

LUST AM LEBEN

**Phantasiereisen für Optimisten
von Klaus W. Vopel**

iskopress

Klaus W. Vopel: Lust am Leben.
Phantasiereisen für Optimisten
ISBN 978-3-89403-096-4
6. Auflage 2010
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlaggestaltung:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

Bibliographische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	9
Praktische Hinweise	15
Kapitel 1: Entspannung	19
1. Mein Refugium	20
2. Der fliegende Teppich	22
3. Die Wolke	24
4. Nach innen lächeln	25
5. Himmel und Erde	28
6. Energie sammeln	30
7. Spannungen lösen	32
Kapitel 2: Unsere Verbindung mit der Natur	35
8. In den Dolomiten	36
9. Die See	39
10. Die Sonne	41
11. Die Sterne	42
12. Der blaue Planet	44
13. Eine kleine Welt	47
Kapitel 3: Genuss durch die Sinne	51
14. Arabischer Garten	52
15. Am Mittelmeer	55
16. Verzauberte Insel	58
17. Am Zuckerhut	60
18. Reise nach Ägypten	62
19. Aufmerksam essen	64
Kapitel 4: Unseren Körper lieben	69
20. Mein Körper – mein Haus	70
21. Musik des Körpers	72
22. Liebevoller Aufmerksamkeit	74
23. Freund meines Körpers	76
24. Mein Gesicht	78
25. Älter werden	80

Kapitel 5: Heilung	83
26. Blätter auf einem Teich	84
27. Sieben Blüten	86
28. See der Gesundheit	88
29. Türen öffnen und schließen	89
30. Mit dem Körper denken	92
31. Ein neuer Anfang	95
Kapitel 6: Quellen der Kraft finden	97
32. Toscana	98
33. Der Baum	100
34. Inneres Licht	103
35. Herbsttag	105
36. Erschöpfung überwinden	107
37. Erotische Energie	111
Kapitel 7: Innere Ressourcen	113
38. Der Schatz im See	114
39. Der Zauberberg	118
40. Gandors Paradies	122
41. Glückskekse	126
42. Wie in Abrahams Schoß	129
43. Liebe, Licht und Leichtigkeit	132
Kapitel 8: Selbstachtung	137
44. Update	138
45. Bei seinem Namen genannt werden	140
46. Revision	144
47. Hoffnung	147
48. Unsere Macht zurückfordern	149
49. Straße zu Schönheit und Weisheit	151
Kapitel 9: Gesunder Erfolg	153
50. Reinigung	154
51. Der Ballon	156
52. Die Reise des Odysseus	158
53. Negative Gedanken austauschen	160
54. Die Pyramide	163
55. Zwei Spiegel	167

Kapitel 10: Wie uns Spitzenleistungen gelingen	169
56. Den Panzer ablegen	170
57. Die Angst begraben	172
58. Sehr erfolgreich sein	175
59. Hingebungsvoll arbeiten	178
60. Kreativ sein	180
Kapitel 11: Vergeben	185
61. Blüte aus Licht	186
62. Liebe und Vergebung	190
63. Versöhnung	193
64. Mitgefühl und Vergebung	196
65. Sich selbst vergeben	199
Kapitel 12: Aber die Liebe ist die größte...	203
66. Sich geliebt fühlen	204
67. Sich selbst lieben können	206
68. Das Herz heilen	210
69. Für das innere Kind sorgen	212
70. Heilung und Liebe	217
71. Einen alten Freund treffen	219

Einleitung

Jeder von uns ist hungrig nach Geschichten. Geschichten prägen unser Verlangen, unsere Gefühle und Ziele, unsere Einstellungen zum Leben, zum Körper, zum Profanen und zum Spirituellen, zu Gut und Böse.

Geschichten zeigen uns Menschen, die wir nachahmen, bewundern oder verachten können. Manche Geschichten, besonders solche, die wir früh im Leben hören, prägen uns so sehr, dass wir, ohne es zu wissen, nach ihnen unser Lebensskript schreiben.

Wir erleben heute eine Renaissance alter literarischer Formen wie Mythen und Märchen. Hierzu gehört auch die Science-Fiction sowie die spirituellen und psychotherapeutischen „Lehrgeschichten“. Ich glaube, dass dieses Interesse nicht nur eine vorübergehende Vorliebe der New-Age-Bewegung ist. Dahinter steht vielmehr die Erkenntnis, dass wir für unsere sich so schnell verändernde Welt neue Mythen brauchen, da viele unserer klassischen Mythen keine geeigneten Wegweiser mehr sein können. Und wir können von Glück sagen, dass viele von uns heute kritischer geworden sind gegenüber der traditionellen Mythologie, von der Ilias bis zu Star Wars. Was macht die alte Mythologie so problematisch?

Die alte Mythologie kultiviert die zentralen Elemente der alten patriarchalischen Kultur, nämlich einen pyramidalen Aufbau der Welt mit männlichen Göttern oder männlichen Herrschern an der Spitze und mit den dazu passenden sozialpsychologischen Mechanismen in Form von Strafe, Angst und Leiden. Darum ist es zu begrüßen, dass immer mehr Menschen sich von dieser Ideologie lossagen, die so viel Ungerechtigkeit und Gewalt mit sich gebracht hat. Es ist ein gutes Zeichen, dass viele von uns auf der Suche sind nach einer neuen Mythologie, die ganz andere Werte in den Mittelpunkt stellt, nämlich Partnerschaft, Mitgefühl und eine Spiritualität, die weit genug ist, um auch unseren Körper einzubeziehen, wie sie der dominikanische Theologe Matthew Fox in seiner Schrift „All the Way Home. A Guide to Sensual, Prophetic Spirituality“¹ beschreibt.

Die Phantasiereisen in diesem Buch verstehen sich als Beitrag zu einer solchen neuen partnerschaftlichen Mythologie. Es sind kurze oder längere

¹ Matthew Fox: *All The Way Home. A Guide to Sensual, Prophetic Spirituality*, Bear and Company, Santa Fé, 1981.

re Geschichten, die unseren Teilnehmern einen Erlebnisrahmen geben, um alte, dysfunktionale Lebensskripte durch kreative Experimente mit einer neuen Lust am Leben zu ersetzen.

1. Eine neue Definition von Kreativität

Heute hören wir immer wieder, dass wir fast alles neu erfinden müssen: unsere Firmen, unsere Schulen, unsere Spiritualität und sogar unsere Sexualität. Aber wenn wir schon unsere grundlegenden Werte und Institutionen neu erfinden wollen, dann müssen wir auch unsere Kreativität neu erfinden. Die traditionelle Definition von Kreativität entspricht der Herrschaftsideologie der alten Zeit. Diese schreibt Kreativität nur einer künstlerischen oder technologischen Elite zu, nicht jedoch uns gewöhnlichen Sterblichen. Diese ausgrenzende Definition von Kreativität passte zu einer Gesellschaft, in der Männer über Frauen herrschten und eine Elite von Männern an der Spitze stand. Aber in einer partnerschaftsorientierten Gesellschaft macht dies keinen Sinn mehr. Wir wissen, dass unser Überleben davon abhängt, dass wir alle unsere kreativen Kräfte mobilisieren.

Die neue Sicht der Kreativität geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit zur Kreativität hat; sie kann gefördert oder behindert werden. Und vor allem kann sie in jedem Lebenszusammenhang ausgedrückt werden, nicht nur im Labor des Wissenschaftlers oder im Atelier des Künstlers. Seit einiger Zeit hat die Kunst selbst den Zauber des Alltäglichen entdeckt, und wir wissen aus eigener Erfahrung, dass es unsere gewöhnliche Kreativität ist, die wir Tag für Tag aufbringen und die unserem Leben Bedeutung und Würde geben kann.

Aber noch wichtiger sind die neuen Ziele der Kreativität. Ähnlich wie Daniel Goleman von „emotionaler Intelligenz“ gesprochen hat, kennen wir heute eine soziale Kreativität, die sich ausdrückt in neuen, menschlicheren Institutionen, neuen Werten, neuen Mythen und neuen Impulsen für unsere soziale Evolution.

Riane Eisler² hat darauf hingewiesen, dass unsere alten Ikonen und Mythen vor allem den Tod zeigen, Strafe und Leid und nur wenig Bilder und Geschichten bieten, die Geburt, Sexualität und Lust feiern.

Die alten patriarchalischen Geschichten und Bilder bestimmen immer noch die Phantasie unserer kulturellen Wächter im akademischen, reli-

²Riane Eisler: *Sacred Pleasure. Sex, Myth and the Politics of the Body*, Harper San Francisco, 1996.

giösen, ökonomischen, pädagogischen und psychotherapeutischen Establishment.

Daher gehört es zu den großen kreativen Herausforderungen unserer Zeit, die traditionelle Idealisierung von Leid, Herrschaft und Strafe zu beenden und neue Bilder und Mythen zu entwickeln. Der schon erwähnte Theologe Matthew Fox drückt dies ganz unverblümt aus: „...an eschatological time demands our living in harmony with our sensuousness, for the alternative to a sensual spirituality is more of what we have: more repression and with it more oppression... Repression produces boredom in oneself and oppression of others.“ (a.a.O)

In diesem Sinne sind Phantasie Reisen kleine Bausteine einer neuen Mythologie. Wenn wir unsere Teilnehmer zu Beginn einer Phantasie auffordern, „an einen ruhigen Platz, tief nach innen zu gehen“, dann wenden wir uns an ihre innere Kreativität. Und wenn wir ihnen helfen, tief und erfrischend zu atmen, wenn wir sie anleiten, das Wunder ihres Körpers und die Vielfalt ihrer Sinne zu genießen, wenn wir sie ausdrücklich einladen, den eigenen Körper zu lieben, dann sind das wichtige Schritte. Wir reihen uns damit ein in die kreative Gruppe von modernen Schamanen, Psychotherapeuten und vielen Männern und Frauen, die alle eine Politik der Partnerschaft, der Liebe und der Lust am Leben verwirklichen wollen.

2. Die Liebe neu erfinden

Heute müssen wir versuchen, die Liebe von all ihren grausamen und pessimistischen Kontaminationen zu befreien, die sie in den Jahrtausenden der Geschichte des Patriarchats angenommen hat. Die stärksten Impulse für eine Neudefinition der Liebe im Sinne von Mitgefühl, Gewaltlosigkeit und Heilung kommen heute von mutigen Außenseitern in Medizin, Anthropologie, Psychotherapie und sozialen Befreiungsbewegungen.

So finden wir heute in der alternativen Medizin eine Reihe von Büchern über die heilende Kraft der Liebe. Stellvertretend für viele andere möchte ich Dean Ornish von der medizinischen Fakultät Yale nennen, der jahrelang mit einer Gruppe von Herzpatienten gearbeitet hat, die an einer lebensbedrohlichen Verengung der Herzkranzgefäße litten. Normalerweise können solche Erkrankungen durch Dilatation oder durch Bypass-Operationen behandelt werden. Dean Ornish³ folgte seiner Intuition, als er diese schwerkranken Männer und Frauen zu einer Selbsthilfe-

³Dean Ornish: *Reversing Heart Disease*, New York, Random House, 1990.

gruppe einlud, weil er davon überzeugt war, dass die Unterstützung durch eine Gruppe diesen Menschen helfen würde. Und es zeigte sich, dass diese Hoffnung berechtigt war. Nachdem die Patienten aus ihrer seelischen Isolation und der damit verbundenen Einsamkeit herausgekommen waren, konnten sie einen anderen Lebensstil entwickeln, ihre Herzen wurden im wörtlichen Sinne weiter, in seelischer und in medizinischer Hinsicht, auch ohne medizinischen Eingriff.

Auf dieser Linie liegen Studien, die zeigen, dass liebevolles, hilfsbereites Verhalten gut ist für unsere Gesundheit. Dr. Dean Edell spricht in diesem Zusammenhang von „Helper’s High“. Durch altruistisches Verhalten werden Endorphine ausgeschüttet, die uns ein gutes Gefühl geben und stressbedingte Krankheiten, wie Kopfschmerzen, reduzieren.⁴

Ein neues Verständnis von Liebe regte auch die Arbeit einer Reihe von Familientherapeuten an, wie z. B. bei Mary Pipher⁵ oder bei Betty Carter⁶. Die letztere zeigt, dass es im Kern das Machtgefälle zwischen Frau und Mann ist, das den meisten unserer Partnerprobleme zugrunde liegt. Nur die Bereitschaft zu liebevollem Verhandeln kann jene Intimität herbeiführen, nach der sich Tausende von Männern und Frauen sehnen. Immer mehr Menschen versuchen bewusst und entschieden neu zu lernen, wie sie lieben können.

Um eine neue Grammatik der Liebe zu lernen, gehen viele in Therapie, in Selbsthilfegruppen oder in all die Workshops, die das Ziel haben, diese Fertigkeiten unserer „emotionalen Intelligenz“ zu vermitteln: aktives Zuhören, Selbstachtung und vor allem Empathie. Es macht Hoffnung, dass bei vielen Pädagogen das Bewusstsein wächst, dass sie auch für jene Dimensionen der Intelligenz verantwortlich sind, die im traditionellen Curriculum ausgelassen wurden, nämlich Sensitivität anderen gegenüber, Selbsterkenntnis, Intuition, Imagination und Verständnis für den eigenen Körper. Daniel Goleman spricht in diesem Zusammenhang sehr zutreffend von „Emotional Literacy“, die von unseren Kindern erworben werden muss.

In diesem Sinne wollen wir auch die zwölf Kapitel dieses Buches als ein neues Curriculum verstehen, in dem es um neue Möglichkeiten der

⁴ Dean Edell: *To Your Health*, in: *Edell Health Letter*, April 1991, 2.

⁵ Mary Pipher: *Die intakte Familie. Wie wir lernen, wieder miteinander zu reden*, München, Heyne.

⁶ Betty Carter: *Macht und Liebe, Salzhausen, iskopress*.

Liebe geht, der Liebe zu uns selbst und zu unserem Nächsten, der Liebe zur Natur und zu unserem Körper, gegen die Verherrlichung von Leid und Schmerz und für eine Spiritualität des Vergnügens.

3. Mini-Mythen für eine neue Kultur des Erlebens

Am schönsten ist es, wenn wir Phantasiereisen in einer Gruppe erleben und uns hinterher darüber austauschen können, was wir erlebt haben, welche neuen Gedanken und Möglichkeiten dadurch in uns angeregt wurden. Wenn wir dabei anderen Einblick in unser inneres Empfinden geben, dann ist das ein wunderbares Heilmittel gegen unsere moderne Isolation. Wir wissen seit geraumer Zeit, dass Phantasiereisen uns selbst und unsere Teilnehmer tief entspannen können, dass sie Stress reduzieren, dass sie uns besser atmen lassen und unsere Durchblutung fördern, dass sie im Gehirn Alphawellen erzeugen und die Integration beider Hemisphären fördern können. Dies alles sind bekannte Phänomene, die wir zu Recht für therapeutisch wertvoll halten.

Der Grund, weshalb so viele Menschen Phantasiereisen für unentbehrlich halten, liegt jedoch tiefer. Hier können wir beispielhaft erleben, wie es sich anfühlt, wenn wir unseren Körper „heiligen“, wenn wir all die wunderbaren Möglichkeiten unseres Körpers erleben und verstehen, dass die begrifflichen Grenzen zwischen Körper, Geist und Herz künstliche Barrieren sind, die wir „heilen“, d. h. zusammenbringen müssen.

Lange haben wir gelernt, dass Lust und Vergnügen mit Narzissmus zusammenhängen, mit Egoismus und Selbstsucht. Wir haben gehört, dass die Lust des einen der Schmerz des anderen wäre. Dies sind toxische Bestandteile einer autoritären Ideologie. Die Diffamierung der körperlichen Lust sollte Männer und Frauen gefügig machen, damit sie sich besser unterordneten, Eltern, Priestern, Lehrern und anderen Machthabern.

In Wirklichkeit sind die Dinge ganz anders verknüpft. Lust und Vergnügen können wir nur erleben, wenn wir bewusst, präsent und empfindend sind. Sensitive Präsenz ist die Voraussetzung für Empathie, mit deren Hilfe wir uns vorstellen können, was ein anderer Mensch fühlen mag.

Darum ist der Titel dieses Buches „Lust am Leben“ auch ein Programm. Nur wenn wir unsere eigene Lebendigkeit und Ganzheit wieder entdecken, können wir darauf verzichten, andere auszubeuten, zu unterdrücken oder ihnen seelisch bzw. körperlich Gewalt anzutun. Auf diese Zusammenhänge hat die lange geführte Auseinandersetzung mit Co-Dependenz und dysfunktionalen Familien immer wieder hingewiesen.

Die Phantasie Reisen dieses Buches lenken unser Erleben auf die positiven Möglichkeiten unserer Existenz. Natürlich wissen wir, dass wir selbst und unsere Teilnehmer weiterhin mit Leid und Schwierigkeiten zu kämpfen haben werden, aber mit diesen „kleinen Geschichten“ öffnen wir ein Fenster zur Zukunft. In jeder Phantasie Reise sind wir selber der mythologische Held, der erlebt, dass seine Heilung nicht durch Gewalt und Schmerz erfolgen kann, sondern durch Liebe und Lust.

In diesem Zusammenhang finde ich es sehr passend, dass wir von Phantasie-REISEN sprechen. Diese Bezeichnung weist uns darauf hin, dass wir mit ihrer Hilfe auf eine Reise gehen, die uns einer spirituellen, sinnlichen und sozialen Heilung näher bringt. Wenn wir auf die vielen ungelösten Probleme unserer Zeit blicken, dann wissen wir, dass dies eine sehr lange Reise mit ungewissem Ausgang sein wird. Aber ich bin fest davon überzeugt, dass sich diese Reise lohnt. Darum habe ich den Untertitel gewählt: „Phantasie Reisen für Optimisten.“

Klaus W. Vopel

Praktische Hinweise

1. Die richtige Atmosphäre

Achten Sie bitte darauf, dass Sie die Phantasie Reisen in einem Raum durchführen, der geeignete Voraussetzungen bietet. Schließen Sie Türen und Fenster, damit keine störenden Geräusche in den Raum dringen. Sorgen Sie für eine gedämpfte Beleuchtung, weil Ihre Teilnehmer sich dann besser entspannen können. Wenn Sie die Beleuchtung nicht regeln können, ist es gut, wenn Sie eine kleine Lampe mitbringen, die hell genug ist, dass Sie den Text lesen können. Wichtig ist auch, dass die Raumtemperatur stimmt, denn wenn der Raum zu kalt ist, ist es für die Teilnehmer schwierig, sich zu entspannen und ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen.

Die Teilnehmer können ihrer Imagination am besten folgen, wenn sie sitzen oder bequem liegen. Wenn die Teilnehmer lieber sitzen, dann sind feste Stühle mit einer hohen Lehne am geeignetsten. Sie helfen den Teilnehmern, ganz gerade zu sitzen, mit dem Rücken an der Stuhllehne. Die Füße sollen mit der ganzen Sohle den Boden berühren, die Knie sind leicht geöffnet. Unterschenkel und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel. Auf jeden Fall sollen die Beine nicht übergeschlagen sein. Sie können den Teilnehmern erklären, dass ihre Wirbelsäule wie eine Art Blitzableiter funktioniert. Sie muss gerade sein, damit die Energieströme zwischen Kopf und Fußsohlen frei fließen können. Wenn die Stühle Armlehnen haben, sollen die Unterarme auf den Lehnen liegen, sonst auf den Oberschenkeln oder locker im Schoß.

Die bequemste Haltung ergibt sich, wenn die Teilnehmer auf dem Boden liegen. Darum ist es wünschenswert, dass der Raum mit Teppichen ausgelegt ist. Ein kleines Kissen für den Kopf hilft dabei, sich behaglich zu entspannen. Wenn Ihre Teilnehmer sich hinlegen möchten, dann sollten die Arme auf dem Boden liegen, entweder parallel zum Körper oder auch abgewinkelt. Achten Sie bitte darauf, dass die Teilnehmer im Liegen ihre Beine nicht übereinanderschlagen und auch die Arme nicht über der Brust kreuzen. Diese Haltung erschwert tiefes, ruhiges Atmen und die deutliche Wahrnehmung von Gefühlen.

Ihre Teilnehmer sollten lockere, bequeme Kleidung tragen. Sie können sie auffordern, Schuhe, Brillen und Schmuck abzulegen, damit sie leichter das Empfinden von Lockerheit und Freiheit haben können.

Es kann vorkommen, dass Sie eine Phantasie Reise unter idealen Be-

dingungen starten und dann überrascht feststellen, dass plötzlich sehr laute Geräusche in den Raum eindringen. In diesem Falle ist es am besten, wenn Sie die störenden Geräusche in Ihre Anleitung integrieren und z. B. sagen: „Bemerke, wie die Geräusche des Fahrstuhls dir helfen können, dass du dich mehr und mehr entspannst. Immer, wenn du den Fahrstuhl hörst, kannst du dir die Erlaubnis geben, noch einen Schritt tiefer nach innen zu gehen...“ Oder Sie sagen einfach: „Wenn deine Aufmerksamkeit von den Geräuschen abgelenkt wird, dann kannst du sie sanft zurückkehren lassen zum Klang meiner Stimme...“

2. Die Vorbereitung der Gruppe

Prüfen Sie bitte, welche Tageszeit für die Phantasiereise, die Sie ausgewählt haben, am geeignetsten ist. Besonders intensive Phantasiereisen gelingen in den Abendstunden am besten. Alle Phantasiereisen haben eine entspannende Einleitung, aber manchmal ist es gut, wenn es zuvor schon eine ruhige Zeit gibt, ca. 10 bis 20 Minuten. In dieser Zeit können Sie sanfte Musik spielen und die Teilnehmer auffordern, sich auf die Phantasiereise vorzubereiten.

Wenn Sie mit einer Gruppe arbeiten, die noch nicht vertraut ist mit Phantasiereisen, dann sagen Sie den Teilnehmern, dass Sie jederzeit die Augen öffnen und aus der Phantasiereise aussteigen können, wenn sie Unbehagen empfinden. Weisen Sie auch darauf hin, dass sie anfangs mit einzelnen Vorstellungen Schwierigkeiten haben können. Es kann auch vorkommen, dass einzelne Teilnehmer an irgendeinem Punkt Ihrer Stimme nicht mehr folgen und eine Zeit lang auf eigene Faust phantasieren, um dann vielleicht später wieder mit ihrer Aufmerksamkeit zurückzukehren. Erklären Sie ihnen, dass das völlig normal ist und dass das eigene Unbewusste in der Regel dafür sorgt, dass diese Zeit für den Einzelnen optimal genutzt wird. Wenn Ihre Teilnehmer dies wissen, müssen sie sich keine Vorwürfe machen, dass sie „unaufmerksam“ sind.

3. Entspannung

Der beste Weg zur Entspannung führt über unseren Atem. Im Alltag aber atmen die meisten von uns flach, besonders, wenn wir unter Stress stehen oder Angst haben. Wenn wir ganz bewusst tiefer atmen, dann fallen alle Belastungen von uns ab, und unser Geist wird ruhig und frei. Je tiefer die Entspannung wird, desto langsamer werden Herzschlag und Atmung. Die beginnende Entspannung können wir an einer Reihe von körperlichen An-

zeichen bemerken: Zuerst sind unsere Augenlider unruhig, ehe sie zur Ruhe kommen. Dann spüren wir vielleicht Wärme und ein Kribbeln in Händen und Füßen. Wenn wir tief entspannt sind, verlieren wir häufig unsere räumliche Orientierung und unser Zeitgefühl verändert sich. Wir können das Empfinden haben, dass Stunden vergangen sind, während wir nur ein paar Minuten messbarer Zeit durchlebt haben. Auch unser Körpergefühl verändert sich. Viele Menschen fühlen sich entweder federleicht, als ob sie schwebten, oder sie fühlen sich weich und schwer, als ob sie in warmen Sand am Strand einsänken. Das Gefühl von Leichtigkeit oder Schwere ist ein gutes Zeichen dafür, dass der Körper tief entspannt ist.

Am Ende jeder Phantasiereise finden Sie Vorschläge für die Rückkehr ins Alltagsbewusstsein; gleichwohl fühlen sich manche Teilnehmer nach einer Phantasiereise noch etwas benommen, müde oder noch nicht vollkommen orientiert. Das passiert um so leichter, wenn die Reorientierungsphase zu kurz ist. Achten Sie also darauf, dass Sie den Schlussteil der Phantasiereise sehr langsam sprechen. Geben Sie auf jeden Fall ein paar Minuten Zeit, ehe Sie mit einer Auswertung beginnen. Die Teilnehmer sollten Muße haben, sich innerlich umzustellen, im Raum herumzugehen, sich ans geöffnete Fenster zu stellen, um sich zu erfrischen usw.

4. Stimmlage und Tempo

Beginnen Sie laut genug, damit Sie von allen Teilnehmern gut verstanden werden. Mit der Zeit kann Ihre Stimme dann leiser und sanfter werden. Denken Sie daran, dass wir besser hören können, wenn wir entspannt sind. Sprechen Sie ruhig, freundlich, stetig und fließend, vielleicht sogar etwas monoton, aber bitte flüstern Sie nicht.

Am Ende der Phantasiereise können Sie wieder zu Ihrer normalen Sprechweise zurückkehren und etwas lauter sprechen. Das hilft den Teilnehmern, mit ihrer Aufmerksamkeit zurückzukehren. Wenn Sie mit einer großen Gruppe arbeiten, dann kann es ratsam sein zu verabreden, dass Ihnen die Teilnehmer ein Zeichen mit der Hand geben, was dann die Anforderung für Sie ist, lauter zu sprechen. Teilnehmer mit beeinträchtigtem Gehör sollten ganz in Ihrer Nähe sitzen oder liegen.

Besonders wichtig ist Ihr Sprechtempo. Sprechen Sie die Phantasiereisen langsam, aber nicht so langsam, dass Sie Ihre Teilnehmer verlieren. Beginnen Sie in einem alltäglichen Sprechtempo und werden Sie langsamer, wenn die Teilnehmer entspannter sind. Manchmal müssen Sie Pausen machen, besonders an den Stellen, die durch ... gekennzeichnet

Kapitel 1

Entspannung

sind, am Ende von Absätzen, oder wo wir ausdrücklich die Dauer einer Pause vorschlagen. Wichtig ist, dass Sie die Gruppe immer gut im Auge haben. Die Körpersprache der Teilnehmer gibt Ihnen wichtige Hinweise, wie Sie vorzugehen haben. Manchmal müssen Sie eine Anweisung vielleicht wiederholen, wenn Sie bemerken, dass Ihnen die Teilnehmer nicht gefolgt sind, oder Sie müssen langsamer oder schneller sprechen, um sich mit der Gruppe zu synchronisieren.

5. Auswertung

Oft ist es empfehlenswert, dass die Gruppe anschließend Gelegenheit hat, über die Dinge zu sprechen, die die einzelnen Teilnehmer während der Phantasie erlebt haben. Dabei geht es nicht um eine psychologische Analyse. Wie nach einem anregenden Theaterstück sollten alle Gelegenheit haben, ihre Erlebnisse und Assoziationen mitzuteilen. Meist müssen Sie als Leiter wenig tun. Respektieren Sie Berichte und Kommentare, insbesondere auch dann, wenn einzelne Teilnehmer negative Reaktionen mitteilen. Diese Berichte können helfen, Respekt für das eigene Unbewusste zu entwickeln. Außerdem wird dadurch deutlich, wie unterschiedlich und vielfältig ein und dieselbe Phantasie von verschiedenen Menschen erlebt wird.

6. Eine permissive Haltung

Machen Sie deutlich, dass jeder Teilnehmer in seiner Phantasie nur die Dinge tun soll, die sich für ihn passend anfühlen. Jeder hat das Recht, Bilder oder Vorschläge auszulassen, auszuwechseln oder auch ganz aus der Visualisierung auszusteigen, wenn er sich unwohl fühlt. Betonen Sie, dass jeder von seinem Unbewussten geschützt wird und in der Lage ist, jederzeit in das Alltagsbewusstsein zurückzukehren.

In einigen Phantasieeisen sind ausdrückliche Hinweise enthalten, dass die Teilnehmer diese Imagination später auch selbst durchführen können. Weisen Sie die Gruppe jedoch darauf hin, dass dazu immer ein ruhiger Platz und Zeit ohne Störungen erforderlich sind. Visualisierungen sind gefährlich, wenn man Auto fährt oder Maschinen bedient, die die volle Aufmerksamkeit erfordern.

Diese Phantasieeisen geben Ihren Teilnehmern die Möglichkeit einer vertieften Selbsterfahrung. Sie sind nicht dazu bestimmt, die professionelle Hilfe zu ersetzen, die benötigt wird, wenn Ihre Teilnehmer ernste persönliche oder gesundheitliche Probleme haben.

1. Mein Refugium

Ziele: Diese Entspannungsphantasie benutzt die Technik der progressiven Entspannung und verbindet sie mit der Vorstellung, tiefer zu gehen und an einen sicheren Platz zu gelangen. Unruhige oder ängstliche Teilnehmer können hier üben, ihren Körper zu spüren, sich innerlich zu sammeln und frische Kraft zu schöpfen.

Anleitung: Entspannung ist ein geistiger Vorgang. Du kannst damit beginnen, indem du deine Augen schließt... Aber am Anfang wird es dir helfen, wenn du etwas mit deinem Körper machst. Du kannst einfach deine Schultern ein wenig bewegen. Das gibt dir ein behagliches Gefühl der Entspannung... (20 Sekunden)

Lass dieses Gefühl einer behaglichen Entspannung auch in deine Oberarme hineinfließen, durch deine Ellbogen bis in deine Unterarme, Handgelenke und Finger, so dass du dich behaglich und entspannt fühlst, von deiner rechten Hand bis in deinen rechten Arm, durch deine Schultern hindurch bis in deinen linken Arm und in deine linke Hand... (15 Sekunden)

Lass das Gefühl einer behaglichen Entspannung von deinen Schultern auch in deine Brust strömen, in deinen Bauch, in deine Hüften und in deine Oberschenkel, durch deine Knie hindurch bis in deine Unterschenkel, Fußgelenke und Zehen... (15 Sekunden)

Bring das Gefühl einer behaglichen Entspannung nun von deinen Schultern in deinen Nacken. Lass es auch in deinen Kopf fließen, bis es deinen ganzen Kopf mit einem angenehmen Gefühl der Entspannung anfüllt... (15 Sekunden)

Nun kannst du einmal tief Luft holen und dich beim Ausatmen ganz tief entspannen... (15 Sekunden)

Stell dir vor, dass du im fünften Stockwerk eines sehr schönen Gebäudes bist. Dieses Gebäude hat die besondere Eigenschaft, dass es dir hilft, dich immer tiefer zu entspannen: Immer wenn du ein Stockwerk tiefer gehst, spürst du, dass du dich doppelt entspannt fühlst.

Du hast drei Möglichkeiten, in diesem Haus nach unten zu gelangen: Es gibt einen sehr schönen Fahrstuhl mit weichen Sesseln, wo du dich behaglich niederlassen kannst. Außerdem gibt es eine breite Rolltreppe, auf der ein bequemer Stuhl steht, den du benutzen kannst, wenn du Stockwerk um Stockwerk nach unten gleitest. Und es gibt eine breite

Treppe, deren Stufen mit einem dicken Teppich ausgelegt sind, der deine Schritte bequem abfedert, wenn du durch das helle Treppenhaus nach unten gehst und dabei die schönen Bilder an den Wänden genießt. Durch die Fenster kannst du draußen einen wunderschönen Tag sehen.

Wenn du in diesem Gebäude gleich nach unten gehst, kannst du es genießen, wie das Gefühl von Ruhe und Entspannung zunimmt, das du mit jedem Stockwerk, das du erreichst, verdoppeln kannst...

Nun bist du im vierten Stockwerk angekommen. Und du kannst weiter nach unten gehen und das dritte Stockwerk erreichen und bemerken, wie du dich mehr und mehr entspannst... (15 Sekunden)

Du gehst weiter, und wenn du zum zweiten Stockwerk kommst, ist deine Entspannung noch tiefer geworden... (15 Sekunden)

Schließlich gelangst du ins erste Stockwerk und dann ins Erdgeschoss, und du fühlst dich außerordentlich behaglich und locker... (15 Sekunden)

Du verlässt das Gebäude und kommst an einen unglaublich schönen Platz, an einen Platz, wo du immer schon sein wolltest, den du jederzeit verändern kannst, wann immer du möchtest. Hier findest du alle möglichen Dinge, aber nur die Dinge, die du dir selbst wünschst, und auch sie kannst du verändern, wann immer du möchtest. Bei dir sind Menschen, aber nur die Menschen, die du bei dir haben möchtest, und du kannst sie auswechseln, jederzeit, wenn du das wünschst, und du kannst auch ganz allein sein, wenn das im Augenblick am schönsten für dich ist.

Genieße dieses ganz private Refugium, in dem du dich so sicher und heiter fühlen kannst. Es gehört dir allein. Ich werde eine Minute lang schweigen, damit du genug Zeit hast, dich hier zu erholen... (1 Minute)

Jetzt weißt du, wo dieses Refugium ist und wie du dahin kommen kannst, so dass du dich zu jeder Zeit dort erholen kannst, wann immer du das möchtest... (1 Minute)

Wenn du gleich mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurückkehrst, wirst du dich vollkommen erfrischt und sehr behaglich fühlen. Ich zähle langsam bis drei, dann kannst du wieder aufwachen und dich etwas recken und strecken. Eins... zwei... drei...

2. Der fliegende Teppich

Ziele: Ab und zu können wir einen „Kurzurlaub“ gebrauchen, um alles, was uns anstrengt oder was uns Sorgen bereitet, hinter uns zurückzulassen. Wenn wir dann erfrischt und verjüngt zurückkehren, können wir uns unseren täglichen Aufgaben mit frischer Energie wieder zuwenden.

Anleitung: Ich möchte euch zu einer Phantasiereise einladen. Ihr könnt alle Sorgen und Verpflichtungen eine Weile hinter euch lassen und in eurer Vorstellung so weit reisen, wie ihr möchtet. Wenn ihr dann in die Alltagswirklichkeit zurückkehrt, habt ihr frische Kraft, um all die Dinge zu tun, die erledigt werden müssen. Ihr könnt diese Reise jederzeit auch ohne mich antreten, wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr eine erfrischende Pause braucht.

Leg dich bitte auf den Boden und öffne die Beine leicht, so dass deine Fußspitzen schräg nach außen zeigen. Lass deine Hände auf dem Boden liegen, etwa einen halben Meter von deinem Körper entfernt, die Handflächen nach oben. Achte bitte darauf, dass dein Rücken von der Hüfte bis zur Schädeldecke ganz gerade ist; so wird es dir leichter fallen, dich zu entspannen.

Nun kannst du anfangen, ganz langsam und tief zu atmen. Lass die Luft ganz tief in deinen Bauch hineinströmen und achte darauf, dass du die verbrauchte Luft gründlich wieder ausatmest. Spüre, wie sich dein Bauch hebt und senkt, während du ruhig und tief einatmest und ausatmest.

Spüre, wie dich der Boden hält... Und mit jedem Atemzug kannst du dich mehr und mehr entspannen und immer deutlicher spüren, dass ein Gefühl der Ruhe und des Friedens dich einhüllt wie eine behagliche, weiche Decke.

Wenn du dich immer weiter entspannst, kannst du wissen, dass du jederzeit in dein Alltagsbewusstsein zurückkehren kannst, indem du einfach die Augen öffnest.

Nun möchtest du dir vielleicht vorstellen, dass du von einem wunderschönen weißen Licht umgeben bist, das dich schützt und dir wohl tut. Du kannst dich immer entspannter und immer leichter fühlen, so leicht wie eine Feder, oder vielleicht noch leichter. Vielleicht fühlst du dich wie ein schöner bunter Luftballon, so leicht, dass du jederzeit ganz sanft nach oben schweben kannst. Besonders angenehm kann es sein, wenn du dir

vorstellst, dass du auf einem fliegenden Teppich liegst, der dich emporträgt, höher und immer höher. Du brauchst keine Angst zu haben, denn du bist durch das weiße Licht ganz sicher geschützt. Du fühlst dich so leicht, dass du immer weiter nach oben schweben kannst, durch die Decke dieses Raumes hindurch, durch das Dach, weiter hinauf in den Himmel über uns. Wenn du möchtest, kannst du nach unten sehen und unser Haus erkennen und die Dinge in seiner Umgebung, die kleiner und kleiner werden, während dich dein fliegender Teppich höher und höher in den blauen Himmel trägt... (1 Minute)

Auf deinem fliegenden Teppich kannst du ganz sanft immer weiter aufsteigen, bis du zu den Wolken gelangst. Nun schwebst du durch eine Wolke hindurch, die dich mit dichtem, weißem Nebel umgibt. Wenn du die Wolke verlässt, spürst du die warmen Strahlen der Sonne auf deinem Gesicht und überall auf deinem Körper. Jede Zelle deines Körpers kann dieses warme, goldene Licht einatmen, das dich verjüngt, erfrischt und dir Heilung schenkt... (15 Sekunden)

Jetzt bist du so weit oben, dass die Erde unter dir wie ein wunderschöner blauer Ball erscheint, umgeben von einem schimmernden, korallenfarbenen Licht. Aus einem solchen Blickwinkel hast du die Erde noch nie gesehen, und vielleicht wirst du neugierig, was passiert, wenn du einige deiner Sorgen und Probleme ebenfalls aus diesem überraschenden Blickwinkel betrachtest... (30 Sekunden)

Nun ist es Zeit, dass du langsam hierher zurückkommst. Spüre, wie dein fliegender Teppich ganz ruhig herabgleitet, der Erde entgegen. Und wieder tauchst du in eine wunderschöne weiche Wolke ein, während du tiefer und tiefer hinabschwebst.

Die Wipfel der Bäume werden nun wieder sichtbar und die Dächer der Häuser. Vielleicht spürst du so etwas wie Dankbarkeit, dass du dir selbst diesen schönen Ausflug gegönnt hast. Du kannst wissen, dass du mit innerer Ruhe und neuer Kraft zurückkehrst zu deinen Verpflichtungen und Aufgaben, wenn du noch weiter hinabgleitest und den Platz am Boden erreichst, an dem deine Reise begonnen hat. Hol einmal tief Luft, spüre deinen Körper und bemerke, dass du dich jetzt besser fühlst, weil du dir diese schöne Pause gegönnt hast. Reck und streck dich ein wenig, öffne deine Augen und sei wieder hier, angenehm erfrischt und wach.