

Cyrille Philips

## Trancearbeit und Fremdenergien

Trance ist ein Zustand der Entspannung, bei dem sich die Hirnfrequenz verlangsamt, Emotionen stärker werden und der Verstand in den Hintergrund tritt. Die tieferen Ursachen für Verhaltensweisen, die man selber nicht versteht und auch nicht steuern kann, können so mit Begleitung eines versierten Coaches erforscht und bereinigt werden.

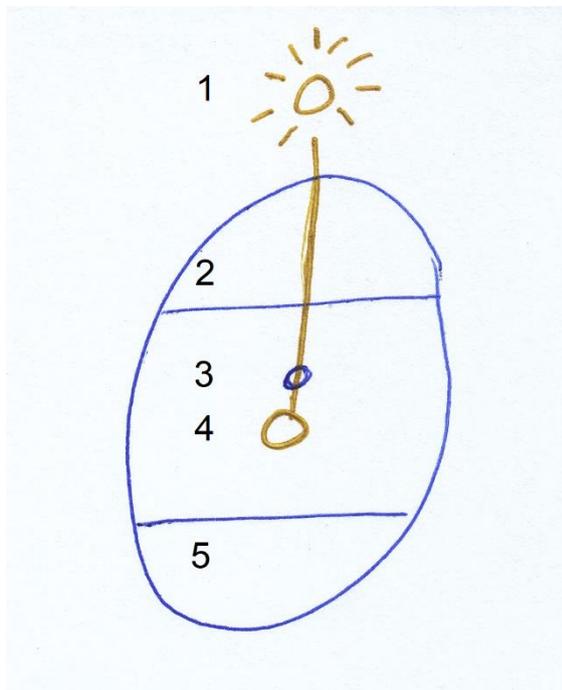
Fremdenergien sind Energien, die nicht zu einer Person gehören, sich aber dort festgesetzt haben.

## Trancearbeit mit dem höheren Selbst

Das höhere Selbst ist unser innerster Kern und die jedem Menschen innewohnende Quelle von Energie und Weisheit.

Unter Trance und unter Anbindung ans höhere Selbst können die Fremdenergien aufgespürt und von der betroffenen Person abgelöst, d.h. entfernt werden.

## Visualisation von höherem Selbst, Verstand, Seelenkörper und Unterbewusstsein



1 Höheres Selbst

2 Überbewusstes

3 Tagesbewusstsein / Verstand

4 Seelenkörper

5 Unterbewusstes

*Vereinfachte Darstellung von «Assagiolis Ei»*

Unseren Alltag meistern wir mit unserem Verstand, doch nicht immer handeln wir rational. Gefühle und vorgefasste Meinungen, die uns noch nicht einmal bewusst sind, können uns beeinflussen; desgleichen erleben wir manchmal eine höhere

Führung, die wir auch nicht erklären können. Weder das höhere Selbst und das Überbewusste noch das Unterbewusste sind uns normalerweise zugänglich.

Doch wenn wir uns in einen entspannten Zustand versetzen und den Verstand ruhig werden lassen, öffnen wir uns für eine Welt der feineren Wahrnehmungen, für unser höheres Selbst und das Unterbewusste. Wir können eine Brücke zwischen den beiden bauen. Der Seelenkörper als Verankerung des höheren Selbst im Körper, meist im Herzen, steht dabei im Zentrum.

Das höhere Selbst kennt unsere Geschichte, es weiss, wie man die ganzen Verwicklungen auflösen kann und verfügt über die notwendigen energetischen und heilerischen Ressourcen.

Ich verbinde mich immer über mein höheres Selbst mit dem meiner Klientin und lasse mich von dort führen. Nach jeder Sitzung bin ich überrascht, was dabei herausgekommen ist – ich wäre nie darauf gekommen! - doch es ist jedes Mal so schlüssig, dass ich nur staunen kann.

## 1. Verwenden dieser Visualisation als Einführung in die Trance

(1) Erden: Visualisierung von Wurzeln von den Füßen und/oder vom Basis-Chakra aus.



(2) Visualisierung einer Energielinie vom Basiszentrum bis 30 cm über dem Kopf, hin zu einer goldenen Kugel, dem höheren Selbst.



(3) Visualisierung einer goldenen Kugel in der Körpermitte: der Seelenkörper.



Diese einfache Visualisierung gewährleistet die Anbindung ans höhere Selbst und damit emotionale Stabilität und klare Führung durch die Sitzung.

Das Skript für die Trance-Einleitung findet sich im Anhang.

## **2. Das Erfassen von Themen**

Der mittlere und längste Teil einer Sitzung besteht darin, belastende und schmerzhaft Themen zu greifen und zu transformieren.

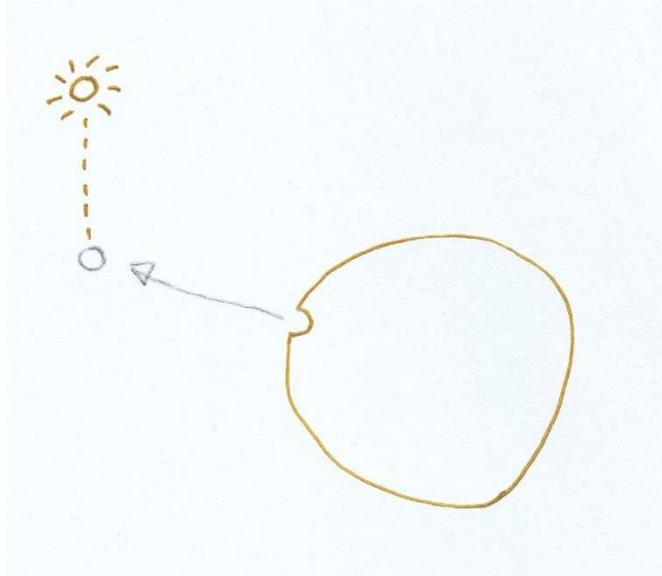
Die Trance-Welt hat ihre ganz eigene Sprache und Logik. Die unbewussten Inhalte zeigen sich über Bilder, Symbole und Gefühle.

Die folgenden Abschnitte zeigen, was sich mir in der Trance-Welt alles erschlossen hat.

### **Die Bedeutung von Fragmenten**

#### **Einzelfragmente**

Wenn uns eine Erfahrung mit heftigen Gefühlen überfordert, tendieren wir dazu, sie zu verdrängen oder uns selbst daraus zurückzuziehen und innerlich wegzugehen. Man nennt das auch dissoziieren, d.h. sich von Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen abkoppeln. Diese Gefühle haben energetisch gesehen einen *Träger*: Ein Stück aus dem Seelenkörper löst sich ab und schwebt in der Psyche herum. Ich nenne es Fragment. Ein dünner Faden zum höheren Selbst bleibt bestehen; doch aus eigener Kraft findet dieses Fragment nicht mehr zurück in den Seelenkörper und auch nicht ins höhere Selbst.

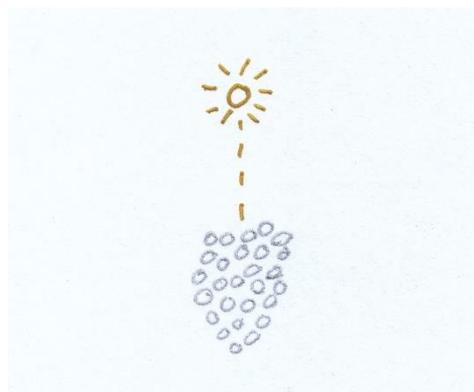


*Seelenkörper mit abgesprengtem Fragment*

In einer Trance-Sitzung geht es also darum, diese Fragmente in der Psyche aufzuspüren und ins höhere Selbst zurückzuführen. Im Schamanismus wird das «Seelenrückholung» genannt. Dazu visualisiere ich eine Lichtsäule mit Schub von unten und Sog von oben. Die Energien darin verwirbeln zu einer Spirale.

### **Fragmente-Trauben**

Wenn sich ähnliche Erfahrungen wiederholen, entstehen Fragmente-Trauben. Sie sind thematisch gegliedert. Sie können weit in der Zeit zurückreichen, aus Hunderten von früheren Inkarnationen. Ein häufiges Thema ist die Mischung aus Angst, Wut und Ohnmacht, die entsteht, wenn man Opfer von Gewalt und Unterdrückung wird. Sie strahlen diese Energie aus und ziehen weitere schmerzhaft Erfahrungen an.

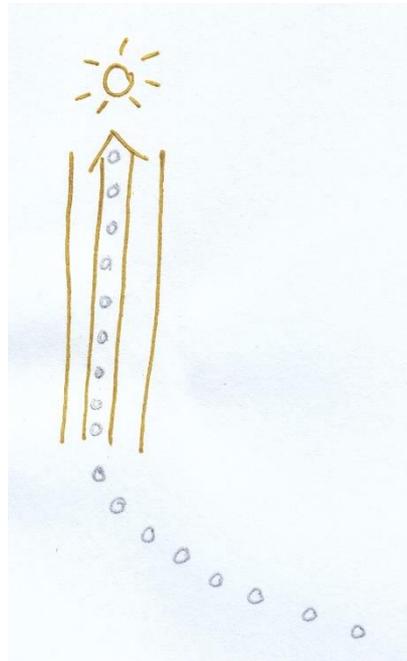


*Fragmente-Traube*

### **Die Karawane**

Schon öfter habe ich beobachtet, wie sich die zusammenhängenden Fragmente-Trauben wieder zu Einzelfragmenten zurückbilden und in eine Reihe gliedern. Ich nenne sie Karawane. Vom höheren Selbst der Fragmente her rufe ich heilende Energie herab, welche die Angst, Wut und Ohnmacht neutralisieren. Zusätzlich

visualisiere ich eine Lichtsäule mit Sog nach oben, in welche die Fragmente sich bereitwillig ziehen lassen. Sie spüren, dass sie heimkehren dürfen.



*Karawane*

### **Wie findet man Fragmente?**

Im Vorgespräch zu einer Sitzung wurde das Thema schon eingegrenzt; z.B. Angst vor Zurückweisung. Unter Trance geht es anschliessend darum, eine emotional aufgeladene Szene und die Geschichte drum herum auftauchen zu lassen. Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

1. Aufs Gefühl gehen: *Lass dich mal auf diese Angst ein... wo im Körper fühlst du diese Angst?... Wie fühlt sie sich an?... (z.B. ein Stein im Solarplexus) ... Was zeigt dir dein höheres Selbst, wie wir diesen Stein auflösen könnten?...*

Hier findet die Klientin oft selber einen Weg, ihr belastendes Gefühl zu durchlichten.

2. Auf eine Erinnerung einlassen, was direkt zu einem Fragment führt. *Schau die Ängstliche mal von aussen an... Wie sieht sie aus?... Wie alt ist sie?... Was geht in ihr vor?... Was fühlt sie?... Was fühlt sie noch?... Wo im Körper fühlt sie die Angst?*

Eine Technik, Gefühle zu greifen, ist, sie zu personifizieren. Sie werden dann Persönlichkeitsanteile genannt. Als erstes lasse ich die Klientin ihr Gefühl beschreiben. Manchmal braucht es ein wenig Annäherung, bis das Gefühl klar ist, denn oft überlagern sich die verschiedensten Emotionen. Nehmen wir „die Panische“. Wovor hat sie Angst? (Zurückweisung) Wie sieht sie aus? (In Lumpen gekleidet, mager, in eine Ecke gekauert mit den Händen vor dem Gesicht.)

### **Wie heilt man Fragmente?**

Als erstes baue ich ein Feld von Mitgefühl um sie herum auf. Dann fangen wir an, ihr gut zuzureden und aus ihr herauszukitzeln, was sie so in Panik versetzt. Meist

beruhigt sie sich alleine schon nur deswegen, weil sie endlich *gesehen, gehört* und mit Wohlwollen *umhüllt* wird.

Dieses Ignoriertwerden und das damit verbundene Gefühl von Alleingelassensein sind eine schreckliche und leider sehr verbreitete Erfahrung. Sie geschehen im Umgang mit Menschen, aber auch innerhalb der Psyche. Das Schöne ist, dass man diesen Schmerz innerlich heilen kann.

Wenn das Zureden und Zuhören nicht reichen, hilft Energiearbeit. Wenn man weiss, wo im Körper der Schmerz/die Angst sitzt, kann man gezielt Licht vom höheren Selbst her dorthin strömen lassen, z.B. ins Herz.

*Anteile sind nicht so stark abgesprengt wie Fragmente, führen aber doch ein Eigenleben in der Psyche und müssen wieder ans höhere Selbst angebunden werden.*

Es kann allerdings jederzeit passieren, dass ältere Fragmente daherkommen und mittels spiraligen Soges abgelöst werden müssen.

### **Die drei Pakte lösen**

Ich erlebe sehr oft, dass die Fragmente sich weder gut zureden lassen noch sich für energetische Heilung öffnen können. Meist gelingt es, die Blockade zu lösen, wenn man die drei Pakte löst.

Der erste Pakt ist der mit Gott, als wir in die Dualität gefallen sind. Die Trennung von Gott ist der Ursprung aller schmerzlichen Erfahrungen.

Der zweite ist der Eigenpakt: Wir haben gewählt, die ganzen Erfahrungen zu machen, um hinterher *bewusst* wieder zu Gott zurückzukehren.

Der dritte ist der Pakt mit ausgewählten Personen: Vor der Inkarnation haben wir mit bestimmten «Gehilfen» Abmachungen getroffen, durch die wir unsere Erfahrungen machen können.

#### *Die Formel*

Wir nehmen das Beispiel der Unterdrückung durch den Vater und später durch den Ehemann. Daraus ergibt sich folgende Formel:

***Hiermit löse ich den Pakt mit XY in Bezug auf Übergriffigkeit/Unterdrückung meines freien Willens!***

***Hiermit löse ich den Eigenpakt, die Erfahrung von Übergriffigkeit/Unterdrückung meines freien Willens zu machen!***

***Hiermit löse ich den Pakt mit Gott, mich getrennt von ihm zu fühlen, und wende mich ihm wieder zu!***

### **Das ewige Jetzt**

In der Trance-Welt befinden wir uns jenseits von Zeit und Raum. Es gibt dort das „ewige Jetzt“, in dem Vergangenheit und Zukunft in der Gegenwart zusammenfinden. Wir heilen Dinge aus der Vergangenheit und gestalten unsere Zukunft neu.

So ist es möglich, die Fragmente aus grauer Vorzeit aus der Psyche herauszuholen und dem höheren Selbst zuzuführen. Die Traube wird entlastet und neue Gefühle von Frieden und Selbstermächtigung werden im Seelenkörper verankert. Die Anziehung verändert sich hin zu positiven Erfahrungen.

Ein anderer Trick ist es, Fragmenten aus der Vergangenheit, sei es aus diesem oder vergangenen Leben, Heilung aus der Zukunft, d.h. der heutigen Gegenwart, zukommen zu lassen. Das höhere Selbst und der Seelenkörper haben sich weiterentwickelt und verfügen über Heilkräfte, die sich das Fragment nie hätte träumen lassen. So kann es eine grosse Freude und Erleichterung für ein einsames, misshandeltes inneres Kind sein, zu sehen wie das erwachsene Ich glücklich verheiratet ist und eine eigene Familie gegründet hat.

### **Das Heilungszimmer**

Falls ein Anteil trotz aller Bemühungen nicht in nützlicher Frist zur Heilung kommt, schicke ich ihn ins Heilungszimmer. Das ist ein imaginärer Platz der Heilung im höheren Selbst, wo die Arbeit mit der Unterstützung von feinstofflichen Helfern und Energien fortgesetzt wird. Wir können dann mit einem anderen Thema weitermachen.

### **Widerstreitende Anteile**

Wer kennt das nicht: Wir möchten gerne eine Entscheidung treffen, schwanken aber hin und her, sind ambivalent. Nehmen wir das Beispiel einer Frau, die sich von ihrem Freund trennen will. Einerseits leidet sie sehr unter der Beziehung und möchte sie beenden, andererseits hat sie Angst vor dem Alleinsein. Wir können die beiden Seiten personifizieren und ihnen Namen geben: Die Einsame/Sehnsüchtige und die Genervte/Unabhängige.

Diese beiden wissen in der Regel nicht voneinander und rangeln um die Vorherrschaft. Die Unabhängige macht Schluss, und ein paar Tage später lässt sich die Sehnsüchtige von schönen Worten des „Ex“ wieder umstimmen. Solange keine „Mediation“ seitens des höheren Selbst stattgefunden hat, geht dieses Spielchen ungehindert weiter.

Idealerweise finden die beiden Anteile zu einer Versöhnung und einer energetischen Angleichung: Die Sehnsüchtige wird eigenständiger und die Unabhängige weicher. Es ist so einfacher, eine klare Linie zu finden.

Ich bin als junge Frau als „die Starke“ durchs Leben gegangen. Erst in meinen Fünfzigern lernte ich „die Verletzliche“ kennen. Paradoxerweise bin ich stärker geworden, seit ich Rücksicht auf meine Verletzlichkeit nehme. Ich überfordere mich dadurch weniger und provoziere keine Zusammenbrüche mehr.

### **Fragmente und Fremdenergien**

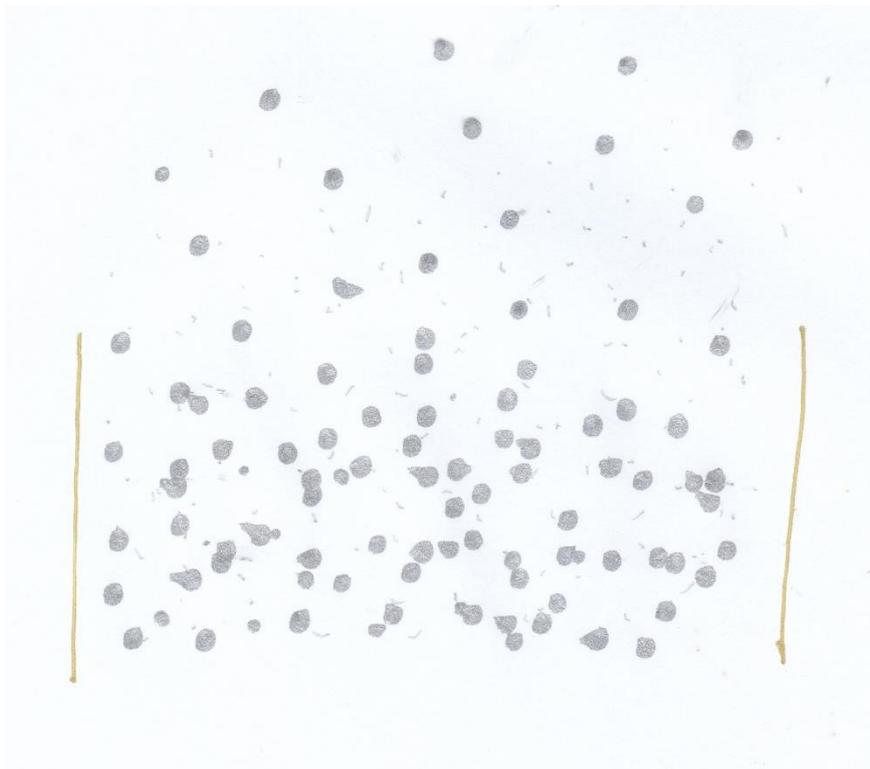
Jeder Mensch hat im Laufe seiner Inkarnationen jede Menge an Fragmenten „produziert“. Diese bleiben oft am Ort des Geschehens hängen, z.B. bei einem Schiffsuntergang oder einem Massaker/Schlachtfeld, sind aber immer noch mit dem höheren Selbst verbunden. So entstehen richtige Ansammlungen von Fragmenten, die aber zu unterschiedlichen höheren Selbstern gehören. Diese nenne ich erdgebundene Seelen.

Der einzige Unterschied zwischen Fragmenten und erdgebundenen Seelen ist also, dass die Fragmente zu meiner Klientin gehören und die erdgebundenen Seelen zu anderen höheren Selbstern. So habe ich es für mich definiert. Entsprechend findet eine Ablösung erdgebundener Seelen nach dem genau gleichen Prinzip statt wie die Heilung eines Fragmentes: Beide werden zu ihrem jeweiligen höheren Selbst zurückgeführt.

Wenn also eine Klientin bei einer Rückführung in eine Massenszene kommt, muss ich davon ausgehen, dass erdgebundene Seelen an ihrem Fragment dranhängen. Das gemeinsame Trauma hat sie aneinandergebunden und sie harren gemeinsam der Erlösung. Mit dem spiralförmigen Sog nach oben ins Licht lassen sich sowohl Einzelfragmente/-Seelen wie auch ganze Gruppen ablösen.

Die extremste Erfahrung diesbezüglich machte ich einmal an einem 1. November – an Allerheiligen und Allerseelen, wo auf den Gräbern „Seelenlichter“ angezündet werden. „Zufällig“ hatte ich da Sitzung mit einer Schweizerin, die mit einem Italiener verheiratet war. So kam ich in Kontakt mit den ganzen unerlösten italienischen Seelen, die durch diese Feiertage „aktiviert“ wurden und mich förmlich überrollten. Den spiralförmigen Sog habe ich einfach etwas grösser gestaltet...

Es sieht aus wie ein Mückenschwarm im Sonnenlicht, oder wie ein Bienenschwarm, der vor mir herumfliegt und ins Licht steigt.



*Mückenschwarm*

Man muss wissen, dass erdgebundene Seelen diese Lichtsäulen oder Portale förmlich „riechen“ und herbeiströmen. Instinktiv erkennen sie ihre Chance und nutzen sie. So wird manchmal aus einer einfachen Ablösung ein richtiger Massenexodus.

Manchmal bleiben noch Einzelseelen übrig, die eine Extra-Behandlung brauchen. In Trance ist es möglich, telepathisch deren Anliegen, Bedürfnisse oder Schmerzen/Traumata herauszufinden. Oft können mir die Klienten erstaunlich gut dabei helfen. Doch die Ablösungen mache ich immer selber.

### **Die Fremdenergien sind in der Psyche drin**

Als ich mit den Ablösungen anfang, bin ich davon ausgegangen, dass sich erdgebundene Seelen in der Aura befinden. Als ich immer tiefer in die Psyche

eintauchte, entdeckte ich, dass erdgebundene Seelen in den abgekapselten Fragmenten versteckt sein können. Diese sind als Schutzmassnahme so abgedichtet worden, dass sie nur unter Trance aufspürbar sind.

### **Nur ein Teil des höheren Selbst inkarniert**

Im Seelenkörper befindet sich nur ein Teil des höheren Selbst, und die Fragmente/erdgebundenen Seelen sind wiederum nur ein Teil des Seelenkörpers. Es ist gut möglich, dass das höhere Selbst schon wieder einen neuen Seelenkörper gebildet hat, also inkarniert ist, aber noch Fragmente frei herumschweben.

## **3. Abschluss der Sitzung: Heraus zählen**

Siehe Anhang

### **Wie ich als Coach unterstütze**

Da die Klientin in Trance sehr beeinflussbar ist und ich ohne Hypnoseskript arbeite, ist für mich als Coach eine *nicht wertende und gewaltlose innere Grundhaltung und Sprache* unabdingbar. Seit 15 Jahren habe ich mich in meinem Alltag einem intensiven Training unterworfen, die «Sechs Einmisch-Männchen» unter Kontrolle zu bekommen.

### **Die «Sechs Einmisch-Männchen» neutralisieren**

Im Gespräch mit Menschen passieren viele Kommunikationsfehler. Bei mir beobachte ich, wie beim Zuhören innerlich Regungen entstehen. Es ist wie ein Aufjucken, jetzt auch etwas sagen zu wollen. Bildlich gesprochen taucht ein Männchen auf, das auf und ab hüpfte wie ein Kind in der Schule, das sich meldet und darauf hofft, aufgerufen zu werden. Es ist voller Eifer, jetzt sein Wissen mitteilen zu wollen. Auf mich bezogen heisst das: «Ich will mich jetzt zeigen», oder: «Ich will jetzt zeigen, wie weise, klug und erfahren ich bin».

Dieses Einmisch-Männchen hat verschiedene Facetten: 1) Es will seinen (negativen) Kommentar abgeben (etwas flapsiger: seinen **Senf** dazugeben), 2) es will **helfen**, 3) es will einen **Rat** geben, 4) es will **von sich oder anderen erzählen**, 5) es will eine **Erkenntnis über den anderen mitteilen**, 6) es macht **Vorwürfe**. All das selbstverständlich ungefragt!

Das läuft dann in etwa folgendermassen ab: Eine Freundin erzählt von einem Arztbesuch wegen Schmerzen im Bein. Sie hat einfach Schmerzmittel bekommen, ohne dass der Arzt ihr zugehört oder sie genauer untersucht hätte.

Wenn die Männchen aktiv werden, lautet die Antwort des Zuhörers ungefähr so: «Was haben diese Ärzte in ihrem teuren Studium, was erst noch wir finanzieren, überhaupt gelernt?» (Gehässiger Kommentar).

«Dass du dich einfach so hast abspeisen lassen! Du musst dich stärker wehren; es ist mir schon andere Male aufgefallen, dass du nicht für dich einstehest.» (Vorwurf plus Ratschlag plus Erkenntnis über den anderen).

«Pass mal auf, dass das nicht eine Thrombose ist. Also meine Schwägerin musste deswegen ins Krankenhaus». (Aus dem eigenen Erfahrungsschatz Schauergeschichten erzählen.)

«Sie hat dann dieses Medikament bekommen, das wäre sicher auch was für dich, besser als Ibuprofen». (Ratschlag).

«Du, ich frag die mal nach ihrem Medikament und ihrem Arzt». (Helfen wollen).

Die arme Freundin fühlt sich nach diesen Antworten genauso wenig abgeholt und verstanden wie beim Arzt. Im Gegenteil; sie kommt noch in die Rechtfertigungsschleife.

Eine Reaktion ohne die ganzen Männchen wäre: «Wie fühlst du dich jetzt?» Oder, etwas weniger therapeutisch: «Oh, das war jetzt etwas dürftig. Meinst du, diese Schmerztablette reicht, oder steckt mehr hinter deinen Schmerzen?» «Was hast du jetzt vor?»

Wichtig ist die Kunst, offene Fragen zu stellen. Bei mir schiessen bei einer Sitzung viele Wahrnehmungen über meine Klientin herein, doch statt zu fragen: «Hast du Angst?», was eine Suggestivfrage ist, frage ich: «Was fühlst du?» Wenn dann kommt: «Ein bisschen nervös», hake ich weiter nach: «Was fühlst du noch?» Aber was ich empfinde, behalte ich für mich. Ich nehme es mehr als Richtungsweiser.

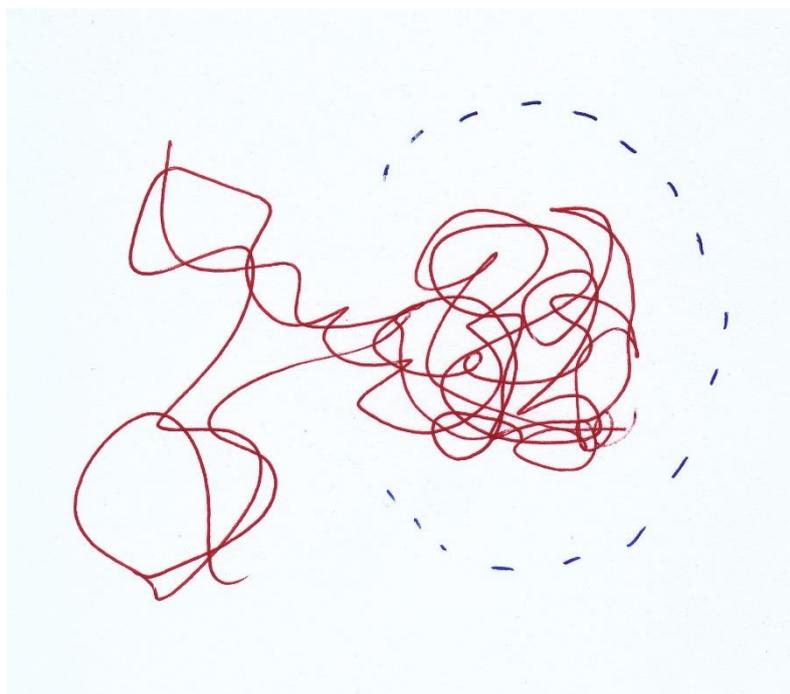
## **Synchronisierung mit der Klientin**

Grundsätzlich gehe ich mit in Trance und natürlich in die Anbindung. Je stabiler der Coach angebunden ist, desto sicherer fühlt sich die Klientin und desto tiefer kann sie gehen. Die Angleichung der Hirnfrequenz mit derjenigen des Coaches ermöglicht der Klientin einen leichteren Zugang zum Unterbewussten und gibt ihr gleichzeitig die Kraft, sich dem zu stellen, was da auftaucht. Oft gibt es diese magischen Momente, wo ich mit der Klientin synchron gehe. Wenn nicht, folge ich der Klientin.

## **Raum geben**

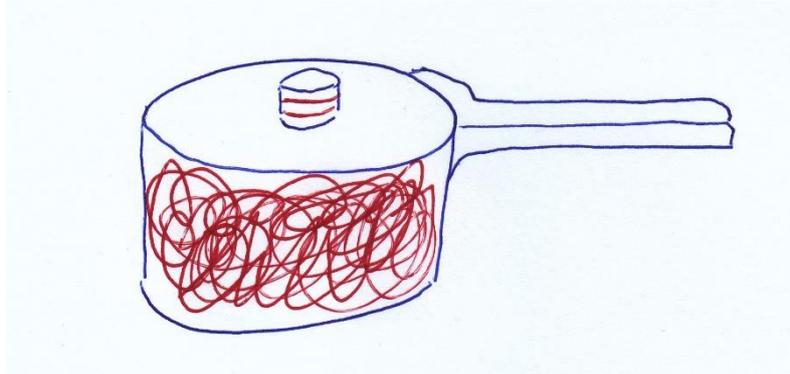
### **Zulassen von starken Emotionen mit Begleitung**

Bei heftigen Emotionen besteht die Befürchtung, die «Fassung» im wahrsten Sinne des Wortes zu verlieren. Tatsächlich löst sich in solchen Momenten die Schutzschicht der Aura auf oder sie wird zerrissen, was die Person verletzlich macht. Zudem hat sie das Gefühl, ihr Ich und die Kontrolle zu verlieren; ein Zustand, der als sehr bedrohlich empfunden wird.



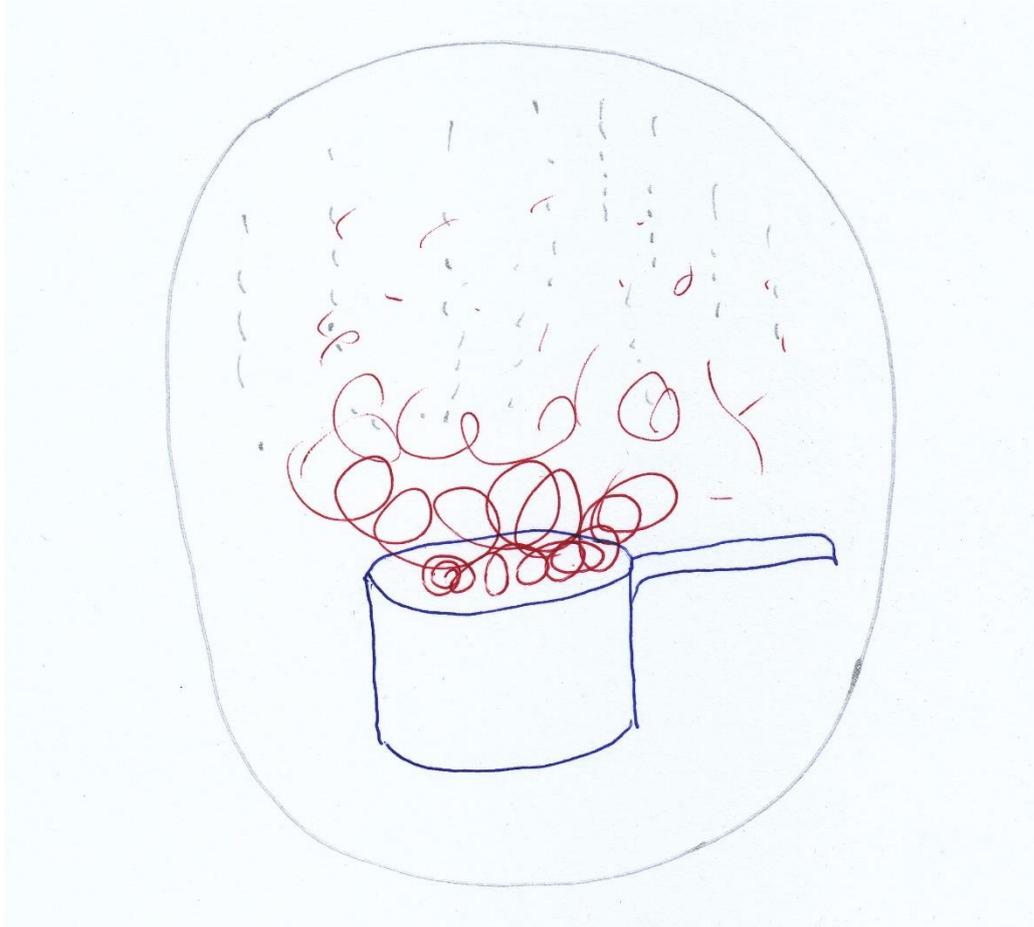
*Zeichnung: Heftige Emotionen reissen Schutzschicht der Aura auf*

So setzt die Psyche alles daran, die explosiven Emotionen «zusammenzuhalten», doch im Inneren entsteht dadurch grosser Druck, wie im Dampfdrucktopf. Das Problem ist nie das Gefühl an sich, sondern dass es unterdrückt und abgekapselt wird.



*Unterdrückte Gefühle im Dampfdrucktopf*

Wenn ich Raum gebe, schaffe ich um den Topf herum eine schützende Aura. In die Aura hinein kommt ein Feld von bedingungsloser Akzeptanz. Jetzt ist es für die Psyche möglich, die explosiven Emotionen kontrolliert abzubauen. Je nach Emotion gebe ich unterschiedliche «Gegenmittel» in das Feld: Bei Verzweiflung Mitgefühl, bei Angst Frieden oder Zuversicht, bei Wut Vergebung. Manchmal ist all das zu stark und es bleibt nur Neutralität, wenn es z.B. um unterdrückte Freiheit des Willens geht.



*Öffnen des Topfes unter Schutzaura*

### **Die Akzeptanzformel**

Eine andere Art, innere Weite zu erzeugen, ist die folgende Formel:

Angst, ich heisse dich willkommen

Angst, du darfst sein

Angst, ich nehme dich an

Angst, ich liebe dich

Optional, am besten erst, wenn die Angst wirklich akzeptiert worden ist:

Angst, ich heile dich

Angst, ich lasse dich los

Diese Formel kann auf jedes beliebige Gefühl angewendet werden. Ich spreche die Sätze jeweils vor und lasse sie die Klientin nachsprechen. Sehr hilfreich ist es beim Gefühl von Ungewissheit oder Angst vor Ungewissheit.

### **Die papierdünne Wand zwischen Hoffen und Bangen – sich mit der Unsicherheit anfreunden**

Wenn jemand in einer existentiellen Krise steckt, ist die Unsicherheit, wie es weitergehen soll, sehr belastend. Normalerweise versucht man, sich in eine Hoffnung zu retten („alles wird gut“), oder das Denken schmiedet Pläne, die sich eh nicht

verwirklichen lassen. Es ist viel ehrlicher und heilsamer, sich einzugestehen, dass man nicht weiter weiss und hilf- und ratlos ist. Dann kann aus dem Seelenkörper oder vom höheren Selbst her ein Urvertrauen aufsteigen, eins, das einfach und bedingungslos da ist, wider alle Vernunft.

## **Verschiedene Arten und Tiefen von Trance**

Bei der klassischen Trance-Arbeit/Hypnose wird der Klient in einen entspannten Zustand versetzt und der Hypnotiseur liest Suggestionen vor. In der interaktiven Trance-Arbeit wird der Klient einbezogen. Er spürt selber seinen Themen nach, als Hypnocoach lenke ich den Prozess nur. Wenn allerdings Fremdenergien auftauchen, übernehme ich die Ablösung.

Es gibt verschiedene Tiefen von Trance; ich arbeite mit so genannter leichter Trance, auch Alpha-Zustand genannt. Es ist wie der Dämmerzustand beim Einschlafen oder Aufwachen; man hört z.B. das Telefon klingeln und kann es auch abnehmen. Das Bewusstsein ist jederzeit präsent. Es ist immer möglich, auf Aussenreize zu reagieren wie eine Türklingel oder wenn man auf Toilette muss, und wieder zurück in die Trance zu finden.

## **Bedenken**

Viele Menschen haben Angst davor, sich ihren Schatten des Unterbewussten zu stellen.

Manche Klientinnen haben Bedenken, sich auf starke, unbekannte Gefühle einzulassen. Sie fürchten, davon übermannt zu werden und nicht mehr herauszufinden.

Die schon erwähnte Anbindung an das höhere Selbst findet über die Visualisierung einer Lichtlinie vom Basiszentrum bis über den Kopf statt. Dieses Licht setzt den dunklen Gefühlen aus dem Unterbewussten ein Gegengewicht entgegen und stabilisiert die Klientin so weit, dass eine Transformation stattfinden kann. Die Begleitung durch den Coach verhindert, dass Klienten in ungunstigen Zuständen hängenbleiben oder retraumatisiert aus einer Sitzung kommen. Es ist mir noch niemand in einem schlimmen Gefühl hängengeblieben. Im Gegenteil, am Ende der Sitzung fühlen sich die Leute erlöst, erleichtert und von Licht erfüllt.

Eine andere Befürchtung ist, sich in der Trance zu verlieren, so weit weg zu sein, dass man den Willen und den Verstand verliert. In der leichten Trance bleibt der Bezug zur Realität jederzeit erhalten.

## **Ausblick**

Obwohl ich schon sehr viele Prozesse durchgeführt habe, ist es für mich immer wieder faszinierend, in die Parallel-Welt der Trance einzutauchen und mich dort zurechtfinden zu lernen. Bei jedem Prozess habe ich das Gefühl, ein Thema bei der Wurzel gepackt und transformiert zu haben. Bei meinen Klientinnen wie auch bei mir hinterlässt dies eine sehr tiefe Befriedigung. Es stillt auch meine Neugier auf Geschichten und Zusammenhänge.

## **Anhang: Die Struktur einer Sitzung**

Eine Sitzung erfolgt nach der Struktur **1. Induktion, 2. Erfassung und Transformation des Themas, 3. Rückkehr ins Tagesbewusstsein/Heraus zählen.** Anhand des im Anhang ersichtlichen Trance-Skripts wird die Induktion sowie das

Heraus zählen detailliert beschrieben. Das Erfassen und die Transformation des jeweiligen Themas werden im 2. Abschnitt erläutert.

## **1. Skript für die Trance-Einführung/Induktion**

### **Allgemeines Entspannen**

*Wir lösen uns vom Alltag... lassen jegliche Spannung von uns abfallen... und lassen uns auf die Atmung ein... Mit jedem Atemzug wird die Atmung tiefer und ruhiger... wir überlassen uns dem Auf und Ab der Atmung... die Gedanken verlangsamen sich...*

### **Erden**

*Im Liegen/Schneidersitz: Mach Kontakt mit dem Bett/Sofa, auf dem du liegst/sitzt... Dein Körper entspannt sich und wird immer schwerer... je schwerer du wirst, desto mehr wirst du getragen von Mutter Erde...*

*Im Sitzen auf dem Stuhl: Fühl in deine Fusssohlen herein... wie fühlt sich der Boden an?... Visualisiere braune Wurzeln, die tief in die Erde gehen... Sauge die Erdenergie über diese Wurzeln ein...*

*Wie fühlt sich das an?*

### **Anbinden ans höhere Selbst**

*Visualisiere nun eine Energielinie vom Gesäss bis über den Kopf durch die ganze Wirbelsäule... etwa 30cm oberhalb des Kopfes ist eine goldene Lichtkugel, eine Sonne...*

### **Verankern im Seelenkörper**

*Geh mit der Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper... Suche nach deinem Lichtfunken...*

*Wo im Körper findest du ihn?*

(Bei den meisten ist er im Herzen, doch er kann z.B. auch im Kopf sein)

*Visualisiere eine goldene Lichtkugel darum herum...*

### **Aufbau des sicheren Platzes (meist ein Platz in der Natur, z.B. eine Wiese mit einem Baum)**

*Visualisiere nun einen sicheren Platz... lass ihn dir von deinem höheren Selbst zeigen...*

*Wie sieht es da aus? Wie ist die Luft? Wo bist du?*

*Siehst du jemand anderen?*

*Wen möchtest du einladen? (Je nach Glauben Krafttiere, Schutzengel, Geistführer, Engel, Jesus, Maria, Krishna etc. Falls gar kein Glaube da ist, reicht das höhere Selbst)*

*Wie fühlt es sich an, da zu sein? Wie ist es, die Lichtgestalten da zu haben?*

Diese Fragen dienen dazu, die Trance zu vertiefen und die emotionale Anbindung an eine höhere Macht zu stabilisieren. Schliesslich werden wir uns gleich mit belastenden und bedrohlichen Themen beschäftigen. (Siehe: «Wie findet man Fragmente?»)

## **Kurzfassung**

Nach ein paar Sitzungen bin ich mit der Klientin in der Regel so gut eingespielt, dass wir die Induktion kürzer fassen können.

*Wir **erden** uns... **verbinden uns mit dem höheren Selbst** und unsere höheren Selbste untereinander... **wir verankern uns im Seelenkörper und am sicheren Platz** und laden unsere geistigen Helfer ein... wir bitten sie um ihre Gegenwart und Hilfe...*

**2. Thema transformieren** (am Anfang des Artikels beschrieben)

## **3. Heraus zählen**

Zum Abschluss des Prozesses zähle ich die Person aus der Trance heraus:

*(5) Streck dich*

*(4) Atme tief ein und aus*

*(3) Komm zurück in den Raum, den Körper und das Tagesbewusstsein*

*(2) Augen auf*

*(1) Du bist ganz entspannt im Hier und Jetzt*

Cyrille Philips

+41 31 530 15 39 [info@cyrillephilips.ch](mailto:info@cyrillephilips.ch) [www.cyrillephilips.ch](http://www.cyrillephilips.ch)