Rezensionen von Buchtips.net

Daniel Wilk: Brücken zu positiven Erinnerungen

Buchinfos

Verlag:	Carl-Auer Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-8497-0194-9 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	19,90 Euro (Stand: 23. April 2024)

Ruhige, intensive Hypnoseeinheiten

Auch wenn ruhige, eher im Hintergrund verhaftete Musik mit zu diesen Hypnosegeschichten gehört, wie bei Daniel Wilk üblich steht der Text, der Sprecher, die Stimme intensiv im Vordergrund. Und wie das so ist mit Hypnose Einheiten, es ist schwierig vorauszusagen, wem welche Stimme angenehm ist, wer sich durch welche Elemente und welchen Stimmklang eher in eine Trance versetzen lassen kann. So gilt, dass der Hörer nicht umhinkommt, auszuprobieren.

Wer Daniel Wilk bereits kennt und, vielleicht, bereits Erfahrungen mit seinen beruhigenden Geschichten und der sehr persönlichen Form der Ansprache hat (z.B. bei seinen "Schlafgeschichten"), der wird auch hier umgehend bemerken, dass eine Entspannung bereits nach wenigen Minuten eintritt. Ruhig und sachlich erläutert Wilk die am besten geeigneten äußeren Umstände und bereitet so ein Klima vor, bei dem die Inhalte in diesem Gleiten auf der Grenze zwischen Wachheit und Trance eindringen und wirken können. Bei diesem Thema nun, dem sich Wilk in sechs Einheiten auf der CD widmet, bedarf es sicherlich mehr als eines einmaligen Hörens, um den möglichen Effekt langfristig zu nutzen. Eine Konzentration auf vergangene Erlebnisse, die aber nicht abgeschlossen in der Vergangenheit stehen, sondern natürlich auf die Gegenwart mit einwirken. Zu diesen Erinnerungen, vor allem an die guten Anteile an den Erlebnissen (was auch für schwierige Erfahrungen gilt) gilt es, zum einen "Brücken" zu bauen, Erinnerungen und Gefühle zu diesen aufsteigen zu lassen und derer gelassen gewahr zu werden.

Das dabei Vorstellungen und Fantasien "Hand in Hand" durch die Erinnerungen gehen, dass Erinnern immer auch "Deuten" in sich trägt, dass auf dem Lebensweg vielfache positive Erinnerungen durchaus auch ein Stück "verschüttet" vorliegen, man den "Mantel (den bedeckenden) abschütteln kann" und, in Reibungen und Spannungen vergangener Tage sich selbst "verzeihen sollte", das ist eine in sich logisch aufgebaute Kette von Schritten, die nacheinander in die eigenen Erinnerungen führen, diese wertfrei begleiten, klarer fokussierenn und dann konstruktiv für die Gegenwart (und, in der letzten der Geschichten, für die Ausrichtung auf die Zukunft), nutzen.

Daniel Wilk führt mit der Modulationsfähigkeit seiner Stimme und den klaren Linien seiner Geschichten dabei auf eine Ebene des "unbewusst-bewussten", dass nach dem Hören auf jeden Fall ruhige und gute Gefühle hinterlässt, wenn man für diese Form der "Selbsthypnose" und konkret für Stimme und Duktus Daniel Wilks aufgeschlossen ist.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[27. Juni 2017]