

Anleitung Phantasiereisen

Die Phantasiereisen sind eine wunderbar **angenehme Pause** aus unserem hektischen Alltagsleben.

Phantasiereisen sind **angeleitete Entspannungsübungen**. Die Phantasiereisen sind extra so geschrieben, dass die **eigene Vorstellungskraft** verwendet und mit der angeleiteten Geschichte verknüpft wird. **Eigene Erfahrungen, Bilder, Symboliken, Gefühle, Gedanken** werden angeregt, bzw. erinnert und mit der Phantasiereise verknüpft. Der Teilnehmer kommt in Kontakt mit sich selbst.

Das Ziel einer Phantasiereise ist die dabei herbeigeführte **Entspannung**. Sie werden **ruhiger** und **gelassener**. Wie ein **schöner Tagtraum**, den Blick nach innen gewandt und mit seinen Gedanken die **Seele baumeln lassen** und mit seinem Ich in Kontakt treten.

Achtung – Phantasiereisen bitte niemals für negative Assoziationen verwenden!

Bitte nicht bei Menschen in Trauer oder in anderen akuten bzw. herausfordernden Lebensumständen anwenden. Bitte in diesem Fall Rücksprache mit Ihrem Arzt/Heilpraktiker/Therapeut halten.

Rahmenbedingungen für Phantasiereisen:

- Bequeme Kleidung, entspannt liegend, ggbfls. mit Decke
- Handys ausschalten
- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten freiwillig an der Reise teilnehmen
- Geräuschquellen sollten vermindert werden
- Evtl. Entspannungsmusik anschalten
- Eine ruhige Umgebung ist optimal

Redestil des Vortragenden:

Jede Phantasiereise beginnt mit einer Einleitung, damit die Teilnehmer ihre **Wahrnehmung nach innen richten** und sich in ihre **eigene Phantasiewelt** hineinfinden können. Das ist auf viele verschiedene Arten möglich. Das Ziel ist immer die **eigene innere Wahrnehmung**, das **innere Bild**.

Der Vortragende sollte mit der Phantasiereise vertraut sein, um sein Tempo und seine Pausen richtig einschätzen zu können. Ich habe bei den Texten Gedankenstriche (—) angegeben. Dies sind die Stellen, an denen der Vorleser eine kurze Pause machen sollte, damit die Teilnehmer **Zeit haben** ihre eigenen Vorstellungen zu entwickeln und **ihre Vorstellungskraft fließen zu lassen**. Hier mind. 2 tiefe Atemzüge nehmen und dann weiter vorlesen. Längere Sprechpausen sind bei den Absätzen vorgesehen. Auf das **richtige Zeitgefühl** kommt es hier an. Lieber etwas zu langsam als zu schnell. Der Teilnehmer soll seine **eigenen Gedanken, Sinne und Fantasien** entfalten können.

Ein Sommer-Spaziergang

Sie schließen die Augen und atmen tief ein und aus -
Sie fühlen sich wohlig warm und entspannt -
Und begeben sich nun auf eine wunderschöne Reise --

≈

Sie befinden sich auf einer wunderschönen Wiese -
Voller bunter Blumen: roter Klatschmohn, kleine Gänseblümchen, Kamille, Schafgarbe, Rotklee, Pusteb Blumen -
Das Gras ist hoch und wiegt leicht im Wind -
Sie strecken die Hände aus und streicheln die Grashalme -
Es duftet nach Sommer -
Die Sonne ist wohlig weich und wärmt Ihr Gesicht -
Sie gehen auf eine niedrige Steinmauer am Ende der Wiese zu -
In der Mitte der Steinmauer befindet sich ein Tor -
Freudig gehen Sie auf das Tor zu und öffnen es -
Dahinter befindet sich auch eine blumige Wiese -
Am Ende der Wiese sehen Sie einen Waldrand und gehen leichtfüßig darauf zu -
Die Bäume wiegen leicht im Sommerwind --

≈

Da sehen Sie einen Mann in bunten Kleidern der Ihnen nett entgegen lächelt -
In der Hand hält er viele bunte Luftballons -
Zu seinen Füßen liegt ein Korb mit Notizzetteln -
Er fordert Sie auf einige leere Notizzettel herauszuziehen und reicht Ihnen einen Stift -
Sie setzen sich auf einen großen warmen Stein und schreiben auf die Zettel, was Ihnen im Leben vielleicht noch Sorge bereitet -
Jede einzelne Sorge auf einen Zettel -
Es tut gut sich diese von der Seele zu schreiben -
Der Mann reicht Ihnen einige von den bunten Luftballons -
Er fordert Sie auf, jeweils einen Zettel an einen Luftballon zu hängen -
So halten Sie nun alle Luftballons mit den Zetteln in Ihrer Hand an einem Seil fest -
Der Mann sagt: Lasse sie fliegen! -
Sie öffnen Ihre Hand und die bunten Luftballons steigen in die Luft auf -
Immer höher -
Die Zettel wackeln im Wind -
Sie schauen Ihnen nach bis sie nicht mehr zu sehen sind -
Sie fühlen sich ganz leicht und entspannt -
Sie lächeln glücklich und danken den Mann -
Sie winken sich noch einmal zu --

≈

Und dann gehen Sie weiter ihres Weges auf der wunderschönen Wiese umgeben vom Sonnenschein -
Am Waldrand wiegen sich die Bäume sanft im Wind -
Die Sonne zaubert ein wundervolles Licht in das Blattgrün -
Da sehen Sie in der Ferne ein kleines Leuchten -
Es sieht aus wie ein kleiner glitzernder Stern -
Der Stern schwebt auf sie zu -
Und je näher er kommt desto wohler fühlen Sie sich -
Als er ganz nah bei Ihnen ist, sehen Sie, dass der Stern eine winzige kleine hübsche Fee ist -
Sie trägt ein wunderschönes blaues Kleid voller glitzernder Sterne -
Sie scheinen die Fee von früher kennen und freuen sich sie wiederzusehen -
Die Fee schwebt ganz nah zu Ihnen und begrüßt sie freundlich -
Die Fee sagt fröhlich zu Ihnen – 3 Wünsche schenke ich Dir wieder -
Sie lachen und fühlen sich leicht und beschwingt -
Sie überlegen, welche Wünsche Sie sich wünschen sollen -
Und da sind sie – ihre sehnlichsten Wünsche -
Sie fragen die Fee, ob Sie ihr die Wünsche mitteilen sollen -
Da lacht die Fee freundlich und sagt: Ich kenne Dich doch schon lange, viel länger als Du Dir vorstellen kannst und so kenne ich auch Deine Wünsche -
Die Fee sagt: ich nehme Deine Wünsche gern in mir auf und werde Sie Dir gern erfüllen, Du kannst nun loslassen, sie sind bei mir sicher -
Es ist ein solch vertrautes und wunderschönes Gefühl – sie merken wie Ihnen wohlig warm ums Herz und in der Bauchgegend wird -
Sie bedanken sich bei der Fee und winken ihr noch einmal zu --

≈

Dann gehen Sie den Weg, den Sie gekommen sind ganz leichtfüßig und glücklich wieder zurück -
Durch die duftende Sommerwiese, wunderbar erwärmt von der Sonne -
Sie kommen zurück zu der kleinen Steinmauer und gehen durch das Tor -
Das Tor lehnen Sie locker an und gehen weiter ihres Weges -
Sie schauen noch einmal zurück zu der kleinen Steinmauer mit dem Tor inmitten der wunderschönen Landschaft -
Und Sie wissen, wann immer Sie möchten, können sie an diesen Ort zurückkehren -
Sie fühlen sich ganz im Vertrauen, sicher, wohlig warm und entspannt -

≈

Sie kommen nun entspannt aus Ihrer Gedankenreise zurück -
Sie atmen ganz tief ein und lange aus -
Bewegen leicht ihre Fußspitzen und Ihre Finger –
Ballen eine Faust und geben etwas Kraft hinein -
Und atmen nochmals ganz tief ein und entspannt aus -
Sie recken und Sie strecken sich -
Und kommen ganz entspannt wieder an in Ihrem wunderschönen zu Hause.

≈