

### Was sind Phantasiereisen?

Phantasiereisen, auch bekannt als Traum- oder Märchenreisen zählen als geführte Assoziationen zu den imaginativen Verfahren. Es sind phantasievolle und phantasieanregende Geschichten zum Träumen und Entspannen. In angenehmer Weise laden sie den Zuhörer ein, seine Achtsamkeit und Konzentration sanft nach innen zu lenken, sich auf den Flügeln der Phantasie auf eine "kleine Reise" zu begeben, die Kraft spenden und zu positiven Gedanken und Gefühlen verhelfen soll. Die Grenzen zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein verschwimmen und Körper, Geist und Seele können sich regenerieren, sammeln, Ballast abwerfen und neu orientieren.

Sanfte Entspannungsmusik unterstützt beim Abschalten und Entspannen.

### Die Wirksamkeit von Phantasiereisen

Das Besondere an Phantasiereisen ist: sie wirken unmittelbar, ohne dass man langwierige, umständliche Vorbereitungen treffen müsste. Phantasiereisen werden von einem Sprecher vorgelesen oder erzählt (persönlich oder mit Hilfe einer CD) - ein guter Erzähler besticht dabei durch seine angenehm ruhige, warme und wohlwollende Stimme. Als Zuhörer folgt man in Gedanken der Anleitung, in der möglichst viele positive Sinneseindrücke eingearbeitet sind, und lässt seine eigenen Bilder oder Filme vor dem inneren Auge ablaufen. Jede Phantasiereise ist eine Reise ins eigene Ich. So entstehen in jedem Zuhörer individuelle Bilderlebnisse und Wahrnehmungen, die sich aus einer Mischung von visuellen, akustischen, taktilen, geschmacklichen, gerüchlichen und gefühlsmäßigen Eindrücken zusammensetzen können. Damit helfen Phantasiereisen dem Zuhörer einen Zugang zu seiner eigenen inneren, unbewussten Bilderwelt (wieder) zu finden, die eigene Phantasie zu beleben, das Unterbewusstsein zu aktivieren und Ressourcen und Kräfte zu mobilisieren, die ihm im normalen Wachzustand nicht zugänglich wären. Die Sensibilität für die eigenen Wahrnehmungen wird erhöht, das innere Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen neu erlebt.

### Ziele von Phantasiereisen

Mit dem Einsatz von Phantasiereisen beabsichtigt man, dass der Zuhörer sich entspannt, aufgehoben und wohl fühlt, und in dieser angenehmen, positiven Atmosphäre mit sich selbst, seinen inneren und äußeren Stärken, verbunden ist. **Phantasiereisen können dazu beitragen, persönliche Fragestellungen zu klären und Problemsituationen in einer erweiterten Sichtweise erscheinen zu lassen. So wird das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl gestärkt, der Aktionsradius und die Handlungsfähigkeit erweitert.**

Eine Phantasiereise ist wie eine "kleine" Hypnose: Das Alltagsbewusstsein wird verringert und die Verbindung zum Unbewussten vergrößert. Dennoch hat der Zuhörer die volle Kontrolle über die Situation und kann jederzeit entscheiden, wieder ganz wach zu werden.

## Anwendungsgebiete

Phantasiereisen wirken in erster Linie aufgrund ihrer entspannenden Wirkung präventiv zur Erhaltung der Gesundheit. Zudem helfen sie, phantasie- und kreativitätsfördernd, innere Prozesse deutlicher wahrzunehmen, sich selbst über die eigenen inneren Bilder besser zu verstehen, Problemlösungen zu finden und Ziele zu formulieren und umzusetzen. Erfolgreich werden Phantasiereisen häufig in der Verhaltenstherapie und der Schmerztherapie eingesetzt.

## Indikationen

- Kopfschmerzen - Spannungskopfschmerz, Migräne
- chronische Rückenschmerzen, Nackenschmerzen
- Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)
- Magen- und Darmstörungen
- Geburtsvorbereitung
- Angststörungen, Lampenfieber bzw. Prüfungsangst
- Stottern
- nächtliches "Zähneknirschen" (Bruxismus)
- Schlafstörung, Stress
- motorische Unruhe, hyperkinetisches Syndrom
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche
- Aggressionen

Phantasiereisen lassen die eigene Vorstellungskraft als Quelle der Phantasie und Kreativität erkennen und für die persönliche Entwicklung nutzen.

## Phantasiereisen ...

- können Flügel verleihen
- sind eine Erholung für Körper, Geist und Seele
- tragen dazu bei, die innere Balance wiederherzustellen
- und neuen Lebensmut zu schöpfen
- sind eine Kraftquelle durch die inneren Bilder, die entstehen können
- ermöglichen den Zugang zu bislang ungenutzten mentalen Ressourcen
- schaffen den schöpferischen Freiraum, alles zu denken, was einem einfällt
- helfen neue Ziele zu entwickeln und erreichen
- ermutigen Visionen zu entwerfen
- ermöglichen mehrere Perspektiven einzunehmen und neue zu entdecken
- helfen scheinbar Unvereinbares zusammenzufügen
- ermöglichen, wünschenswerte Verhaltensweisen spielerisch in Gedanken entstehen zu lassen

- und fördernde und stärkende Ideen durchzuspielen
- können unterstützen, eine Persönlichkeit zu werden, die den eigenen höchsten Werten und Überzeugungen entspricht
- sind Gedankenspaziergänge zu Orten der Ruhe und inneren Kraft; man spürt
- die Freiheit auf dem Berggipfel
- die unendliche Weite am Meer
- den Einklang mit der ewigen Brandung
- die Geborgenheit im sanften Kerzenlicht
- eröffnen den Zugang zu den spirituellen Bewusstseinsbereichen - jenseits von Worten
- aktivieren die Selbstheilungskräfte

### **Anmerkung**

Eine Reise ins Innere, in die eigene Phantasiewelt kann unterschiedliche Gefühle in einem auslösen. Aufsteigende negative Gefühle z.B. zeigen das, was man als Konflikt in der Vergangenheit nicht wahrhaben wollte und verdrängt hatte; das können Ängste vor Ablehnung, Alleingelassenwerden oder Versagen sein. Über die Phantasiereise hat man mutig eine Verbindung zu diesen Konflikten hergestellt und sieht sich nun jenen Situationen ausgesetzt, die Angst, Wut oder Traurigkeit auslösen. Die inneren Bilder, die entstehen und ängstlich, wütend oder traurig machen, zeigen, dass man sich in der Lage sieht und bereit ist, sich mit dem jeweiligen Konflikt bewusst auseinander zu setzen, um ihn erfolgreich zu bearbeiten.

### **Kontraindikationen**

Kontraindiziert sind Phantasiereisen bei Menschen

- die unter wahnhaften Zustandsbildern leiden
- die Tranquilizer einnehmen
- die Erkrankungen im Bereich der Atemwege haben
- Bei Traumapatienten ist eine hohe Achtsamkeit geboten.

### **Üben**

Phantasiereisen entfalten ihre ganzheitliche Wirkung dann, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden und der Zuhörer bereit ist, sich an diese Methode der Entspannung zu gewöhnen.