

ISBN 978-3-9814784-4-0

Birgit Schuler
Fantasiereisen
Geschichten zur Meditation

Copyright 2012
1. Auflage

Gestaltung: Elke Mehler
www.ca-mehler.de

Druck: Klicks GmbH, 98693 Ilmenau

Verlag: Begegnungen – Verlag für Natur und Leben
www.raum-fuer-natur-und-leben.de

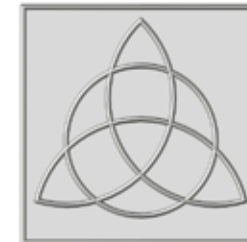
Alle Rechte vorbehalten

Fantasiereisen

Geschichten zur Meditation

zum Lesen, Vorlesen oder Aufsprechen auf Tonträger

Birgit Schuler



BEGEGNUNGEN



Inhalt

- 7 Vorwort
- 17 Fantasiereisen
- 19 Die Wiese
- 23 Ort der Sicherheit
- 27 Begegnung mit Deinem Helfer
- 31 Die Heilquelle
- 35 Auszeit für den Schmerz
- 39 Der Strand
- 43 Ein Wort zum Schluss
- 45 Über die Autorin
- 47 Bildnachweis
- 48 Verlagsprogramm

Vorwort

In unserer heutigen hektischen und lauten Welt sind Stress und Anspannung Zustände, die fast jeder kennt. Vielleicht fühlen wir uns manchmal unruhig, vielleicht sind wir öfter gereizt oder nervös, ein bisschen schlapp oder auch aufgedreht. Vielleicht haben wir öfter Kopfschmerzen oder andere Schmerzen – z.B. Spannungsschmerzen, meist im Nacken- oder Rückenbereich. Oft ist uns das gar nicht bewusst, unser Körper kann gut mit Stresssituationen umgehen – solange sie nicht zu oft und vor allem nicht dauerhaft bestehen.

Was passiert in unserem Körper, wenn wir erregt – gestresst – sind? Der Blutdruck steigt, wir atmen schneller, das Herz schlägt öfter, die Muskeln spannen sich an, manchmal bekommen wir auch feuchte Hände und noch vieles mehr. Dies alles dient dazu, uns aus der jeweiligen Stresssituation herauszubringen. Früher, in Urzeiten, gab es andere Gefahren als heute – die Menschen wurden z.B. durch Angriffe von anderen Menschen oder von wilden Tieren bedroht. Und noch heute funktioniert unser Körper so wie damals, er macht mobil: er pumpt uns Blut in die Muskeln – wärmt sie damit auf – versorgt unseren Körper mit enormen Energiereserven, so dass wir der Gefahr entrinnen können – so schnell wie möglich loslaufen (die angespannten Muskeln erlauben uns, sofort zu reagieren), auf Bäume klettern (die feuchten Hände sind griffiger als trockene) – oder uns zur Not auch wehren können. Dies alles geschieht ganz von selbst, ohne dass wir uns dessen bewusst sind oder in der Lage wären, es zu beeinflussen.



Dabei sind Körper und Seele untrennbar miteinander verbunden. Denken, Fühlen und Handeln hängen zusammen. Dies kann man sich sehr anschaulich bewusst machen: Schließen Sie einmal die Augen und stellen Sie sich eine saftige Zitrone vor (oder auch einen Löffel Senf): Lläuft Ihnen nicht alleine bei dem Gedanken daran das Wasser im Mund zusammen?

Leider ist unser Körper nicht an heutige Gefahren und Dauerstress angepasst (Hektik, Überstunden, 1000 Dinge auf einmal tun ...). Der Körper reagiert wie eh und je. Allerdings funktioniert das nicht auf Dauer. Die Funktionen unseres Körpers, der sich zwar bemüht, können dem Stress, der uns heute umgibt nicht viel entgegensetzen. Wir nutzen unsere körperlichen Kräfte, die uns zur Verfügung gestellt werden nicht mehr um davonzulaufen oder zu kämpfen. Und diese dauerhafte Alarmbereitschaft schwächt uns! Oft bemerken wir es erst, wenn es massiv wird: Verspannungen oder auch psychische Beschwerden – Verstimmungen, Ängste usw. treten auf. Dies alles sind Hilferufe unseres Körpers! Es ist höchste Zeit etwas zu ändern, um nicht Gefahr zu laufen, ernsthaft krank zu werden. Deshalb ist es sehr wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und etwas für sich zu tun. Unser Körper benötigt Ruhepausen – Entspannung! Denn ein entspannter Mensch kann nicht erregt sein – Entspannung und Erregung schließen sich aus. Wir können in entspanntem Zustand also nicht unter Stress stehen. Wir können keine Angst haben, wir fühlen uns wohl.

Jeder Mensch verfügt über Selbstheilungskräfte. Durch Entspannung können diese unterstützt und aktiviert werden. Entspannung kann vieles sein. So unterschiedlich wie die Menschen sind,

so unterschiedlich sind ihre Bedürfnisse. Für den einen kann es durchaus entspannend sein, einfach nur im Sessel zu sitzen und seinen Gedanken nachzuhängen, der andere macht vielleicht lieber einen Spaziergang, der dritte kommt besser mit einem Entspannungsverfahren zurecht, wie z.B. autogenem Training. Wichtig ist, dass Sie sich Zeit für sich nehmen!

Vor einigen Jahren wurde ich gebeten, einen Entspannungskurs für „Blitzentspannung“ abzuhalten, für Menschen, die keine Zeit haben. Ich habe dies abgelehnt, denn so etwas gibt es einfach nicht. Man kann zwar lernen, sich sehr schnell in bestimmten Situationen zu entspannen (z.B. mit Progressiver Muskelentspannung), was z.B. sinnvoll für Menschen mit Prüfungsangst sein kann, oder auch, um sich aus stressigen Situationen kurzfristig „herauszuholen“. Aber dies erfordert viel Übung, für die zunächst Zeit investiert werden muss. Darüber hinaus ist es wenig sinnvoll, sich inmitten eines hektischen Alltags mal eben kurz zu entspannen und dann in gewohnter Hektik weiterzumachen. Dauerhaft funktioniert das nicht. Wir Menschen können Hektik über einen gewissen Zeitraum aushalten, aber wir sind nicht dafür gemacht, sie darf also nicht zum Normalzustand werden. Wir – unser Körper, unsere Seele und unser Geist – benötigen Ruhepausen. Danach geht alles viel leichter (und auch schneller). Es ist also auf keinen Fall Zeitverschwendung, sich immer wieder Ruhe zu gönnen.

**Wer seinem Körper gegenüber geizig ist und keine Zeit
in Gesundheit investiert,
der wird irgendwann der Krankheit ihren geforderten
Preis zahlen müssen!**

Fantasiereisen sind Möglichkeiten der Entspannung. Eine Fantasiereise ist eine Meditation mit der man bewusst Anspannung, Stress, Angst und auch körperlichen und seelischen Symptomen entgegentreten kann. Es ist möglich, sich damit aus der Hilflosigkeit herauszulösen in der wir manchmal stecken, wenn wir uns mal wieder „gestresst“ fühlen und alles zu viel für uns wird. Fantasiereisen bieten wunderbare Möglichkeiten, neue Kraft zu tanken, die Gesundheit zu fördern, Verspannungen zu lösen, die Seele zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte positiv zu beeinflussen. Dabei können hierbei auch bestimmte Ziele angesprochen und angestrebt werden. In tiefer Entspannung können Ursache-Wirkungs-Mechanismen außer Kraft gesetzt werden, so dass sogar manchmal Heilung möglich wird, die eigentlich nicht möglich zu sein scheint.

Fantasiereisen sind ein kleiner Urlaub für die Seele.

Die folgenden Fantasiereisen haben vor allem diese Ziele: Entspannung erfahren, Kraft tanken, Heilung unterstützen, die Seele baumeln lassen, Sicherheit finden, Probleme besser bewältigen können, besser mit Schmerzen umgehen können, die Genussfähigkeit erhöhen.

Bitte begeben Sie sich zum Entspannen an einen ruhigen und vor allem sicheren Ort! Machen Sie keine Entspannungsübungen im fahrenden Auto oder in der Badewanne! Das kann gefährlich werden! Es ist außerdem wichtig, dass Sie am Ende immer wieder in die Gegenwart zurückfinden und „aufwachen“ (die Rückführung ist in den Texten enthalten), nach dem Entspannen ihre Glieder strecken und ausschütteln, so dass sie sich wieder erfrischt fühlen. Sollten Sie müde sein, dann fahren Sie bitte kein

Auto und begeben Sie sich nicht an gefährliche Orte oder Maschinen. Nur wenn Sie die Geschichten als Einschlafhilfe verwenden, können Sie (sicher in Ihrem Bett) auf die Rücknahme verzichten.

Nehmen Sie sich eine Auszeit, schalten Sie Telefon, Klingel und Handy aus und begeben Sie sich an einen Ort, an dem Sie niemand stört. Machen Sie es sich bequem. Am besten sitzen Sie auf einem Stuhl mit Lehne, auch Entspannen im Liegen ist möglich. Manche Menschen neigen zu Schwindel, besonders dann, wenn sie Entspannungsübungen noch nie gemacht haben, in diesem Fall empfiehlt sich die Übung zunächst im Liegen.

Auch bei der Entspannung kann es Nebenwirkungen geben: z.B. Bauchgrummeln, Kribbeln (v.a. in Händen und Füßen), Kälte- oder Wärmeempfinden, aber auch Schmerzen an ehemaligen Wunden, Kopfschmerzen, Muskelzuckungen, Husten, Jucken, Schlucken, Schwindel, ein Gefühl von Schwere, Erstverschlimmerung von Symptomen u.a. Es kann sogar zu Wahrnehmungstäuschungen kommen, z.B. zu einem Gefühl von Anschwellungen an Händen, Armen, Gesicht oder dem Gefühl von Leichtigkeit. Diese Symptome entstehen meist als Folge der konzentrierten Fokussierung bestimmter Körperregionen, sind Folgeerscheinung der organismischen Umstellung von vegetativen Funktionen (z.B. Erweiterung der Blutgefäße) und/oder der Umstellung von einem hohen zu einem niedrigen Spannungsniveau. Sie sind ganz normale Begleiterscheinungen und ein Zeichen von Entspannung. Diese Nebenwirkungen verschwinden meist schnell. Sollte ihnen jedoch etwas sehr unangenehm sein, Schmerzen oder Schwindelgefühle heftiger werden, dann

brechen Sie die Übung ab. Versuchen Sie es vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal.

Die nachfolgenden Geschichten können vorgelesen oder auf Tonträger gesprochen und dann abgespielt werden. Es ist auch möglich, die Fantasiereisen zu lesen und sie dann aus dem Gedächtnis gedanklich ablaufen zu lassen. Es ist nicht notwendig, dass die Geschichten genauso gelesen oder wiedergegeben werden, wie sie geschrieben sind! Der Text ist lediglich als Hilfe oder Möglichkeit gedacht. Passagen können abgeändert oder ausgelassen werden, ganz nach ihren eigenen Bedürfnissen. Eventuell machen Sie auch eigene Notizen oder Ergänzungen im Buch, so dass einzelne Sätze oder Formulierungen individuell stimmiger erscheinen. Wichtig ist nur, dass zum Schluss eine Rückführung erfolgt und Sie sich damit aus der Entspannung hinaus leiten, um wieder vollständig präsent und orientiert zu sein.

Lesen Sie die Geschichten langsam und ruhig. Machen Sie dabei immer wieder Pausen, auch längere, zum Beispiel dann, wenn Sie mehr Zeit benötigen um an einem imaginären Ort zu verweilen oder auszuruhen. Auch hier können Sie die Geschwindigkeit ganz Ihren Bedürfnissen anpassen. Kurze und auch längere Pausen sind erfahrungsgemäß an Stellen angebracht, die im Text durch Absätze (Vorschlag: Pause von ca. zehn Sekunden), Satzenden (Vorschlag: Pause von ca. zwei bis fünf Sekunden), Kommas (Vorschlag: Pause von ca. zwei bis drei Sekunden) oder Bindestriche (Vorschlag: Pause von ca. ein bis fünf Sekunden) gekennzeichnet sind.

Möglicherweise tauchen während der Übung störende Gedanken

auf. Wehren Sie sich nicht dagegen und versuchen Sie nicht, diese Gedanken „gewaltsam“ zu vertreiben – denn dann erreichen Sie meist das Gegenteil. Analysieren Sie diese Gedanken nicht, nehmen Sie sie wertfrei hin. Stellen Sie sich vor, sie seien Wolken und lassen Sie sie einfach vorbei- und davonziehen. Impulse von Husten und Jucken während der Übung sollten Sie nicht unterdrücken, wenn ihr Körper dies braucht. Das stört die Entspannung nicht. Wichtig ist nur, dass Sie sich wohlfühlen. Auch störende Geräusche von außen können manchmal die Konzentration beeinträchtigen, bewerten oder analysieren Sie diese Störungen nicht. Wenn Sie sie registriert haben, gehen Sie einfach wieder mit Ihrer Konzentration zu Ihrer Entspannung zurück. Am Anfang klappt das manchmal noch nicht so gut – aber mit etwas Übung werden Sie nach einer Weile äußere Geräusche kaum noch wahrnehmen (keine Angst: Sollte es um Sie herum in irgendeiner Weise gefährlich werden, dann wird Ihr Körper sie warnen).

In den Texten habe ich Sie teilweise mit „Du“, teilweise mit „Sie“ angesprochen oder in der Ich-Form geschrieben. Wählen Sie selbst, was Ihnen am liebsten ist. Auch sind im Text teilweise weibliche und männliche Formen (z.B. Helfer/Helferin) zu finden. Ich finde es oft ein wenig verwirrend, wenn im Text immer wieder darauf hingewiesen wird, dass der/die Betreffende männlich wie auch weiblich sein kann, deshalb habe ich nur hin und wieder beides erwähnt und mich vorwiegend an die männliche Form gehalten, die ich im Redefluss bzw. beim Lesen am einfachsten finde. Ich denke, als Frau darf ich mir diese kleine Freiheit erlauben. Auch hier kann und sollte jeder für sich das Passende auswählen.

Zur meditativen Unterstützung sind die stimmungsvollen, den einzelnen Reisen zugeordneten Bilder gedacht. Diese sind bezüglich der dargestellten Motive und Formgebung speziell auf die einzelnen Geschichten abgestimmt. Absichtlich sind sie nicht farbig dargestellt sondern es wurde bewusst die schwarzweiße Gestaltung gewählt. Hierdurch können sie einerseits eine wertvolle Stütze sein, wenn es Ihnen mal schwer fällt, ein eigenes Bild vor dem geistigen Auge erscheinen zu lassen, andererseits bleibt genug Raum für eigene Imaginationen.

Natürlich können Sie sich an den Bildern erfreuen, sie aber für Ihre Fantasiereise auch komplett ignorieren, und sich ganz selbst und Ihrer eigenen Fantasie überlassend auf die Reise begeben.

Wenn Sie jedoch möchten, können Sie die Bilder als wertvolle Unterstützung annehmen und sie während der Reise begleitend wirken lassen. Vielleicht können Sie beobachten, wie Ihre Fantasie die Bilder durch eigene Farbgebung zum „Leben erweckt“. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, ein Bild zu Beginn der Reise einige Minuten zu betrachten, dann auf die Reise zu gehen und wahrzunehmen, ob und wie sich das Bild in Ihrer Fantasie während der Übung verändert.

Möglicherweise erschaffen Sie sich selbst einen gewohnten Fantasieplatz, der – wie ein sicherer Anker – immer wieder gleich ist und dadurch Vertrautheit, Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Vielleicht passen Sie Ihre Fantasiewelt auch bei einer folgenden Reise neu an Ihre momentanen Bedürfnisse an? Registrieren Sie dabei Ihre Gefühle, Ihre Stimmungen.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Viel Freude auf Ihren Reisen und beim Entdecken der eigenen Fähigkeiten zur Veränderung und zur Selbsthilfe!
Ich wünsche Ihnen alles Gute!



Fantasiereisen

Die Wiese

- ▶ Träumen und die Seele baumeln lassen, Stressbewältigung etc.

Ort der Sicherheit

- ▶ Stärkung des Selbstvertrauens und Angstbewältigung. Schaffung eines sicheren Ankers, der auch im Alltag (z. B. in Angstsituationen) genutzt werden kann etc.

Begegnung mit deinem Helfer

- ▶ Stärkung und Auftanken neuer Kraft. Erhöhung des Selbstvertrauens, Vermittlung von Sicherheit und Geborgenheit. Gibt Hilfe bei der Problembewältigung etc.

Die Heilquelle

- ▶ Allgemeine Stärkung und Kräftigung, Stimulation der Selbstheilungskräfte, Unterstützung der Heilung etc.

Auszeit für den Schmerz

- ▶ Schmerzkontrolle und Schmerzbewältigung, Erhöhung des Körperbewusstseins etc.

Der Strand

- ▶ Träumen und die Seele baumeln lassen, Stressbewältigung, Verbesserung der Fähigkeit Probleme zu lösen, Belastungen können leichter losgelassen werden etc.