**Das Bild des Lebens**

Das Bild des Lebens ist eine Trance, die aus einer Technik entstanden ist, die ich von Gary Bruno Schmidt auf einem Kongress in Zürich gelernt habe. Er hatte eine Trance in dieser Art als Gruppentrance vorgestellt und ich fühlte mich danach so wohl und so voller Leben, dass ich diese Trance direkt in mein Repertoire aufgenommen habe und sie heute einen festen Teil der Ressourcentherapie darstellt, wie wir sie bei Krebspatienten nutzen.

Die Trance ähnelt ein wenig dem Ressourcenfokus, hat allerdings einen anderen Startpunkt und beinhaltet deutlich mehr Leading, so dass man die Trance theoretisch sogar ohne Rückmeldung des Patienten durchführen kann und sie sich somit auch gut für eine Gruppentherapie eignet.

**Ziele:**

Das Bild des Lebens ist eine Ressourcentechnik. Ziel ist es, dass der Patient Gesundheit und Leben als Ressource zur Symptomkontrolle, zur Stimulation von Selbstheilungskräften und zur Verbesserung der Lebensqualität in sich spüren kann.

**Ablauf:**

Ich möchte diese Technik gerne in Form eines kommentierten Transkriptes vorstellen. Nachdem der Patient sich bequem und symmetrisch hingesetzt hat, kann man entweder eine kurze Tranceinduktion, z.B. über Elemente eines Bodyscans durchführen, oder bei geübten Patienten auch direkt damit einsteigen, dass der Patient die Augen schließt. Die hier transkribierte Trance habe ich mit eine lieben Kollegin durchgeführt, so dass sie hier in der Du-Form niedergeschrieben ist. Normalerweise sieze ich meine Patienten.

Therapeut (T)*: „Ich würde gerne heute einen Ausflug mit Dir unternehmen.... Ich möchte Dich gerne einladen, einmal die Augen zu schließen, und mit mir gemeinsam in eine Ausstellung zu gehen… in eine Galerie zu gehen,… eine Kunstausstellung… und das ist eine ganz besondere Kunstausstellung… und zwar haben sich extra zu diesem Anlass, die bekanntesten Künstler der Welt, die bekanntesten Galeristen der Welt, jene die die großen Nachlässe verwalten… all die haben sich zusammengetan, um eine ganz besondere Ausstellung zeigen zu können… Und diese Ausstellung heisst: „Leben“,… einfach „Leben“… Und zu diesem Anlass, haben, die Künstler, die Galleristen, … all die Verwalter, die wichtigsten und die schönsten Bilder,… abstrakte Bilder, gemalte Bilder, Fotografien,… Bilder die in irgendeiner Art und Weise mit Leben, mit Gesundheit, mit Lebenskraft und Lebensenergie zu tun haben, zusammengestellt.“*

Das ist schon die ganze Tranceinduktion. Die Patientin kann hier bereits beginnen die ersten Bilder zu sehen und dabei in ihre Trancewelt einzutauchen. Um es etwas einfacher zu machen, biete ich im nächsten Schritt ein paar bekannte Maler an, mit Bildern, die die viele Patienten schon einmal gesehen haben. Hier findet dann auch bereits die erste Verknüpfung mit den Zielressoucen Lebenskraft und Gesundheit statt.

T*: „Und es gibt Räume mit ganz bekannten Bildern… vielleicht von Van Gogh oder von Monnet…Vielleicht sind da Bilder dabei, bei denen man sagt „Mensch doch, die kenn ich doch, das hab ich doch schon oft genug gesehen!“, …vielleicht die Seerosen oder die Landschaften, … vielleicht sind da auch eher abstrakte Bilder dabei, vielleicht von Picasso,… und vielleicht sind da auch ein paar wunderschöne Fotografien von Landschaften dabei… ,die allesamt eins gemeinsam haben: Leben,… Lebenskraft,… und Lebensenergie!“*

Hier verlassen wir jetzt den allgemeinen trancevertiefenden Teil und beginnen die Trance zu personalisieren indem wir den Patienten auf einen Suchprozess, nach seinem ganz eigenen Bild der Heilung schicken.

T: „*Und du darfst Dir einfach einmal erlauben, durch diese Galerie zu schlendern,… und einmal neugierig zu sein, wann du an einem Bild ankommst, was für Dich wie ganz besonders stark ist, was für Dich Gesundheit ausstrahlt,…Lebenskraft,…ein Bild was für Dich so voller Lebensenergie ist, dass du richtig gehend spüren kannst, wie es einen mit seinem Leben ansteckt,… die Lust weckt, gesund zu sein, zu leben… und ich möchte Dich gerne einladen, vor diesem Bild einmal stehen zu bleiben, und dieses Bild einmal genau anzuschauen… und mir vielleicht einmal zu beschreiben, was das für ein Bild ist.…“*

Hier starten wir jetzt mit der Kommunikation in Trance. Zum einen möchten wir wissen, wo die Patientin gerade ist, um die Trance gut anleiten zu können, zum zweiten können wir über Pacing eine weitere Vertiefung der Trance erreichen und zum dritten können wir der Patientin über positive Konnotationen Sicherheit in der Trance schaffen. Patienten sind oftmals sehr unsicher, ob sie richtig in Trance „arbeiten“, ob die Sachen für uns Therapeuten „Sinn“ machen oder sie vielleicht etwas ganz falsch machen. Diese Unsicherheit können wir sehr schnell beseitigen. In diesem Beispiel bitte ich die Patientin **ein** Bild zu beschreiben, sie sieht aber **drei** und wird dadurch verunsichert. Über die positive Konnotation zeige ich ihr, dass das absolut richtig ist und gebe ihr die Sicherheit zurück.

Patientin (P): *„Ich schwanke im Moment so zwischen drei Bildern?“*

T: „*Da sind so drei Bilder in dem Raum, ja genau, … drei Bilder, ganz genau!“*

P: *„Also, jenes das für mich am stärksten die Energie ausstrahlt von Kraft und Leben und Gesundheit ist so ein Bild, ich weiß nicht mehr von welchem Maler, ein Bild von einem Dschungel…“*

T: „*Da ist so ein Bild von einem Dschungel, ja.“*

P: *„…mit sehr kräftigen Farben“*

T: „*So ein Bild von einem Dschungel mit sehr kräftigen Farben, genau!“*

P: *„Und mit einem Teich, so einem See, und mit einem Wasserfall, so einem kleinen…“*

T: „*So ein Teich, ein See mit einem Wasserfall in einem Dschungel …mit ganz kräftigen Farben, genau.“*

P: *„…dann kommt ein Tiger durchs Blätterwerk.“*

T: „*Dann kommt so ein Tiger durchs Blätterwerk, so ganz kräftige Farben, so ein See im Dschungel, so ein Tiger kommt durchs Blätterwerk, ganz genau! … Ist es ein gemaltes Bild oder ein Foto?“*

P: *„Es ist ein gemaltes Bild.“*

T: „*Es ist ein gemaltes Bild, genau, aber so sehr realistisch, nur mit kräftigeren Farben, ja?“*

P: *„Ja.“*

Jetzt habe ich erst einmal genügend Informationen zusammen, um ein wenig intensiver zu pacen und das Bild der Patientin mit meinem Leading Richtung Gesundheit und Lebenskraft zu verknüpfen.

T: „*So ein gemaltes Bild von so einem Dschungel mit so einem See und einem Wasserfall und so einem Tiger der durchs Blätterwerk kommt, ganz genau.… Und du siehst da diese kräftigen Farben und du spürst diese Kraft, diese Energie, diese heilsame Lebenskraft, dieses kraftvoll Energetische was dieses Bild ausstrahlt, was es in Dir bewegt…Da ist dieser Tiger, dieser See, der Wasserfall und der Dschungel,… das ist ein Bild so voll des Lebens, so mit kräftigen Farben, wo du richtig gehend spüren kannst,… diese Energie, die in diesem Bild pulsiert, ganz genau,… spüren kannst in diesem Bild, die kräftigen Farben, der Wasserfall, der See, der Dschungel und der Tiger,… und wenn du Dir in diesem Bild mal anschaust, wenn du Dir die Farben so anschaust,… welche der Farben, welche dieser kräftigen Farben in diesem Bild mit dem Dschungel, dem Wasserfall, dem Tiger und dem See,… welche dieser Farben spiegelt für Dich am meisten diese Gesundheit, diese Lebenskraft wider , diese heilende Energie?“*

An dieser Stelle findet jetzt eine kleine Objektivierung des Gefühls statt, um dieses dann im nächsten Schritt noch besser spüren und im Körper ausbreiten zu können. Im Laufe der Evolution hat sich der optische Sinn des Menschen extrem stark entwickelt, so dass heutzutage bis zu 70% unserer Gehirnzellen direkt oder indirekt mit der Verarbeitung von optischen Reizen beschäftigt sind. Deshalb werden Dinge, die wir sehen können auch als besonders plastisch wahrgenommen. Es bietet sich zur Verstärkung von Gedanken, Emotionen und Körpergefühlen daher an, diese mit einer Farbe zu verknüpfen.

P: *„Grün.“*

T: „*Das ist das Grün da drin, ganz genau, das ist das Grün da drin.“*

P: *„Grün und … ich glaub es gibt auch ein paar Vögel da drauf, auch sehr bunt, so ein Grün und von den Vögeln her ein Rot.“*

T: „*So von den Vögeln her noch so ein Rot, so ein Grün und diese Vögel die da drin sind so ein Rot, ganz genau…. Dieses Grün das gibt so viel Lebensenergie, so viel Kraft, und diese roten Tupfen von den Vögeln, die da drin sind, dieses Grün und dieses Rot geben so viel Energie, so viel Lebenskraft, so viel Lebensenergie,… und es ist so schön, so harmonisch,… vor diesem Bild zu stehen, dieses Bild zu sehen und es auf sich wirken zu lassen,… zu spüren, dieses Grün in diesem Bild, zu spüren, das Rot der Punkte…“*

Als nächstes folgt jetzt die Inklusion der Farben von außen nach innen. Die Farben, die wir im vorherigen Schritt mit Leben und Gesundheit verknüpft haben, werden jetzt vom Bild aus in das Innere des Körpers der Patientin übertragen, um dann ein Teil von ihr zu werden. Dies geschieht hier noch mit ein paar „interessanten“ Worten (metaphorisch, Resonanz), die man im Allgemeinen nicht sehr oft hört. Diese Worte müssen nicht einmal genau passend sein, da alles, was nicht so ganz genau nachvollziehbar ist, das analytische Denken des Patienten zusätzlich verwirrt und dem emotional-bildlichen Denken dadurch mehr Raum gibt.

T: „*Und einmal neugierig zu sein, wie du auf eine ganz bestimmte, metaphorische Art mit diesem Bild verschmelzen kannst,… wie dieses Grün, dieses heilsame Grün, und diese rote Tupfen, wie das wie mit Dir in eine Resonanz geht,…wie du spüren kannst, dass dieses Grün wie ein Teil von Dir wird und dieses Rot wie ein Teil von Dir wird,… wie du spüren kannst, in Dir,… dass dieses Grün beginnt in Dir zu sein, dieses Rot beginnt in Dir zu sein, dass diese Lebenskraft, diese Lebensenergie,… dieses wunderbare Lebensgefühl, dieses Heilsame,… dass das wie mit Dir in Resonanz tritt, und wie ein Teil von Dir wird,… und du einmal spüren darfst,… wo genau in Deinem Körper du dieses Grün gerade am intensivsten fühlen kannst,…einmal in Deinem Körper zu spüren, während diese Lebenskraft, diese Lebensenergie, dieses heilsame grüne Gefühl, wie aus dem Bild in Dich hinein fließt und du es in Dir beginnen kannst zu spüren und einmal neugierig sein, wo du es am meisten spüren kannst?“*

Hier suche ich jetzt einen Fokus, einen Kristallisationskern, für die Lebenskraft im Körper der Patientin. Wenn ich das Lebensgefühl jetzt in den gesamten Körper einfließen lassen würde, dann würde sich das bereits gut anfühlen. Wenn ich es aber auf eine kleine Region beschränke, wo es besonders stark spürbar ist, dann ist das, wie wenn man mit einer Lupe die Sonnenstrahlen bündelt. Trance ist per se ein Zustand der fokussierten Aufmerksamkeit. Deshalb können wir in Trance Dinge viel intensiver erleben, als wenn wir uns einfach nur im Gespräch daran erinnern. Diese fokussierte Aufmerksamkeit richten wir jetzt im nächsten Schritt nach innen.

P: *„Das Grün kommt von unten, von der Erde durch die Beine und breitet sich nach oben aus.“*

T: „*Genau, ganz genau, das Grün kommt von unten.“*

Und wieder eine positive Konnotation!

T: *„Das ist so wie Wachstum ja das kommt aus der Erde. Das ist so eine ganz wunderbare Erdenergie,… das kommt so aus der Erde und es wächst durch die Füße in Deine Beine rein und breitet sich wie in Dir aus,… und es breitet sich wie in Dir aus. Es ist so wie wenn Heilung und heilsame Energie in Dich wachsen würden, die Kraft des Wachstums, was durch Deine Füße, Deine Beine,… Dein Becken, Deinen Bauch, Deine Brust,… wie wächst, wie fließt,… und Du Dir einmal erlauben darfst zu spüren, wie gut es sich anfühlt,… wie gut es sich anfühlt, es zu spüren, diese heilsame Lebensenergie zu fühlen,… zu spüren, wie gut es ist, wie dieses Grün wächst und wächst….*

*Einmal neugierig zu sein, wie du diese Energie, diese heilsame Energie spüren kannst,… was das in Deinem Körper für Veränderungen bringt,…wie du spüren kannst, wie sich etwas verändert,… diese positive heilsame Lebensenergie, die Dich durchflutet, ganz genau, ganz genau so, ganz in Deinem eigenen Tempo,… bis du es überall in Deinem Körper spüren kannst.*

*Von den Zehen bis in die Fingerspitzen. Von den Füssen bis in den Kopf… mehr und mehr… und es ist so gut, das annehmen zu können, wie ein Geschenk von Mutter Natur,… es annehmen zu können und so intensiv spüren zu dürfen,… zu spüren wie Gesundheit entsteht, wie Leben entsteht,… wie Lebenskraft geweckt wird,… ganz genau so, sehr gut!“*

Nachdem die Lebensenergie verknüpft mit der Farbe in den Körper aufgenommen wurde, wird der Körper damit maximal überschwemmt. Nach dieser „Pacing-Leading-Orgie“ darf sich das Gefühl im nächsten Schritt im Körper der Patientin festigen und auf ihre eigene Weise spürbar werden. Dafür braucht sie Zeit und ich kann mir eine kleine Pause gönnen.

T: *„Und ich möchte Dich gerne einladen, Dir jetzt einfach einmal eine Minute Zeit zu nehmen, dieses Gefühl in Deinem Körper zu spüren…(1 Minute)…“*

Zum Abschluss gibt es noch eine kleine Festigung von mir. Dann folgt auch schon die Ausleitung in Verbindung mit der posthypnotischen Suggestion, dass all das weiter in ihr drin sein wird und weiter in ihr arbeiten wird. Man könnte an dieser Stelle natürlich auch noch Ankerpunkte installieren wie z.B. *„Und immer wenn du so eine kräftige grüne Wiese siehst wirst du wie innerlich spüren, wie dieses Grün von Mutter Natur wieder durch deine Füße in dich einfließt…“*.

T: „*Ganz genau so… Und es ist so gut zu wissen, dass diese Lebenskraft, diese Lebensenergie, dass diese Gesundheit in Dir drin ist,… es ist so gut zu wissen, dass die Gesundheit ein ganz großer Teil in Dir ist,… dass Dein Körper die Fähigkeit hat, gesund zu werden und dass Du dem Körper einfach erlauben darfst, einfach gesund zu werden,… so gut zu wissen, dass all das da ist.…*

*Und auch wenn du irgendwann wieder wacher und wacher wirst, und Dich Stück für Stück zurück orientierst, wirst Du ganz tief in Dir dieses Wissen behalten, dass Gesundheit da ist, Lebenskraft, Lebensenergie, dass all das ein Teil von Dir ist und dabei wieder wacher und wacher zu werden und trotzdem diese Gedanken ganz tief in Dir wie einen Schatz bewahren zu können, zu wissen, dass all das in Dir drin ist,… und dabei wacher und wacher zu werden, die Augen wieder zu öffnen,… die Hände und Füße wieder zu bewegen und wieder ganz erfrischt zurück zu kommen.“*