

# Anregungen zur Selbsthypnose

**Maximilian Rieländer  
Darmstadt 1985**

Diese Sammlung enthält:

- zwei Texte zur Selbsthypnose, die man sich selbst eventuell auf Tonträger sprechen kann und dann abhören kann
- und zwei Protokolle zu Suggestionssitzungen, die per Tonband aufgenommen wurden.

## **Inhalt**

<b>Selbsthypnose: Verhaltensänderungen anregen</b>	<b>2</b>
<b>Selbsthypnose: Kontakt mit dem Tiefenselbst</b>	<b>7</b>
<b>Besinnung auf Heilungskräfte – Protokoll einer Suggestionssitzung</b>	<b>12</b>
<b>Geburtsphantasie – Protokoll einer Phantasiereise</b>	<b>16</b>

# **Selbsthypnose: Verhaltensänderungen anregen**

## **Vorbereitung**

Ich gestalte mir eine räumliche Atmosphäre,  
die mich angenehm berührt und mich beruhigen kann  
und die mich so auf dem Weg zu meinem tieferen Selbst begleiten kann.

Ich suche mir einen bequemen Platz zum Liegen.

Ich bereite mich äußerlich und innerlich darauf vor,  
mich durch Trance zu öffnen  
für mein tieferes Selbst und seien unterbewussten Möglichkeiten.

Bis ich vorbereitet bin, kann ich das Tonband noch einmal ausschalten  
und es dann wieder einschalten, wenn ich bereit bin.

## **Einstimmung**

Ich lege mich bequem hin.  
Ich lasse mich tragen von der Unterlage.

Ich lasse mich atmen  
im Einatmen und Ausatmen.  
Das Atmen gestaltet sich von selbst.

## **Anspannung und Entspannung**

Ich hebe meine Beine an.  
Ich hebe meine Arme an.  
Ich hebe meinen Oberkörper an.

Ich spüre die Anspannung dabei  
und ich halte sie jetzt an.

Nun – lasse ich mit dem Ausatmen  
Beine, Oberkörper und Arme sich langsam senken.

Alle meine Muskeln können sich jetzt mehr entspannen, lockern, lösen.  
Ich bin aufmerksam dafür,  
wie sich Entspannung und innere Lösung in meinem Körper ausbreitet.

Die Energie in mir wird beweglicher und freier.  
Es ist ein gutes und angenehmes Gefühl für mich.

## Zur Ruhe kommen

Meine Sinne und meine Aufmerksamkeit kehren sich weiter nach Innen.

Ich lasse es geschehen,  
dass angenehme Schwere über mich kommt.

Ich brauche nichts zu tun.  
Ich darf ganz passiv sein.

Ich überlasse mich passiv  
meinem tieferen Selbst..

Mein tieferes Selbst kann sehr gut für mich sorgen.  
Bei meinem tieferen Selbst bin ich in sehr guten Händen.

Ich fühle mich sehr wohl dabei.  
Es ist für mich eine angenehme Befreiung,  
mich so leicht meinem tieferen Selbst überlassen zu können.

Mein Bewusstsein kann dabei mehr zur Ruhe kommen.

Meinen Augen gefällt es vielleicht,  
sich zu schließen und geschlossen zu bleiben.

Dadurch überlasse ich mich noch mehr dem Inneren.  
Ich lasse mich mehr los. ....

Ich lasse mich schwerer werden  
und tiefer sinken im Ausatmen. ....

Das Atmen fließt ganz von selbst.  
Gelassenheit breitet sich weiter in mir aus.

Ich fühle mich wohl, angenehm gelöst.  
Das Atmen fließt ganz von selbst in mir,  
ruhig und gleichmäßig.

Ich überlasse mich ganz den Bewegungen des Atmens,  
dem Einatmen und Ausatmen,  
dem fortwährenden Pendeln von Ein- und Aus-Atmen.

Ich lasse mich treiben  
in den Bewegungen und Schwingungen des Atmens.

Jetzt – bin ich im Einklang mit mir selbst,  
ganz gelassen und gelöst

und ich lasse mich treiben  
in dem, was jetzt ist und was kommt.

Ich fühle mich ganz wohl dabei.

Ich spüre angenehm, wie sich die Gelassenheit  
in meinem ganzen Körper ausbreitet.

## **Schwere**

Meine Beine liegen bequem auf der Unterlage und sind getragen.  
Sie werden schwer und schwerer und lassen sich sinken.

Ich fühle, wie meine Beine immer schwerer werden und tiefer sinken,  
vor allem im Ausatmen.

Meine Beine werden jetzt so schwer, ähnlich wie Blei,  
dass ich sie kaum noch heben kann,  
auch wenn ich mich anstrenge.

Meine Arme liegen bequem auf der Unterlage und sind getragen.  
Sie werden schwer und schwerer und lassen sich sinken.

Ich fühle, wie meine Arme immer schwerer werden und tiefer sinken,  
vor allem im Ausatmen.

Meine Arme werden jetzt so schwer, ähnlich wie Blei,  
dass ich sie kaum noch heben kann,  
auch wenn ich mich anstrenge.

Meine Augen sind fest geschlossen.  
Meine Augenlider sind von Müdigkeit befallen  
und werden schwer und schwerer,  
so dass ich sie jetzt nicht mehr öffnen kann,  
auch wenn ich mich anstrenge dazu  
und vielleicht die Stirn hochziehe.

## **Öffnung für das Tiefenbewusstsein**

Ich bin bereit und habe den tieferen Wunsch,  
mich zu öffnen für meine unterbewussten Kräfte und Fähigkeiten  
und sie auszurichten auf neue Wege und neue Ziele.

Folgende Vorstellung entwickelt sich in mir:

Ich bin in einer schönen urtümlichen Naturlandschaft,  
wo Berge und Täler sich abwechseln.  
Ich schaue nach vorne, ins Weite,  
und dabei fühle ich mich in wohligem Einklang mit mir selbst.

...

Vor meinen Blicken erhebt sich eine verlockende Berglandschaft.  
Mehrere interessante Berghöhen und Berggipfel  
tauchen in meinem Schauen auf.  
Irgendwie fordern sie mich heraus.

Jeder Berggipfel entspricht einem Ziel,  
das ich zu erreichen wünsche  
und das zu erreichen ich gerufen bin.

Für meinen nächsten Weg und meine nächste Wanderung  
wähle ich einen Berggipfel mit seinem Ziel aus.

Ich habe die Möglichkeit,  
einen Erkundungsflug zu dem Berggipfel und dem Ziel zu machen,  
und auf diesem Flug erblicke ich das Ziel,  
und ich sehe es klar,  
und ich sehe, wie ich an dem Ziel eindeutig handeln kann.

...

Ich suche einen geeigneten prägnanten Satz dazu,  
wie ich an dem Ziel eindeutig handeln kann.

Und dann sage ich mir das Ziel öfters als Satz,  
jeweils im Ausatmen.

Dann schreite ich, Schritt für Schritt,  
im Einatmen Beine vom Boden lösen und erheben,  
im Ausatmen Beine vorn auf dem Boden aufsetzen zu neuem Halt.

So bin ich dann in ständiger Bewegung nach vorn,  
im rhythmischen Wechsel von Erheben und neugeortetem Niederlassen.

Ich schreite weiter,  
mit jedem Einatmen und ausatmen Schritte weiter und höher,  
und ich sage mir bei jedem Schritt das Ziel.

Dabei weiß ich,  
dass der Weg zu dem Berggipfel lang ist und unterschiedlich,  
mal weit, mal eng,  
mal leicht, mal beschwerlich,  
mal mit gutem Blick nach vorne, mal mit verstelltem Blick.

Ich kann den Weg zu dem Berggipfel auf jeden Fall finden und gehen,  
wenn ich bereit bin zu Ausdauer, Geduld  
und auch unbequemen Anstrengungen.

Der Weg zum Berggipfel enthält 7 Wegphasen und Stufen bis zum Ziel.

Jede Phase des Weges kann mich neu herausfordern  
und aufrufen zu einem neuen Einsatz von Kräften,  
und jede Wegphase vollziehe ich  
im rhythmischen Wechsel von Einatmen und Ausatmen,  
von Erheben und neuem Festigen.

Jede Wegphase kann ich im Sprechen begleiten  
mit einem geeigneten Satz, der ein Zwischenziel enthält.

- 1 ... .. (90 Sek.)
- 2 ... .. (90 Sek.)
- 3 ... .. (90 Sek.)
- 4 ... .. (90 Sek.)
- 5 ... .. (90 Sek.)
- 6 ... .. (90 Sek.)

und nun gelange ich nach der Wegphase 7 ....  
auf die Höhe des Berggipfels  
zu dem vorher erschauten Ziel.

Ich benenne das Ziel 3 mal ganz klar und deutlich.

Ich darf mich freuen,  
nach dem langen Weg am Ziel zu sein,  
das Ziel erreicht zu haben.

Nun kann ich das Ziel in mich aufnehmen  
und in mir Gestalt werden lassen,  
wobei ich das Ziel auch in verschiedenen Weisen aussprechen  
und eventuell aussingen kann.

... .. (2 Min.)

Nun naht der Abschied von dem Berggipfel.

Auf dem Rückweg kann ich mir alle Phasen und Stufen des Weges noch einmal anschauen und sie  
mir einprägen.

Ich gehe zurück,  
bei jedem Einatmen einen Schritt weiter von 7 bis 2,  
wobei ich den Erfahrungen und Sätzen des Hinweges  
noch einmal begegne.

Ich löse mich von 7, vom Berggipfel ... (30 Sek.)  
und komme zu

- 6 ... (30 Sek.)
- 5 ... (30 Sek.)
- 4 ... (30 Sek.)
- 3 ... (30 Sek.)
- 2 ... (30 Sek.)
- 1 ... (30 Sek.)

Nun bin ich wieder am Ausgangspunkt,  
mit einem schönen einladenden Blick auf den Weg und Berg zurück.  
Dabei atme ich mehrmals tief ein.

Ich öffne die Augen.

Ich bewege mich, immer stärker, vor allem im Becken.

Ich recke und strecke Arme und Beine.

Und ich richte mich allmählich mit frischer Kraft wieder auf.

# **Selbsthypnose: Kontakt mit dem Tiefenselbst**

## **Vorbereitung**

Ich gestalte mir eine räumliche Atmosphäre,  
die mich angenehm berührt und mich beruhigen kann  
und die mich so auf dem Weg zu meinem tieferen Selbst begleiten kann.

Ich suche mir einen bequemen Platz zum Liegen.

Ich bereite mich äußerlich und innerlich darauf vor,  
mich durch Trance zu öffnen  
für mein tieferes Selbst und seien unterbewussten Möglichkeiten.

Bis ich vorbereitet bin, kann ich das Tonband noch einmal ausschalten  
und es dann wieder einschalten, wenn ich bereit bin.

## **Einstimmung**

Ich lege mich bequem hin.

Ich lasse mich tragen von der Unterlage.

Ich lasse mich atmen  
im Einatmen und Ausatmen.  
Das Atmen gestaltet sich von selbst.

## **Anspannung und Entspannung**

Ich hebe meine Beine an.  
Ich hebe meine Arme an.  
Ich hebe meinen Oberkörper an.

Ich spüre die Anspannung dabei  
und ich halte sie jetzt an.

Nun – lasse ich mit dem Ausatmen  
Beine, Oberkörper und Arme sich langsam senken.

Alle meine Muskeln können sich jetzt mehr entspannen, lockern, lösen.  
Ich bin aufmerksam dafür,  
wie sich Entspannung und innere Lösung in meinem Körper ausbreitet.

Die Energie in mir wird beweglicher und freier.  
Es ist ein gutes und angenehmes Gefühl für mich.

## Zur Ruhe kommen

Meine Sinne und meine Aufmerksamkeit kehren sich weiter nach Innen.

Ich lasse es geschehen,  
dass angenehme Schwere über mich kommt.

Ich brauche nichts zu tun.  
Ich darf ganz passiv sein.

Ich überlasse mich passiv  
meinem tieferen Selbst..

Mein tieferes Selbst kann sehr gut für mich sorgen.  
Bei meinem tieferen Selbst bin ich in sehr guten Händen.

Ich fühle mich sehr wohl dabei.  
Es ist für mich eine angenehme Befreiung,  
mich so leicht meinem tieferen Selbst überlassen zu können.

Mein Bewusstsein kann dabei mehr zur Ruhe kommen.

Meinen Augen gefällt es vielleicht,  
sich zu schließen und geschlossen zu bleiben.

Dadurch überlasse ich mich noch mehr dem Inneren.  
Ich lasse mich mehr los. ....

Ich lasse mich schwerer werden  
und tiefer sinken im Ausatmen. ....

Das Atmen fließt ganz von selbst.  
Gelassenheit breitet sich weiter in mir aus.

Ich fühle mich wohl, angenehm gelöst.  
Das Atmen fließt ganz von selbst in mir,  
ruhig und gleichmäßig.

Ich überlasse mich ganz den Bewegungen des Atmens,  
dem Einatmen und Ausatmen,  
dem fortwährenden Pendeln von Ein- und Aus-Atmen.

Ich lasse mich treiben  
in den Bewegungen und Schwingungen des Atmens.

Jetzt – bin ich im Einklang mit mir selbst,  
ganz gelassen und gelöst

und ich lasse mich treiben  
in dem, was jetzt ist und was kommt.

Ich fühle mich ganz wohl dabei.

Ich spüre angenehm, wie sich die Gelassenheit  
in meinem ganzen Körper ausbreitet.



## **Schwere**

Meine Beine liegen bequem auf der Unterlage und sind getragen.  
Sie werden schwer und schwerer und lassen sich sinken.

Ich fühle, wie meine Beine immer schwerer werden und tiefer sinken,  
vor allem im Ausatmen.

Meine Beine werden jetzt so schwer, ähnlich wie Blei,  
dass ich sie kaum noch heben kann,  
auch wenn ich mich anstrenge.

Meine Arme liegen bequem auf der Unterlage und sind getragen.  
Sie werden schwer und schwerer und lassen sich sinken.

Ich fühle, wie meine Arme immer schwerer werden und tiefer sinken,  
vor allem im Ausatmen.

Meine Arme werden jetzt so schwer, ähnlich wie Blei,  
dass ich sie kaum noch heben kann,  
auch wenn ich mich anstrenge.

Meine Augen sind fest geschlossen.  
Meine Augenlider sind von Müdigkeit befallen  
und werden schwer und schwerer,  
so dass ich sie jetzt nicht mehr öffnen kann,  
auch wenn ich mich anstrenge dazu  
und vielleicht die Stirn hochziehe.

## **Öffnung für das Tiefenbewusstsein**

Ich bin bereit und habe den tieferen Wunsch,  
mich zu öffnen für mein tieferes Selbst und für mein Tiefenbewusstsein.

Folgende Vorstellung entwickelt sich in mir:

Ich bin in einer schönen urtümlichen Naturlandschaft.  
Ich schaue nach vorne, ins Weite,  
und dabei fühle ich mich in wohligerem Einklang mit mir selbst.

Sonne

Boden

Wind

Wasser

Vor mir öffnet sich die Erde.  
Ein Gang, ein Weg ins Innere der Erde tut sich auf.  
Vom Eingang aus führt ein Gang abwärts, in die Tiefe.

Der Gang erscheint belebt, pulsierend.

Ich spüre seine Einladung:

„Komm zu mir  
und entdecke deine Tiefen.  
Mit dem, was ich dir eröffne von deinen Tiefen  
kannst du gut umgehen.  
So kannst du deiner Zukunft  
eine tiefere und fruchtbarere Grundlage geben.“

Ich weiß,  
dass der Gang und die Tiefe  
sowohl Unangenehmes, Ängstigendes und „Schatten“ enthält  
wie auch kostbare, wertvolle Schätze für die Zukunft.

Ich gehe in den Gang hinein, abwärts in die Tiefe.  
Mit jedem Ausatmen gehe ich weiter in die Tiefe.

Die Luft ist angenehm kühl, ist rein und klar,  
sie reinigt das ganze Atmen.

Der Geist wird klarer, gereinigter,  
zentriert auf das Tiefe.

Die Augen gewöhnen sich allmählich an das Dunkel.  
Das Sehen kann mit der Zeit deutlicher und schärfer werden,  
so werden Konturen aus dem Dunkel sichtbarer.

....

Ich schreite weiter,  
mit jedem Ausatmen einen Schritt weiter und tiefer.

Ich habe 7 Schritte vor mir – bis zum Ziel, einem Zentrum.

Bei jedem Schritt kann ich einer Erfahrung im Innen begegnen und will sie betrachten.

- 1 ... .. (30 Sek.)
- 2 ... .. (30 Sek.)
- 3 ... .. (30 Sek.)
- 4 ... .. (30 Sek.)
- 5 ... .. (30 Sek.)
- 6 ... .. (30 Sek.)

und nun gelange ich mit dem Schritt 7  
in die Mitte von irgendwo, ohne Dimension.

... .. (2 Minuten)

Nun naht der Abschied von der Mitte.

Ich lasse das Geschaute und Erfahrene  
sich sammeln und einprägen.

Was will ich mitnehmen für den Rückweg  
und für meine Zukunft in der Außenwelt?

Ich gehe zurück,  
bei jedem Einatmen einen Schritt weiter von 7 bis 1,  
hin zur Außenwelt,  
wobei ich den Erfahrungen des Hinweges noch einmal begegne.  
Ich gehe von 7 zu .....

6 ... (30 Sek.)

5 ... (30 Sek.)

4 ... (30 Sek.)

3 ... (30 Sek.)

2 ... (30 Sek.)

1 ... (30 Sek.)

und ich betrete wieder die Außenwelt,  
wobei ich tief einatme.

Ich öffne die Augen.

Ich bewege mich, immer stärker, vor allem im Becken.

Ich recke und strecke Arme und Beine.

Und ich richte mich allmählich mit frischer Kraft wieder auf.

## **Besinnung auf Heilungskräfte – Protokoll einer Suggestionssitzung (1984)**

Sie können sich **möglichst bequem hinsetzen**

und die Augen schließen.

Sie können spüren, wie Sie im Gesäß aufsitzen,  
wie dort Ihr Schwergewicht ruht.

Einfach spüren: im Gesäß sitzen Sie mit Ihrem Schwergewicht auf  
und sind getragen.

Die Oberschenkel liegen auf  
und sind von der Sitzfläche getragen.

Ihre Füße haben Verbindung zum Boden.

Im Rücken lehnen Sie an.

Die Arme liegen auf  
und sind getragen.

Ihr Kopf liegt an mit dem Hinterkopf  
und hat einen Halt.

So sind Sie insgesamt körperlich getragen  
vom Sessel und vom Boden.

Sie erfahren, wie sie körperlich getragen sind.

Das kann eine angenehme Erfahrung sein.

Sie können dabei schwerer werden,  
schwerer werden im Ausatmen  
und etwas tiefer sinken.

Sie können sich tragen lassen im Ausatmen,  
im Ausatmen alles Schwere loslassen, alles Schwere loslassen,  
sich sinken lassen,

sich treiben lassen dorthin ,  
wo Ihre innere Wirklichkeit Sie führt,  
dorthin, fast, schwimmend oder fliegend oder sich treiben lassend  
in ein Gebiet, fast wie in ein neues Feld,  
fast wie in eine neue innere Landschaft,  
in eine neue innere Landschaft,  
die manches kräftiger anzeigt.

Das **Atmen** fließt ganz von selbst.

Es fließt  
manchmal wie ein Bach  
mit vielen Ästen und Verzweigungen  
oder wie ein Fluss mit manchen Verzweigungen, mit manchen Nebenflüssen.

Es fließt wellig.  
ein und aus,  
ein und aus,  
ein und aus.

Das Wasser dieses Flusses, dieses Atemflusses  
wird klar, es wird immer klarer,  
es wird reiner, es ist rein,  
es ist reinigend.

Das fließende Wasser wirkt reinigend in Ihrem Organismus.

Das Atmen fließt  
wie ein Fluss,  
wie ein Wasser.

Im Atmen nehmen Sie die **Belebung der Atmosphäre** auf,  
diese belebende Wirkung,  
diese unfassbare feine belebende Wirkung der Atmosphäre  
nehmen Sie im Atmen auf,  
einfach aufnehmen, einfach aufnehmen.

Diese Belebung der Atmosphäre  
setzt sich in Ihrem Organismus, in Ihrem Atmen fort  
wie klare frische Luft,  
klarsichtig, erfrischend.  
Sie nehmen sie auf  
in Ihrem Organismus.

Durch das Klare, Erfrischende  
wird der **Sauerstoff** frei.  
Sie nehmen guten Sauerstoff auf,  
der weiter wirkt in Ihrem Körper,  
der Ihre gesunden Zellen stärkt,  
der Ihre Abwehrzellen stärkt.

Es ist so, wie wenn sich die Zellen öffnen  
um diesen klaren Sauerstoff aufzunehmen,  
wie das reinigende Wasser aufzunehmen.  
Die gesunden Zellen mit den Abwehrkräften nehmen dadurch etwas auf,  
was uns die Atmosphäre schenkt.

Und vielleicht ist es so,  
dass Sie sich das bildhaft vorstellen  
oder dass Sie einfach träumen  
oder mit den Gedanken weg sind.

Neues Leben beginnt in Ihren Adern zu pulsieren.  
Neue erfrischende Aktivität  
beginnt in Ihren Adern zu pulsieren.

Das **Gute**, was Sie aufnehmen aus der Atmosphäre und aus der Umgebung,  
Sie können es **umsetzen**  
**mit der Ihnen eigenen Begabung und Intuition.**

Sie werden es wahrscheinlich umsetzen,  
ohne es jedes Mal mit ihren Gedanken zu kontrollieren,

Sie lassen sich vielmehr ermutigen,  
es einfach aus sich und aus Ihren Handlungen herausfließen zu lassen,  
so wie wenn Sie sich hineinbegeben in die Handlung  
und einfach von innen heraus handeln,  
ohne viel nachzudenken,  
und anschließend Ihr Werk betrachten.

So wird Ihr Vertrauen wachsen  
auf Ihre inneren Begabungen.

Und für Ihren Organismus ist es sehr heilsam,  
diese inneren Begabungen nach außen fließen zu lassen,  
einfach nach außen fließen zu lassen aus einer spontanen Lust heraus.  
Das kann Sie freier machen,  
das kann Ihren Organismus auch freier machen  
von manchen Schadstoffen.

Vielleicht gibt es in Ihrem Körper einen Bereich,  
wo Sie die Kraft der Atmosphäre und die Kraft des Kosmos  
mit dem Atmen besonders hinlenken wollen,  
einen Bereich, wo Ihr Organismus diese Kraft besonders braucht.

Die Kraft des Kosmos fließt,  
es fließt in Ihrem Atmen.

Und manchmal ist das Atmen mit der Kraft des Kosmos so findig,  
dass es selbst findet und entdeckt,  
wo es Ihrem Organismus gut tut,  
so wie Ihr Tiefenbewusstsein schon weiß, wo es Ihnen gut tut,  
so wie Ihre Traumbewusstseins schon weiß,  
wo Sie eine heilende Kraft gut gebrauchen können,

so wie wenn Ihr **Wesenskern**  
sich aus seiner Einkapselung wieder befreit,  
wie wenn das heilende Wasser und die frische Luft  
durchdringen kann bis an Ihren Wesenskern  
und die Kapsel um ihn etwas auflösen kann,  
sodass Ihr Wesenskern allmählich mehr strahlt,  
mehr strahlt durch die Schicht hindurch,  
die noch um ihn gelegt ist.

Unser Wesenskern verbindet sich  
mit der Atmosphäre, mit dem Kosmos.

Und untereinander verbinden sich Wesenskerne von Menschen.

So kann Ihr Wesenskern strahlen, ausstrahlen,  
wie wenn eine Sonne neu erstrahlt,  
wie wenn eine Sonne neu aufgeht.

Die **Sonne** geht am Horizont auf,  
dort in der Ferne,  
wo Erde und Himmel in Berührung kommen,

dort in der Ferne, wo die Sonne aufgeht  
und dann näher zu uns kommt  
und immer mehr strahlt.

Die Sonne geht manchmal zunächst auf wie ein roter feuriger Ball  
und wird dann immer heller  
und in der Strahlung immer stärker.

Die Sonne strahlt von außen auf Sie mit Ihrer Energie  
und strahlt auch in Ihnen selbst,  
in Ihrem Wesenskern.

Ihr Wesenskern ist wie eine Sonne.

## Geburtsphantasie – Protokoll einer Phantasiereise (1985)

Du kannst es dir bequem machen  
und weißt, wie du es dir bequem machen kannst.

Und dein **Atmen** fließt ganz von selbst,  
und dein Atmen begleitet dich immer.

In deinem Atmen erlebst du deinen inneren Lebensrhythmus,  
und du kannst dein Atmen spüren.

Du kannst spüren, wie dein Atmen dich physisch belebt  
und wie dein Atmen dich in innere Bewegungen versetzt.

Und manchmal merkst du neben dem Atmen  
als physischen Vorgang noch etwas mehr,  
so dass du ahnst, dass dein Atmen ein Atmen deiner Seele ist.

Deine innere Seele atmet,  
dein inneres Wesen atmet.

Meistens ist es für uns schwer, das zu merken,  
weil es durch viel Anderes überlagert ist.

Aber wahrscheinlich spürst du jetzt etwas davon,  
ahnst etwas davon:  
deine Seele, dein inneres Wesen, atmet.

Und es ist dein ganz eigenes Atmen,  
in deinem eigenen Rhythmus.

Und deine Seele schwingt in dir selbst,  
hin und her.  
Und in deiner Seele schwingen (xx) Jahre ganz persönlicher Atemerfahrung.

Und in deiner Seele schwingen (xx) Jahre ganz persönlicher Bewegungserfahrungen.

Und alle wichtigen Erfahrungen sind in deiner Seele gespeichert,  
völlig egal, ob du es weißt, ob ich es weiß.

Ein riesengroßer Reichtum persönlicher Erfahrungen ist in deiner Seele gespeichert.

Zum Beispiel:

In deiner Seele ist gespeichert,  
wie du **die Monate im Leibe deiner Mutter** erlebt hast,  
und wie du da gewachsen bist,

und wie das Wachstum sicher auch durch manche Störungen beeinflusst wurde,  
durch manche Störungen, die vielleicht auch schmerzlich waren,  
Schmerzempfindungen hinterlassen haben,



aber im Wesentlichen bist du gewachsen  
und hast dich entwickelt in dem Schutz des Schoßes  
zu einem Menschen der hören kann,  
der sehen kann,  
der fühlen kann,

der die Füße bewegen kann,  
der die Hände bewegen kann,  
der sich drehen kann und wenden kann,

zu einem Wesen, das wach sein kann und schlafen kann,  
ruhig sein kann und aktiv sein kann,  
zu einem Wesen, bei dem sich schon sehr früh  
die spezifischen Fähigkeiten des Schöpfens, des Schöpferischen, entfaltet haben.

Und deine Seele weiß sehr gut, wieweit es eine wohltuende Zeit war  
und wieweit auch Störungen in der Zeit waren,  
selbst wenn dein Bewusstsein es nicht weiß.

Jedenfalls haben wir alle in dieser Zeit ein Stück Geborgenheit erlebt,  
verbunden mit allem, was um uns herum ist.

Und so hat sich in dieser Zeit ein tiefer Wunsch eingenistet:  
geborgen zu sein in der Umgebung um uns herum,  
verbunden zu sein mit der Umgebung um uns herum.

In dieser Zeit war deine **Wachstumsenergie** so groß wie später niemals wieder.

Und sehr viel Lebensenergie ist in dir gewachsen,  
die sich auch in deinem körperlichem Wachstum entfaltet hat.

Deine Energie ist so gewachsen,  
dass du größer wurdest,  
und du wurdest größer,

und dann kam auch mal die Zeit,  
als der Mutterschoß ein bisschen eng wurde.

Der Raum, die kleine Welt, wurde zu klein,  
dein Wachstum wurde größer.

**Es wurde dir enger,**  
und du bist sozusagen gegen die Wände des Mutterschoßes gewachsen  
und als dann wieder ein Wachstumsschub in dir kam,  
wurden die Wehen deiner Mutter ausgelöst.

Du bedrängtest den Mutterschoß  
und wurdest bedrängt durch die Wehen des Mutterschoßes.  
Vielleicht hast du damals schon einen Kampf erlebt  
zwischen deinen Energien, die wachsen wollten, weiter wachsen wollten  
und den einengenden Energien der Wehen des Mutterschoßes.

Und in der Regel erlebt ein Mensch dieses als Kampf,  
als Kampf der eigenen Weiterentwicklung gegen Einengungen von außen.

Dein Organismus hat sich dann zum Ausgang hin bewegt,  
und dann gab es einen ganz starken Energieschub in dir,  
wo du dann herausgekommen bist,  
**aus der Enge herausgekommen** durch den Muttermund.

Du hast deinen Kopf in die Welt gestreckt,  
und da war plötzlich etwas ganz Neues für dich.

Es war wahrscheinlich wie ein gewaltiger Energieschub in dir, als du herausgekommen bist.  
ein so plötzlicher Energieschub,  
wie du ihn in diesem Ausmaß später vielleicht nicht mehr erlebt hast.

Dann warst du, zunächst dein Kopf, plötzlich draußen,  
allmählich dein ganzer Körper.

Und du hast sehr genau gespürt, **wie du empfangen wurdest.**

Und auch die Nabelschnur wurde durchtrennt.

Und da musste dein Organismus das Atmen lernen,  
das Atmen mit dem Sauerstoff der Umwelt,  
ohne den Sauerstoff der Mutter.

Und irgendwie hat sich eine Einstellung in dir eingenistet dazu, wie du empfangen wurdest.

Ob es mehr angenehm war für dich  
oder mehr fremd und unangenehm,  
und schon manch ein Kind hat in dem Moment gefühlt:  
„Nun habe ich so viel Energie aufgewandt,  
um herauszukommen aus der Enge in die Freiheit,  
wenn die Freiheit aber so unfreundlich ist,  
wäre ich vielleicht lieber nicht geboren.“

Und du suchst, wie wir alle suchen, danach, freundlich empfangen zu werden.

Und während du weiter suchst, freundlich empfangen zu werden  
und dich da wohl weiterhin sehnst, völlig zu Recht,  
da wirst du dich vielleicht manchmal erinnern an einige Minuten oder Stunden im Leben,  
wo du freundlich empfangen wurdest.