

Fantasiereisen - Die kleine Flucht aus dem Alltag

Date : 3. März 2014

Stapelt sich die Arbeit auf Ihrem Tisch? Will die Familie mehr Aufmerksamkeit? Gibt es noch tausend Dinge, die Sie "mal eben" erledigen müssen? Kurz: Könnte Ihr Tag öfter mal 48 Stunden haben? Dann fühlen Sie sich vielleicht ab und zu mal urlaubsreif. Doch nicht immer können Sie die Koffer packen und vor dem Stress des Alltags auf eine einsame Insel fliehen. Oder doch? Machen Sie doch mal eine Fantasiereise und lassen Sie für eine kurze Zeit die Seele baumeln. Wir zeigen Ihnen, was das genau ist und wie Sie damit Ihrem Stress begegnen können. Am Ende unseres Artikels finden Sie eine kleine Fantasiereise in den Frühling zum Ausprobieren!

Was sind Fantasiereisen?



Wie der Name schon sagt, sind Fantasiereisen reine Vorstellungen. Sie passieren lediglich im Kopf. Und doch können sie auch auf den [Körper](#) einen nachhaltig entspannenden Effekt haben. Der Grund dafür sind die Bilder und Vorstellungen, die dem Reisenden suggeriert werden. Dabei werden Geschichten von einem Sprecher erzählt oder auch vorgelesen. Der Reisende selbst liegt in entspannter Position auf dem Rücken und hält die Augen geschlossen. So ist es für die meisten Menschen am einfachsten, alle störenden Faktoren auszublenden und sich auf die Reise zu konzentrieren. Die Geschichten selbst können höchst unterschiedlicher Natur sein, arbeiten aber alle mit für den Reisenden positiven Suggestionen, mit denen alle Sinne angesprochen werden: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Die Fantasiereisen selbst teilen sich in mehrere Schritte:

1. **Vorbereitung:** Schon die Vorbereitung kann der Entspannung dienen. Wie ein Ritual fokussiert sie den Reisenden auf das Kommende. Zur Vorbereitung gehört es, ein bequemes Lager zu schaffen, etwa auf einer weichen Matte oder Matratze und mit einer Decke. Ätherische Öle können eingesetzt werden, um Körper und Geist zu entspannen. Wird regelmäßig dasselbe Öl verwendet, kann schon dessen Geruch entspannend und vorbereitend wirken. Ähnliches gilt für die Untermalung mit Musik oder Naturgeräuschen. Mit diesen lassen sich außerdem akustische Störungen besser ausblenden, da sie einige davon übertönen und dem Ohr zudem einen guten Fokus bieten.
2. **Ruhe schaffen:** In dieser Phase wird der Reisende zur Ruhe und in einen entspannten Grundzustand gebracht. Alltag und Stress werden ausgeblendet, der Fokus rückt nach innen.
3. **Die Geschichte der Reise** an sich: Der Reisende lauscht einer Geschichte und visualisiert bzw. imaginiert die dazugehörigen Bilder und Eindrücke. Dabei macht der Sprecher Pausen von 10 Sekunden bis hin zu 2 Minuten, um dem Reisenden Zeit zu geben, sich in die Geschichte einzufühlen. Insgesamt umspannen die Geschichten für eine Fantasiereise eine Zeit von 15 bis 30 Minuten. Typische Bilder für diese Art von Geschichten sind zum Beispiel sanft geschwungene Hügel, die Wärme von Sonne auf der Haut, der Geruch von frisch gemähtem Gras, Meeresrauschen oder der Geschmack einer süßen Frucht
4. **Rückkehr:** Mit dem Ende der Geschichte wird der Reisende sanft wieder ins Hier und Jetzt geholt. Oft werden dabei Bilder verwendet, die suggerieren, dass der Reisende die erlebte Entspannung mit in den Alltag nimmt.
5. **Auswertung:** Diese Phase folgt vor allem bei therapeutisch eingesetzten Fantasiereisen. Das Erlebte wird dann in Gesprächen oder durch Malen und Gestalten ausgedrückt.

Fantasiereisen - Alles Hirngespinnste!?

Aber wie und warum funktionieren Fantasiereisen? Die Antwort ist so einfach wie naheliegend: Sie finden im Kopf statt. Bei jeder Aktion und jedem Reiz wird unser Gehirn aktiviert. Das gilt auch für vorgestellte Reize, denn unsere Psyche ist mit dem [Nervensystem](#) verbunden. Daher lösen Imaginationen dieselben Erregungsmuster aus, wie das tatsächliche Erlebnis, und wirken so auf den Körper. Muskeln werden zum Beispiel auf den Spaziergang in den Hügeln der Geschichte vorbereitet. Das süße Obst lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Die leichte Brise sorgt dafür, dass wir eine wohlige Gänsehaut bekommen - obwohl sie nur in unserer Vorstellung weht. Diese "Erlebnisse" führen also zur Ausschüttung von Botenstoffen, die die Ebene der Psyche mit der des Körpers verbinden. So lassen sich die psychischen und physischen Vorgänge im Menschen gezielt durch entsprechende Vorstellungen beeinflussen. Wichtig ist, dass die Bilder zum Reisenden passen. Wer beispielsweise auf Erdbeeren allergisch reagiert, findet nichts (Entspannendes) an der Suggestion von den süßen Beeren. Neben den imaginierten Eindrücken wirkt auch der herabgesetzte Muskeltonus während der Reise entspannend auf Körper und Geist. Ebenso kann die Stimme des Sprechers einen

entspannenden Effekt haben.

Fantasiereisen - Vorteile und Anwendungen



Der moderne Alltag ist oft schnelllebig und hektisch. Viele Menschen haben verlernt, sich überhaupt zu entspannen. Fantasiereisen lehren diese Fähigkeit wieder und bieten der Anspannung den ausgleichenden Pol. Die Entspannung mit solchen Reisen lässt sich schnell und einfach lernen - und durch regelmäßiges "Reisen" vertiefen.

Als Zeit bietet sich vor allem der Abend an, da die meisten Menschen danach ruhiger und besser schlafen. Sie können Ihre Reise aber prinzipiell in jede Tageszeit integrieren. Im Idealfall unternehmen Sie Ihre Reisen immer zur selben Tageszeit und machen so ein Ritual daraus. Das hilft beim Abschalten vom Alltag und dabei, die grundlegende Entspannung zu erreichen. Klarer Vorteil dieser Entspannungstechnik ist, dass Sie dafür keinerlei Vorkenntnisse benötigen. Ein Sprecher, der Sie live oder über eine CD entsprechend anleitet, genügt. Auch lässt sich die Reise einfach in Ihren Tagesablauf integrieren.

Eingesetzt werden Fantasiereisen beispielsweise:

- für eine schnelle Entspannung
- für mehr Wohlbefinden
- für innere Ausgeglichenheit
- gegen psychosomatische Beschwerden
- gegen Prüfungsangst
- gegen chronische Erschöpfung
- gegen Burnout
- für mehr Leistungsfähigkeit

Die Geschichten für eine Fantasiereise sprechen positive Gefühle wie Glück, Optimismus oder Selbstvertrauen an.

Die Wirkung dieser Gefühle hält dabei über die Dauer der eigentlichen Geschichte hinaus an.

Kommen Sie mit uns auf eine fantastische Reise!

Schaffen Sie sich für die nachfolgende Reise eine für Sie angenehme Atmosphäre. Achten Sie dabei darauf, dass Sie auf einem weichen Untergrund liegen, sodass auch nach mehreren Minuten ruhigen Liegens keine Druckempfindungen entstehen können. Eine Decke sorgt je nach Raumtemperatur dafür, dass Sie nicht frieren, da dies den Fokus nach innen stören kann. Ob Sie den Raum mit ätherischen Ölen aromatisieren möchten, ist ganz ihnen überlassen. Für die nachfolgende Reise empfehlen wir frische Düfte, beispielsweise:

- Bergamotte
- Geranie
- verschiedene Zitrusfrüchte
- Latschenkiefer
- Melisse
- Zitronenmelisse

Entscheiden Sie selbst, ob Sie Kerzen entzünden oder Musik bzw. Naturgeräusche zur Untermalung haben möchten. Wenn Sie sich für Naturklänge entscheiden, sollten diese zu den Bildern der Geschichte passen, also etwa Wind oder Vogelgesang.

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und decken Sie sich bei Bedarf zu. Lassen Sie einen Sprecher das Nachfolgende vorlesen:

Aufbruch

Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Spüre, wie Dein Körper schwer wird und langsam in die Unterlage sinkt. Fühle in Deinen gesamten Körper hinein und erlebe, wie er loslässt: der Nacken wird ganz locker ... dann der rechte Arm ... und der linke ... Dein Oberkörper wird schwer und jeder Muskel lässt los ... spüre, wie die Entspannung weiter wandert in den Bauch ... und dann zum Po ... schließlich erreicht sie erst das eine Bein, wandert vom Oberschenkel bis in die Fußspitzen ... dann das andere Bein vom Oberschenkel bis in die Zehen.

Lass Deinen Atem fließen und atme tief in den Bauch ein.

Reise

Du stehst auf einem Weg, der ganz von kleinen, weichen Kieseln bedeckt ist. Spüre unter Deinen nackten Füßen, wie die Sonne sie sanft erwärmt hat. Spüre die Wärme der Sonne auch auf der Haut. Um Dich herum blüht das Leben. Das Gras auf der Wiese leuchtet grün und ist schon fast knöchelhoch gewachsen. Bunte Blumen setzen Farbtupfer auf der Wiese jenseits

des Weges. Am Wegesrand stehen die Bäume in frischem Grün und Vögel wetteifern mit melodischen Gesängen in den Zweigen. Die Luft ist erfüllt von den Düften dieses Frühlingstages und der Wind weht Dir eine leichte, warme Brise um die Nase.

Du betrittst die Wiese und spürst das weiche Gras unter Deinen Füßen. Sanft streichelt es bei jedem Schritt über Deine Haut. Gehe ein paar Schritte in die Wiese hinein. Sieh Dich um. Schau Dir die Gänseblümchen und den Löwenzahn an, die Dir zwischen den Halmen entgegenlachen. Sie nach oben in den blauen Himmel, den nur kleine, weiche Wolken durchziehen.

Auf der Wiese ist ein großer Fleck mit weichen, dicken Moospolstern. Hier kannst Du Dich gemütlich ausstrecken. Das Moos ist von der Sonne ganz warm und streichelt Deine Haut dort, wo sie nicht von Deiner Kleidung bedeckt wird. Schau wieder nach oben und sieh den Wolken zu, wie sie langsam über den klaren, blauen Himmel dahinziehen. Gib jeder Wolke eine Sorge Deines Alltags mit. Stell Dir vor, wie sie daran hängt und mit der Wolke langsam Richtung Horizont verschwindet. Nimm Dir eine andere Sorge und gib sie den Wolken mit. Nimm noch eine dritte Sorge und vertraue sie den Wolken an. Spüre, wie Du leichter wirst, während sich die Wolken mit Deinen Sorgen entfernen, um ganz am Horizont zu verschwinden.

Stehe langsam wieder auf und gehe zurück zum Kiesweg. Genieße noch einmal das sanft streichelnde Gefühl des Grases an Deinen nackten Füßen. Gehe den Weg weiter und schau noch einmal zur Wiese zurück. Präge Dir das saftige Grün mit den bunten Blumensprenkeln gut ein. Lausche noch einmal dem Wind und den Vögeln und rieche den Duft der lebendigen Natur an diesem sonnigen Frühlingstag. Du kannst sie jederzeit wieder besuchen. Auch wenn Du sie jetzt wieder verlässt, sind sie da, wenn Du sie brauchst.

Rückkehr

Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Komme mit Deinen Gedanken und Gefühlen von der Wiese wieder zurück zu Dir selbst und ins Hier und Jetzt. Spüre wieder Deinen Körper. Öffne langsam die Augen und lasse die Gefühle und das Erlebte noch für eine Weile nachwirken, bevor Du wieder aufstehst.

Hinweis für den Sprecher: Vor allem das entlastende Bild der davonziehenden Wolken braucht Zeit. Machen Sie hier gern 1 bis 2 Minuten Pause beim Lesen, damit der Reisende ausreichend Zeit für die Visualisierung hat.