

## Trance

Trance ist ein veränderter Bewusstseinszustand, der uns ganz natürlich im Alltag geschieht, etwa bei sportlichen Aktivitäten, beim Tagträumen oder auch bei Hausarbeiten. Unser Bewusstsein ist keineswegs etwas Statisches sondern verändert sich ständig. Die Unterschiedlichen Bewusstseinszustände (Alpha, Beta, Theta, Delta) wechseln sich ab und fließen in einander über. Unser normaler Alltagszustand ist der Betazustand. Hier sind wir konzentriert, fokussiert und denken logisch, kausal, rational. Der Alphazustand ist bereits ein leicht entspannter Zustand. Die Konzentration ist nicht mehr so fokussiert, sondern frei fließend. In diesem Zustand sind wir etwa bei kreative-künstlerischen Aktivitäten. Von Trance spricht man, wenn unser Körper und unser Bewusstsein in den Thetazustand hinüber wechseln. Wenn wir in der Nacht in der REM-Phase (Traumschlaf) sind, spricht man auch von einem Thetazustand. In meiner Trancearbeit erlernt man, diesen Thetazustand herbei zu führen, ohne dabei das Bewusstsein zu verlieren, d.h. ohne dabei einzuschlafen. Im Thetazustand sind grosse Teile des frontalen Cortex in ihrer Funktionsweise reduziert. D.h. der innere Kritiker, der immer alles bewertet und beurteilt und eine scharfe Grenze zwischen Weiss/Schwarz, zwischen möglich/unmöglich zieht, ist ruhiger. Die Grenze zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein wird nach unten verschoben, sodass Dinge aus dem Unterbewusstsein plötzlich an die Oberfläche kommen können. Dieser Thetazustand kann in der Trancearbeit für unterschiedliche Phänomene genutzt werden.

1. In einer Hypnosesitzung kann man hier mit unterbewussten, verdrängten Gedanken und Emotionen arbeiten. Traumas, Phobien können bewusst betrachtet werden, ohne dass sie ausgelöst werden oder eine retraumatisierung stattfindet. Tiefere Schichten unsere Persönlichkeit treten zu tage. Wir können einen Blick auf unsere Überzeugung, Glaubenssätze und unser generelles Mindset werfen. Auch tief verborgene bisher unbekannte Ressourcen und Potenziale können zu Tage treten. Unter therapeutischer Anleitung können mit diversen Interaktionen gewünschte Inhalte verstärkt und störende Inhalte abgeschwächt/gelöscht oder in positive umgepolt werden.
2. In einer spiritistischer/schamanischer Trance öffnet sich nicht nur eine Türe zum Unterbewusstsein, sondern auch eine Türe zu anderen Sphären und Ebenen der Existenz. In dieser Form der Trancearbeit sucht der Mensch in Trance (Medium) willentlich und bewusst eine Verbindung mit einem geistigen Wesen (Geistführer, aufgestiegener Meister, Engel, usw.) oder einem Verstorbenen. In dieser Verbindung mit einem Geistwesen treten dann weitere Phänomene auf. So kann das Geistwesen etwa durch Inspiration auf das Medium einwirken und Sprache übermitteln. Die geistige Welt zeigt sich hier oft als Lehrer, Vermittler von Wissen. Inhalte von übermittelten Botschaften reichen von individueller Lebenshilfe, über Anweisungen betreffend der aktuellen Séance bis hin zu technischem Wissen. Hierzu gibt es viele

Bücher mit übermittelten Inhalten (z.B. Silverbirch via Maurice Barbanell). Die Geistwesen verfügen über eine Individualität und sind z.T. auf ein Wissensgebiet spezialisiert. So gibt es auch zahlreiche Ärzte und Heiler unter diesen Geistwesen. Dies führt zu einem weiteren Trancephänomen. Wenn das Medium mit solch einem Arzt-Geistwesen verbunden ist, spricht man von Trancehealing. Hierbei spricht das Geistwesen durch das Medium mit einem Klienten. Es findet eine geistige Heilung mittels Energieübertragung aber auch durch Worte statt. In der höchst ausgebildeten Form des Trancehealings finden auch spiritistische Operationen statt, bei denen auf dem Röntgenbild vorher/nachher eindeutige Unterschiede zu erkennen sind. Das dritte Phänomen einer spiritistischen Tranceséance sind physikalische Phänomene. Hierbei wirkt das oder die Geistwesen direkt auf die Materie unserer Welt ein. Gegenstände werden verschoben oder schweben durch die Luft, Photopapier wird belichtet, Gegenstände werden materialisiert, Formen bis hin zu ganzen Körpern werden aus Ektoplasma gebildet, Stimmphänomene die unabhängig vom Medium sind (Stimme aus einer Ecke) zeigen sich.

Zum Schluss möchte ich noch darauf eingehen, wieso man so etwas machen sollte, was einem das bringt. Nun Trance für therapeutische Zwecke zu nutzen wie unter 1. » Hypnosesitzung« beschrieben leuchtet wohl jedem ein. Wieso sollte ich aber in Trance mich, meinen Körper, mein Bewusstsein einem fremden Wesen zur Verfügung stellen. Nun als erstes ist die Annahme, dass es sich um fremde Wesen handelt falsch. Wir alle sind eingebunden in eine physische Familie, haben Mutter und Vater evtl. Geschwister. Genau so verhält es sich auch in den geistigen Dimensionen. Wir sind auch hier eingebettet in eine viel grössere Familie von Seelen. Diese Gruppe von Seelen ist da, egal ob wir sie wahrnehmen oder nicht, egal ob wir mit ihnen arbeiten und kommunizieren oder nicht. Sie kennen uns und begleiten uns über mehrere Reinkarnationen. Daher sind sie alles andere als Fremde. Da diese Wesen über keinen Körper verfügen sind sie in der Lage, die Welt aus einem grösseren Blickwinkel zu betrachten, was automatisch dazu führt, dass sie uns Dinge aufzeigen können, die wir selber nicht sehen können. Oft sind diese Wesen spirituell auch sehr fortgeschritten und daran interessiert, uns bei unserem Fortschritt zu unterstützen. Für mich gibt es in der Betrachtung keinen Unterschied mehr zwischen einem Menschen in physischer Form und einem Geistwesen ohne körperliche Form. Sie sind keine Götter und alles was sie sagen, ist genau so zu überprüfen und zu hinterfragen wie bei einem Gespräch mit einem menschlichen Freund. So möchte ich darauf hinweisen, dass es viele gute Quellen und mediale Durchsagen gibt, leider aber auch viele deren Qualität in Frage gestellt werden muss.

Andreas Messerli  
Lerchenhubel 10  
3206 Rizenbach

+41 76 321 95 20  
vitalcoachandreas@gmail.com  
www.andreasmesserli.com