

Anleitung Phantasiereisen

Die Phantasiereisen sind eine wunderbar **angenehme Pause** aus unserem hektischen Alltagsleben. Man kann sie tagsüber oder vor dem schlafen gehen **lesen**. Oder noch besser: sie sich **vorlesen** lassen.

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/Psychologen/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 vermeiden
- 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 Winter-Spaziergang oder Der mystische Apfelbaum

Du schließt die Augen und atmest tief ein und aus -
Du fühlst Dich wohlig warm und entspannt -
Atmest tief ein und langsam aus -
Du begibst Dich nun auf eine Reise --

≈

Der erste Schnee ist gefallen und hat die Natur in eine schöne Winterlandschaft verwandelt –
Der Schnee knirscht unter Deinen Füßen -
Du atmest klare frische Luft bis hoch in Deine Lungenspitzen und fühlst Dich frisch und wach -
Beim Ausatmen kannst Du Deinen Atem sehen –
Der Himmel ist blau, die Tannen und Laubbäume sind schneebedeckt –
Eine wunderbare klare und helle Szenerie -
Vereinzelt hüpfen Raben auf den Feldern, Amseln und Rotkelchen fliegen von Ast zu Ast –
Der Schnee hüllt die Natur ein und jeder Laut, jedes Geräusch fühlt sich gedämmt an –
Dich überkommt eine wohlige entspannte Ruhe –

≈

Dein Weg führt Dich an einem Schloss vorbei –
Die Fenster leuchten im goldenen Licht und ein feiner Nebel umgibt das alte Gemäuer –
Du gehst weiter Deines Weges durch das schneebedeckte Tal auf den nahe gelegenen Wald zu –
Du kannst Dich ganz auf die zauberhafte Landschaft konzentrieren –
Einen knirschenden Schritt nach dem anderen, kommst Du zu einer kleinen Holzbrücke –
Der Boden der Brücke ist mit Schnee bedeckt und Du kannst sie sicher betreten, der Schnee ist fest und griffig –
In der Mitte der Brücke hältst Du inne und schaust runter auf den zugefrorenen Bach –
Das Ufer ist von unzähligen wunderschönen Eiskristallen umgeben –
Kein Kristall gleicht dem anderen, sie sind alle ganz verschieden –
Alle ganz vollkommen – alle wunderschön -
Unter der Eisschicht, wenn du ganz genau hinschaust, kannst Du das fließende Bachwasser sehen –
Von der Quelle fließt es bis hin zur Flussmündung, langsam und stetig seiner Bestimmung nach –
Du kannst Dir Zeit lassen und alles ganz genau und in Ruhe anschauen –

≈

Nun streckst Du die Deine Arme aus mit den Handflächen nach oben und legst die Ellbogen auf dem Brückengeländer ab –
Mit geschlossenen Augen atmest Du tief die klare Luft in Deine Lungen, bis in die kleinen Energiewerke Deiner Zellen –
Mit jedem Atemzug nimmst Du neue gesunde Energie auf –
Mit jedem Ausatmen gibst Du etwas ab, was Du schon lange loslassen wolltest –
Es ist auch gar nicht wichtig, dass Du noch genau weißt, was es war –
Vielleicht spürst Du auch die eine oder andere Verspannung in Deinem Körper –
Atme weiter tief die klare frische Luft ein und atme die Verspannungen aus –
Vielleicht möchtest Du sie mit einem Laut begleiten –

Dies kann ein leiser langer Klagelaut sein wie ein langgezogenes HÄÄÄHHHH mit ausgestreckter Zunge –
Oder auch ein lauterer langgezogenes HAAAAHHHHH aus Deinem Bauchraum -
Vielleicht kommt Dir ein Bild oder eine Situation in Erinnerung, die Dich schon länger beschäftigt hat und Dir vielleicht auch ein wenig Energie geraubt hat –
Lasse dieses Bild, diese Situation in der klaren Luft entweichen und weiter ziehen wie die Wolken am Firmament: „Liebe Bewertung bitte komme mit mir in den Ausgleich, in die Neutralität“ –
Du fühlst wie Deine Schultern entspannter werden –
Du fühlst in Deinem Bauchraum als würde eine Kerze angezündet werden –
Genieße diesen Moment des einfachen Seins und atme ganz entspannt ein und aus –
Wohlig warm und entspannt --

≈

Wunderbar befreit öffnest Du nun Deine Augen und schaust von der Brücke auf den Bach runter –
Genau unter Dir nimmst Du ein kleines Loch in dem vereisten Bach wahr –
Du siehst wie der Bach stetig über die Steine weiter fließt und eine frische Reinheit hinterlässt –
Entspannt reibst Du Deine Hände aneinander und bedankst Dich bei dem Bach und nimmst Deinen Spaziergang wieder auf –
Nun geht es etwas bergauf und Du siehst eine Lichtung mit vielen Apfelbäumen –
Die Früchte wurden geerntet und die Bäume haben einen festen Stamm mit tiefen Wurzeln –
Mit ihren vielen knorrigen Ästen wirken sie als wären sie schon immer an diesem Ort gewesen –
Welche Geschichten sie vielleicht erzählen würden, fragst Du Dich –
Die Äste eines Baumes bewegen sich leicht im Wind und laden Dich ein näher zu treten –
Neugierig kommst Du näher und berührst die Baumrinde –
Du spürst kleinere und tiefere Rillen, manche sind mit Moos besetzt –
Du legst beide Hände auf den Baum, umarmst ihn –
Und da spürst Du seine Kraft, zeitlos, stark, sich immer wieder erneuernd, sich immer wieder den Jahreszeiten anpassend – alles ist miteinander verbunden, alles ist eins – auch Du spürst nun diese Kraft in Dir – sie ist immer da, immer für Dich bereit –
Du fühlst Dich vollkommen und bist im vollen Vertrauen mit Dir und Deiner Umwelt --

≈

Die Äste des Baumes wiegen leicht im Wind und ganz sacht spürst Du die Bewegung –
Auch spürst Du wie die tiefen Wurzeln des Baumes das Wasser bis hoch in die Astspitzen befördern –
Es hört sich an wie eine ganz leise Wasserleitung: stetig, stark, nährend und lebensbejahend -
Und Du weißt, dass dieser Baum im Frühling wieder seine Blüten und Blätter austreiben wird –
Und dann im Sommer wieder satt voller Früchte hängen wird –
Ganz den Jahreszeiten der Natur entsprechend –
Du schaust an dem Baum hoch und siehst einen einzelnen Apfel hängen –
Ganz rot in dieser weißen Winterlandschaft leuchtend –
Der Baum gibt Dir sein Einverständnis den Apfel zu pflücken: „Entledige mich von meiner letzten Last, damit ich mich ausruhen kann und neue Kräfte tanken kann und ich erfülle Dir einen Wunsch“ –
Du stellst Dich auf die Zehenspitzen und erreichst gerade so mit den Händen den Apfel –
Du pflückst ihn achtsam ohne den Ast zu beschädigen und er fühlt sich gut in Deiner Hand an –
Glatt und rund. Du riechst an dem Apfel und er riecht wunderbar –

„Beiße hinein“ fordert der Baum Dich auf –
Herzhaft beißt Du in das Fruchtfleisch – saftig schmeckt der Apfel und süß – der Saft läuft Dir über die Hände und Biss für Biss genießt Du den Apfel bis Du ihn schließlich aufgegessen hast –
So gestärkt kommt Dir ein schöner Gedanke – ein Wunsch formt sich daraus und zaubert ein Lächeln auf Dein Gesicht – schon allein der Gedanke an den Wunsch macht Dich glücklich –
Der Baum gibt Dir sein Einverständnis, dass Dein Wunsch nun platziert sei –
Selig und entspannt bedankst Du Dich bei dem Baum und gehst weiter Deines Weges –

≈

Die Wintersonne strahlt immer noch über Dir, der Schnee knirscht unter Deinen Füßen –
Du fühlst Dich trotz der warmen Winterkleidung leicht und beschwingt –
Nun kommst Du wieder an dem Bach vorbei –
Die Bachstelzen beobachten Dich kurz, erkennen Dich und vertrauen Dir und picken dann weiter am Bachufer herum –
Nun kommst Du wieder auf das schneebedeckte Feld, an dem Schloss mit den goldenen Lichtern vorbei –
Die Raben sitzen gelassen auf den Bäumen und die Rotkelchen und Meisen tummeln sich um die Vogelhäuser und picken ihr Abendessen auf –
Du schaust Dich nochmal um und bedankst Dich bei der Natur und den Tieren -
Alles ist eins, alles ist miteinander verbunden -
Wohl wissend, dass Du jederzeit hierhin zurückkehren kannst --

≈

Die Gelassenheit, die Entspannung, das wohlig warme Gefühl und die Zuversicht werden Dich auf Deinem Nach-Hause-Weg begleiten –
Das Vertrauen in Dich und in Deine Zukunft wird Dich auf dem Nach-Hause-Weg begleiten --

≈

Du kommst nun langsam aus Deiner Gedankenreise zurück -
Du atmest ganz tief ein und lange aus -
Bewegst leicht Deine Fußspitzen und Deine Finger –
Ballst eine Faust und gibst etwas Kraft hinein -
Und atmest nochmals ganz tief ein und entspannt aus -
Du reckst Dich und streckst Dich -
Öffnest langsam die Augen und kommst ganz entspannt in Deinem wunderschönen zu Hause an.

≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈ ≈