

# Phantasiereisen

Autor/in: Carolin Geis

Sozialpädagogin



Was sind Phantasiereisen? Phantasiereisen sind "Reisen nach innen" - und damit außergewöhnliche Erlebnisse. Phantasiereisen sind Texte zum Vorlesen bzw. Anhören, die Entspannung, positive Gedanken und Gefühle vermitteln. Außerdem fördern sie Phantasie und Kreativität und helfen dabei, Streß abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Für wen sind Phantasiereisen gedacht? Meine Phantasiereisen richten sich an Menschen, die Phantasiereisen selbst ausprobieren oder mit anderen Menschen durchführen möchten (z. B. GruppenleiterInnen, LehrerInnen, SozialpädagogInnen, GemeindepädagogInnen, Eltern, ErzieherInnen etc.). Sie sollten von Erwachsenen durchgeführt werden, die selbst schon einmal eine Phantasiereise erlebt haben und sich mit Phantasiereisen beschäftigt haben (siehe meine Informationen). Die Phantasiereisen können mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren durchgeführt werden; das Vokabular kann je nach Zielgruppe auch verändert werden.

Wo können Phantasiereisen durchgeführt werden? Orte zur Durchführung können beispielsweise sein: Kinder-,Jugend- und Seniorengruppen, Mädchen- oder Frauengruppen, Freizeiten, Seminare, Gymnastik-, Sport- oder Tanzgruppen, Reha- oder Wellness-Zentren, Unterrichtsstunden, Projekte, themenspezifische Veranstaltungen, sozial(pädagogisch)e Einrichtungen, Snoezel-Räume und vieles mehr.

Wie führt man eine Phantasiereise durch? Wer sich selbst einen Moment der Ruhe, Entspannung und des Abschaltens gönnen möchte, kann den Text lesen oder langsam und monoton gesprochen auf Tonband aufnehmen (beispielsweise ein Diktiergerät mit normalen Kassetten) und sich dies an einem ruhigen Ort anhören, etwa abends im Bett mit einem Walkman. Wer einem anderen Menschen oder einer Gruppe (z. B. auf einer Freizeit oder einem Seminar) ein schönes Erlebnis schenken möchte, der kann den Text in einem gemütlichen Rahmen vorlesen, vielleicht untermalt von ruhiger Musik. Für die Phantasiereise sollten es sich die TeilnehmerInnen bequem machen und die Augen schließen. Nach der Phantasiereise ist es wichtig, sich über die Erlebnisse während der Phantasiereise auszutauschen. Danach bietet es sich an, die Erlebnisse je nach Lust und Laune kreativ auszudrücken, etwa durch Malen, Basteln oder Töpfern.

Wie sind meine Phantasiereisen aufgebaut? Die einleitenden Sätze meiner Phantasiereisen beruhen auf den Entspannungsformeln des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz. Diese Formeln erzeugen Ruhe, Schwere, Wärme und Entspannung. Sie sollten - wie auch der übrige Text - langsam und monoton vorgelesen werden. Phantasiereisen sind aber kein Ersatz für Autogenes Training, da dieses unter professioneller Anleitung gelernt und täglich geübt werden sollte. Die Gedankenstriche am Ende einer Zeile bedeuten, daß dort eine kurze Sprechpause gemacht werden soll. Bei mehreren Gedankenstrichen soll die Pause entsprechend länger sein, um die Zuhörer noch etwas in ihren Bildern verweilen zu lassen. Die Sätze der Phantasiereisen sind größtenteils keine vollständigen Sätze, sondern nur Impulse. Sie sind zeilenförmig geschrieben, um die Betonung für den Vorlesenden zu vereinfachen. Zu einigen Phantasiereisen gibt es Fotos, Hintergrundbilder, Hintergrundmusik oder -geräusche bzw. Musikvorschläge. Dies alles soll die eigene Phantasie anregen. Bei der Durchführung einer Phantasiereise mit einem anderen Menschen oder mit einer Gruppe ist aber das gesprochene Wort viel wichtiger, um die Phantasie der Teilnehmer in Gang zu setzen. Deshalb sind dort Bilder und Geräusche nicht notwendig. Wer allerdings eine CD mit schöner Musik oder passenden Geräuschen besitzt, kann diese natürlich verwenden.

Beispiel einer Phantasiereise:

Lichtung der Einhörner

Du machst es dir bequem -

Du fühlst deinen Körper ganz bewußt -

Du bist jetzt ganz ruhig -

Deine Hände und Arme sind ganz schwer -

Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer -

Deine Füße und Beine sind ganz schwer -

Dein ganzer Körper ist angenehm warm -

Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig -

Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst -

Dein Kopf ist frei und leicht -

Stell dir vor,

du machst einen Spaziergang

durch einen hellen, grünen Birkenwald -

Du läufst einen schmalen Waldweg entlang -

Die Luft ist angenehm frisch -

Du atmest sie tief ein und aus - -

Du bleibst ein wenig auf dem Waldweg stehen -

Auf deiner linken Seite stehen zwei hohe Birken -

Um ihre weißen Stämme schlingen sich Efeuranken -

Sie stehen dicht nebeneinander -

Sie wirken wie ein Fenster -

Du stellst dich zwischen die Birken -

Du schaust durch das Fenster hindurch -

Du siehst auf ein kleines Tal hinunter -

Ein kleiner Bach schlängelt sich quer durch das Tal -

Du hörst das Sprudeln des Wassers -

Das Wasser ist frisch und klar -

Auf der anderen Seite des Baches

siehst du eine Waldlichtung -

Die Lichtung ist sonnenüberflutet -

Nun siehst du auf der Lichtung etwas,

das im Sonnenlicht glänzt -

Es sind zwei strahlend weiße Einhörner - -

Die Einhörner sind wunderschön -

Noch nie hast du so etwas Schönes gesehen

wie diese Einhörner -

Du bist wie verzaubert -

Die beiden Einhörner grasen friedlich auf der Lichtung -

Du siehst sie dir ganz genau an -

Ihr weißes Fell glänzt so hell,

daß es deine Augen fast blendet -

Auf ihrer Stirn haben sie

ein elfenbeinfarbenes Horn -

Es funkelt in der Sonne -

Du freust dich an dem Anblick der Einhörner -

Du genießt jede Sekunde

dieses kostbaren Augenblicks -

Du schaust dir die Einhörner lange an -

Du träumst noch ein wenig vor dich hin - - -

Du atmest nun tief durch -

Du reckst die Arme -

Und streckst und räkelst dich

wie eine Katze -

Du öffnest langsam die Augen -

Du gewöhnst dich an das helle Licht

und findest dich wieder im Raum zurecht.

-->

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten