



Sitzungsprotokoll der Regionalgruppe Zentralschweiz vom 16.9.2009

Anwesend: Susan, Heini, Christian, Kerstin, Ruth, Peter, Nicolette, Elisabeth

Heini berichtet vom Trance-Camp mit Stephan Gilligan.

Thema: self-relationship und Trance

Unter geeigneten Bedingungen meint, als Mit-Mensch auf eine hilfreiche Art und Weise präsent zu sein (für mich selber und für andere), welche ein kreatives Containment für ein Problem oder eine Situation darstellt.

Dieses Problem erhält dadurch die Chance, die ihm innewohnenden Potentiale zu entfalten. Der feste Glaube an die Existenz bisher noch nicht entwickelter Potentiale ist ein wesentlicher Aspekt des **utilisierenden Geistes**. Das ist gemeint mit der „Potentialhypothese“ von M. Erikson.

Trance (lt. Stephen) ist ein hellwacher Geist in einem vollständig entspannten Körper. Buddhistische Meisterin (von Heini): Meditiere so wie eine Katze vor dem Mausloch: hell, konzentriert und völlig entspannt im Hier & Jetzt (das heisst völlige Präsenz und nicht eine grübelnden Denken, wann kommt endlich diese blöde Maus!). Trance stellt eine solche geeignete Bedingung dar.

Stradivari-Stimmung: Das menschliche Zentralnervensystem im Zustand der Trance als harmonische Stimmung (wie ein wohlgetuntetes Musikinstrument), auf dem ich wirkungsvoll "spielen" kann, um mit mir selber, meinen Ressourcen und der Umwelt in Resonanz gehen zu können.

Slow motion: Verlangsamung, Ent-Schleunigung des Denkens und des Sprechens, ist Trance induzierend und verbessert die Wahrnehmung nach innen und aussen und ermöglicht **Zentriertheit**. Qi Gong ist **Meditation in Bewegung** mit einem Training von "Zentriertheit", macht Bewegungen, die 5 Mal langsamer sind als eine normale körperliche Bewegung.

Self Relation: Ein Prozess des Gewahrwerdens zweier Intelligenzen des Menschen, welche im aufeinander bezogenen Zustand eine dritte, grössere Intelligenz bilden: Die ersten beiden Intelligenzen sind das Bewusste Denken und das Unbewusste. Gestern haben wir uns mit den beiden ersten Intelligenzen beschäftigt. Das Unbewussten, von Stephen Gilligan auch als **Somatic Self** genannt, wird uns zugänglich auch jenseits einer Trance durch das körperlich fühlbar durch **Zentriert Sein**, z.B. das gefühlte Zentrum beim Klagen. Durch Klagen im zentrierten Zustand kann das Klagen ein weises Klagen werden. Der anderen Intelligenz, dem nachdenkenden, planenden und handelnden (grübelnden, selbstzweifelnden) Geist, von Stephen als **Kognitives Selbst** bezeichnet, haben wir uns in der Übung "Good Self - Bad

Self" genähert. Die Idee ist, dass durch eine gleichwertige Wahrnehmung und Wertschätzung das Selbst als Ganzes wahrgenommen werden kann. Dadurch können abgewertete Aspekte **utilisiert** werden. Im Zustand des **Utilisierens** hat unser Geist die Qualität eines wohlwollenden, dich und das "Problem" meinenden, Zugewandseinsein und die Wahrnehmung ist eine neugierige Hier & Jetzt Erfahrung und somit das Gegenteil des Anwesendseins im "**Autopilot-Modus**". Mit Utilisation verbunden ist **Neugier** und **Forschergeist**.

Zwei Partnerübungen vertiefen das theoretisch eingeführte.

"All we are saying is : Give Trance a Chance!"

Empfohlene Lektüre:

Der achtsame Weg durch die Depression; Marc Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn; Arbor Verlag 2007

Alexithymie; Hans Jürgen Grabe, Michael Rufer (Hrsg.); Huber 2009

Die Wiederkehr der Seele, Daniel Hell

Heini sei nochmals herzlich gedankt für sein grosses Engagement, Enthusiasmus in der Gruppe und Schützenhilfe beim Protokoll.

Administratives:

Das nächste Mal werden wir am Donnerstag, dem 20.10. uns treffen.

Fallvorstellungen sind willkommen.

Die Protokolle können auch auf der SMSH-Website eingesehen und heruntergeladen werden.

Für das Protokoll

Ruth

rbesimo at bluewin dot ch