
„Phantasiereise“

“Die Phantasie ist das Vermögen der Freiheit im Menschen.”

José Ortega y Gasset (1883-1955), spanischer Philosoph, Soziologe und Essayist

Aufgabe

Ich möchte dich herzlich zu einer Traum- Abenteuerreise einladen! Nimm dir hierfür mindestens **10 Minuten Zeit** und setze oder lege dich an einen gemütlichen, ruhigen Ort.

Beispiel:

Felix sitzt im Zug. Zwei Stunden liegen noch vor ihm und er lehnt sich entspannt in seinen Sitz zurück. Seine Augen fallen zu und er atmet tief durch. Seine Gedanken beginnen zu kreisen und ihm kommen Bilder in den Sinn. Vor seinem geistigen Auge taucht das Bild eines indischen Dorfes auf. Schon immer einmal wollte er in dieses Land und in der Zeit reisen und den für ihn faszinierenden Mann Ghandi treffen. Jetzt sieht er ihn vor sich und wie er ihm die Hand schüttelt. Sie befinden sich in einem kleinen gemütlichen Haus. Sie setzen sich und Ghandi lächelt Felix freundlich und offenherzig an. Felix stellt ihm Fragen, die ihn schon immer interessiert haben...

Atme tief durch und versuche zu entspannen, schließe deine Augen.

Was auf der Welt würde dir unglaublich große Freude bereiten? Bei welchem Gedanken bekommst du besondere Gänsehaut? Es kann eine Reise in ein fremdes Land sein oder in ein anderes Zeitalter. Es kann sein, du triffst eine wichtige Persönlichkeit aus der Geschichte oder eine Figur aus einem Film. Wolltest du vielleicht selbst einmal eine andere Person in einer bestimmten Zeit sein? Egal wie unmöglich dir der Gedanke erscheinen mag, versuche dich dennoch auf dieses Experiment einzulassen. Lasse deiner Phantasie dabei freien Lauf!

Als kleine Hilfestellung kannst du dir folgende Fragen stellen:

- ❖ Wo bin ich?
- ❖ Wie sieht die Umgebung genau aus?
- ❖ Ist es Tag oder Nacht? Wie ist das Wetter?
- ❖ Ist jemand bei mir? Wenn ja, wer?
- ❖ Was mache ich genau?
- ❖ Was habe ich bei mir?
- ❖ Was passiert als nächstes?

Hintergrundinformation

Einfach abschalten und entspannen – dazu sind Phantasiereisen ideal, denn sie sind ohne Vorkenntnisse oder Vorbereitungen sofort einsetzbar und leicht in den Tagesablauf zu integrieren. Doch Phantasiereisen können noch mehr als nur für schnelle Entspannung sorgen: Du kannst sie nutzen, um schöne Momente zu kreieren und dir zu erlauben, dich deiner Phantasie hinzugeben. Momente, die dich ins Staunen versetzen oder Gänsehaut bereiten. Das kannst du in deinen Alltag integrieren, indem du dir z.B. am Sonntagnachmittag Zeit für einen Tagtraum nimmst und an einen schönen Moment denkst.