



Übungskatalog Phantasiereisen

Beispiele für Übungen zu Hause

Der Zufluchtsort

„Mit Hilfe Ihrer Phantasie schaffen Sie sich einen Zufluchtsort, der Ihnen immer offensteht.

Entspannen Sie sich. Stellen Sie sich irgendeinen Ort vor, an dem Sie sich zufrieden und geborgen fühlen, z.B. ein Zimmer, eine Landschaft, irgendeinen Ort, an den Sie gehen könnten, wenn Sie Frieden und ein Gefühl der Sicherheit haben möchten.

Stellen Sie sich diesen Ort so vor, dass Sie ihn jederzeit betreten und wieder verlassen können. Versuchen Sie Fragen zu sehen und nach und nach alle Ihre Sinne in die Vorstellung mit einzubeziehen.

Versuchen Sie, Geräusche zu hören (z.B. Vogelzwitschern, Uhren-ticken...), nehmen Sie die Gerüche wahr (Gras...), fühlen Sie die Oberfläche (Baumrinde, Wand...). Setzen Sie Ihre Phantasie ein. Schaffen Sie sich damit einen Zufluchtsort, den Sie immer aufsuchen können, wenn Sie sich geborgen fühlen wollen.

Im Lauf der Zeit werden Sie die vorgeschlagenen Bilder immer mehr zu Ihren eigenen Vorstellungen machen. Sie sitzen dann vielleicht nicht mehr auf einem Felsen am Strand, sondern unter einem Sonnenschirm auf dem Liegestuhl usw. Wichtig ist dabei nur, dass Ihr Bild möglichst konkret und plastisch ist, dass Sie in Ihre Vorstellung integriert werden.“

Am See

„Du stehst in einem kleinen Birkenwald. Durch die Bäume fällt Licht auf den mit Gras bedeckten Boden. Ein schmaler Weg führt leicht abschüssig zu einem See hinunter, den Du durch die Bäume hindurch erkennen kannst. Die Sonne spiegelt sich auf der Wasseroberfläche. Du läufst auf den See zu. Deine Füße sind nackt und Du spürst den Untergrund, der zum Teil aus Gras, zum Teil aus Erde besteht. Er ist angenehm warm. Auch Du fühlst Dich angenehm warm. Um Dich herum ist es ruhig, lediglich das Rauschen der Blätter im Wind ist zu hören. Auch Du fühlst Dich ganz ruhig. Du kommst am See an und lässt den Wald hinter Dir. Du hast nun einen freien Blick auf den Strand, der mit hellem Sand bedeckt ist, und auf den See. Kleine Wellen kommen am Ufer an und ziehen sich wieder zurück. Du beobachtest sie und spürst, wie auch Deine Atmung kommt und geht. Sie ist ruhig und regelmäßig. Du setzt Dich in den warmen Sand und spürst die angenehme Schwere

Deines Körpers. Du fühlst Dich ganz ruhig. Dann verblasen die Bilder und Du bereitest Dich darauf vor, zurückzukehren. Du spürst Deinen Körper, den Kontakt mit dem Stuhl. Rücknahme ausführen.“