **Loslassen** in ein **ruhiges, sicheres Gleiten in eine  
uralte neue Erfahrung und Erinnerung**,  
eine Erinnerung und Erfahrung des **Sich-Zurückziehens**,  
des **In-Sich-Gehens in dieses innere Wärmestübchen**,  
**dieses innere Bettchen**, das sie alle haben,  
das warme Bettchen mit der Decke, dem Kissen, dem Spielzeug, den Puppen, und vielleicht  
dem **Teddy**, den sie eingekuschelt **in ihren Armen halten**.  
Und die Lieblingspuppen und Teddybären - wie sehr **genießen sie es**,  
dieses **sich hier so sicher fühlen**.  
Und dabei **hören sie sehr gut zu**  
und allmählich **lassen sie sich immer tiefer in einen höh'ren Zustand geleiten**,  
denn **sie kennen dunkle schwere Zeiten**,  
**sie wissen von nur oberflächlich verheilten Wunden**  
und tief drinnen **ahnen sie, spüren sie alte Schmerzen**.  
Ihr Fell hat an vielen Stellen Haare lassen müssen,  
manche Glieder sind etwas vernachlässigt, steif und verkrampft,  
sie bewegen sich wenig, sind schlaff oder an manchen Stellen wie abgestorben.  
Und oft **fragen sie sich**: Wie könntest du dir helfen?  
Was brauchst du, damit es dir besser geht?  
Wo ist ein gangbarer Weg?  
Und hinter ihrem stumpf gewordenen fragenden Blick,  
dort, wo das Fell dünn, die Haut abgeschabt ist,  
**träumen sie** im verborgenen uralt-heilsame Träume.

Und Teddybären und Puppen können in Kinderarmen **hellwach träumen**  
und sie wissen manchmal nicht, ob **sie wachen und wirklich träumen**  
oder in Wirklichkeit **traumwach schlafen und immer tiefer und tiefer in ihre Träume  
sinken**,  
wo sie **Meer und mehr Lichter, Formen, und Farben sehen**,  
**Bilder und Erinnerungen auftauchen, sich bewegen**,  
vielleicht **tanzen und springen**,  
**sprechen oder singen von kindlich-schönen Dingen**,  
um nach dem **Heilträumen** mit steinschwerer Beiläufigkeit wieder **ins Reich des Vergessens  
sinken** zu können.

Doch vorher mag es sein, dass sie immer lebendiger **träumen**:  
vielleicht **träumen sie** von bewegenden Dingen  
oder von schützender Geborgenheit,  
und manchmal **träumen sie einen Traum von einem Traum** als Antwort auf die Frage: **Was  
brauchst du, damit es dir besser geht?** Damit alte Wunden wirklich heilen.

Und so **träumen sie**,  
wie sie mit ihren Wunden, Verletzungen und Sorgen in eine Werkstatt  
kommen,  
eine richtig passende Teddy-Werkstatt.  
Dort **finden sie alles**,  
was man zum Aufarbeiten so brauchen kann.

Und der Teddy ist wie alle Teddybären:  
**sie nehmen die wohltuende Atmosphäre des Raumes auf**,  
nach einiger Zeit **schnuppern sie umher**,  
**schauen sie sich gemächlich um**,  
und **betrachten sie all die wundersamen Einzelheiten**.  
Bis nach einiger Zeit ein freundlicher Meister in die Werkstatt kommt,  
ein ruhiger, angenehmer alter Mann und nach ihm sein Helfer.  
Und wie man bald **sehen** und **spüren** kann, sind es Menschen,  
zu denen man mit Recht viel Vertrauen fasst,  
denn **sie verstehen** womit man kommt, **all die Schmerzen, Sorgen,**  
**Sehnsüchte**,  
und dann **sagen sie zuversichtlich**:  
**"Mal sehen, wie wir das hinkriegen!"**  
Und dadurch **flößen sie auch anderen Vertrauen und Zuversicht ein**,  
laden sie dazu ein, **sich zu öffnen**, -  
**sich ihnen anzuvertrauen** geschieht nach einiger Zeit ganz  
selbstverständlich.

Und auch hier ist der Teddy wie alle Teddybären, die **ihnen vertrauen**,  
**sich** mit diesem ruhigen, nüchternen Blick **anschauen lassen** und **fragen**:  
**Wie wird sich das bessern lassen?**  
Aber der Meister sagt zu dem Teddy zu dessen großer Verwunderung:  
"Jemand wie du, ein echter alter, zerschlossener Steiff-Teddy wurde neulich  
in England von einem Liebhaber gefunden, der sein ganzes Vermögen von  
vielen tausend Pfund gegeben hat, um jemanden wie Dich zu besitzen. **Du**  
**bist ein Liebhaberstück und bleibst am besten so wie Du bist**. Lass uns  
nur **einige wichtige Kleinigkeiten ändern**, damit die Menschen **wieder**  
**deinen wahren Wert erkennen** können. Aber das kriegen wir leicht  
wieder hin."

Während der Teddy noch etwas irritiert und benommen ist von dieser  
neuen Perspektive, wird er von dem Meister schon sicher und behutsam an  
die Hand genommen und der Teddy spürt diese große, wohltuende Hand,  
die sich anfühlt, als wollte **sie sagen**:  
**"Mal sehen, wie wir das hinkriegen, mal sehen, wie wir das beste**  
**draus machen."** und zuerst sind es wohl auch die Hände, die **allmählich**  
**spüren**,  
wie der Meister und sein Helfer an die Arbeit gehen:  
zunächst **rücken sie außen wieder etwas zurecht**,  
**pflegen sie sorgfältig eine Wunde**,  
**schienen sie Angeknackstes und Gebrochenes**  
und bald weiß man nicht mehr genau, woran **sie gerade arbeiten**:

manchmal scheint es so als helfen  
**sie begreifen, was auf der Hand liegt**  
und dann merkt man: nach und nach **entwickeln sie sich innerlich weiter, ordnen sie wichtiges behutsam neu**  
und währenddessen spürt man wie **die Wunden heilen,**  
denn zeitweise **arbeiten sie auf vielen Ebenen,**  
so dass man wirklich staunen kann, **wie sie das hinkriegen,**  
wie sie **sich Zeit für gründliche Arbeit nehmen,**  
**Gliedmaßen beweglich machen, das Innere kräftigen und weiten**  
und zwischendrin sogar die alte, spröde Holzwolle  
**vorsichtig auffrischen und geschmeidig werden lassen.**

Dabei wird der Teddy sicher gehalten  
und der Meister und sein Helfer achten darauf, dass sie vorsichtig und sorgsam mit ihm umgehen, dass sie nur dort **heilen und auffrischen,**  
**stärken und erneuern,** wo es wirklich wünschenswert ist und wo es auch diesem weitsichtigen Meister sinnvoll und richtig erscheint.

Schließlich - nach schwindelnd langen Augenblicken der Ewigkeit -  
**strahlen die Augen** immer zuversichtlicher  
(als wollten sie sehen, wie sie das hinkriegen),  
**fühlen sich** Haut und Fell frisch und **gut an,**  
**spüren** die Glieder immer mehr neue alte Stärke,  
**bewegen sie sich mit wachsender Sicherheit**  
**stehen sie immer fester mit beiden Beinen auf dem Boden.**

Und dann holt der Helfer einen großen Spiegel  
und man kann **im Spiegel sehen,**  
wie der Körper lebendig und beweglich ist,  
er mit erhobenem Kopf aufrecht dasteht,  
wie das Gesicht wieder frisch, die Haut straff ist,  
die Augen **nach vorne schauen** und die **zuversichtliche Haltung** des alten Mannes und seines Helfers **ausstrahlen,**  
die Haltung des: **"Mal sehen, wie wir das hinkriegen!**  
**Mal sehen, wie wir das Beste draus machen!"**  
Und mit dieser aufrechten Haltung,  
mit diesen zuversichtlichen Augen, **schauen sie nach vorne**  
auf die Dinge, die vor ihnen liegen,  
auf gelöste, heitere Zeiten und Auf-Gaben, die sie bekommen,  
auf manche heikle und auch manche schwierige Angelegenheit.  
Immer wieder **schauen sie genau auf diese Zeiten;**  
allmählich **verschaffen sie sich einen Überblick**  
**betrachten sie all die wichtigen Details**  
und dann **sehen sie manche Situationen ganz deutlich vor sich,**  
**fragen sie sich zuversichtlich:**  
**"Mal sehen, wie wir das hinkriegen!"**  
**denken sie:**  
**"Mal sehen, wie wir das beste draus machen!"**,

und dann **sehen sie allmählich tatsächlich,**  
wie sie **das beste draus machen!**

Währenddessen **hören sie immer wieder den Meister oder sich selbst mit dieser Zuversicht sagen:**

**"Mal sehen, wie wir das hinkriegen...."**

**Mal sehen, wie wir das beste draus machen..."**

so dass es bald vertraut und selbstverständlich wird, daß **sie denken und fragen:**

**"Mal sehen, wo wir hier einen Weg finden..."**

**Mal sehen, wie wir das hinkriegen, dass es mir besser geht...**

**mal sehen, wie wir hier das beste draus machen..."**

Nach einiger Zeit dreht der Meister den Spiegel langsam etwas nach oben auf die Seite,  
bewegt ihn leicht hin und her, -  
bis der Spiegel allmählich durchsichtig wird und sie durch ihn hindurch **weit in ihre Zukunft schauen und sie sehen,**  
wo und wie sie überall **mit diesem zuversichtlichen Blick das Beste draus machen,** wo sie **neue Wege finden**  
und was sie alles erreichen.

Manchmal treten sie in diese Zukunft hinein wie in einen offenen Raum oder eine Bühne und dann **spüren sie wie es sich anfühlt.**

Und wenn sich etwas noch nicht so gut anfühlt,

**beobachten sie, wie sich das Bild so lange ändert, bis es gut ist**

und dann ganz licht, hell und strahlend wird,

so dass sie **sich richtig von ihm angezogen fühlen** in einer Weise, die die Schritte in diese Richtung leicht und mühelos werden lässt.

Bevor sie sich sattgesehen haben,  
dem Blick diese Perspektive völlig vertraut geworden ist,  
bewegt der Meister den Spiegel langsam etwas nach innen  
und nun zeigen sich in ihm nach und nach all die kleinen Schritte,  
mit denen sie vorangekommen sind.  
Und in gedankenverlorener Zerstreutheit **nehmen sie sich viel Zeit, und schauen auf das Wichtige,**  
um **sich vom Wichtigen leiten lassen** zu können.  
Und wie Menschen schauen sich Teddys gute Filme gerne immer wieder an,  
und dabei **entdecken sie immer wieder etwas Neues.**

Dann **hören sie** den Meister zum Abschied sagen:

**"Dieser Spiegel ist nun Dein Spiegel.**

**Du wirst ihn immer zur Verfügung haben und Dich in ihm sehen können, wann und wie Du es brauchst.**

**Mal sehen, wann du merkst, dass dir dieses zuversichtliche in die Zukunft Blicken zur festen Gewohnheit geworden ist.**

**Mal sehen, wie Du das beste draus machst.**

Komm doch mal wieder vorbei;

die Tür zu meiner Werkstatt steht dir immer offen.

Bis bald! Auf Wiedersehen!"

Und während der Meister und sein Helfer  
**immer weiter weggehen und wie Traumbilder entgleiten**  
kommt es dem Teddy allmählich ganz klar zu Bewusstsein,  
dass Teddys häufig nach traumwachem Schlafen  
**wirklich vergessen sich zu erinnern,**  
und bisweilen sogar **selbst-vergessen sein können,**  
während Menschen **sich vergegenwärtigen,**  
dass man auch im Aufwachen **an der Entspannung festhalten,**  
und **Vergangenes loslassen** kann.

Und so **begreifen sie mehr und mehr das Festhalten des Loslassens,** das kleine, kindliche  
Fest der Entspannung halten und **Loslassen,**  
das **Halt finden im Festhalten und Loslassen**  
das damit angefangen hat, dass sie sich erlaubten, **hier zu sitzen,**  
**sich auf diesen Raum einzustimmen,**  
auf meine Worte **zu-hören,** und zu **spüren,**  
dass nach Phasen der Ruhe immer ein Bedürfnis ist, **sich zu bewegen,**  
so wie man morgens meist noch **einen Augenblick lang ruhen,**  
noch **einen Augenblick bei dem verweilen** möchte,  
was man **bewußt oder unbewußt mitnehmen** wird.

Und oft ist da nach dem Aufwachen so ein Gefühl, dass man gut und erholsam geträumt hat;  
kein Wecker läutet,  
bald **spüren sie die ersten kleinen Bewegungen,**  
für Augenblicke **genießen sie noch den Übergang vom Träumen zum Wachen**  
bis allmählich alle Gliedmaßen wach werden,  
**sich strecken und recken.**

Irgendwann **öffnen sie die Augen**  
und langsam **kehren sie erfrischt hierher zum Ausgangspunkt unserer Traumreise**  
**zurück.**

Hallo.....