

Was macht Phantasiereisen so besonders?

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Zunächst einmal ist da die Entspannung. Wohltuend. Erholsam. Nicht nur für den Körper, für die verspannten Muskeln und müden Beine, sondern auch für den Geist und die Seele.

Einfach mal abschalten können, das fällt immer mehr Menschen heutzutage sehr schwer. Einfach mal die Probleme und Sorgen eines oftmals viel zu schnellen Lebens für einen Moment lang beiseitelegen dürfen. Einfach mal entschleunigen, und sei es nur für eine halbe Stunde!

Zu wöchentlichen Kursen für das *Autogene Training* oder anderer Entspannungsverfahren mag sich manch einer gar nicht mehr aufraffen: „Da habe ich doch keine Zeit für...!“ Das ist natürlich eher eine Frage der Prioritäten, wie man dann spätestens in der Reha beim akuten Burnout für sich herausfindet.

Die gute Nachricht: Die Phantasiereisen von start2dream nutzen bereits viele Elemente aus der Grund- und teilweise auch der

Oberstufe des *Autogenen Trainings*. Und ob man sich zu Hause oder auch unterwegs entspannen möchte: auch ganz ohne Vorkenntnisse kann man sofort loslegen und Entspannung genießen.

Es gibt nichts weiter zu tun, als der Stimme des Sprechers zu lauschen. Alles ist erlaubt, alle Gefühle, Bilder und Gedanken dürfen einfach kommen, so wie sie möchten. Und hier unterscheidet sich die Phantasiereise von der klassischen Meditation, denn ganz ruhig und natürlich erinnert einen die Sprecherstimme immer wieder sanft an das eigentliche Vorhaben der Phantasiereise.

So marschiert man nicht ziellos im Labyrinth des eigenen Geistes herum, sondern hat immer einen roten Faden zur Hand, der während der Reise eine wohltuende Sicherheit vermittelt und den Weg zeigt.

Unsere Phantasiereisen sind dabei so angelegt, dass sich der Zuhörer während der ersten einleitenden Worte zunächst einige Minuten lang bewusst vom Alltag ausklinken kann. Hier und da mag noch etwas am Körper zwicken oder die Sitz- oder Liegeposition kann nochmal leicht angepasst werden. Der eine oder andere Gedanke mag noch störend mit einem großen Schild „Darf ich nicht vergessen!“ auftauchen...

Doch dann beginnt die eigentliche Reise. Den meisten Zuhörern gelingt das Abschalten jetzt sehr gut, denn wir versuchen in unseren Texten immer ganz bewusst, alle Sinne mit einzubeziehen. Die Handlung der Reise führt den Zuhörer nun sicher auf seinen inneren Wegen, die Konzentration gelingt nun meist ganz ohne besondere Anstrengung.

Je nach Länge der Phantasiereise führen wir den Zuhörer dann nach ca. 15-25 Minuten wieder ganz sanft und schrittweise in die so genannte „Realität“ zurück. Denn wer hier zu schnell „aufwacht“ könnte sich ggf. noch etwas benommen fühlen und braucht dann eine Weile, um sich in der Welt wieder zurechtzufinden. Durch den langsamen Ausleitungsprozess jedoch gewöhnt sich der Körper schrittweise wieder an einen passenden Atemrhythmus und der Puls und Blutdruck kehren wieder auf optimale Wachwerte zurück. Im Anschluss wird sich der Reisende frisch und ausgeruht fühlen, bereit für neue Aktivitäten.

Eine Phantasiereise kann also ideal anstelle eines Mittagsschlafes zur Tiefenentspannung und zum Auftanken der physischen Ressourcen genutzt werden.

Nach mehrmaligem „Reisen“ gelingt dies auch nochmals besser, da sich Körper und Geist auf diese Form der Entspannung einstellen und dann bereits fast automatisch (konditioniert) passend darauf reagieren. Manche Anwender berichten schon von einer augenblicklichen Entspannung, wenn sie nur die ersten Worte des Sprechers hören.

Wichtige Selbsterkenntnisse

Die persönlichen Erlebnisse in einer Phantasiereise sind immer ganz individuell, egal wie viele Details der Sprecher zur Ausgestaltung der inneren Bilderwelt beiträgt.

Manche Reisende entscheiden sich auch ganz bewusst für leicht von der Sprechervorgabe abweichende Bilder und Eindrücke. So wie es ein Kind ganz *selbstverständlich* machen würde: „Ich habe aber etwas ganz anderes gesehen! Der riesige Drache war gar nicht rot, sondern grün-blau gestreift!“

Das ist sehr gut so, die Geschichte und die Sprecherstimme sollen wie schon erwähnt nur als roter Faden dienen. So manch ein Reisender ist aber zunächst überrascht über einige der inneren Bilder, die er mit einem Mal zu sehen bekommt.

Diese können aus neu zusammengesetzten und im Tagesbewusstsein längst vergessenen Erinnerungsfetzen aus der eigenen Vergangenheit bestehen oder manchmal auch ganz fremdartig und neu erscheinen. Eigentlich so, wie man es aus nächtlichen Träumen kennt, sofern man als Erwachsener die Gabe der bewussten Traumerinnerung noch nicht verlernt hat.

Und genau so kann man diese Bilder und Erlebnisse auch für sich deuten. Da hilft oftmals kein Traumdeutungsbuch und ganz sicher auch nicht der Traum-Artikel aus einer Illustrierten. Am wichtigsten ist hier immer die Frage: „Was bedeutet dieses Bild, dieses Erlebnis FÜR MICH? Was verbinde ich damit? Was möchte mir mein Inneres damit vielleicht mitteilen?“

So empfehlen wir auch allen Reisenden, sich nach einer Phantasiereise noch ein bisschen Zeit und Ruhe zu gönnen, um über die Erlebnisse nachzudenken – alles nochmal auf sich wirken zu lassen. Sehr hilfreich ist es dann, wenn man sich einige Notizen auf ein möglichst großes leeres Blatt Papier machen kann: Einfach mal die Gedanken fließen lassen und alles aufschreiben, was einem in den Sinn kommt.