**Schäfchenwölkchen**

Die Geschichte von den Schäfchenwölkchen habe ich 2004 bei meiner Grundausbildung in Hypnosetherapie von Ortwin Meiss gehört. Da ich der Geschichte damals sehr gut in Trance folgen könnte und sie für mich sehr angenehm war, habe ich sie immer mal wieder in meinen Therapien genutzt. In den Jahren hat sie sich sicherlich an vielen Stellen verändert aber die zentralen Ideen sind immer noch gleichgeblieben. Als ich die Trance vor ein paar Wochen mit einem Patienten durchgeführt habe, der sehr angespannt und nervös war, hat eine Praktikantin, die der Therapie beisitzen durfte, die Trance aufgezeichnet und transkribiert.

**Ziele:**

Die Schäfchenwölkchentrance verfolgt gleich mehrere Ideen. Zunächst einmal ist sie eine gute Tranceinduktion, da sie Schweben und Leichtigkeit als Angebot in Trance zu gehen anbietet. Als nächstes hilft sie Distanz zu aktuellen Problemen zu bekommen, indem sich der Patient, wie eine Wolke am Himmel, in Distanz von all dem befindet, was auf der Erde jetzt klein und unwichtig ist. Im nächsten Schritt entwickelt sich dann eine Schwere und es geht darum zum einen die Dinge loszulassen, die man nicht mehr braucht und dann auch selber loszulassen und sich fallen zu lassen. Dabei wird der Patient dann natürlich geborgen aufgefangen. Zum Abschluss landet der Patient dann in saften Wellen an einem Strand, von wo aus er wieder Wärme und Leichtigkeit spürt und wieder zu schweben beginnt, so dass der Zyklus dort endet, wo er auch angefangen hat. Hier kann man dann die Trance abschließen, oder wenn man sie als Induktion genutzt hat, mit dem Patienten von hier aus weiterarbeiten.

**Transkript:**

*Sie dürfen es sich einfach einmal bequem machen und sich so hinsetzten, wie es für Sie gut und richtig ist und sich einfach einmal Zeit und Raum für sich selbst nehmen… vielleicht wie vor ihrem inneren Auge den Tag nochmal Revue passieren zu lassen… was Sie heute erlebt haben, was vielleicht angenehm war… aber auch die Dinge die vielleicht nicht so angenehm waren …(5 Sekunden)… und sich wie von all diesen Dingen zu verabschieden… ein kleines Stück zu verarbeiten und wie loszulassen …(5 Sekunden)… und zu spüren wie all das… ganz in Ihrem eigenen Tempo… wie von Ihnen abfallen kann … (10 Sekunden)… abfallen kann, so dass Sie …(5 Sekunden)… ganz in Ihrem eigenen Tempo wie leichter werden können …(5 Sekunden)… spüren können wie dieser Ballast… all das was Sie jetzt grad nicht mehr brauchen… wie von Ihnen abfällt und Sie leichter und leichter werden… so angenehm leicht …(5 Sekunden)… so angenehm leicht wie so eine kleine weiße Schäfchenwolke …(5 Sekunden)…*

*Zu schweben voller Leichtigkeit… wie so eine kleine, weiße, weiche Schäfchenwolke …(5 Sekunden)… und da mal neugierig zu sein wie es ist… an einem schönen Sommertag über den Himmel zu ziehen… und wie bedeutungslos all das erscheint was da unten ist …(5 Sekunden)… die Felder in grün und gelb… und Ocker und braun… die Wälder und die Flüsse… Einfach mit den Wolken zu schweben den kleinen, weißen, weichen Schäfchenwölkchen… ganz genau so …(5 Sekunden)… die kleinen Dörfer und Städte von oben zu sehen… und zu spüren wie bedeutungslos das alles ist… man einfach loslässt und sich wie treiben lässt… Stück für Stück… mehr und mehr… zu schweben mit diesen kleinen, weichen, weißen Schäfchenwolken… zu schweben und die Wärme zu spüren… Einfach zu sein… ganz genau so… und irgendwann spürt man vielleicht dass man… mit all diesen anderen weichen, weißen Schäfchenwolken… zum Meer hin schwebt… zum Meer hin schwebt… und sich Stück für Stück aus diesen weißen, kleinen, weichen Wolken eine immer größere Wolke bildet.*

*So eine große Wolke die langsam grau wird… so grau und träge und schwer über dem Meer und manchmal spürt man richtig, dass es Dinge gibt die nur noch schwer sind… diese Schwere wie eine Regenwolke, so voll… so voll von Wasser… so schwer… und sich dann einmal vorzustellen wie sich das anfühlt… diese Schwere loszulassen… und es wie abregnen zu lassen und einfach loszulassen… sich ein wenig wie fallen zu lassen… dieses Vertrauen, dass schon alles gut ist… einfach loszulassen …(5 Sekunden)…. ganz genau …(5 Sekunden)… loszulassen und wie vom weichen, warmen Ozean aufgenommen zu werden.*

*Zu spüren wie das ist… wenn man aufgenommen wird und sich voll und ganz geborgen fühlen darf… vielleicht ein bisschen wie ein Embryo im Bauch der Mutter… die Wärme zu spüren… dieses urwüchsige Geräusch… den Herzschlag… die Wärme zu spüren und einfach… da wie schweben zu dürfen… einfach schweben zu dürfen… und irgendwo Teil des Ganzen zu sein… sich behütet und umsorgt umgeben zu fühlen… sich langsam, ganz langsam… wie mit jeder Welle ein bisschen schaukeln zu lassen… diese Geborgenheit zu spüren… die manchmal nur aus dem Loslassen entstehen kann… ganz genau …(10 Sekunden)…sehr gut…*

*Und irgendwann… irgendwann fließen die Wellen wieder zum Strand hin… irgendwann fließen die Wellen zum Strand hin… mit jeder Welle ein Stück näher… und Sie dürfen sich auch an den Strand tragen lassen …(5 Sekunden)… und den warmen Stand genießen… dem Rauschen der Wellen zuhören… sich Zeit und Raum zu nehmen es einfach einmal gut sein zu lassen… ganz genau so …(5 Sekunden)… einfach da zu sein …(5 Sekunden)… genau richtig… die Wärme zu spüren, das Rauschen in den Blättern… die leichte Brandung, vielleicht so eine kleine Windböe… dabei zu spüren wie da dieses Gefühl von Leichtigkeit kommt, so leicht wie wenn man mit den Wolken fliegen würde… so angenehm… diese warmen, weichen, weißen Schäfchenwölkchen… einfach genauso fliegen zu können… schweben zu können… voller Leichtigkeit …(5 Sekunden)… ganz genau …(20 Sekunden)…*

*Und wenn sie… in ihrem Bett liegen und dieses Band, diese Aufnahme hören… dann können sie jetzt einfach weiterschlafen… einen tiefen und gesunden Schlaf haben. So tief wie es für sie gut und richtig ist… dürfen sich jetzt einfach Zeit und Raum nehmen… ganz genauso zu liegen, ganz genauso für sich zu sein wie`s für sie passt… und genau so lang zu schlafen wie`s ihr Körper braucht. So tief, dass sie am nächsten Morgen… voller Energie aufwachen können… und sie brauchen gar nicht so genau zu wissen wie das geht, wie guter Schlaf geht… weil ihr Körper das ganz von allein das machen wird… ihr Körper ganz von alleine die richtigen Hormone, die richtigen Synapsen, die richtigen Verbindungen wählt… für einen ganz geruhsamen Schlaf… ganz genau so… ganz genau so.*

**Anmerkung:** An dieser Stelle habe ich die Aufnahme auf dem Handy des Patienten gestoppt. Er hatte mir berichtet, dass er in den letzten Tagen nur sehr schlecht einschlafen konnte und ich hatte mich dann entschieden, diese Trance zusätzlich als Einschlafhilfe für ihn zu nutzen.

*Und jetzt wo sie hier aber sitzen, im Arztzimmer mit den gelben Wänden… dürfen sie die Entspannung, die Erholung, die jetzt tief in Ihnen steckt genauso behalten wie es für sie passt. Wie es für sie gut und richtig ist… während ihr bewusstes Ich ganz langsam wieder die Kontrolle übernimmt und sie wieder Stück für Stück wacher und wacher werden. Stück für Stück sich wieder anfangen zu bewegen, die Hände zu bewegen, die Füße zu bewegen, sich zu recken und zu strecken und ganz entspannt wieder hierher zurückkommen. Ganz genauso.*