

Sylvia Bieber

Reisen ins Land der Seele

Fantasiereisen zur Entspannung,
 Klärung, Zielsetzung



ISBN 978-3-89767-934-4

Sylvia Bieber:	Umschlag: Murat Karaçay, Schirner unter
Reisen ins Land der Seele	Verwendung des Bildes 1972626,
Fantasiereisen zur Entspannung,	www.fotolia.de
Klärung, Zielsetzung	Redaktion: Beate Christmann, Schirner
Copyright © 2010	Satz: Annika Schauf, Books' Looks
Schirner Verlag, Darmstadt	Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

1. Auflage 2010

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort und Dank	9
Was sind Fantasiereisen?	11
Welche Wirkungen haben Fantasiereisen?	14
Das Arbeiten mit Vorstellungsbildern.....	16
Die Vorstellungskraft nutzen	19
Vorstellungsübungen lohnen sich	22
Die Wahl der Anrede.....	24
Wie setzt sich eine Fantasiereise zusammen?	26
Die praktische Umsetzung von Fantasiereisen	31
Das Nachbearbeiten von Fantasiereisen.....	38
Besonderheiten, die während oder nach einer Fantasiereise auftreten können	41

Fantasiereisen

Finde deinen sicheren Platz.....	47
Die Wiese	52
Die Quelle.....	57
Die Ballonfahrt.....	60
Der See im Obsthain	64
Reise durch den Alltag	68
Reise durch den Körper	71
Mein Leben in Balance.....	75
Reise zur eigenen Kraft	78
Einzigartigkeit.....	85

Die Rose.....	90
Der ferne Planet.....	94
Freude finden.....	101
Die vergessene Welt.....	106
Der Blick hinter die Maske.....	113
Das Gipfelkreuz.....	119
Der Baum, der ich bin.....	124
Spreng deine Fesseln.....	132
Reise in deine Zukunft.....	138
Das Lied des Meeres.....	146
Heilung des Inneren Kindes.....	150
Rückblick ins Jahr 200?.....	157
Meine Raucherkarriere.....	164
Handschmeichler-Reise.....	170
Wüstenreise – Befreiung aus den Suchstrukturen.....	173
Schlank mit allen Sinnen.....	180
Körper, wechsele dich.....	185

Was sind Fantasiereisen?

*Durch meine Intuition erhalte ich Zugang
zu allen Schöpfungsideen.*

»Auf den Flügeln der Fantasie« sind sicher auch Sie schon einmal ge-
reist, sei es in Tagträumen oder beim Lesen eines spannenden Buches.
Fantasiereisen verweisen auf unsere Fantasie, die Imagination oder Vor-
stellungskraft, sowie auf eine Reise, also einen Weg dorthin und wieder
zurück. Der Begriff »Fantasiereise« wird aber in unserer Alltagssprache
kaum gebraucht. Vielleicht sind Ihnen Fantasiereisen aus Veranstaltun-
gen zur Persönlichkeitsentwicklung bekannt, etwa aus Entspannungs-,
Meditations- oder Selbstfindungskursen. In diesen Bereichen wurden in
den letzten Jahren zahlreiche Fantasiereisen entwickelt.

Während einer Fantasiereise wenden wir uns von der äußeren Welt ab
und richten die Aufmerksamkeit nach innen. Wir kommen in Kontakt
mit unseren Vorstellungen, Gefühlen und mit unserem Unterbewusst-
sein. Wir unternehmen diese Reise mithilfe unserer Vorstellungskraft,
die zumeist durch verbale Stimulation, oft aber auch durch Musik oder
Geräusche, angeregt und intensiviert wird. Auftauchende Bilder, Empfin-
dungen und Töne eröffnen uns neue Sichtweisen und lassen uns Perspek-
tiven und Möglichkeiten für das Handeln in der äußeren Welt erkennen.

Unsere Fantasie ist oft der Schlüssel zur Lösung unserer Probleme. Sie macht es uns möglich, dass wir kreativ und schöpferisch Wege beschreiben, die wir in der äußeren Realität gar nicht mehr wahrnehmen können. Im Außen sind wir häufig blind für die einfachsten Lösungen. Die Fantasie ist die treibende Kraft, wenn wir unsere innere Realität positiv beeinflussen wollen. Denn das, was wir denken und wie wir denken, beeinflusst unsere Wahrnehmung. Unser Denken hat auch Einfluss auf die Erfahrungen, die wir machen; es bestimmt, welche Bedeutung wir diesen Erfahrungen geben. Diese Einschätzungen wiederum beeinflussen unsere Haltung und unsere Handlungen. Und somit wird ein Kreislauf in Gang gesetzt, der von innen nach außen wirkt und uns enorm beflügeln kann.

Aus diesem Grund können wir Fantasiereisen nutzen, um unser Potenzial, unsere Kräfte aktiv zu nutzen. Wir können innere Programme aktivieren und/oder verändern. Mit unserer Fantasie schaffen wir innere Realitäten. Wir sind die Erzeuger unserer Ideen, Gedanken und Überzeugungen. Wir bestimmen selbst, ob wir uns in negativen Bildern, Tönen und Empfindungen aalen, oder ob wir positive, uns unterstützende Ideen, Gedanken und Gefühle kreieren.

In unserer Fantasie ist alles möglich. Wir können erfinden und erschaffen, was immer wir uns wünschen. Wir können in fremden Welten spazieren gehen, anderen begegnen, Lösungen finden, Freude, Liebe und Ekstase erleben, uns neue Verhaltensweisen aneignen, unsere Identität verändern und neue Werte und Überzeugungen entwickeln. Wir können einfach »so

tun, als ob« und damit Schranken niederreißen und neue Möglichkeiten schaffen. In unserer Vorstellung üben wir für die später folgende konkrete Umsetzung. Auf diese Weise entstehen im Gehirn neue Vernetzungen. Diese neuronalen Landkarten verändern sich durch Erfahrungen, Erkenntnisse und Musterwiederholungen.

Welche Wirkungen haben Fantasiereisen?

*Ich kann loslassen und entspannen
und schöpfe dadurch neue Kraft.*

- Fantasiereisen sind Geschenke. Mit diesen Geschenken können wir die Fesseln von unserem Geist lösen und uns **von einschränkenden Mustern befreien**.
- Da in der Fantasie alles möglich ist, können wir üben. All das, was uns ängstigt, können wir **vorab durchspielen**, damit wir in den konkreten Situationen gewappnet sind.
- Wir können die Quelle unserer **Kreativität** anzapfen, uns Dinge eingestehen, an die wir in der Realität nicht denken würden, Unmögliches möglich machen.
- Wir können unseren Körper anregen, sich **schneller zu regenerieren**.
- Die Fantasie hebt die Zeit auf. Fantasiereisen können dafür eingesetzt werden, unsere **Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft positiv zu verändern**.
- **Persönliches Wachstum, Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentfaltung** sind mit Fantasiereisen möglich.

- Wir können schneller und leichter **lernen**, Lernblockaden überwinden.
- Fantasiereisen können uns auch einfach »nur« in die **Entspannung** führen, damit wir regenerieren und unsere Akkus wieder auffüllen.
- Wir können **unerwünschte Verhaltensweisen** in zwischenmenschlichen Beziehungen **verändern**.
- Und wir können die **Selbstliebe** aktivieren.

Das Arbeiten mit Vorstellungsbildern

*Ich gebe meinem Geist die Stille und Ruhe,
derer er bedarf, und nutze fantasievoll
seine wunderbaren Gaben.*

Fantasie ist die Fähigkeit, neue Vorstellungsbilder zu erschaffen. Eine Fantasiereise ist demnach eine Reise in die Welt unserer Vorstellungen – im Gegensatz zu den Wahrnehmungen der Außenwelt. Vorstellungsbilder werden in der Regel absichtvoll herbeigerufen und als etwas Subjektives, Eingebildetes erlebt. Sehr häufig wird in diesem Zusammenhang auch der Begriff Imagination verwendet (imago = Bildnis, Abbild, Vorstellung). Imagination bedeutet Einbildungskraft, die Fähigkeit, sich abwesende Gegenstände, Personen und Situationen u.a. in Form von Vorstellungen zu vergegenwärtigen.

Beispiel:

Eine Freundin erzählte von einem Sonnenaufgang in ihrem Urlaub:

Es war wunderschön, am Morgen das Meeresrauschen zu hören, die frische Meeresluft einzuatmen, den Rhythmus der Wellen im eigenen Körper zu spüren, einen Hauch von Freiheit zu fühlen und dabei einen wunderschönen Sonnenaufgang zu erleben ...

Während sie ihre Erlebnisse schilderte, entstanden in mir sofort Bilder aus meinem eigenen Urlaub, bei dem ich Ähnliches erlebt hatte.

Unsere Vorstellungen haben eine messbare Wirkung auf unseren Körper, weswegen immer mehr Ärzte und Therapeuten nicht nur zunehmend auf die Wahl ihrer Worte achten, sondern auch gezielt Fantasiereisen und -übungen zur begleitenden Therapie empfehlen. Darüber hinaus wird in der Psychotherapie heutzutage die Arbeit mit Vorstellungsbildern in den unterschiedlichsten Richtungen angewendet, etwa im »Katathymen Bilderleben«, im »Releasing« oder bei der »Prozessorientierten Innenweltarbeit (= POIA)«.

Über den Bereich von Therapie und Selbsterfahrung hinaus wurden Vorstellungsbildübungen erfolgreich im Sport erprobt, ebenso in der Wirtschaft, Berufsausbildung und in der Physiotherapie. Man spricht hier meist von **mentalem Training**, bei dem man sich einen erwünschten idealen Zustand mit allen Sinnen vorstellt (imaginiert). So visualisieren etwa Sportler einen optimalen Bewegungsablauf, was nachweislich einen positiven Effekt auf ihre Leistung in der Realität hat.

Beispiele:

Immer wieder hört man von Weltklassesportlern, die ihre eigenen Rekorde brechen, obwohl sie verletzungsbedingt nicht üben konnten und sich stattdessen die Zeit genommen haben, täglich vor ihrem inneren Auge zu trainieren. Auch einer meiner Klienten, der am Fürther Triathlon teilnehmen wollte, trainierte neben dem Laufen, Schwimmen und Fahrradfahren immer wieder mental. Durch seine präzisen Visualisierungstechniken war es ihm erstmals möglich, den Triathlon in deutlich unter zehn Stunden zu absolvieren.

Selbst Piloten trainieren bestimmte Bewegungsabläufe (z. B. bei Landemanövern) in der Vorstellung, ehe sie diese in der Praxis erproben. In der Medizin sind heute auch »Heilmeditationen«, wie sie etwa Krebskranke zur Stärkung ihrer Abwehrkräfte und zum Aufbau des Immunsystems machen, anerkannte Anwendungsmöglichkeiten positiver Vorstellungsbilder. Dabei werden Heilungsressourcen wie Frieden, Zuversicht, Freude, Hoffnung, etc. erschlossen.

Die Vorstellungskraft nutzen

Mir ist bewusst, dass ich alle Antworten auf meine Fragen in mir trage.

Wir alle entwickeln permanent innere Bilder. Diese bleiben oft unbewusst, obwohl sie unser Denken und Handeln im Alltag steuern. Ich spreche hier von unwillkürlichen Vorstellungen, die an unser Denken geknüpft sind.

Wir können aber auch willentlich Vorstellungen entwickeln. Überlegen Sie doch einfach mal, wie viele Schubladen Ihre Küche hat? Um diese Frage beantworten zu können, werden Sie vermutlich eine Erinnerungsvorstellung abrufen – meist ist das ein Bild, um in Ihrer Vorstellung die Schubladen konkret zählen zu können.

Der Begriff »Vorstellungskraft« bezieht sich nun aber tatsächlich auf eine psychische Kraft, die ganz konkrete physiologische Auswirkungen hat. Der Physiologe William Carpenter (1813–1880) stellte im Jahre 1852 fest, dass die intensive Vorstellung einer Bewegung die Tendenz zu ihrer Ausführung hervorruft. Dies nennt man heute den Carpenter-Effekt. Schon bei gedachten Bewegungen kann man eine verstärkte Durchblutung der Muskeln feststellen. Auch wies man nach, dass schon durch die Vorstellung einer Bewegung eine schwache Kontraktion der Muskeln hervorgerufen werden kann. Es ist unmöglich, sich eine Bewegung intensiv vor-

zustellen und gleichzeitig den an der Ausführung beteiligten Körperteil völlig entspannt zu lassen.

Auch Edmund Jacobsen (Begründer der Progressiven Muskel-Relaxation) hat Ende der 20er-Jahre bewiesen, dass der intensive Gedanke an eine bestimmte Körperbewegung die entsprechenden Nervenzellen aktiviert. Entspannende Bilder führen folglich zu einer Entspannung der Muskeln. Die Vorstellung, ein Gewicht zu heben, bewirkt hingegen Muskelanspannung.

Beispiel:

Eine bekannte amerikanische Universität berichtete, dass Probanden, die sich hochkonzentriert die Anspannung ihres Armmuskels vorstellten, nach nur zwei Wochen einen enormen Muskelzuwachs verzeichnen konnten, der auch Monate später noch anhielt. Das Gleiche konnte ich bei einem 38-jährigen Klienten feststellen. Sein Bein war wochenlang eingegipst, was eigentlich einen Muskelabbau zur Folge hätte haben müssen. Doch Dank des regelmäßigen mentalen Trainings in Form von vorgestellten Kniebeugen und gedanklichem Training am Wadenheber war, als man den Gips abnahm, kein Unterschied zum gesunden Bein feststellbar.

Auch für die psychische Entwicklung ist es nicht gleichgültig, welche inneren Bilder wir erzeugen. Denn wenn wir negative Vorstellungen vor Augen haben, werden wir sehr bald merken, wie sie uns niederdrücken, schwach werden lassen und uns in unserer Handlungsfähigkeit ein-

schränken, sodass wir dadurch oft auch negative Situationen magisch anziehen. Positive Vorstellungen hingegen bauen uns auf und erweitern unsere Möglichkeiten.

Sie können das an dieser Stelle selbst einmal erproben, indem Sie jetzt intensiv an eine negative Situation denken. Das kann ein unangenehmes Ereignis sein, ein Streit vielleicht oder ein Unfall, eventuell ein persönliches Versagen oder eine Kränkung. Spüren Sie in sich hinein, beobachten Sie dabei Ihre Körperhaltung, Ihre Atmung, Ihre Gefühle ...

Und nun lassen Sie diese Bilder ganz bewusst in den Hintergrund treten. Denken Sie jetzt an eine erfreuliche Situation. Vielleicht an einen erholsamen Urlaubstag, an eine Gehaltserhöhung, an eine wundervolle Liebesbeziehung oder an einen schönen Sonnenuntergang. Beobachten Sie jetzt wieder ganz genau Ihre Körperhaltung, Ihre Atmung, Ihre Gefühle ...

Merken Sie den Unterschied?

Vorstellungsübungen lohnen sich

Ich öffne mich für mein inneres Licht.

Eine Vorstellungsübung ist beabsichtigte und schöpferische Arbeit mit mentalen Bildern, also eine willentlich erzeugte Imagination. Vorstellungsübungen beziehen sich auf die verschiedensten Möglichkeiten, sich der eigenen Innenwelt zuzuwenden und deren Kräfte konstruktiv zu nutzen. Dabei geht es nicht nur um bildhafte Vorstellungen, sondern um solche aus allen Sinnesbereichen, um die Vorstellung von Klängen wie Musik, Gespräche, Geräusche aus der Umwelt etc., weiter die fühlbaren Vorstellungen wie Körperempfindungen, aber auch um Gefühle wie Angst, Schmerz, Liebe, Freude, Genuss etc. und natürlich auch um Geschmacks- und Geruchsvorstellungen.

Die folgende Übung soll dies etwas verdeutlichen:

Schließen Sie Ihre Augen, und stellen Sie sich vor, dass Sie eine Praline in Ihrer geöffneten Hand halten.

Visuelle Vorstellung: Schauen Sie sich diese Praline genau an. Wie groß ist sie? Welche Form und Farbe hat sie? Vielleicht bemerken Sie auch die kleine Wellenstruktur auf der Oberfläche?

Kinästhetische Vorstellung: Fühlen Sie die Praline in Ihrer geöffneten Hand. Spüren Sie ihr Gewicht, bemerken Sie, wie die Wellenstruktur sich in Ihrer Hand anfühlt. Vielleicht können Sie die Erhebungen ertasten?

Olfaktorische Vorstellung: Wenn Sie die Praline zur Nase führen, können Sie ihren aromatischen Duft wahrnehmen, vielleicht einen Geruch von Süße oder Creme?

Gustatorische Vorstellung: Vielleicht läuft Ihnen bei der Vorstellung das Wasser im Mund zusammen, sodass Sie die Praline in den Mund führen möchten, um den Geschmack zu kosten und die Schokolade zu schmecken.

Akustische Vorstellung: Und wenn Sie zubeißen, können Sie möglicherweise das leise Knacken der Schokolade hören.

In den Fantasiereisen werden diese verschiedenen sogenannten Repräsentationssysteme gezielt angesprochen, um die Vorstellungen zu intensivieren. Es gibt Menschen, die eine sehr gute visuelle Vorstellungsgabe haben. Anderen wiederum ist es nur sehr schwer möglich, die Reisen bildhaft wahrzunehmen. Dafür ist aber oft ihr kinästhetischer Kanal sehr stark ausgeprägt, und sie haben ein intensives Gefühl zu dem innerlich ablaufenden Film.

Die praktische Umsetzung von Fantasiereisen

*Akzeptierend befolge ich den göttlichen Willen
in meinem Leben, der sich mir Schritt für Schritt enthüllt.*

Vor dem Einsatz einer Fantasiereise sollten Sie sich klarmachen, was Ihre Klientin erreichen will. Welche Erfahrungen will sie machen? Wie bei einer richtigen Reise bestimmt das Ziel, was Sie in den Koffer packen müssen, um es Ihrer Klientin so bequem wie möglich zu gestalten. Seien Sie sich bewusst, dass der Erfolg der Reise von Ihrer Planung, Ihren sorgfältigen Vorbereitungen und Ihrer liebevollen, achtsamen und einführenden Durchführung bestimmt wird.

Sie haben Ihre Fantasiereise sorgfältig ausgesucht. Idealerweise haben Sie diese Reise auch selbst schon als Teilnehmerin erlebt, wissen also, wohin Sie Ihre Klientin führen. Jetzt ist es wichtig, dass Sie sich selbst und auch den Raum vorbereiten. Stimmen Sie sich auf die Stunde ein. Gehen Sie in Ihrer Vorstellung die Reise noch mal durch. Entspannen Sie sich selbst, damit Sie Ihre Klientin ruhig und gelassen führen können.

Achten Sie darauf, dass Ihr Raum gelüftet ist und eine warme und behagliche Atmosphäre herrscht. Mit Aromaölen können Sie das Zimmer auch »reinigen« oder »energetisieren«. Aber Achtung: nicht zu viel des Guten, da manche Menschen sehr empfindlich auf Düfte reagieren. Checken Sie

die Musikanlage vor der Reise, damit die Lautstärke der Begleitmusik auf Ihre Stimme abgestimmt ist. Beachten Sie dabei, dass Ihre »Trancestimme« leiser ist als Ihre normale. Halten Sie Decke und Kissen bereit. Die Unterlage sollte sehr bequem sein. Dicke Schaumstoffmatten oder Latexmatratzen eignen sich sehr gut. Auch auf bequemen Stühlen lassen sich Fantasiereisen durchführen.

Machen Sie Ihre Klientin darauf aufmerksam, dass die eintretende Entspannung auch die Blase betrifft, und deshalb oft Harndrang entsteht. Es ist also sinnvoll, vor der Reise noch mal auf die Toilette zu gehen. Animieren Sie Ihre Klientin dazu, es sich ganz bequem zu machen. Gürtel und einengende Kleidung sollten geöffnet, Uhren, Ringe und Ketten am besten abgelegt werden. Da viele Menschen während einer Entspannungsreise frieren, sollten Sie Ihre Klientin anregen, sich zuzudecken.

Suchen Sie sich selbst einen bequemen Platz, an dem Sie sich wohlfühlen und von dem aus Sie gut zu hören sind. Stellen Sie sich etwas zu trinken bereit, damit Sie Ihre Stimme »ölen« können, wenn dies notwendig wird. Lassen Sie dann Ruhe einkehren, und beginnen Sie die Reise.

Sie können die Texte ablesen oder auch frei sprechen. Reden Sie langsam. Lassen Sie Ihren eigenen inneren Film mit ablaufen, damit Sie Ihre Klientin nicht verlieren. Schwingen Sie sich auf sie ein, stimmen Sie Ihren Atemrhythmus aufeinander ab, sodass Sie tatsächlich eine gemeinsame Reise durchführen, aber jeder in seinen eigenen Bildern reist.

Zur Liegeposition: Klassischerweise liegt die Klientin auf dem Rücken, die Arme locker neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Es ist auch möglich, die Hände einfach auf den Bauch zu legen. Achten Sie darauf, dass weder Finger noch Füße verschränkt werden, damit die Energie frei fließen kann. Selbstverständlich können Fantasiereisen auch in bequemer Sitzhaltung durchgeführt werden. Beachten Sie dabei, dass die Füße fest auf dem Boden stehen und die Wirbelsäule aufrecht und gerade ist.

Bedeutung des Fettdruckes und der Gedankenstriche in den Fantasiereisen

In den Tranceinduktionen habe ich für die s.g. Prozessworte den Fettdruck gewählt. Dies soll Sie daran erinnern, dass diese Worte besondere Sogkraft auf Ihre Klientin haben und entsprechend lang gezogen gelesen werden sollten. Bitte betonen Sie aber nichts besonders, wechseln Sie nicht in eine andere Stimmlage, und sprechen Sie auf keinen Fall lauter. Die Gedankenstriche dienen Ihnen dazu, der Klientin Pausen einzuräumen, in denen sie die inneren Bilder oder Gefühle entwickeln kann, die durch die gelesenen Passagen ausgelöst werden. Mehrere Gedankenstriche bedeuten demzufolge einfach längere Pausen.

Die Absätze zeigen Ihnen die Übergänge von der Tranceinduktion zum sicheren Platz, dann zur eigentlichen Reise und zum Herausführen aus der Reise. So wissen Sie immer, in welcher Phase der Reise Sie sich gerade befinden.

Die sprachliche Gestaltung:

Gerne möchte ich hier noch einen weiteren Punkt der sprachlichen Gestaltung ansprechen, der oft zu Irritationen führt. Die meisten Fantasie-reisen haben nur ganz am Ende der Reise einen Punkt, ein Satzende. Die einzelnen Wörter und Sätze hängen wie Bandwürmer aneinander. Dies ist gewollt. Bitte versuchen Sie nicht, die deutsche Grammatik anzuwenden. Durch diese Art der Satzgestaltung wird die Entspannung mehr und mehr induziert. Oft ist der Satzaufbau auch in sich nicht gerade logisch.

Beispiel:

Während du meiner Stimme zuhörst und fühlst, wie dein Kopf die Unterlage berührt – kannst du tiefer sinken – indem du mehr und mehr abgibst – und dies bewirkt, dass du dich frei erlebst – weil es sich gut anfühlt –

Wie Sie feststellen können, hat der erste Teil des Satzes eigentlich nichts mit den weiteren Teilen zu tun, und trotzdem bewirkt diese Art der Formulierung, dass der Klient innerlich zu allem Ja sagt und den Anweisungen einfach folgt.

Diese Form der Sprache ist der Hypnose nach Milton Erickson entlehnt und bewirkt, dass das Bewusstsein verwirrt wird, und die Botschaften dadurch unzensuriert ins Unterbewusstsein gelangen.

Durch **Verallgemeinerungen (V)**, **Vergleiche (VG)**, **Möglichkeiten (M)**, die Verwendung **unbestimmter Artikel (u. A.)** und **Nominalisierungen (N)** erreiche ich, dass die Klientin den Worten ihre eigene Bedeutung gibt:

Alle (V) Geräusche tragen dazu bei, dass du, wie früher (VG) auch schon, loslassen kannst (M), um die Entspannung (N) einige (u. A.) Augenblicke oder viele (u. A.) Minuten lang zu genießen.

Die Klientin hat dann die innere Freiheit, zu entscheiden, ob sie den Möglichkeiten Folge leistet und wie genau sie Entspannung für sich definiert.

Mit der Stimme die Seele berühren:

Erinnern Sie sich, sicher haben Sie schon Kindern Märchen vorgelesen oder Geschichten erzählt. Wie haben Sie da Ihre Stimme eingesetzt? Es geht darum, die Seele der Menschen mit Klang zu berühren. Einen Großteil der Wirkung erreichen Sie durch das Spiel mit Ihrer Stimme.

Die anfänglichen Instruktionen hinsichtlich der Liege- oder Sitzposition sprechen Sie noch mit Ihrer normalen Alltagsstimme. Danach verändern Sie Ihre Sprache in der Tonlage (tiefer werdend), in der Geschwindigkeit (langsamer werdend), in der Lautstärke (leiser werdend) und in der Modulation. Spielen Sie mit Ihrer Stimme und mit den Prozesswörtern. Dehnen Sie einzelne Wörter. Sprechen Sie die Instruktionen immer beim Ausatmen Ihrer Klientin.

Achtung: Ein zu langsames Sprechen gibt es fast nie, oft aber ein zu schnelles!!!

Üben Sie, und Sie werden Meisterin im Sprechen von Fantasie- reisen:

- Lernen Sie Ihre Stimme kennen. Spielen Sie im Alltag mit ihr, führen Sie Gespräche mit unterschiedlichen Stimmeigenschaften. Finden Sie heraus, welche Möglichkeiten in Ihnen stecken.
- Lesen Sie sich selbst Fantasiereisen laut vor und experimentieren Sie auch dabei. Erfreuen Sie sich dabei an Ihrer eigenen Stimme und genießen Sie die Stimmung, die dies in Ihnen erzeugt.
- Sprechen Sie Fantasiereisen auf Band, damit Sie sich überprüfen können. Lassen Sie sich dann von Ihrer eigenen Stimme in Entspannung führen.
- Führen Sie Ihren Partner, Ihre Kinder oder Ihre Eltern in die Entspannung und lassen Sie sich von ihnen ehrliches Feedback geben. Was war gut? Was könnten Sie noch verbessern?
- Beachten Sie, dass Ihre Stimme beim Hineinbegleiten ruhiger, tiefer, langsamer und gedehnter wird und beim Herausbegleiten, aktiver, schneller, höher und lauter.

Finde deinen sicheren Platz

Ich schenke meinem Körper liebevolle Aufmerksamkeit.

Ziel der Reise:	den Körper bewusst wahrnehmen, alles loslassen, was belastet und anschließend den sicheren Platz finden und etablieren Für alle weiteren Reisen steht dann dieser Ort immer zur Verfügung.
Dauer der Reise:	ca. 20 Minuten
Symbolik:	Sicherer Ort = Schutz
Musikbegleitung:	<i>Frühlingsmorgen</i> von Arnd Stein
Nachbearbeitung:	die Reise besprechen und den sicheren Ort malen

Mache es dir nun wieder ganz bequem auf deiner Unterlage – die Arme dürfen locker neben dem Körper liegen oder sanft auf dem Bauch – auch deine Beine liegen einfach nebeneinander – während du auf deinen Atem achten kannst, um zu spüren, wie er **kommt** und **geht** – und mit jedem Ausatmen darfst du dir erlauben, das auszuatmen, was du gerade nicht brauchst – und mit jedem Einatmen dürfen **Ruhe** und **Entspannung** einziehen – indem du fühlst, wie dein Atem langsam seinen eigenen Rhythmus findet –

womöglich ziehen deine Gedanken wie weiße Wölkchen am Himmel vorbei – dadurch, dass du deine Aufmerksamkeit nun in deine Beine verlagerst – und indem du mit deiner Aufmerksamkeit in deine Beine gehst, spürst, wie diese hier auf der Unterlage liegen – kannst du **loslassen**, was du abgeben möchtest – weil du weiter nach oben spürst, in dein Becken – wahrnimmst, wie es sich anfühlt – wie diese Entspannung, dieses **Loslassen**, dieses **Gelöstsein** weitergeht – ganz von alleine – während deine Aufmerksamkeit höher steigt, in deinen Bauch, in deinen Brustkorb – und indem du diese Gefühle wahrnimmst, kannst du auch hier spüren, was du abgeben möchtest – dadurch, dass du weiter hineinspürst in deinen Rücken – um wahrzunehmen, wo er die Unterlage berührt – und während du das spürst, kannst du schon **loslassen** und **entspannen** – vielleicht sogar schon erleben, wie dein Körper **weicher** wird – **weiter** – **warm** und **weit** vielleicht – und dann weiter hineinspüren in deine Arme – wie Sie die Unterlage berühren – während du weiter abgibst, an die Unterlage abgibst, was du dieser anvertrauen möchtest – kannst du erleben, wie deine Aufmerksamkeit in deine Schultern geht – indem du weiter hineinspürst, wie sie **weicher** und **lockerer** werden – und du diesen Zustand genießen kannst – bis dies ganz von alleine weitergeht, kannst du deinen Kopf wahrnehmen – und wo dein Kopf das Kissen berührt – und was du auch hier abgeben kannst – **loslassen** kannst – während du weiter hineinspürst in dein Gesicht – deine Stirn **weicher** wird – deine Augenbrauen **leicht** werden – die Muskeln um deine Augen **loslassen** können – die ganze Wangenmuskulatur ganz **weit** und **weich** – und dein Kinn, wie es sich entspannen kann – all das kann dein Körper ganz allein für dich tun, während du hier liegst und deine Gedanken kommen und

gehen können – wie eine Welle – und du mit jedem Ausatmen ein kleines bisschen mehr **loslässt** – ein kleines bisschen **tiefer** sinkst – dich der Unterlage anvertraust – so wie jede Nacht – kann dein Geist hellwach sein und nach innen gehen, in die Welt deiner Bilder und Gefühle –

sodass du dich an einen Ort begeben kannst, an dem du dich wohl und sicher fühlst – und es ist nicht wichtig zu wissen, auf welche Art und Weise du diesen Ort findest – und wie genau du dorthin gelangst – es ist auch nicht notwendig zu verstehen, wie all dies geschehen kann – dein Unterbewusstsein wird einfach dafür sorgen, dass du deinen Platz der Sicherheit findest – das kann ein Ort in der Natur sein, in den Bergen vielleicht, oder am Meer – – vielleicht auf einer Wiese oder im Wald – – es kann auch ein Ort in dir selbst sein – – oder ein Platz, den du vorher noch nie gesehen hast – – einfach ein sicherer Ort – der dir Schutz und Kraft bietet – wer weiß schon genau, was sich deinen Augen hier alles bietet – sodass du wahrnehmen kannst, was dich umgibt – schau genau hin – lass deinen Blick einfach umherschweifen – sodass du jede Nuance, jede Besonderheit wahrnehmen kannst – und was immer du auch siehst, es kann dazu beitragen, das Gefühl der Sicherheit zu verstärken – sodass es dir möglich wird, noch mehr zu erblicken, und dir hilft, diesen Platz als sicheren Ort zu erkennen – wärest du sehr erstaunt, wenn es hier auch ganz besondere Düfte gäbe? – Düfte, die dich fühlen lassen, dass dieser Ort wirklich dein sicherer Platz ist – und noch während du schnupperst, kannst du möglicherweise die typischen Geräusche um dich herum wahrnehmen – Geräusche, die du nur von diesem Ort hier kennst – und die bewirken, dass Gefühle von Aufgehobensein und Geborgenheit entstehen – und du

spüren kannst, wie diese Empfindungen mehr werden – sich einfach ausbreiten – auch ohne dass du irgendetwas dazu beiträgst – Gefühle, die sich fast nicht beschreiben lassen und dazu führen, dass du dich niederlässt, hier an diesem sicheren Ort – dich niederlässt, um alles um dich herum noch mehr auf dich wirken zu lassen – und diese Empfindungen aufzusaugen, mit jeder Faser deines Seins – denn hier steht dir alles zur Verfügung, was du brauchst, um auf den Schwingen der Fantasie zu reisen – manche Menschen haben hier Schutzengel – Erzengel Michael vielleicht oder auch Gabriel – andere haben eine Verbindung zu ihrem Höheren Selbst – und für wieder andere stehen unsichtbare Helfer bereit, um mit ihnen zu gehen und sie zu lenken, zu leiten und zu schützen – es ist völlig in Ordnung, wenn du mit diesem sicheren Gefühl in deine Bilder und Gefühle eintauchst, bis meine Stimme dich wieder erreicht – – –

und langsam wird es Zeit, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen – die Bilder verblassen, lösen sich einfach auf – und du darfst dich in dem Bewusstsein verabschieden, dass du immer wieder an deinen sicheren Ort zurückkommen kannst, wann immer du willst – gestärkt und ausgeruht ist es dir wieder möglich, kräftiger ein- und auszuatmen – sodass du langsam deinen Körper wieder wahrnehmen kannst – die Füße, und wie die Fersen die Unterlage eindrücken – die Beine und das Becken, wie sie hier so liegen – und auch den Rücken, die Arme und die Hände – die sich jetzt vielleicht schon etwas bewegen wollen – und dies auch tun, während sich deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richtet – und du noch einmal kräftig ein- und ausatmest – und dabei wacher und frischer wirst – und die Bewegungen deiner Hände weiter fortsetzt in deine Arme und

nun auch in deine Beine – und du dich nun dehnt und streckst und mit deiner Aufmerksamkeit hierher in diesen Raum zurückkommst – die Geräusche um dich herum wieder anders wahrnimmst – und dann einfach deine Augen öffnest –

.....