

Momente von Macht und Ohnmacht

Phantasiereise

Transskript einer geleiteten Phantasie von Bernd Schmid

Diejenigen die jetzt hier sind, sind sicher bereit, mir etwas charismatische Macht einzuräumen

oder zumindest
einfach mal ein bisschen loszulassen
einen Wechsel in den Haltungen vor zu nehmen.

einen Moment
zu atmen
so
Dich spüren in deinem Körper
wo du jetzt so bist

vielleicht hast Du schon manches Mal zuvor
geleitete Phantasien und deren Anleitung so
auf dich zukommen lassen

und nun deinen eigenen Weg findest mit solchen
Erzählungen umzugehen

vielleicht auch schon eine Dir vertraute
Gewohnheit entwickelt hast

kann es doch auch diesmal ein ganz eigener
in manchen Gesichtspunkten, überraschender Weg sein
den du gehst

und vielleicht ist es auch gar nicht so wichtig
ob du
jetzt im Moment eine Neigung hast,
den Inhalten der Erzählung zu folgen,
oder ob du einfach
die Gelegenheit für dich nutzen möchtest,
eigene Gedanken und innere Inszenierungen zu verfolgen.

Vielen Menschen
geht es so
dass es einfach angenehm ist,
eine Stimme zu hören
die erzählt,

vielleicht
Geschichten raunt
die dich etwas angehen könnten
vielleicht auch
einfach nur eine Stimmung erzeugen

die dir ganz deine Freiheit geben
dich überraschen zu lassen

Und wenn ich jetzt einige
Situationen beschreibe, die vielleicht
die deinen sein könnten

so fühl dich ganz frei dem zu folgen
oder gelegentlich dir etwas herauszunehmen

oder es auch einfach als Hintergrund sein zu lassen
während du Fäden
vielleicht des Tages hier oder
andere die sich für dich spannen
weiterverfolgen kannst

Und ich werde gar nicht so sehr versuchen
dich zu einem Wegdriften einzuladen,
sondern eher ein bisschen erzählen
fast so wie
eine Übungsanleitung im Wachen

Es könnte auch sein,
dass Gefühle und Gedanken in dir auftauchen

denen gegenüber du
verletzbar und empfindsam bist
und da kann es manchmal gut sein
nicht ganz in die Situation hineinzugehen
sondern alles
wie draußen auf einer Bühne zu erleben
und während ein Teil in dir engagiert und
beteiligt ist
kann ein anderer Teil in dir von außen zuschauen
in einem angenehmen Abstand beobachten
Zusammenhänge entdecken

Ich weiß nicht
woran du erkennst, dass du dich
kraftvoll und mächtig fühlst

Das mag sehr verschieden sein bei Menschen
doch ich glaube, fast jeder Mensch
kann sich an Situationen erinnern,
in denen er sich
besonders einflussreich
und wichtig gefühlt hat,
in denen er das Gefühl hatte
etwas bewirken zu können
vielleicht etwas,
was er gerne bewirken wollte

in jedem Fall aber Eindruck zu machen
vielleicht sogar etwas zu bewirken, was
du vielleicht gar nicht im Sinn hattest
und doch erfreut und beeindruckt
darüber
wie andere Menschen auf dich hören
sich an dir orientieren

und ich weiß nicht ob es
eine Situation
aus deiner beruflichen Arbeit ist

oder ob es eine Situation aus deinen privaten Lebenszusammenhängen ist
in denen du dich sehr einflussreich gefühlt hast.

Wie war das? ...

Vielleicht ist es eine Szene, die schon einige Zeit her ist
du erinnerst dich
jaaa, da war Wirkung

und wie ging's dann weiter?

Und wie war dein Gefühl
so jetzt im Nachhinein -
passte das zu dir?

War das gut so?

Und geschieht es öfter?

Was braucht es, dass genau das geschieht
vielleicht spulst du den Film ein bisschen zurück
und erinnerst dich, was davor geschah
und wie es sich angebahnt hat

und das sind
die guten Szenen
oder solche bei denen du
dich wirkungsvoll gefühlt hast

fast alle Menschen haben auch andere Erinnerungen
Szenen, in denen du dich ohne Wirkung
ohne Einfluss
Einfluss, den du gerne gehabt hättest

im Inneren ganz ohnmächtig
du kannst nicht bewirken, was du bewirken möchtest
und die anderen richten sich nicht nach dir

und wie ging es dann weiter?

Wie hast du dich gefühlt und was hast du gedacht
über dich ... und das Leben ... und die Anderen ...

und manchmal ist es auch in solchen Szenen gut
den Film ein bisschen zurückzudrehen
wie kam's denn eigentlich dazu?
Was ging dem voraus?

Und manchmal gibt es im Hintergrund auf
einer anderen Bühne
Szenen aus der Kindheit

passt das zusammen?

Manchmal sind das nicht Deine eigenen Erlebnisse,
sondern Erinnerungen an andere.
Wie war das in der Familie?
Wie war's Zuhause ... oder in der Schule?
Was hast du beobachtet wie diese Menschen ihre Wirkung suchten?
Und wie kam's, dass die anderen davon beeindruckt waren?

gab es Momente in denen es gut war,
das jemand seinen Einfluss geltend gemacht hat?

Momente, in denen du dich entschieden hast

dich an einem anderen Menschen zu orientieren
anderen Menschen Einfluss zu gewähren

was hat dich überzeugt?

Wie war es in dir als du es wolltest?

Vielleicht gab es auch andere Momente?

In denen du einem Einfluss,
einer Wirkung ausgesetzt warst
und es war nicht gut

Was war dein Teil?
Wie hast du dich verhalten?
Was hast Du geduldet?
Was hast Du auf dich gezogen?
Vielleicht um dabei zu sein?

So gibt es viele Bilder und Szenen, die
in den Welten
und auf den Bühnen
im Hintergrund eines jeden Menschen
wach werden können

und vielleicht gibt es auch Träume und
Vorstellungen wie es wäre
mal ganz zur Wirkung kommen.
Ganz die Rille spielen, die man sich wünscht ...
wie wird das sein?

Und wer wird dann noch mit auf der Bühne sein?

Wie habe ich die anderen überzeugt und gewonnen?

Und so gibt es viele Bilder und Szenen
und dann
wenn man sich austauscht und diskutiert

gab es so viele Wörter und Beispiele
um Macht und Einfluss
um Gelingen und Zufriedenheit,
um Bedrängnis und Missbrauch

kommt das überhaupt zusammen?

du kannst deinen Weg finden
für dich auszuwählen
und zusammenzufügen

und vielleicht was etwas zu kurz kam
in dir anreichern und ausführlich machen
und anderes
was vielleicht zu lang und zu breit angelegt war
für dich kleiner machen, auswählen, verdichten
und so dein eigenes Puzzle finden
und zurechtschneiden
und zusammenfügen zu einer Collage
mit der du etwas über dich verstehen und erzählen kannst

und vielleicht gibt es noch Gespräche darüber
Gedanken
vielleicht Träume
und so haben die Dinge Zeit, ihren Platz zu finden
und sich zu ergänzen
und vielleicht
wird sich demnächst einiges für dich gefügt haben

so dass du auch ganz entspannt loslassen kannst

du hörst es schon an der Veränderung
meiner Stimme
meines Sprechrhythmus,

dass es bald Zeit sein wird
die Aufmerksamkeit von den Szenen und Gedanken, abzuziehen

und ins Wachbewusstsein zurückzukehren

du kannst in einer Weise in Verbindung bleiben mit den inneren Bildern und Erlebnissen während du
in anderer Weise dich jetzt
dieser Außenwirklichkeit zuwendest

auch in deinem Körperempfinden
wieder draußen einfindest

Bewegung und Haltung und Atemrhythmus
werden auf Wachsein umgestellt

und wenn es dann Zeit ist
kannst Du die Augen zu öffnen und
dich aufzusetzen.

Autor: Bernd Schmid
Quelle: isb